

VOLUME 70 NUMÉRO 14 | 14 JUILLET 2025
 JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

Le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

Buying or Selling?

I can help!

CHRIS ESBATI

Knowledgeable Trustworthy Dedicated

RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



Bravo Zulu

NCSM HARRY DeWOLF



Des membres de la Marine royale canadienne (MRC) et du détachement d'application de la loi de la Garde côtière américaine (LEDET) posent avec 750 kg de stupéfiants saisis à bord du NCSM Harry DeWolf après une opération réussie de lutte contre le trafic de stupéfiants. Pour en savoir plus, rendez-vous à la page 5. Photo : Forces armées canadiennes



NCSM Harry DeWolf. Photo : Garde côtière américaine - Domaine public

CAF VETERAN REALTOR®

ENGEL & VÖLKERS®
KARL RUSSELL

250-812-2042
karl.russell@evrealestate.com
735 Humboldt St, Victoria, BC V8W 1B1

We proudly serve the Canadian Forces Community

As a military family we understand your cleaning needs during ongoing service, deployment and relocation.

MOLLY MAID
www.mollymaid.ca

(250) 744-3427
paula.whitehorn@mollymaid.ca

Your Relocation Specialists

Mike Hartshorne Personal Real Estate Corporation, Jenn Raappana Personal Real Estate Corporation, Sarah Williamson, Rhys Duch & Kerry Marshall of Royal LePage Coast Capital Realty

south island HOME TEAM
ROYAL LEPAGE
Helping you is what we do.

250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com



Treatment is Within Reach

ADDICTION, MENTAL HEALTH
& TRAUMA TREATMENT IS
JUST A FERRY RIDE AWAY

Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Women's Clinic—Western Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively.

Services include 24-hour medical service, psychiatric assessment, EMDR, rTMS, psychotherapy, a dedicated group for military clients and much more.

Serving the Department of National Defence and Veterans Affairs Canada since 2009.



SCHC.CA
1.866.487.9010



GSWC.CA
1.866.487.9040

Plus qu'une mission :

la collaboration avec la nation Toquaht renforce les FAC pour

L'EXERCICE TRIDENT FURY 25

Ens 2 Christopher Hofing

Le personnel des Forces armées canadiennes (FAC) a été accueilli par bien plus que la beauté de la côte ouest lors de l'établissement d'une base d'opérations avancée (BOA) pour l'exercice TRIDENT FURY 2025 (Ex TF25).

Il a également été accueilli par la générosité et le soutien de la communauté autochtone locale de Secret Beach, en Colombie-Britannique, la nation Toquaht.

Plusieurs mois avant l'arrivée des troupes, l'équipe de planification de l'Ex TF25, qui comprenait des représentants de la Sécurité de la base, de l'Environnement et des Relations avec les Autochtones, a pris l'initiative de consulter 21 communautés autochtones des Salish de la côte et des Nuuchah-nulth au sujet du prochain exercice maritime multinational.

Cette consultation précoce a également contribué à établir de solides relations de travail entre les FAC et les dirigeants de la nation Toquaht, grâce au lieutenant de vaisseau (Ltv) Dakota Nelson, officier responsable de la base d'opérations avancée, et le Capitaine de corvette (Capc) Justin Lam, planificateur principal des contre-mesures antimines, en coordination avec Noah Plonka, directeur commercial et membre élu du Conseil exécutif de la nation Toquaht. Cette collaboration a permis de garantir l'efficacité des opérations militaires tout en respectant les terres et la culture locales.

« Noah s'est montré incroyablement accommodant », a déclaré le Ltv Nelson. « Il nous a donné accès à tous les terrains nécessaires et a même avancé des projets de construction pour faciliter l'installation de notre campement. Sa volonté

de travailler avec nous a été déterminante. »

Pour le Capc Lam, cette collaboration a été essentielle. « La nation nous a aidés à nous entraîner là où cela compte et à établir les relations nécessaires pour protéger ensemble les approches du Pacifique », a-t-il déclaré.

La nation Toquaht a fourni aux FAC des infrastructures essentielles comme de l'eau potable, des toilettes portatives, des amarrages et une cuisine sur place. Les membres de la BOT ont ainsi pu se réunir, manger et tenir leurs briefings dans un endroit chaud et sec. La nation a également autorisé la tenue d'exercices d'entraînement sur ses terres et dans le détroit de Barkley.

Les entreprises locales ont également contribué à répondre aux besoins logistiques, le centre de location Uchuellet Rent-It Center fournissant

des toilettes et des poubelles, *Wet Again Water* livrant de l'eau potable et le restaurant *Cedar and Salt* assurant la restauration. Toutes ces contributions ont joué un rôle essentiel dans le succès de l'opération.

Pour Noah Plonka, cette collaboration était un signe de force et d'objectif commun.

« C'est une bonne publicité pour Toquaht, mais surtout, cela permet aux gens d'ici de se sentir en sécurité et connectés. Cela montre que nous pouvons travailler avec les autres et établir des relations de confiance. »

Avec la participation des Rangers canadiens et des jeunes de la région, ce partenariat ouvre déjà de nouvelles perspectives pour l'avenir.

« Cela ouvre des portes », a déclaré M. Plonka. « Ce sont ces opportunités qui nous rendent plus forts, ensemble. »

En tant que Première Nation auto-

nome signataire d'un traité depuis près de 14 ans, la nation Toquaht est honorée de voir ses terres utilisées de manière significative. « Nous sommes vraiment fiers de soutenir maintenant la croissance et le lien avec notre terre », a déclaré M. Plonka.

Kirsten Johnsen, membre du Conseil exécutif de Toquaht, a également souligné la valeur mutuelle de l'expérience. « C'est une occasion d'apprentissage tant pour les FAC que pour les citoyens de la nation Toquaht, a-t-elle déclaré. Nous voyons ce que vous faites, et vous comprenez ce que c'est que de vivre ici. »

Ainsi, l'Ex TF25 s'est avéré être bien plus qu'un test de préparation opérationnelle : il a démontré ce qu'une collaboration respectueuse peut accomplir.



Des dirigeants et des jeunes de la nation Toquaht aux côtés de marins de la Marine royale canadienne (MRC) lors d'une visite à Secret Beach, le 26 juin. Photo : Matelot de 3e classe Veni Colico, Services d'imagerie FMAR(P)

GALAXY MOTORS

THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!

DLR# 30897 30897 & 40982

Over 34 years in Business
Family Owned & Operated

www.galaxymotors.net
www.galaxyrv.net

**WHEN YOU NEED
A VEHICLE OR RV,
VISIT GALAXY MOTORS!**

- THE **LARGEST** INVENTORY ON VANCOUVER ISLAND
- 5 DEALERSHIPS **PLUS** 2 RV LOCATIONS TO SERVE YOU

LANGFORD AUTO Sales 250-478-7603
4391 Westshore Parkway

RV Sales 250-590-7425
4377 Westshore Parkway

10% OFF
for all active
military members.



COLWOOD AUTO Sales 778-440-4115
1772 Island Highway





NOUVELLES SUR LE MORAL ET LE BIEN-ÊTRE BFC ESQUIMALT, VICTORIA, C.-B.

Une division des Programmes de soutien du personnel

Le Lookout Newspaper and Publishing fournit des nouvelles sur le moral et le bien-être à la BFC Esquimalt, aux Forces maritimes du Pacifique, et est distribué à l'échelle nationale toutes les deux semaines en version imprimée et en ligne à lookoutnewspaper.com avec des mises à jour sur les médias sociaux sur Facebook, Instagram et LinkedIn.

N'hésitez pas à nous contacter, nous serions ravis d'entendre vos commentaires et vos idées d'articles !

Publié un lundi sur deux, sous l'autorité du Capitaine de frégate K. Whiteside, Commandant de la Base, BFC Esquimalt.

Le rédacteur en chef se réserve le droit de modifier, d'abrégé ou de rejeter des textes ou des publicités afin de se conformer à la politique décrite dans le manuel de politique des PSP. Les points de vue et les opinions exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministère de la Défense nationale.

L'ÉQUIPE DE LOOKOUT

GESTIONNAIRE DES SERVICES GÉNÉRAUX

Lindsay Groves
lindsay.groves@forces.gc.ca

PRODUCTION

Teresa Laird
creativeservices@lookoutnewspaper.com

Leslie Eaton

creativeservices@lookoutnewspaper.com
eaton.leslie@cfmws.com

RÉDACTEUR/COORDONNATEUR DES MÉDIAS NUMÉRIQUES

Archana Cini
Archana.Cini@forces.gc.ca

ADMINISTRATION ET COMPTABILITÉ

Andrea Modesto
250-363-3127
Andrea.Modesto@forces.gc.ca

PUBLICITÉ

Joshua Buck
778-977-5433
military.base.advertising@gmail.com

Danielle Thompson

forces.ads@westcoastmarketing.net

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Lt(N) Wilson Ho
250-363-4006

Rodney Venis
250-363-7060

Diffusion bihebdomadaire sur papier et en ligne :
4 000 vues par numéro, plus l'engagement dans les médias sociaux.

Suivez-nous pour rejoindre notre communauté en ligne :

Facebook #LookoutNewspaperNavyNews

Instagram @LookoutNavyNews

LinkedIn Lookout-Newspaper

www.LookoutNewspaper.com



Accord de vente de produits Canadian Mail 40063331



CR FM
ESQUIMALT

Dirigez avec
détermination

Joignez-vous au conseil d'administration du CRFME

Photo : Getty Images

Jackie Carlé

Centre de ressources pour les familles des militaires d'Esquimalt

Vous avez à cœur d'aider les familles des militaires et de redonner à la communauté?

Le Centre de ressources pour les familles des militaires d'Esquimalt (CRFME) est actuellement à la recherche de membres de familles des militaires pour se joindre à son conseil d'administration officiel.

Le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) est un organisme caritatif indépendant et sans but lucratif qui répond aux besoins de la communauté de la défense du Canada. Ayant pour mission de bâtir des familles militaires résilientes et autonomes, le CRFM offre une vaste gamme de programmes et de services qui soutiennent et défendent les intérêts des familles à toutes les étapes de leur vie.

Le conseil d'administration continue de travailler avec enthousiasme à la réalisation de cette mission, tout en améliorant activement ses domaines d'expertise en matière de finances, de gouvernance et de gestion des risques.

Les membres officiels du conseil d'administration de l'EMFRC auront notamment pour tâches d'assister aux réunions mensuelles, de soutenir les événements communautaires, de diriger la stratégie de l'EMFRC, et plus encore.

Le conseil d'administration poursuit également ses plans pour la construction d'un nouveau centre CRFM modulaire de 5 000 pieds carrés à Work Point, un projet important qui reflète à la fois la croissance continue du CRFM et l'opportunité pour une nouvelle personne de contribuer à cette étape importante. Le nouvel emplacement verra le jour au cours de la prochaine année d'exploitation.

Vous vous demandez ce que c'est que de siéger au conseil d'administration du CRFM EM? Pour vous aider à mieux comprendre cette expérience, voici quelques témoignages de membres actuels du conseil d'administration :

« Faire partie du conseil d'administration depuis neuf ans a été une expérience vraiment marquante. En tant que conjointe d'un militaire, le conseil m'a permis de rencontrer des personnes qui partagent les mêmes idées, de créer une communauté et de donner en retour. Je me suis engagée sans aucune expérience, et aujourd'hui, j'ai occupé

plusieurs postes de direction et j'ai beaucoup appris ! »

- Coprésidente du conseil d'administration, Leta Martin

« Rejoindre le conseil d'administration m'a fait sortir de ma zone de confort, mais c'est l'une des meilleures décisions que j'ai prises. J'ai grandi tant sur le plan personnel que professionnel, et je trouve incroyablement enrichissant de contribuer à une cause qui me tient tant à cœur. »

- Coprésidente du conseil d'administration, Megan Chong

« Le conseil d'administration m'a permis d'apprendre auprès de professionnels issus de divers horizons tout en partageant mes propres compétences. Au cours des huit dernières années, j'ai été témoin du dévouement sincère des militaires, des dirigeants, des bénévoles et du personnel. Tout le monde partage la même mission, et c'est magnifique. »

- Membre du conseil d'administration, Emily Zhong

Pour plus d'informations sur les possibilités de servir au sein du conseil d'administration de l'EMFRC, veuillez envoyer un courriel à Jackie.Carle@emfrc.com.

westmont
MONTESSORI SCHOOL
dynamic • independent • connected

future-focused
education

PRE-SCHOOL to GRADE 12
TOURS AVAILABLE THURSDAYS

4075 Metchosin Rd, Victoria BC, V9C 4A4
T: 250 474 2626
info@westmontschool.ca | westmontschool.ca

SAXE POINT
PUBLIC HOUSE

MUSIC BINGO
WEDNESDAYS
7:30

PUB TRIVIA
THURSDAYS
7:30

HAPPY HOUR
EVERY DAY
3-5:30

DND DISCOUNT 10% OFF

101-505 PARK PLACE, ESQUIMALT | SUN-THUR 11-10 • FRI & SAT 11-11

Le NCSM *Harry DeWolf* empêche 26,9 millions de dollars de stupéfiants illégaux d'atteindre l'Amérique du Nord



Archana Cini
Journal Lookout

Le 21 mars, le NCSM *Harry DeWolf* et le détachement des forces de l'ordre de la garde côtière américaine (LEDET) ont mené avec succès une opération de lutte contre le trafic de stupéfiants dans le cadre de l'opération CARIBBE.

Au cours de cette opération menée sous le couvert de la nuit, 750 kilogrammes de cocaïne (une drogue illégale estimée à 26,9 millions de dollars) ont été saisis et empêchés d'atteindre les communautés nord-américaines.

L'opération CARIBBE est la contribution du Canada à un effort multinational de longue date visant à intercepter les cargaisons de drogues illicites dans l'océan Pacifique, la mer des Caraïbes et le golfe du Mexique.

Depuis le début de l'opération en 2006, les Forces armées canadiennes (FAC) ont continué de déployer des navires, des aéronefs et du personnel de la Marine royale canadienne (MRC) à l'appui de cette mission. La participation canadienne a permis de recueillir des renseignements, de suivre et de saisir plus de 120 tonnes métriques de stupéfiants illégaux au cours des 19 dernières années.

L'opération CARIBBE met également en évidence l'une des forces les plus précieuses et les plus respectées de la MRC à l'échelle mondiale : la collaboration internationale.

Le Capitaine de frégate Jon Nicholson, commandant du *Harry DeWolf*, a déclaré : « Nous travaillons main dans la main avec le personnel de la Garde côtière américaine qui est embarqué avec nous à bord du NCSM *Harry DeWolf*. En tant qu'équipe combinée, nous formons une force opérationnelle fantastique qui fait vraiment la différence. »



Ci-dessus : Des marins du NCSM *Harry DeWolf* s'entraînent au sauvetage en mer à bord d'un canot de sauvetage polyvalent (MRRB) pendant l'opération CARIBBE. Photo : Caporal Denny Dubs

Des marins à bord du navire de Sa Majesté (NCSM) *Harry DeWolf* suivent une formation en ingénierie afin de maintenir leur état de préparation opérationnelle pendant l'opération CARIBBE. Photo : Caporal Denny Dubs

**Bravo
Zulu!**



NCSM *Harry DeWolf*. Photo : Canada.ca



ElysiaAllenHomes.com

**Military Relocation Specialist
and Veteran**

As a retired Canadian Armed Forces member,
I'm experienced in networking and collaborating
with BGRS and maximizing your HHT,
making your move as seamless as possible.



ELYSIA ALLEN
REAL ESTATE

250-882-8938

3194 Douglas St. Victoria, BC

Elysia@ElysiaAllenHomes.com



Pratiques de conditionnement physique pour la communauté de la Défense avec Promotion de la santé

Le service militaire exige souvent plus que la force physique; il nécessite également une force mentale pour faire face à la pression, aux traumatismes et à l'imprévisibilité.

Archana Cini

Journal Lookout

Cet été, le cours Promotion de la santé (PS) Force mentale et sensibilisation au suicide (FMSS) a permis aux membres de la Force de la Défense nationale d'acquiescer des compétences essentielles pour renforcer leur résilience et soutenir les personnes en détresse mentale.

Le cours FMSS est l'un des nombreux cours saisonniers offerts aux membres de l'équipe de la Défense à la BFC Esquimalt, notamment au personnel des Forces armées canadiennes (FAC), aux employés civils, aux anciens combattants et à d'autres personnes.

Le cours présente des outils puissants comme l'ancrage, la pleine conscience et les techniques de respiration tactique qui peuvent être utilisés dans toutes les situations, qu'il s'agisse de déploiements opérationnels ou de la vie quotidienne. Le cours FMSS explore également des moyens de reconnaître la détresse chez les autres et d'y répondre, ce qui en fait une ressource essentielle dans la prévention du suicide.

Conçu en tenant compte des réalités de la vie des membres de la Défense nationale, le programme FMSS met l'accent sur des techniques auxquelles les participants peuvent avoir accès sur le moment, que ce soit à bord d'un navire, à la base ou à la maison. Voici quelques-unes des stratégies enseignées dans le cadre du

programme FMSS, qui sont conçues pour être pratiquées régulièrement afin d'assurer une condition physique mentale durable.

Respiration tactique/abdominale : Également connue sous le nom de respiration carrée, cette technique consiste à inspirer pendant quatre secondes, à retenir son souffle pendant quatre secondes, à expirer pendant quatre secondes et à faire une pause de quatre secondes. La pratique de cette technique active le système nerveux parasympathique, qui aide à calmer les réactions au stress. Elle est particulièrement utile dans les situations de forte pression où les membres de l'équipe de la Défense doivent rapidement retrouver leur calme ou leur concentration.

Techniques d'ancrage : L'ancrage aide à ramener l'attention sur le moment présent lors de moments difficiles. Une technique courante est la méthode « 5-4-3-2-1 » : identifier cinq choses que l'on peut voir, quatre que l'on peut toucher, et ainsi de suite avec l'ouïe, l'odorat et le goût. Une autre technique consiste à compter à rebours par incréments de sept ou huit, tout ce qui nécessite de la concentration. Ces stratégies peuvent aider à retrouver la clarté ou à gérer la panique.

Pratique de la pleine conscience : Être conscient, c'est prêter intentionnellement attention au moment présent. Pour pratiquer cela de manière informelle, essayez de vivre l'instant présent en prêtant attention à des détails tels

que votre respiration et vos mouvements lorsque vous effectuez des tâches simples comme manger ou marcher. Prendre l'habitude de pratiquer la pleine conscience au quotidien améliore le sentiment de calme et aide même à prévenir l'épuisement professionnel à long terme.

Méditation guidée : Méthode formelle de pratique de la pleine conscience, la méditation guidée utilise une narration audio pour guider l'auditeur à travers des visualisations apaisantes, des exercices de respiration ou une relaxation musculaire progressive. Même de courtes séances de méditation ont prouvé leur efficacité pour réduire le taux de cortisol, améliorer le sommeil et favoriser le bien-être mental à long terme. La méditation peut également être utilisée par les membres de l'équipe de la Défense après avoir traversé des moments difficiles afin de réguler leurs émotions.

La mise en pratique de ces stratégies peut offrir un contrôle mental lorsque cela est le plus important et donner un avantage opérationnel aux membres de l'équipe de la Défense. Il est important de noter que les cours de SP comme le FMSS nous rappellent également l'importance de prendre soin de notre esprit en plus de notre corps.

Pour en savoir plus et vous inscrire à un cours de promotion de la santé, contactez

lisa.jeffery@forces.gc.ca

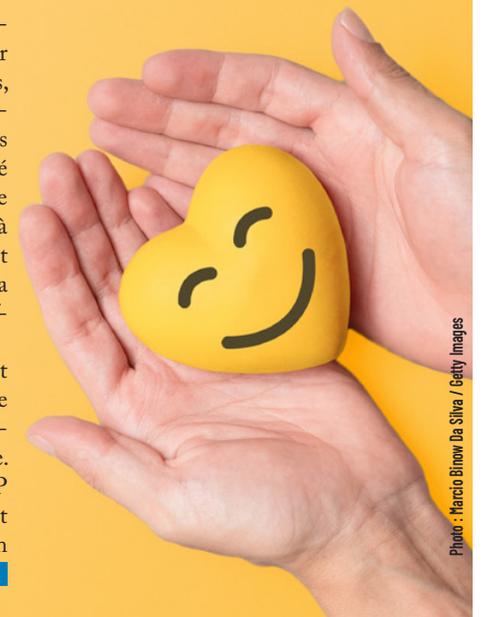


Photo : Marcio Binow Da Silva / Getty Images



Find Your Way Home at Light House

Bayfront rentals just minutes from the base — with exclusive military incentives.

Modern waterfront living designed for comfort and convenience. Light House offers beautifully appointed rental apartments steps from the water, with easy access to the base, on-site childcare, and amenities that fit your lifestyle — whether you're on duty or off.

SUITES STARTING
from \$2,100/month

rentlighthouse.ca 236-638-7635

LIGHT
HOUSE

Experience
Bayfront
Living

LIBYE 2011 MÉDAILLE D'HONNEUR AU COMBAT DÉCERNÉE AU NCSM VANCOUVER

Près de 14 ans après son déploiement en Méditerranée, le navire de Sa Majesté (NCSM) *Vancouver* est honoré pour un chapitre exceptionnel de son service naval.

Archana Cini
Journal Lookout

Le NCSM *Vancouver* a récemment reçu la distinction d'honneur de combat LIBYE 2011 lors d'une cérémonie qui s'est déroulée le 2 juillet au quai Burrard Dry Dock, à North Vancouver. L'événement a réuni d'anciens et d'actuels membres d'équipage, la communauté de la Marine royale canadienne (MRC) et des dignitaires municipaux pour une matinée de réflexion et de célébration.

Reconnaissance militaire rare, les honneurs de bataille ne sont décernés qu'à ceux qui ont fait preuve d'un immense courage, d'une grande efficacité et d'une participation remarquable à des opérations de combat. Contrairement aux médailles ou aux distinctions individuelles, les honneurs de bataille sont des distinctions collectives décernées à l'ensemble d'un navire ou d'une unité. Ils constituent l'une des plus hautes distinctions collectives qu'une unité militaire canadienne puisse recevoir.

L'honneur de bataille LIBYE 2011 rend hommage au service essentiel rendu par le NCSM *Vancouver* dans le cadre de l'opération MOBILE,

une mission visant à protéger les civils et à faire respecter l'embargo sur les armes imposé par les Nations Unies pendant le conflit en Libye. De mars à octobre 2011, les Forces armées canadiennes (FAC) ont appuyé l'opération dirigée par l'OTAN en fournissant diverses capacités maritimes, aériennes et spéciales. Plus de six cents membres des FAC ont été déployés dans le cadre de l'Op MOBILE.

Au cours de cette opération, le NCSM *Vancouver* a joué un rôle essentiel dans la sécurité maritime et la défense aérienne en escortant des navires de ravitaillement, en patrouillant la zone d'embargo à la recherche de cargaisons illicites, en interceptant des marchandises de contrebande et en recueillant des renseignements. Les efforts de son équipage ont contribué de manière décisive à l'application de l'embargo sur les armes et au maintien de la sécurité opérationnelle des ressources navales de l'OTAN.

En recevant la distinction LIBYE 2011, le NCSM *Vancouver* rejoint un groupe restreint de navires canadiens reconnus pour leur bravoure et leur dévouement sur la scène internationale. Il s'agit de la troisième distinction honorifique décernée à ce navire à ce jour.



Le vice-amiral Angus Topshee, Capitaine de frégate de la Marine royale canadienne, prononce son discours lors de la cérémonie de remise de la distinction honorifique. Photo : Réseaux sociaux de la Marine royale canadienne

The Kia Niro EV.

Get **Loyalty Rates** as low as **1.99%**

Plus up to **\$4,000** in **Summer Bonus!**

Count on Kia
Savings Event



Meet Tory
Tory McClintick is here to personally help with all your transportation needs:
tmclintick@kiavictoria.ca



Military Rebate
As a tribute to Canadian Forces members, we are proud to offer \$500 towards the purchase or lease of a new Kia.



Locally Owned
We're locals too! We strive to make an impact in our community through charitable events, fundraisers, and sponsorships.

Automotive News Canada
BEST DEALERSHIPS
TO WORK FOR 2023

Automotive News Canada
BEST DEALERSHIPS
TO WORK FOR 2024

Platinum Prestige
Global Best Dealer
2024

Kia Victoria

(250) 360-1111
2620 Government Street
www.kiavictoria.ca
sales@kiavictoria.ca

@kiavictoriabc   

Eye care for your family!

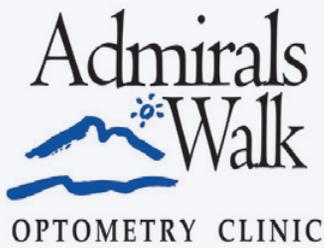
- Eye Health Examinations
- Contact Lens Specialists, Dry Eyes, Allergies, Eye Injuries
- Designer Eyewear Boutique
- Aircrew cyclo exams
- Sunglasses: Prescription & Non-Prescription



MILITARY DISCOUNT AND DIRECT BILLING FOR MILITARY FAMILIES

OAKLEY, ARMANI, KATE SPADE, RAYBAN, AND MORE!

ACCEPTING NEW PATIENTS -
BOOK AN APPOINTMENT TODAY!



Dr. Darcy Dennis and
Dr. Rachel Rushforth
NEAR BASE
106-1505 ADMIRALS ROAD
(250) 995-0449

TRACKSIDE AUTO SERVICE LTD.

A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

- ✔ Induction & Fuel Injection Service
- ✔ Out of Province Inspection
- ✔ Diesel Fuel Service
- ✔ Brake service
- ✔ Oil service
- ✔ Electrical
- ✔ Exhaust
- ✔ Tires

Winner
"2014 2nd PLACE"
BEST OF THE CITY AWARDS
Black Press



Ask about BG Protection Plan*

Where Dependability and Trust are a Priority...

* under 80,000 km

784 Fairview Rd. • 250-383-5509 • tracksideautoservice.ca

Le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION



Actualités
Éditions complètes
Anciennes éditions
Petites annonces
et plus encore sur

lookoutnewspaper.com

MARAKAI

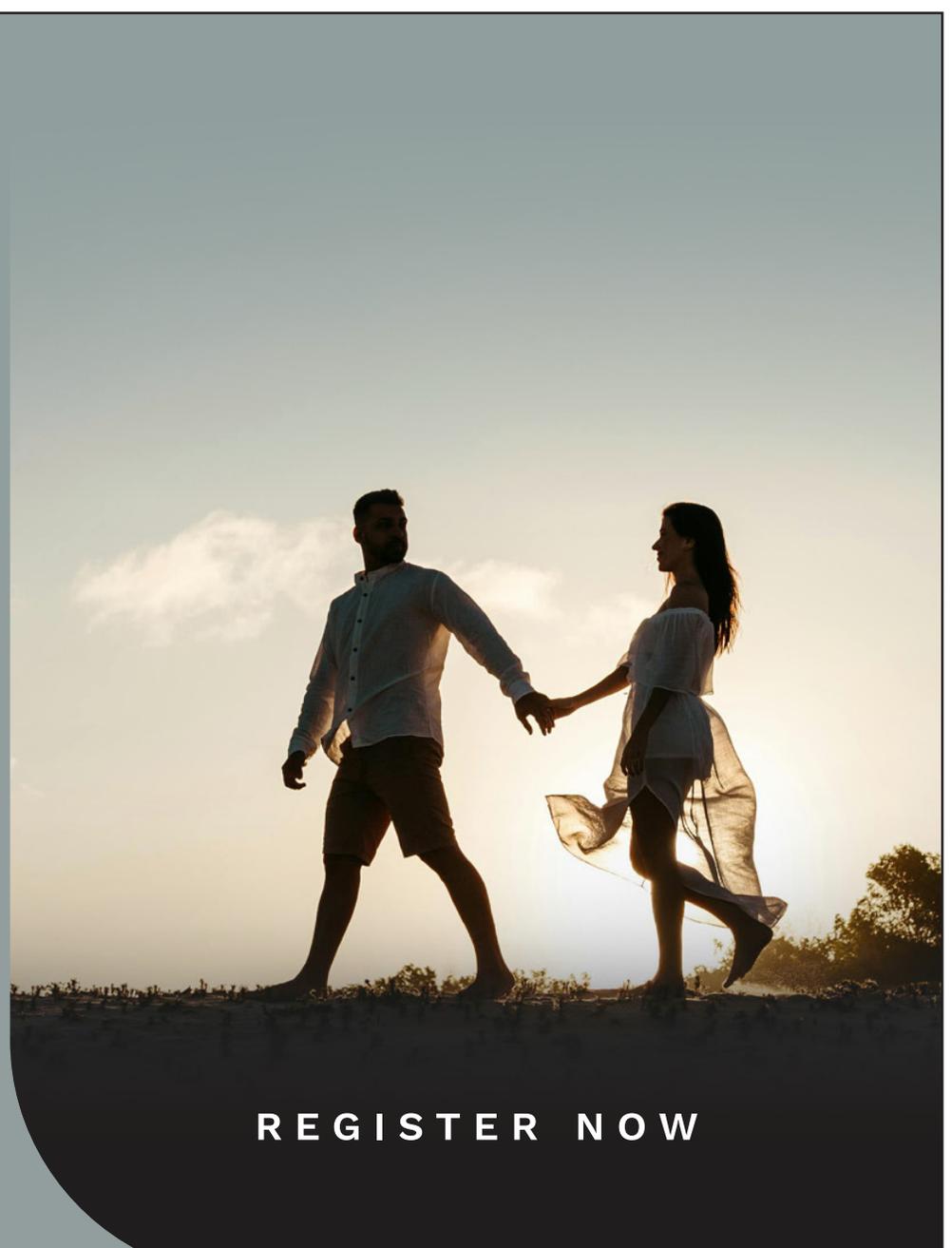
Studio, One, & Two-Bedroom
Contemporary Rental Homes.

1 Month Free Rent

1 Year Free Parking & Internet

Exclusive \$500 Visa Gift Card
For Department Of National Defence

Developed and built by Traine Construction and Development, managed by Mainline Living. The developer reserves the right to modify or make substitutes to the building design, materials and any specifications without notice. Renderings, views, and layouts are for illustration purposes only. E.&O.E.



REGISTER NOW

ADVENTURE'S

BEST KEPT SECRET



2025 OUTLANDER PHEV SE S-AWC

PART ELECTRIC. FULL ADVENTURE.

LEASE FOR

\$99 | AT **4.49%*** FOR **36**
WEEKLY* | MONTHS
WITH A \$2,499 DOWN PAYMENT*

ASK US ABOUT

\$500 MILITARY REBATE¹

NO-CHARGE 2-YEAR MAINTENANCE PACKAGE²

MSRP: \$53,948

SAVINGS: \$7,499

NOW PRICE: \$46,449

- / 61+km of Electric Range³
- / 7 Passenger Seating
- / Power Panoramic Sunroof
- / Smartphone Wireless Charger

SCAN HERE
FOR DETAILS



TEST DRIVE TODAY



**VICTORIA
MITSUBISHI**

3342 Oak Street, Victoria, BC, V8X 1R1
victoriamitsubishi.ca
(250) 220-8100

* \$99 weekly is equal to \$198 bi-weekly. Offer based on Stock No. 302384. \$198 bi-weekly payment for 36 months, with \$2,499 down, or equivalent trade, at 4.49% A.P.R. on approved credit, is based on selling price of 46,449 and 16,000km per year. Lease end residual is \$33,640. MSRP is \$53,948. Payment and selling price are net of all available manufacturer and dealer incentives and provincial & federal rebates. Payment and selling price includes freight & air tax but do not include taxes, \$995 documentation, PPSA fees and \$595 finance placement fee (if financing or leasing), and licensing. Exact vehicle not shown. Some models excluded. Terms and conditions apply. Offer expires July 31, 2025. See dealer for details.
4.49% APR includes a 1.0% loyalty rate reduction. The 1.0% loyalty rate reduction is available on the purchase of selected new, unregistered Mitsubishi 2025 Outlander PHEV models to current owners and eligible others. The loyalty rebate applies to vehicles purchased and delivered between July 1, 2025, and July 31, 2025. Other conditions apply. See dealer for details.
1 All rebates will be deducted from the negotiated price after taxes for cash and finance purchases and before taxes for lease purchases. Conditions additional to the requirements listed below may apply. See your dealer for complete details. The Military Rebate is not stackable with the Mitsubishi Motors First Responder Rebate Program. Rebate available with the purchase of most new Mitsubishi vehicles for current members (including reservists) of the Canadian Armed Forces and veterans. Proof of status will be required.
2 Certain terms and conditions apply. Visit www.mitsubishi-motors.ca or your local dealer for complete offer and coverage details. No-Charge 2-Year Maintenance package is described in greater detail in the respective service contracts. Please read carefully the terms and conditions as they set out in the contract requirements, important definitions and exclusions. Offer expires July 31, 2025 and subject to change without notice.
3 EV range varies by model. Model shown has an estimated battery range of 61km and is calculated via peak performance of the electric motor(s) at peak battery power. Actual range varies with conditions such as external environment, vehicle use, driving behaviours, vehicle maintenance and lithium-ion battery age and state of health.



FORMATION FUN DAY

Join us!

SATURDAY, SEPT 6 | 1200 - 1600 | FREE! rides, activities, excitement and fun for the whole family!

NADEN ATHLETIC CENTRE GYM AND SURROUNDING AREAS




Open to all Canadian Armed Forces Members, Base Employees, Veterans and Families

THANK YOU TO OUR SPONSORS:



Brought to you by CFB Esquimalt and the Bank of Montreal, your Canadian Defence Community Banking partner.





VICTORIA SHIPYARDS



Funded By CFB Esquimalt's Base Fund



FINANCIÈRE SISIP FINANCIAL



Discover a Better Way!

»»»»

Découvrir une meilleure voie!




Watch our video!
Regardez notre vidéo!



<https://www.youtube.com/watch?v=UdTXtTnbhks>



A message from the Active Living Working Group



Un message du Groupe de travail sur la vie active

YOUR TRUSTED SOURCE FOR REAL ESTATE



ML's SILVER AWARD 2024

20 YEAR Anniversary Award 2024

SCAN ME!





NANCY VIEIRA
Personal Real Estate Corporation
250-514-4750
info@nancyvieira.com
WWW.NANCYVIEIRA.COM

ABSOLUTELY GORGEOUS
3 bed, 3 bath townhouse in the sought after Victoria Oaklands!



First time on the market in 24 years! Beautiful natural light! Plenty of reno: floors, paint, patio doors, kitchen & more. Functional floor plan, oodles of space for your family. Attached garage that can fit a full size Jeep, 2 motorcycles, plus extra storage.

ROYAL LEPAGE
Mary Brookes, PREC
Royal LePage
Coast Capital Realty - Saanich
250-889-2621

MLS# 1001270
1640 Myrtle Avenue
Victoria Oaklands



MARCH OUT CLEAN OUT BOOK NOW!
MAID IN THE 519
SCRUBBING EVERYWHERE ON VANCOUVER ISLAND



Apartment/Home
Commercial
Estate/Rental Cleanout
Post Construction

250-252-6368
maidinthe519@gmail.com
www.maidinthe519.ca

Vacant Home Staging from \$2,000



Call Shelly Direct
250-213-7444
Shelly Reed Property Stager
Fluff it UP! Home Staging Solutions
www.fluffitup.ca



LES PETITES ANNONCES

À LOUER

1 CHAMBRE, 1 SALLE DE BAIN - 826 ESQUIMALT ROAD - 2 100 \$ par mois, charges non comprises. Construit en 2019, appareils électroménagers neufs. Salle de loisirs, local à vélos. Buanderie dans l'appartement, dressing, 1 chien ou chat accepté. 680 pi², patio orienté à l'est. Pour toute demande, veuillez contacter whitlo.forde@gmail.com.

SUITE 1 CHAMBRE À ESQUIMALT - 1700 \$ + charges (électricité et Internet), cuisine équipée, lave-linge, buanderie dans l'appartement. Proche de la place centrale d'Esquimalt et du parc High Rock. Contactez Peter au 250-580-6252 ou par e-mail à Petevanb@gmail.com

APPARTEMENTS 2 CHAMBRES, 1 SALLE DE BAIN - Disponible dès maintenant - 2 200 \$/mois, 2 appartements disponibles dans un immeuble de 4 logements au deuxième étage. Plus de 700 pieds carrés avec rangement, buanderie commune à pièces, comprend le gaz, le chauffage, l'eau, le stationnement, non-fumeurs, pas de chiens, pas d'aquariums, chats négociables. À distance de marche de la BFC Esquimalt, sur la route de la base. Appelez Donna au 250-812-6753.

BIENS IMMOBILIERS À VENDRE

3 CHAMBRES, 2 SALLES DE BAIN - maison à vendre. À vendre : 14 2190, rue Drennan, Sooke, Colombie-Britannique V9Z1J4 - 989163 <https://bit.ly/3Ssmvhc>

CLUBS LOCAUX

VICTORIA YOUTH PADDLING CLUB (VYPC) - Nous proposons des programmes ainsi que des camps d'été pour les jeunes afin qu'ils apprennent les techniques de pagayage, essaient différents types d'embarcations et s'amuse tout en faisant de l'exercice. Contactez Marianne à commodore@vyrc.ca ou au (250) 744-8543

BÉNÉVOLES ECHERCHÉS

HABITAT POUR L'HUMANITÉ ET RESTORE sont à la recherche de bénévoles pour aider au service à la clientèle, à l'entrepôt et comme chauffeurs. Nous sommes également à la recherche d'ambassadeurs pour des événements spéciaux. Veuillez contacter Nancy à volunteer@habitatvictoria.com ou au 250-480-7688, poste 105.

APPEL AUX BÉNÉVOLES - La Fondation des programmes DIRE est à la recherche d'un bénévole parlant couramment le français et ayant une formation en enseignement primaire pour réviser et corriger les traductions françaises des documents. Le groupe de programmes DIRE® rassemble des écoles, des familles et des communautés pour aider les enfants du primaire à faire face à l'intimidation et à la victimisation par les pairs. Veuillez nous contacter à info@witsprogram.ca pour plus d'informations !

« **LES AMIS** » **DU MUSÉE ARMURERIE D'ASHTON** est une société à but non lucratif composée de bénévoles passionnés par l'histoire militaire. Nous aidons le musée en promouvant la collecte et l'exposition de l'histoire de la logistique, des services médicaux, de la police militaire et de la branche des communications. Nous recherchons actuellement des bénévoles souhaitant devenir membres du conseil d'administration, en particulier pour occuper les fonctions de trésorier et/ou de secrétaire. Si vous êtes passionné et souhaitez apporter votre aide, veuillez contacter Chris Preston au (250) 479-7634 ou à l'adresse prestoncm@shaw.ca pour plus de détails.

SERVICES PROPOSÉS

IL FAUT DES FOYERS D'ACCUEIL - Visitez www.fosterhope.ca

FAIRE LA DIFFÉRENCE Devenez un ami du réseau. Vous serez jumelé en fonction de vos intérêts communs afin de nouer une amitié durable avec une personne souffrant d'un handicap ou d'un problème de santé mentale. Contact : volunteer@lnv.ca Pour en savoir plus : www.lifetimenetworks.org

PUBLICITÉ DANS LES JOURNAUX DES BASES. Locaux ou nationaux. Journaux des bases des Forces armées canadiennes. 16 bases - Un seul contact. Envoyez un courriel à Joshua.buck@forces.gc.ca

GRANDS FRÈRES GRANDES SŒURS DE VICTORIA et de la région. Services gratuits de collecte de vêtements. Protéger l'environnement et soutenir les enfants de la région depuis plus de 20 ans ! Réduire, réutiliser, faire le bien. Station de don au volant ouverte 7 jours sur 7, de 10 h à 18 h, au 230 Bay St. Visitez bbbsvictoria.com

ÉVÉNEMENTS

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT ! Envoyez un e-mail à lookout.newspaper@cfmws.com.

SALON COMMERCIAL INDUSTRIEL MARPAC & LOOKOUT SHIP-TO-SHORE - 7 octobre, Naden Athletic Centre. Fournisseurs militaires et du secteur privé, des prix de présence d'une valeur de plusieurs milliers de dollars et de la nourriture gratuite ! Contactez Lookout.Newspaper@cfmws.com.

**Vous avez quelque chose à louer,
à vendre ou à annoncer?**

Envoyez-nous votre annonce en ligne et elle sera
publiée dans le journal et sur notre site web !
lookoutnewspaper.com/classifieds



La Semaine nationale de la fonction publique

Apporte gratitude et grillades à la BFC Esquimalt



Un membre du Centre de ressources pour les familles des militaires sert un barbecue au matelot de 3e classe Drame lors du barbecue de la Semaine de la fonction publique nationale.
Photo : Matelot de 1re classe Alexander Koller

Archana Cini
Journal Lookout

Dans un travail où le service ne s'arrête presque jamais, un repas en signe de reconnaissance peut signifier beaucoup.

Les membres de l'équipe de la Défense se sont réunis le 19 juin pour un barbecue estival à l'occasion de la Semaine de la fonction publique nationale (SFPN).

Organisé à l'installation de maintenance de la flotte du Cap-Breton, à la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt Dockyard, l'événement a accueilli des employés civils ainsi que des membres des Forces armées canadiennes (FAC) et d'autres membres du personnel du ministère de la Défense nationale pour

un déjeuner en plein air.

Célébrée partout au pays du 15 au 21 juin, la SFPN donne aux Canadiens l'occasion de reconnaître et de célébrer les efforts de ceux qui travaillent au service du gouvernement dans tout le pays. Dans le contexte militaire, c'est l'occasion de souligner les contributions de l'équipe de la Défense à tous les niveaux et dans toutes les fonctions, du front à la planification stratégique et au soutien opérationnel, en passant par les métiers techniques. Le barbecue de la BFC Esquimalt a illustré cet esprit, réunissant des dirigeants, du personnel de soutien et des collègues qui ont partagé un repas et apprécié le service rendu à notre nation par chacun.

Parmi ceux qui servaient les hamburgers et les rafraîchissements, on comptait le premier maître de 1re classe Susan Frisby, chef de la BFC Esquimalt, le major Hassan Choudhary, commandant de l'Unité des opérations immobilières (Pacifique)/Section Esquimalt, et le personnel du Centre de ressources pour les familles des militaires d'Esquimalt.

L'occasion a également réjoui les participants grâce à la musique entraînante jouée en direct par les membres de la Fanfare Naden.

Mais surtout, le barbecue a rempli bien plus que les assiettes : il a aussi suscité des conversations, des rires et de nouvelles relations entre les grades et les départements.



ENROLLMENT NOW OPEN!

Engaging Learning - Personalized Paths - Real-World Adventures!

At LCA Every child is valued, every family is welcomed and learning is an exciting journey!



Lighthouse Christian Academy
1289 Parkdale Drive
info@lcawestshore.com | 250-474-5311
lcawestshore.com

Le cénotaphe de Victoria marque 100 ans de service et de sacrifice

Gerald W. Pash

Cet été marque le centenaire du dévoilement du cénotaphe de Victoria, situé sur le terrain de l'Assemblée législative de la Colombie-Britannique.

Le 12 juillet 1925, le lieutenant-gouverneur Walter C. Nichol a dévoilé pour la première fois ce monument durable lors d'une cérémonie solennelle organisée par le Comité du monument commémoratif de guerre de Victoria et planifiée par Frederick Bernard Pemberton, dont les fils ont perdu la vie pendant la Première Guerre mondiale.

Financé en 1924 grâce à des dons de la communauté qui ont dépassé 15 000 dollars à une époque où une miche de pain coûtait moins de dix cents, le cénotaphe est rapidement devenu un symbole de deuil et de souvenir.

Sculptés en Angleterre par Sydney et Vernon March, la statue en bronze, les couronnes et la plaque ont été expédiés en plusieurs morceaux à travers l'Atlantique jusqu'à l'île de Vancouver. Il est à noter que le socle en granit du cénotaphe a été réalisé par John Mortimer & Son à partir de granit de l'île Nelson, la même pierre que celle utilisée pour le bâtiment de l'Assemblée législative.

Le cénotaphe de Victoria était initialement dédié unique-

ment aux vies perdues pendant la Première Guerre mondiale. Aujourd'hui, le mémorial a évolué parallèlement à l'histoire militaire du Canada, avec des gravures mises à jour pour refléter les vies perdues après la Seconde Guerre mondiale et une plaque pour la Corée ajoutée après 1953. En 2000, une plaque commémorative des soldats de la paix a été dévoilée par le ministre de la Défense Arthur Eggleton, et une plaque pour l'Afghanistan a également été apposée en 2016 par le prince William et la princesse Catherine.

Il existe huit livres du Souvenir à Ottawa qui contiennent les noms de plus de 120 000 personnes qui ont donné leur vie au service du Canada depuis la guerre de 1812 jusqu'à aujourd'hui. De plus, chaque jour, un rituel consiste à tourner une page de chacun des livres pour révéler les noms qui y sont inscrits. De même, le cénotaphe Victoria est un lieu de commémoration.

Cet été marque le centenaire du cénotaphe Victoria, lieu de réflexion sur les conflits et la paix, le service et le sacrifice. Alors que le nombre d'anciens combattants des guerres précédentes diminue, le 100e anniversaire du monument commémoratif nous rappelle notre responsabilité de nous souvenir.



Des membres actifs de la Marine royale canadienne se recueillent le 4 mai autour du Monument commémoratif du soldat inconnu, le cénotaphe de l'Assemblée législative de la Colombie-Britannique, à l'Assemblée législative de la Colombie-Britannique. Photo fournie

E-FILE FROM \$90+GST

Top Shelf Bookkeeping Ltd.
Locally Owned & Operated Since 1994

BOOKKEEPING & PAYROLL SERVICES AVAILABLE

2 CONVENIENT YEAR ROUND LOCATIONS

101-76 Gorge Road West Victoria, BC V9A 1M1 250-388-9423	1253B Esquimalt Road Victoria BC V9A 3P4 250-590-4050
--	---

Hats • Vinyl Decals • Home Decor • Stickers • 3D Printing • Signs

Sutton Trading Post

CUSTOM MADE: Shirts • Hoodies

Gifts • Decor • and so much more!

suttontradingpost.ca

DESIGNED JUST FOR YOU • WE OFFER A CFI DISCOUNT

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

Brand New, Pet-Friendly,
1, 2 & 3 Bedroom Rentals

Your Gateway to a New Way of Living

the gateway
ESQUIMALT, BC

REGISTER NOW
778.401.3407
TheGateway@devonproperties.com
852, 854 Esquimalt Road, Victoria, BC
TheGatewayEsquimalt.ca

Icons: location pin, hand holding a pen, circular arrows.

Logos: FIERA REAL ESTATE, pcurban, URBAN FLATS RENTAL COMMUNITIES, Devon PROPERTIES

Please note that the virtual tours, floor plans, and photos are indicative only and may not represent the exact layout, size, design or inclusions of your chosen suite. Prices, incentives, availability and specifications are subject to change. Images may not reflect actual suite finishes. Pet restrictions may apply. E. & O.E.

Visit www.broadmeadcare.com/veterans-legacy to make your donation today.

It's a great way to say Thanks.
When you donate to the Veterans Legacy Fund, you ensure the best in comfort and care for Canada's veterans today, and in the future.

To find out more through a confidential conversation, contact Mandy at Mandy.Parker@broadmeadcare.com, or visit www.broadmeadcare.com.

Broadmead Care
Where Love, Life and Living Matter