



16 PAGES OF AMAZING DEALS - VIEW COUNTRY GROCER'S FLYER IN THIS PAPER!



@LookoutNewspaperNavyNews

• SOURCE D'INFORMATION FIABLE DE L'ARMÉE CANADIENNE DEPUIS 82 ANS •

@lookoutnewspaper

Buying or Selling?

I can help!

CHRIS
ESBATI

Knowledgeable Trustworthy
Dedicated

RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



VOLUME 70 NUMÉRO 20 | 6 OCTOBRE 2025

JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

Le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION



Le capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt (à droite), se prépare pour un départ matinal aux côtés des participants Gordon Szczepski et Richard Summers lors du 13e tournoi de golf annuel du commandant de la base, organisé à l'Olympic View Golf Club le 25 septembre. Pour en savoir plus, rendez-vous à la page 15. Photo : Équipe du Lookout

DANS CE NUMÉRO :

LA MRC DÉSARME
Trois MCDV

MHWS :
Lancement d'un outil
d'évaluation culturelle

LA MRC ACCUEILLE
De nouveaux plongeurs
de déminage

4CRPG ET NORFORCE
En Australie

PRÉVENTION DES
INCENDIES :
Apprenez-en davantage
sur la sécurité des
batteries

NOUVELLE
POLITIQUE :
Tenue vestimentaire et
comportement

NOUVEAUX
AMARRAGES
pour le NCSM *Protecteur*

et bien plus encore !

RENDEZ-VOUS LE MARDI 7 OCTOBRE AU CENTRE SPORTIF NADEN
DU BATEAU AU RIVAGE INDUSTRIEL L'EXPO

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

**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'abréger 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

Mentions légales

Diffusion bihebdomadaire imprimée : 2 100
Portée sur les réseaux sociaux : plus de 10 000
membres de la communauté de la défense

**Suivez-nous pour rejoindre notre
communauté en ligne :**

Facebook: @LookoutNewspaperNavyNews

Instagram: @lookoutnewspaper

LinkedIn: Lookout Newspaper

lookoutnewspaper.com

Rencontrez Teresa

Note du Lookout : Dans cette série, nous sommes ravis de vous présenter notre équipe. C'est l'occasion pour nous de vous saluer, de sortir de derrière nos bureaux et de partager nos liens avec l'équipe de la Défense ainsi que les passions personnelles qui motivent notre travail.

Archana Cini

Journal Lookout

Mon amour pour l'art et le design a commencé quand j'étais très jeune. Mon frère et moi restions éveillés tard, cachés sous les couvertures avec une lampe de poche, à dessiner les visages des pochettes d'albums anciens : Johnny Cash, Elvis Presley, etc.

Je m'appelle Teresa Laird, je suis graphiste et créatrice au journal *Lookout*. Cela fait neuf merveilleuses années que je travaille ici.

Mes parents m'ont encouragée à suivre une voie créative quand j'étais jeune, et mon père, qui avait un talent pour illustrer les moteurs, les motos et les avions, espérait que je suivrais une voie similaire. Cette base m'a lancée dans un parcours qui m'a menée à travers 45 années dans l'industrie de l'imprimerie.

J'ai commencé comme correctrice à Vancouver, où j'ai travaillé sur des projets tels que le Journal médical de la Colombie-Britannique. Pendant huit ans, j'ai perfectionné mes compétences dans des imprimeries avant de passer aux journaux. Au fil du temps, j'ai appris à apprécier chaque étape du processus créatif, des petits détails à la vue d'ensemble.

Ce que j'apprécie le plus dans mon travail actuel, c'est de savoir que celui-ci a un impact direct : il soutient les membres de la Défense dans leurs efforts. J'aime le fait que mon travail soit axé avant tout sur les personnes. Bien que je ne sois pas marin, je me sens honoré de faire partie de l'environnement des Forces armées canadiennes (FAC). J'aime ce que représentent

les FAC et la fierté que leurs membres éprouvent à servir le Canada. Voir les marins et les membres évoluer au fur et à mesure qu'ils gravissent les échelons m'inspire.

Quand je pense au service, je me souviens d'une phrase que m'a dite mon premier manager : « Nous sommes là pour servir ceux qui servent. » Cette phrase m'est restée et définit vraiment ce que je fais.

En dehors du travail, j'ai la chance d'avoir une vie familiale riche. J'ai un mari merveilleusement patient, quatre enfants fantastiques (et leurs partenaires) qui apportent beaucoup de couleur à ma vie, et quatre petits-enfants qui nous gardent jeunes. Et puis il y a notre chien, qui a rejoint la famille pendant la COVID-19 contre ma volonté. Aujourd'hui, je ne peux plus imaginer ma vie sans lui — son amour est immense.

Ma famille et ma créativité façonnent ma vie, mais je vis aussi selon une devise simple : « Just do it ». C'est une phrase qui m'a aidée à traverser l'entraînement au marathon et qui continue de me guider à travers les défis, petits et grands. Elle apaise mon anxiété, renforce mon endurance et me rappelle de continuer à avancer, un pas après l'autre.

Travailler au *Lookout* est un cadeau. Au fil des jours, je me réjouis de continuer à servir ceux qui servent, une partie du grand tissu qui protège le Canada.

« Faites-le, tout simplement. »

ANECDOTES

Quel est votre livre préféré ?

Mon livre préféré est *Vancouver: A Novel*, de David Cruise et Alison Griffiths. C'est un roman historique sur la Colombie-Britannique depuis la dernière période glaciaire, qui commence avec le dernier survivant d'un peuple sibérien. J'adore l'histoire, surtout lorsqu'elle est liée à la famille.

Quelle est une de vos compétences surprenantes ?

J'ai toujours eu en moi une volonté inébranlable de « terminer ce que j'ai commencé ». Certains qualifient cela d'entêtement (et cela peut me causer des ennuis), mais j'aime penser que c'est plutôt de la concentration, du dévouement et de la rigueur.

Quel est votre souvenir préféré de la BFC Esquimalt ?

Peu après avoir commencé à travailler pour le Lookout en 2016, je me suis rendu au Canada Place à Vancouver le jour de la fête nationale pour voir les expositions de nos forces armées. Les membres des FAC ont montré au monde entier ce que signifiaient vraiment le service et le dévouement. Ils se comportaient avec confiance et force. J'ai vu leur engagement et leur dévouement, et j'ai pensé à leurs sacrifices. C'était vraiment émouvant et cela m'a inspiré à me consacrer moi-même au service de ceux qui servent.



PREMIER ARRIVÉ, PREMIER SERVI
Courts de tennis et de pickleball !



MAINTENANT OUVERT

L'équipement peut être emprunté à la
salle de sport Dockyard de 6 h à 18 h.

Situé près de DY001



La MRC met hors service les navires NC Brandon, Whitehorse, et Saskatoon

Archana Cini, journal Lookout
avec la contribution du
Lieutenant de vaisseau Kim Wachockier

Après avoir transporté des marins pendant des décennies à travers les tempêtes, les mers et les missions, trois navires de la Marine royale canadienne (MRC) ne sont plus des navires de Sa Majesté (NC).

Le lundi 29 septembre, la Marine royale canadienne (MRC) a officiellement désarmé les navires de Sa Majesté (NCSM) *Saskatoon*, *Whitehorse* et *Brandon* lors d'une cérémonie à la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt. Des centaines de marins en service et à la retraite, de familles et de membres de la communauté de la défense se sont rassemblés à la jetée Bravo « B » de la BFC Esquimalt

pour rendre hommage aux navires et aux milliers de Canadiens qui ont servi à leur bord. La cérémonie était présidée par le vice-amiral (VA) Angus Topsishee, commandant de la MRC.

« Le temps qu'il fait aujourd'hui reflète bien la nature douce-amère d'une cérémonie de désarmement, a déclaré le VAdm Topsishee. Mais il y a de la lumière, et nous attendons qu'elle perce à travers les nuages.

Nommés d'après les villes canadiennes de Whitehorse au Yukon, Saskatoon en Saskatchewan et Brandon au Manitoba, ces navires font partie d'une flotte de 12 navires de défense côtière maritime de classe *Kingston* (MCDV) mis en service dans la MRC à la fin des années 1990. Tous les navires de classe *Kingston* devraient être retirés du service d'ici 2028 dans le

cadre du plan de modernisation de la MRC visant à réorienter les ressources vers la future flotte.

Aujourd'hui, le *Brandon*, le *Whitehorse* et le *Saskatoon* ont été officiellement désarmés à l'endroit même où ils avaient rejoint la flotte navale canadienne : leur port d'attache, Esquimalt, en Colombie-Britannique (C.-B.).

La cérémonie a été un moment à la fois fier et émouvant pour la MRC. Si elle marquait la fin du service actif, elle préservait également l'héritage du nom du navire, de son blason et des innombrables marins dont la carrière s'est forgée à son bord.

La cérémonie s'est articulée autour de la descente traditionnelle du pavillon naval, du pavillon national et des fanions de mise en service des navires, ainsi que du départ

définitif de l'équipage. L'événement comprenait également des discours officiels du vice-amiral Angus Topsishee, capitaine de frégate de la MRC, du capitaine de vaisseau Samuel Patchell, commandant de la Flotte canadienne du Pacifique, du commodore (Cmdr) Patrick Montgomery et de l'aumônier de la formation. Une prière navale traditionnelle a également été récitée par les participants à la cérémonie dans un moment de fierté et de souvenir partagés.

Pour de nombreux marins, cet adieu était personnel. Le *Brandon*, le *Whitehorse* et le *Saskatoon* étaient plus que des coques en acier et des moteurs ; ils étaient des lieux de travail, des salles de classe et des foyers. Au fil du temps, leur désarmement reflète également la modernisation et la transition

continues de la Marine afin de répondre aux besoins maritimes futurs du Canada.

« Ces navires ont joué un rôle important dans la lutte contre les mines lors d'opérations internationales et ont régulièrement participé à des exercices avec des marines partenaires à l'étranger », a déclaré le vice-amiral Topsishee. « Alors que nous nous dirigeons vers l'avenir de la MRC, je tiens à saluer le service rendu par ces navires et à exprimer ma profonde gratitude à tous ceux qui ont navigué à leur bord. »

Bien que les derniers chapitres de la carrière maritime du *Brandon*, du *Whitehorse* et du *Saskatoon* soient désormais écrits, leur histoire restera à jamais gravée dans l'histoire de notre marine.

« Le temps qu'il fait aujourd'hui reflète bien la nature d'une cérémonie de désarmement : douce-amère, mais avec une lueur d'espoir, et nous attendons qu'elle se montre à travers les nuages. »

~Vice-amiral (Vam) Angus Topsishee, commandant de la MRC

Prière navale

Ô Seigneur Dieu éternel, toi qui seul étends les cieux et domines la fureur de la mer, toi qui as délimité les eaux jusqu'à ce que le jour et la nuit prennent fin :

daigne accueillir sous ta protection toute-puissante et miséricordieuse tes serviteurs que nous sommes, ainsi que la flotte dans laquelle nous servons.

Protège-nous des dangers de la mer et de la violence de nos ennemis, afin que nous puissions être une protection pour notre très gracieux souverain, le roi Charles, et une sécurité pour ceux qui traversent les mers pour des raisons légitimes, afin que les habitants de notre Commonwealth puissent te servir, notre Dieu, dans la paix et la tranquillité, et que nous puissions revenir sains et saufs pour profiter des bienfaits de notre terre, avec les fruits de notre labeur, et avec un souvenir reconnaissant de ta miséricorde, afin de louer et de glorifier ton saint Nom.

Amen.

Des membres de la Marine royale canadienne (MRC), des dignitaires et des membres de la communauté de la défense observent une minute de recueillement et de respect lors de la cérémonie de désarmement qui s'est déroulée le 29 septembre à la jetée Bravo (B) de la base des Forces canadiennes (BFC) d'Esquimalt.
Photo : Aviateur Rebecca Mainardi, FMAR(P) Imaging

**Thinking About
DEBT
CONSOLIDATION?
OR GET
PRE-APPROVED!**

Call Us for Options & Rates!

Rates are subject to change without notice.



Eric Coching, Broker / Owner
250-217-2326 ecoching@shaw.ca

**The
MORTGAGE
Centre**

Finding the right home is hard - Finding the right mortgage is easy!

103-719 McCallum Road, Langford/Victoria | Across from Home Depot | P: 250-391-6191 F: 250-391-6192



Candice Watson, Broker
250-589-4788
cwatsonmortgages@gmail.com



Travail acharné et mer agitée : la MRC accueille de nouveaux plongeurs de déminage



Douze diplômés du cours RQS1 de plongeurs de déminage 2025 (au fond) posent avec les instructeurs, les professeurs et le personnel du cours (au premier plan).
Photo fournie.

Lieutenant de vaisseau

Michael Cormie

Unité de plongée de la flotte (Pacifique)

Après 13 mois d'entraînement au-dessus et au-dessous des vagues, 12 nouveaux plongeurs de déminage font surface avec fierté.

Le 10 octobre, à l'Unité de plongée de la flotte (Pacifique) (FDU(P)), les étudiants du cours de qualification de plongeur de déminage de premier classe (RQS1) 2025 obtiendront officiellement leur diplôme. Ces diplômés recevront des épinglettes officielles en forme de dauphin, symbole de leur réussite.

Parmi les diplômés figure le matelot de troisième classe (Mat3) Thomas Fournier, qui a rejoint la Marine royale canadienne (MRC) dans le cadre du Programme d'expérience navale (PEN) 2023. Originaire de Muskoka, en Ontario, le Mat3 Fournier s'est ensuite présenté au Centre d'évaluation des plongeurs de déminage (CDAC) en février 2024. Le CDAC gère la sélection, l'évaluation et le recrutement des candidats qui souhaitent suivre le cours de plongeur de déminage RQS1.

« Mon expérience dans le cadre du cours de plongeur de déminage a été la meilleure année de ma vie. J'ai passé un moment formidable. J'ai eu de nombreuses occasions de m'épanouir sur le plan personnel et professionnel, et de renforcer la cohésion de l'équipe », a déclaré le mat 3 Fournier. « Tous ceux avec qui j'ai travaillé m'ont beaucoup aidé et soutenu pour surmonter les difficultés. Dans l'ensemble, mon expérience a été très positive. J'ai beaucoup évolué sur le plan personnel et je suis prêt à apporter ma contribution où que j'aille en tant que plongeur démineur. »

Les plongeurs démineurs sont les spécialistes de la neutralisation des mines en eaux profondes des Forces armées canadiennes (FAC). À ce titre, ils plongent avec divers équipements, notamment l'appareil respiratoire à air comprimé (CABA), le recycleur et l'appareil respiratoire à alimentation en surface (SSBA) pour accomplir leurs tâches. Les plongeurs démineurs utilisent également des chambres de recompression pour soutenir les opérations de plongée et aider les services de santé des Forces canadiennes dans le cadre de traitements de recompression et de recherche et sauvetage sous-marins (SUBSAR). Ils ont également pour mission d'entretenir l'équipement de plongée de toutes les équipes de plongée des FAC, y compris les techniciens de recherche et de sauvetage et les plongeurs de combat.

Après l'obtention de leur diplôme, certains diplômés sont prêts à commencer leur carrière à

l'École de plongée, où sont formés les aspirants plongeurs des FAC. D'autres diplômés prévoient d'assurer la réparation et l'entretien sous-marins des navires de Sa Majesté (NCSM) et de participer à des opérations de sauvetage et de lutte contre les mines.

Il convient de noter que les plongeurs de déminage sont également formés à la destruction avancée des munitions conventionnelles afin de répondre au mandat des FAC en matière de neutralisation des explosifs et munitions sur le territoire national. Cela nécessite souvent que des plongeurs (souvent ceux ayant le grade de matelot de première classe) soient déployés dans toute la Colombie-Britannique pour récupérer des munitions militaires et, si nécessaire, les détruire en toute sécurité à l'aide d'explosifs.

Le mat 3 Fournier est prêt à être déployé dans le cadre de diverses opérations et exercices. Il peut s'agir de mesures de lutte contre les mines exécutées dans le cadre de l'opération REASSURANCE en mer Baltique ou en mer Noire, de l'élimination de munitions historiques de la Seconde Guerre mondiale sur les îles du Pacifique dans le cadre de l'opération RENDER SAFE, ou de la collaboration avec les alliés indo-pacifiques du Canada dans le cadre de l'opération HORIZON.

« Nous sommes toujours à la recherche de personnes en bonne condition physique, intelligentes et motivées pour devenir plongeurs de déminage », a déclaré le lieutenant de vaisseau Michael Cormie, du FDU(P). « Nous sommes dans une période de reconstitution, où nous nous concentrons sur l'augmentation du nombre de plongeurs de déminage disponibles pour soutenir les opérations des FAC. J'encourage les gens à postuler pour ce qui est sans doute l'un des meilleurs emplois de la marine. »

Le transfert volontaire vers le poste de plongeur de déminage est ouvert à tous les militaires du rang, qu'ils aient ou non des qualifications et une expérience préalables en plongée. Des changements sont également introduits pour les officiers qui souhaitent devenir officiers plongeurs de déminage (CLDO), tous les officiers (réguliers ou réservistes) pouvant désormais passer le CDAC pour devenir CLDO, quel que soit leur métier.

Pour ceux qui souhaitent se présenter au CDAC :

- La date limite pour soumettre un dossier de transfert de composante est le 31 octobre pour les réservistes.
- La date limite pour soumettre un dossier de transfert volontaire d'emploi est le 17 octobre pour les membres de la force régulière.

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!

**Admirals
Walk**
OPTOMETRY CLINIC

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

Des informations détaillées sont disponibles sur le site
SharePoint de la FDU(P) dans la section École de plongée.
Les questions peuvent également être adressées à l'École
de plongée à l'adresse suivante :
ESQFDUTRG@intern.mil.ca.



TRACKSIDE AUTO SERVICES LTD.

A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

WHERE DEPENDABILITY AND TRUST ARE A PRIORITY.

- ✓ Induction & Fuel Injection Service
- ✓ Brake service
- ✓ Oil service
- ✓ Electrical
- ✓ Exhaust
- ✓ Tires



WALKER HARTCOCK Castrol

ASK ABOUT BG PROTECTION PLAN FOR UNDER 80,000KM

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



to download
our guide.

NATIONAL MASTER STANDING OFFER

(NMSO) FIRE, SAFETY AND RESCUE
EQUIPMENT PRODUCT GUIDE - CW2363502

Contact Paul Larsen your local Levitt-Safety Sales Rep at paul.larsen@levitt-safety.com



Platinum
member

www.levitt-safety.com | 888 453 8488
csr@levitt-safety.com



INDUSTRIAL PLASTICS & PAINTS

**Western Canada's
Project Store Since 1951**



Aquaphalt

Permanent, traffic-ready asphalt repairs in any weather — even below freezing temperatures.

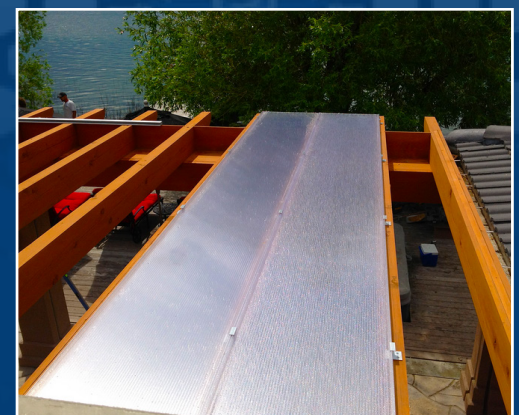
Reacts only with water with no VOCs whatsoever.



Repcon™ Rain Repellent

Rainex's first product in over 20 years. Repels water and soil on glass and plastic transparencies.

Protects solar panels, improves visibility, and increases flying safety.



Twinwall Sheets

Superior thermal insulation, UV protection, and structural integrity without the weight.

Available in 8'-12' and custom sizes up to 24' upon request.

Find your project solution here in Victoria! 776 Cloverdale Avenue, Victoria, B.C.

Shop Online ➡ www.goindustrial.com ☎ 1.800.667.1757

✉ solutions@goindustrial.com

BRANCHEZ-VOUS sur la sécurité incendie^{MC}

Les batteries lithium-ion chez vous

Association nationale de prévention des incendies La semaine de prévention des incendies est arrivée: CHARGEZ-VOUS DE LA SÉCURITÉ INCENDIE

Archana Cini
Journal Lookout

Chaque année en octobre, la Semaine de la prévention des incendies rappelle aux Canadiens l'importance de se protéger et de protéger leur communauté contre les incendies.

Parrainée et organisée par la National Fire Prevention Association (NFPA) depuis 1922, la Semaine de la prévention des incendies est célébrée chaque année pendant la semaine du 9 octobre en commémoration du grand incendie de Chicago, qui a débuté le 8 octobre 1871 et a causé des dommages dévastateurs à plus de 100 000 personnes et à leurs communautés.

Sous le thème « Chargez-vous de la sécurité incendie : les batteries lithium-ion dans votre maison », la campagne annuelle de cette année se déroule du 5 au 11 octobre. Les batteries lithium-ion alimentent de nombreux appareils que nous utilisons, mais elles peuvent également présenter des risques d'incendie si elles ne sont pas manipulées correctement. C'est pourquoi la NFPA insiste sur trois mesures :

- **Achetez en toute sécurité** : recherchez les marques de certification telles que UL, ETL ou CSA lorsque vous achetez des produits qui utilisent des batteries lithium-ion.
- **Rechargez en toute sécurité** : utilisez toujours les cordons fournis avec le produit, suivez les instructions du fabricant et rechargez sur une surface dure. Évitez de surcharger et débranchez les appareils une fois qu'ils sont complètement chargés.

- **Recyclez en toute sécurité** : ne jetez jamais les batteries lithium-ion à la poubelle ou dans les bacs de recyclage ordinaires. Consultez le site call2recycle.org pour trouver un point de collecte sécurisé.

Pour Mike McLean, chef de la prévention des incendies à la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt, l'éducation à la sécurité incendie est essentielle.

« Pour moi, rien n'est plus important que la sécurité de ma famille et de mes amis, et cela inclut la sécurité incendie », a déclaré M. McLean. « Je me soucie des personnes avec lesquelles je travaille, de mon lieu de travail et de mon pays. Il est donc essentiel que nous continuions à nous informer sur la sécurité incendie afin de nous protéger les uns les autres. »

Adopter de bonnes habitudes de recharge a un impact non seulement sur nous-mêmes, mais aussi sur les communautés dont nous faisons partie.

« Si nous n'adoptons pas de bonnes habitudes de recharge, par exemple en surchauffant les batteries, en n'utilisant pas le chargeur fourni avec l'appareil, en utilisant des produits non homologués (non approuvés par la sécurité canadienne), nous risquons de provoquer un incendie », a déclaré M. McLean. « Non seulement vous pourriez vous mettre en danger, mais vos amis et votre famille pourraient également être exposés à des blessures et/ou à la mort. »

La sécurité incendie sauve des vies : adoptez de bonnes habitudes de recharge.



SEMAINE DE LA
PRÉVENTION DES
INCENDIES^{MC}

©2025 NFPA | Sparky^{MD} est une
marque de commerce de la NFPA.

fpw.org



ARMOR 17LTX

Built for the Wild!

ARMOR 17LTX

LIGHTWEIGHT.

OFF-GRID READY.

ADVENTURE-PROOF.

Tow it with ease. Camp anywhere. Stay comfortable.

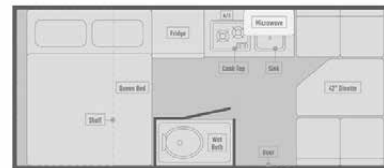
**JUST
\$67.00
PER WEEK***

BONUS:
MILITARY MEMBERS RECEIVE
\$500 OFF!

**NOW ONLY
\$32,980**

- ✓ Cozy Retreat for 2
- ✓ Rugged Build
- ✓ Wet Bath
- ✓ Solar Power

and much more!



Dealer # 10237



*OAC. Includes taxes, doc fee & gas cert. 6.69% APR | 60-month term

Triangle RV | TEXT/CALL 250-656-1122

10299 MCDONALD PARK RD. SIDNEY, BC V8L 5X7 MON-FRI: 8AM-5PM | SAT: 9AM-5PM | CLOSED SUNDAYS & HOLIDAYS

▼ Parts & Accessories ▼ Service ▼ RV Rentals ▼ Sales ▼ Consignments

We Turn Your Military Skills Into Civilian Success

Deploy into your
second career
in the unionized
construction
industry

Nous transformons vos compétences militaires en réussite civile

Déployez-vous dans
votre deuxième
carrière dans le
secteur syndiqué de
la construction



**Register now:
Inscrivez-vous maintenant :**



helmetstohardhats.ca

Funded in part by the Government of
Canada's Canadian Apprenticeship
Strategy

Canada

Financé en partie par le
gouvernement du Canada par le
biais de la Stratégie canadienne en
matière d'apprentissage

Canada

Revitalisation du menu alimentaire des FAC : servir le changement

Lieutenant de vaisseau Sean Ritchie
Officier responsable des services alimentaires de la base

Après un examen approfondi des normes de service alimentaire dans les cuisines des Forces armées canadiennes (FAC), des changements sont en cours pour les convives du ministère de la Défense nationale (MDN). Une directive nationale a été donnée aux cuisines pour qu’elles localisent leurs offres en 2026, avec une approche de normalisation des menus qui mijote depuis une dizaine d’années.

Les cuisines de la BFC Esquimalt adoptent une approche progressive pour mettre en œuvre ces ajustements, dont plusieurs ont déjà été mis en place. Le changement le plus notable à ce jour concerne le bar à salades, qui s’est orienté vers un concept de « salade/bol à composer ». L’offre de salades préparées continuera de diminuer, tandis que les options de céréales cuites, de fromage et de protéines végétales augmenteront. Ces ajouts visent à offrir plus de flexibilité aux convives tout en respectant les normes nutritionnelles obligatoires.

L’offre du bar à sandwiches a également été renforcée afin d’offrir plus de choix aux clients. Les responsables de cuisine ont également élaboré une sélection de menus tournants afin de réduire le stress lié au choix entre le sandwich, le wrap et le plat chaud du jour — plus besoin de se précipiter à la dernière minute après avoir découvert les options du jour. Les clients commenceront également à trouver davantage d’alternatives végétales à la viande, au fromage et aux sauces tout au long de la journée.

Alors que les services alimentaires de la BFC Esquimalt s’apprêtent à mettre en œuvre leur projet en janvier 2026, les commentaires des clients financés par le MDN sur les changements passés et à venir sont les bienvenus. Si vous avez des idées de repas que vous aimeriez voir dans votre cuisine, informez-en votre équipe des services alimentaires afin que nous puissions vous aider à les concrétiser et à les mettre dans votre assiette.



Les cuisiniers à bord du NCSM William Hall préparent les repas pour l’équipage du navire pendant l’opération CARIBBE dans la mer des Caraïbes. Photo : Imagerie des Forces armées canadiennes

Renforcer le moral et le bien-être : Lancement de l’outil d’évaluation de la culture MHWS dans l’ensemble du FMAR(P)

Archana Cini
Journal Lookout

Cet automne, les unités du FMAR(P) auront l’occasion d’examiner de plus près la santé et le bien-être au sein de leurs rangs grâce au lancement officiel de l’outil et du processus d’évaluation de la culture (CET&P) de la stratégie de santé et de bien-être du FMAR(P) (MHWS).

Développé et testé au cours des deux dernières années spécialement pour le FMAR(P), le CET&P est conçu pour donner aux unités un moyen structuré d’évaluer et d’améliorer leur culture organisationnelle en matière de santé. Pour ce faire, le CET&P examine l’environnement physique, la gouvernance et les expériences subjectives des membres des unités en matière de santé et de bien-être dans toutes les unités du FMAR(P) à travers cinq catégories clés de santé et de bien-être : vie active et prévention des blessures, vie sans dépendance, alimentation saine, bien-être mental et social, et bien-être organisationnel.

L’utilisation du CET&P comprend une visite physique de l’unité participante, une évaluation de ses politiques dans les cinq catégories prioritaires et des questionnaires indivi-

duels destinés à intégrer un élément qualitatif aux données. Les résultats permettent ensuite d’identifier les points forts et les défis au sein de l’unité participante, guidant ainsi les actions ciblées destinées à améliorer la santé et le bien-être.

« À plus grande échelle, le CET&P favorise également le partage des responsabilités en matière de santé et de bien-être en mettant en évidence les possibilités d’améliorer les environnements, les politiques et les approches de leadership afin de mieux soutenir les membres », a déclaré Vicky Doucette, spécialiste en Promotion de la santé. « La santé et le bien-être ne seront plus considérés uniquement comme une responsabilité individuelle, mais aussi comme un résultat organisationnel. »

Les avantages d’un outil tel que le CET&P du MHWS sont évidents. Selon la dernière enquête sur la santé et le mode de vie, environ 20 % des membres des Forces armées canadiennes (FAC) n’ont pas pu être déployés en raison d’obstacles liés à la santé. Lorsqu’un membre des FAC sur cinq ne peut pas être déployé, le personnel restant assume des responsabilités supplémentaires si aucun rempla-

çant n’est trouvé. Cela crée un cycle de surcharge de travail qui conduit à l’épuisement professionnel, ce qui réduit encore davantage la disponibilité opérationnelle et compromet les résultats tant personnels qu’organisationnels.

Cinq unités pilotes, le NCSM Winnipeg, le NCSM Corner Brook, la Force des sous-marins canadiens (FSC), l’École de la flotte navale (Pacifique) et les Services d’information de la base ont déjà utilisé le CET&P, ce qui a permis de se faire une idée de son efficacité. Des mesures concrètes ont également été mises en œuvre dans toutes les unités pilotes en réponse aux conclusions du CET&P, notamment l’amélioration de l’accès à l’hydratation dans les environnements difficiles, la réduction des températures pour améliorer la qualité du repos et la planification d’initiatives visant à remonter le moral en accueillant les familles sur le lieu de travail.

Pour le capitaine de vaisseau Alex Kooiman, le CET&P est un outil précieux qui permet aux dirigeants de prendre le pouls de leurs troupes.

« Ma participation au projet pilote m’a permis de me con-

centrer sur le moral et le bien-être », a-t-il déclaré. « Cela m’a donné une idée du bon fonctionnement de l’unité en ce qui concerne le bien-être mental et physique de ses membres. C’est là que des changements significatifs peuvent se produire. »

Pour les dirigeants, le processus est volontairement peu perturbateur.

« Les enquêtes et les entretiens étaient peu intrusifs et n’ont pas du tout perturbé mon unité », a déclaré le capitaine de vaisseau Kooiman. « Au-delà d’un court questionnaire et d’un investissement minimal en temps, il n’y a aucun inconvénient. J’encourage tous les commandants à y participer. »

Pour l’avenir, M. Doucette et le capitaine de vaisseau Kooiman considèrent le CET&P comme un moyen de façonner la culture à long terme du FMAR(P).

Les unités intéressées à participer sont invitées à communiquer avec Maryse Neilson, gestionnaire de la promotion de la santé (HP), à l’adresse maryse.neilson@forces.gc.ca. Ce faisant, le FMAR(P) continue de contribuer à un effort plus large : bâtir une communauté de la Défense où la santé et le bien-être font partie intégrante du quotidien.

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

Le saviez-vous ?

Le programme de subventions pour la participation à des activités sportives est accessible à tous les membres réguliers et réservistes des FAC !

<https://sbmfc.ca/esquimalt/evenements-et-activites/did-you-know>

E-FILE FROM \$125+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

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



Tools specifically engineered to carry the weight of your world

Snap-on Tools of Canada
Vendor # 1213462

DAVE HANLY: 778-885-6140 | dave.r.hanly@snapon.com
ORDER DESK: 1-888-451-8665

KMS Tools Best Value
Guaranteed

See us at Ship to Shore
Industrial Supplier Tradeshow!

Military Discount Card Available

kmstools.com



WE ARE A MAJOR SUPPLIER OF:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ▶ Respiratory Equipment | ▶ Thermal Imaging |
| ▶ Hazmat Equipment | ▶ Portable Gas Detection |
| ▶ Decon Equipment | ▶ Intrinsically Safe Electronic Road Flares |
| ▶ High Angle Fall Protection | ▶ Ventilators |
| ▶ Ropes | ▶ Decon Shelters |
| ▶ Gloves | ▶ Command Shelters |
| ▶ Harnesses | |
| ▶ Ballistic & Non-Ballistic Helmets | |

**WE PROTECT THOSE
WHO PROTECT US**

We are dedicated to providing top-quality safety and protective gear for those who serve and protect. We supply a range of firefighting, law enforcement, military, paramedic, confined space entry, and monitoring equipment.

SEE YOU AT THE EXPO!

cdnsafety.com

RT PRIME

**CRAFTING QUALITY.
ACCELERATING POTENTIAL.**

VICTORIA'S CONTRACT MANUFACTURER
IN-HOUSE DESIGN
DEDICATED ENGINEERING TEAM
PRODUCTION CAPABILITIES
GOVERNMENT & FEDERAL
PRODUCT EXPERIENCE



rtprime.com

LOOKOUT
PRÉSENTE

DU BATEAU AU RIVAGE

INDUSTRIEL L'EXPO

Une vitrine des technologies, produits et services de pointe proposés par les fournisseurs du secteur.

MARDI 7 OCTOBRE

10 H – 14 H

Centre athlétique de Naden, BFC Esquimalt

UN SEUL JOUR !

**VENDEURS,
PRÉSENTOIRS ET DÉMONSTRATIONS,
PRÉSENTANT DES PRODUITS,
ET SERVICES MILITAIRES**

ENTRÉE GRATUITE POUR :

- ♦ LES MEMBRES DES FAC,
RÉGULIERS ET RÉSERVISTES ♦
- ♦ LES EMPLOYÉS CIVILS ♦
- ♦ LES PROFESSIONNELS
DE L'INDUSTRIE LOCALE ♦

PRIX | CADEAUX | NOURRITURE GRATUITE

PARRAINÉ PAR



VENDEURS

OUVERTURE DES PORTES À 10 H

Adam's Tarp and Tool
NLS Products
West Jet Airlines
Macpherson Bradford Group Ltd.
EB Horsman
Helmets to Hardhats
Grainger Canada
Teel Technologies Canada
KMS Tools / LincoIn Electric
Cloverdale Paint Inc.
American Military University
Western Equipment Ltd.
Simex Defence
Wesco
Industrial Plastics and Paints
RT Prime Industries Group
Levitt-Safety Limited
Canadian Safety Equipment Inc
New-Line Hose & Fittings
Gwaii Engineering Ltd.
Sangan Resource Management Ltd.
Napa Auto Parts
Marine Labs
Point Hope Maritime
Snap-on Industrial
Capitaine de frégate Warehouse
Equipment Ltd.
Fastenal Canada
Archipelago

Hearing Life Canada Ltd.
Royal Roads University
Local 258 IBEW
Grand & Toy
Makita Canada
Keysight Technologies
Electro Rent
UVIC – Études continues
Wesco Safety
BMO
Global Upholstery
Fluff it Up!
Quatrex Environmental
Milwaukee Tools
Pelican Products
Costco Wholesale
Boundary Equipment
Sunshine Coast Health Centre
Triangle RV
Surewerx
Defence Mortgage Solutions
Unité de plongée de la flotte
FDU(P)
Unité dentaire de la
BFC Esquimalt Unité de
transition de la BFC Esquimalt
BFC Esquimalt Fire Loisirs
des PSP
434 Squadron

**NAVETTES / ROUNDERS AU DÉPART
DE WORK POINT, DOCKYARD ET COLWOOD**



TEEL technologies
Canada

Canada's #1 Choice for
Faraday Bags &
RF Shielding Products

WWW.TEELTECHCANADA.COM

100% CANADIAN BUILT POL COMPLIANCE

CANADIAN POL STORAGE
BUILDINGS, CABINETS AND LOCKERS
FOR THE SAFE AND COMPLIANT STORAGE OF HAZMAT AND POL

QUATREX
ENVIRONMENTAL INC.

GRAEME CAMERON

1-866-782-8739 | gcameron@quatrex.ca | quatrex.ca

**COMMANDER
WAREHOUSE
EQUIPMENT LTD.**

CELEBRATING
50
+ YEARS

**HIGH QUALITY STORAGE + MATERIAL
HANDLING PRODUCTS SINCE 1971**



COME SEE OUR BOOTH AT THE **CFB ESQUIMALT TRADESHOW**
DISPLAYING THE LATEST **ROUSSEAU METAL STORAGE SOLUTIONS**
TUESDAY, OCTOBER 7TH, 10AM - 2PM, NADEN ATHLETIC CENTER

MADE IN CANADA



VANCOUVER

SURREY

VICTORIA

CALGARY

EDMONTON

1.800-605.4822

1.800.796.8010

1.833.846.2208

1.800.605.4847

1.800.580.1089

FOR A FULL PRODUCT LISTING VISIT WWW.COMMANDER.CA

POWERFUL RUST & CORROSION PROTECTION
EXCELLENT VEHICLE UNDERCOATING
SUPERIOR LUBRICANT • LONG-TERM PENETRANT
ENVIRONMENTALLY FRIENDLIER • SOLVENT FREE • NON-TOXIC

ORIGINAL

**THE MOST UNIVERSAL PRODUCT
YOU WILL EVER USE!!**

“WOOL WAX FORMULA”



BLACK

Aerosol (AS): # 1450 - 145 g, # 3300 - 333 g
Bulk (NAS): # 3700 - 3.78 L Can
4300 - 18.9 L Pail, # 4500 - 208 L Drum
5207 - Brush Top Can - 237 mL

Aerosol (AS): # 6145 - 145 g, # 6300 - 333 g
Bulk (NAS): # 6400 - 3.78 L Can
6500 - 18.9 L Pail, # 6600 - 208 L Drum

Fluid Film “**Originals**” are Canadian Food Inspection Agency Approved (CFIA # N184)

AUTO • TRUCK • FARM • HOME • MARINE • FORESTRY • MINING • INDUSTRIAL • RVs • BUSES • TRAILERS
• CHAINS • ATVs • AIRCRAFT • MILITARY • SALT TRUCKS • CABLES • BATTERY TERMINALS • TOOLS
• FERTILIZER SPREADER • ELECTRICAL CONNECTORS

- NOT WATER SOLUBLE, APPLY OVER DRY OR DAMP SURFACES
- NON-CONDUCTOR, WILL NOT CAUSE STATIC ELECTRICITY
- PREVENTS ICE & SNOW FROM BUILDING UP ON MOVING PARTS
- WORKS IN SUB-ZERO WEATHER -46°C (-50°F) TO 177°C (350°F)

- REPELS & RESISTS WATER WASHOUT
- WILL NOT DRY OUT OR EVAPORATE
- REDUCES STRESS CORROSION
- SOLVENT, SILICONE & TEFLON FREE

NATURE GIVEN MATERIAL

FLUID FILM UTILIZES THE UNIQUE MOLECULAR ACTION DERIVED FROM WOOL-WAX, A NATURE GIVEN MATERIAL (Lanolin) & other corrosion inhibiting ingredients. One of the best lubricants & corrosion control agents found in nature today. In use for over 80 years in the Highly Corrosive Marine Environments of ships & off-shore drilling rigs.

PROVIDES LONG-TERM PROTECTION FOR ALL YOUR TOOLS & EQUIPMENT
PROTECTIVE PROPERTIES START WORKING IMMEDIATELY

FLUID FILM - developed & perfected as an unparalleled Rust & Corrosion Control System. Non-drying properties for Superior Lubrication & is a Long Term Penetrant. Once in place, stays put, forming a continuous, durable, ALWAYS ACTIVE protective barrier. Will not harm most painted, plastic surfaces or oil resistant seals. Take care when applying near rubber. Overspray must be wiped with a clean, dry cloth as it may cause swelling. Repels & resists water washout. Displaces moisture. Excellent waterproofing with “NO DRIP” bonding properties. FLUID FILM penetrates right through rust, stopping all metal deterioration on contact. Migrates to inaccessible areas by capillary action. Impregnates the pores of exposed metal, keeping moisture & oxygen out. Certified Salt Spray Test - 1800 Hrs. U.S. Navy. Fluid Film has 10 Assigned NATO Stock Numbers. **VOC COMPLIANT.**

TERMINATES BOTH NATURAL & INDUSTRIAL ATMOSPHERIC CORROSION

Eliminates the destructive corrosive effects of harsh minerals & chemicals such as salt, salt air, brine solution, acid, calcium, sodium chloride, fertilizers, herbicides & pesticides. FLUID FILM prevents steel from rusting; aluminum, magnesium, copper, tin, bronze & zinc from oxidizing; chrome & brass from pitting.

FLUID FILM “NAS” VEHICLE UNDERCOATING APPLICATION INSTRUCTIONS

Recommended Sprayers: # 80125 - 1 L Pressurized Spray Gun, # 18925 - 18.9 L Pail/Lid Pump Sprayer, # 20950 - 208 L Drum Pump Fogger, # 45660 - Drum Lid for # 4500 & # 6600 Drums, # 43125 (ORIGINAL) - Pressurized Spray Gun Kit, # 65125 (BLACK) - Pressurized Spray Gun Kit
Heavy Duty Industrial Vehicle Undercoating use Fluid Film “AR” 208 L Drum (# AR208) with High Pressure Fogger Pump (# 20950).

FLUID FILM UNDERCOATING: Apply by brush, roller, dipping or pressurized sprayer. Recommended compressor output 140 - 150 psi MAX. Water blast vehicle's undercarriage to clean off excess dirt & let the heavy water drip off for 5 minutes. Apply FLUID FILM right over the damp metal. Apply to the panels and doors as normal. If dripping occurs then you are over-applying the product. If previously undercoated, please check for product compatibility.



NLS PRODUCTS

Bobcaygeon, Ontario K0M 1A0 • T: (705) 738-2321 • F: (705) 738-4550
www.nlsproducts.ca • mail@nlsproducts.ca

Specification Subject To Change Without Notice

© FF1124EN
(04_2003)



\$ 5.00 MAIL IN REBATE COUPON
FLUID FILM ORIGINAL # 3300 Aerosol Can (333 g)
OR
FLUID FILM BLACK # 6300 Aerosol Can (333 g)

Mail coupon along with the store receipt confirming purchase and location.
(Not a Credit Card Receipt) Please supply the following for the refund:

Name: _____

Address: _____

Phone: _____

Mail To: NLS Products, Box 790, Bobcaygeon, ON K0M 1A0
Expires: December 31, 2027 • Limit 1 (333 g) can per Household



La MRC prépare les amarrages pour l'arrivée du nouveau NCSM *Protecteur*

Archana Cini

Journal Lookout avec la contribution de Jason Bergen, surintendant maritime

Du 22 au 26 septembre, le capitaine du port du Roi (KHM) a mené une importante expédition à Nanoose Bay afin d'effectuer des réparations, des travaux d'entretien et des mises à niveau essentielles sur les bouées d'amarrage de la Marine royale canadienne (MRC).

Ces bouées sont essentielles aux opérations navales du Centre d'essais et de recherche maritimes des Forces canadiennes (CFMETR). De plus, l'une des bouées sera modernisée afin de soutenir le navire ravitailleur auxiliaire (ZResp) de la MRC, le nouveau NCSM *Protecteur*, qui arrivera bientôt.

Ce voyage marquait également le dernier voyage d'amarrage du remorqueur *Glendale*, qui a participé à des voyages d'amarrage pendant près de 50 ans depuis sa mise en service en 1975. Le *Glendale* était également accompagné du remorqueur *Lawrenceville* et du YDG 250, une barge-grue flottante à vapeur de 50 tonnes.



Pour l'officier d'amarrage Brian Whittaker, l'un des moments les plus difficiles du voyage d'amarrage est la tâche de trouver la chaîne de levage.

« La première étape consiste à trouver et à traîner un crochet (fixé à une chaîne de 1,5 pouce et de 200 pieds de long). Il y a une chaîne de levage au fond que nous devons accrocher correctement pour ramener l'ancre à la surface. Une fois que nous avons les deux ancres sur le pont (2 jambes d'amarrage distinctes), nous pouvons commencer à soulever l'équipement sur le pont de la barge à grue. »

Enfin, le personnel impliqué connaît un moment de satisfaction lorsque tout l'équipement a été inspecté, réparé et remplacé si nécessaire. Pour terminer le processus, toutes les chaînes d'amarrage sont soigneusement remises à l'eau, où elles resteront invisibles pendant des années.

Le personnel du KHM, en collaboration avec les membres de l'installation de maintenance de la flotte (FMF) de la base des Forces canadiennes (BFC) d'Esquimalt, a assuré le bon déroulement et la réussite de cette mission d'une semaine.



Les membres du King's Harbour Master (KHM) et du Fleet Maintenance Facility (FMF) de la base des Forces canadiennes (BFC) d'Esquimalt travaillent d'arrache-pied à Nanoose Bay pendant le voyage d'amarrage du 22 au 26 septembre. Photo : Jason Bergen, surintendant maritime

Move-In
Ready Homes

STARTING FROM
\$598,900



NOW PREVIEWING 1-3 BED HOMES

A Modern Sanctuary, Steps from the Centre of the City.

Bordered by coastline and minutes from Downtown Victoria, Oakwoods offers a community steeped in tradition. Visit us today to explore these beautifully crafted 1-3 bed residences and discover a home where luxury and comfort meet.

BOOK YOUR PRIVATE
APPOINTMENT TODAY

OAKWOODSBYARAGON.CA
104 - 427 LAMPSON STREET,
ESQUIMALT BC



SCAN TO
VIEW WEBSITE

ARAGON ICON PROPERTY ADVISORS LTD

In our continuing effort to improve and maintain the highest standard, the developer reserves the right to modify or change plans, specifications, features and prices without notice. Maps, views, photography, and renderings are representational only and are not necessarily accurate, and final design, construction, and features may differ. All dimensions and sizes are approximate. Please refer to the disclosure statement for specific offering details. This is not an offering for sale. Such offering may only be made with a Disclosure Statement. E&O.E.

OAKWOODS

Le tournoi de golf du commandant de la base rassemble la communauté de la défense

Lindsay Groves
Journal Lookout

Le 13e tournoi de golf annuel du commandant de la base a débuté au Olympic View Golf Club le 25 septembre, réunissant les membres de l'équipe de la défense et les partenaires communautaires pour une journée de compétition amicale.

Sous un ciel principalement ensoleillé, les golfeurs se sont rendus sur le terrain pour le coup d'envoi à 8 heures. L'événement avait également un objectif au-delà du jeu, puisque tous les profits de cet événement sont versés au moral et au bien-être des Forces armées canadiennes et de leurs familles.

La journée s'est terminée par un banquet et une cérémonie de remise des prix. Les meilleures équipes ont été annoncées, Roy Elson, Steve West, Steve Melnick et MM Gudal remportant la première place pour la quatrième année consécutive. Tania Pelletier est repartie avec les très convoités bons WestJet.

Merci à tous les commanditaires et donateurs de prix, et un merci tout particulier à Babcock et Seaspan pour leur commandite de l'événement.

Rendez-vous sur le terrain l'année prochaine.

« Ce fut un honneur de voir le club de golf Olympic View s'animer au lever du soleil, rempli de golfeurs de la communauté locale, du secteur maritime et de fiers membres et partisans des Forces armées canadiennes. Le soutien massif apporté à nos Services de bien-être et de soutien moral nous a vraiment touchés. Si beaucoup ont profité d'une journée de bien-être physique et mental sur le parcours, il était clair que tous étaient unis par un objectif commun : rendre la pareille à nos membres et à leurs familles grâce à cet effort significatif visant à remonter le moral. Un grand merci à PSP à Olympic View, à tous les participants et surtout à nos incroyables commanditaires communautaires pour avoir fait du 13e tournoi de golf annuel du commandant de la base un succès retentissant ! »

- Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside,
Commandant de la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt

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



Un participant au tournoi s'accroupit sur le terrain pour déterminer la meilleure ligne de conduite pour son prochain swing lors du tournoi de golf du commandant de la base 2025, le 25 septembre. Photo : Lindsay Groves



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



Photo : Getty Images/iStockphoto : RomoloTavani

Archana Cini

Journal Lookout

Cette année, pour Halloween, les fantômes ne seront pas les seuls à faire leur apparition : l'esprit communautaire sera également au rendez-vous. Préparez-vous à danser toute la nuit lors de la soirée disco silencieuse organisée au Colwood Pacific Activity Centre (CPAC) le 23 octobre de 18 h à 20 h.

Lors d'une soirée disco silencieuse, chaque participant reçoit un casque sans fil connecté à trois chaînes musicales différentes, chacune proposant un genre musical unique. Chaque paire d'écouteurs indique la chaîne écoutée, ce qui permet aux participants de trouver ceux qui

écoutent la même musique. Les participants peuvent changer de chaîne à tout moment.

Sans haut-parleurs externes, la salle reste silencieuse pour les spectateurs, mais dans vos écouteurs, la fête reste effrayante et amusante.

Les participants sont encouragés à se déguiser, à porter des vêtements fluo et à se maquiller de manière amusante pour célébrer cette saison effrayante. Les invités peuvent s'éclater sur la piste de danse ou se détendre dans le salon, qui sera équipé de sièges confortables et d'un éclairage d'ambiance.

L'inscription coûte 5 RER par personne, et tous les enfants doivent être accompagnés d'un parent ou d'un tuteur. Pour vous inscrire, veuillez appeler le CPAC au 250-363-1009 ou le Naden Athletic Centre (NAC) au 250-363-5677. Les places sont limitées et les inscriptions se terminent le 16 octobre à 15 h.



MARAKAI

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

1 Month Free Rent

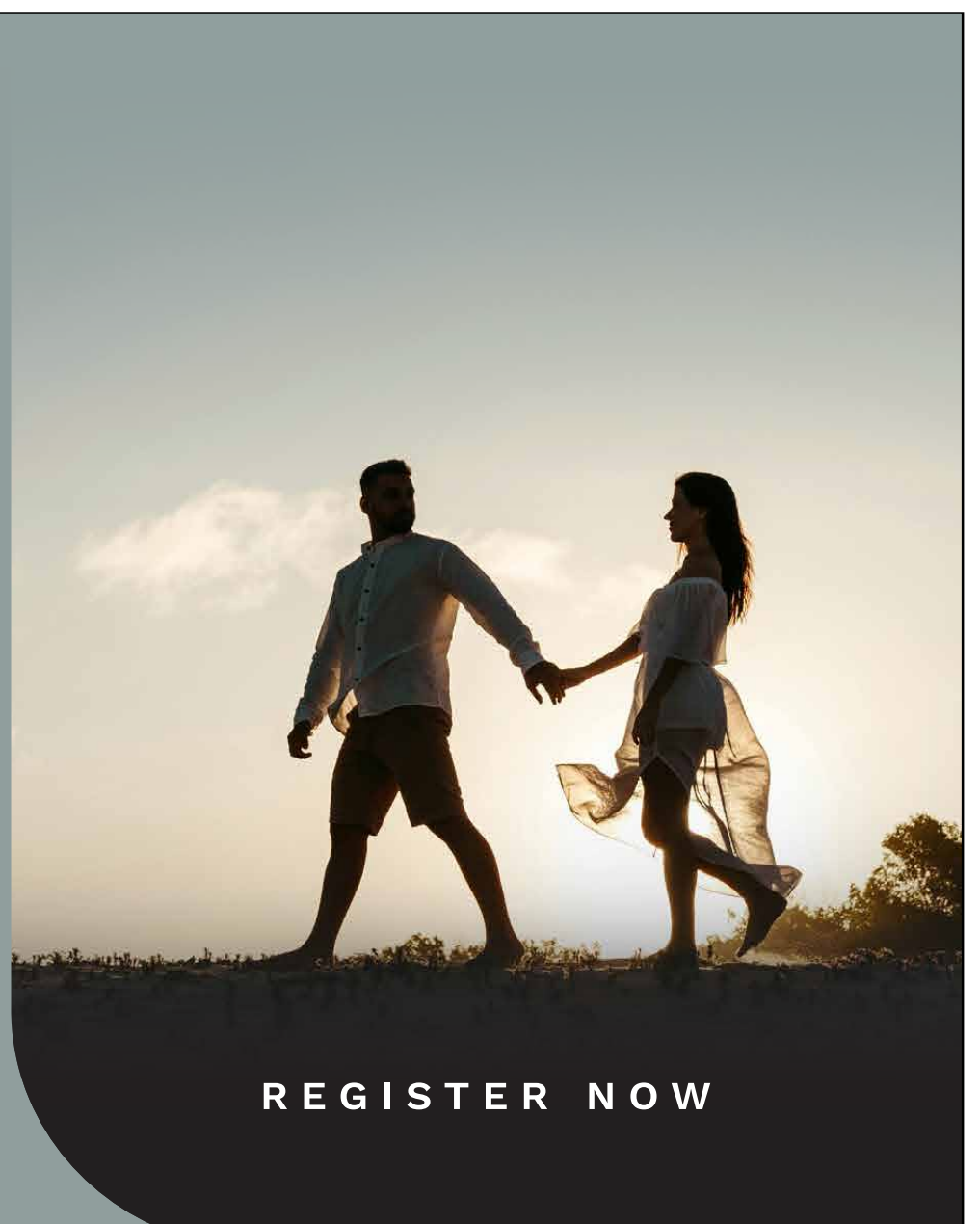
1 Year Free Parking & Internet

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.

DEVELOPED BY
TRAINE

MANAGED BY
MAINLINE LIVING



REGISTER NOW

Une surprise pour un commissionnaire dévoué

Lieutenant de vaisseau Wilson Ho
Officier/officière des affaires publiques de la
BFC Esquimalt

Pour ceux qui passent par le quai Y de la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt pendant la semaine, le commissionnaire Robert (Bob) Crosman peut être aperçu assis dans le poste de garde, avec son fidèle compagnon, son chien Teddy, qui se repose à ses côtés.

Le mois dernier, Bob, avec son œil de lynx, a repéré un visiteur spécial. Il s'agissait d'un épervier de Cooper. L'oiseau s'était posé sur la clôture près du poste de garde et observait attentivement les membres de l'équipe de la Défense qui quittaient leur travail pour la journée.

Les éperviers de Cooper sont des visiteurs estivaux dans le sud de l'île de Vancouver, où ils se reproduisent pendant les mois les plus chauds avant de migrer vers le sud pour l'hiver. Pour comprendre les directives générales permettant d'observer en toute sécurité les éperviers et autres oiseaux de proie autour de la BFC Esquimalt sans

perturber leur environnement naturel, Robyn Pirie, agente de sécurité, d'environnement et de relations avec les Autochtones de la base, recommande de les observer à distance. Soyez vigilant pendant la saison d'observation des oiseaux, car les oisillons apprendront à survivre hors du nid pour la première fois.

Par coïncidence, l'observation du faucon de Cooper n'était pas le seul événement spécial de cette journée : c'était aussi le 80e anniversaire de Bob. Aujourd'hui dans sa 25e année en tant que commissionnaire, Bob est l'un des nombreux membres dévoués de l'équipe de défense qui assurent la sécurité et le bon fonctionnement de la BFC Esquimalt. N'ayant pas l'intention de prendre sa retraite de sitôt, Bob compte continuer à travailler pour aider à assurer la sécurité et le contrôle de la BFC Esquimalt.

« Être commissionnaire est le meilleur travail que j'ai jamais eu », a déclaré Bob. Lorsqu'on lui a demandé quelles leçons de vie il avait apprises au fil du temps, Bob a répondu : « À chaque instant de votre vie, recherchez la joie, recherchez le positif et recherchez les petites choses. »



Le commissionnaire Robert (Bob) Crosman et son chien Teddy posent devant le poste de garde près de la jetée Y à la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt.



Le commissionnaire Robert (Bob) Crosman posant sous le Cooper's Hawk lors de son 80e anniversaire. Photos : Lieutenant de vaisseau Wilson Ho

Entrez dans le monde du bien-être en octobre grâce aux événements gratuits du Mois de la santé au travail

Archana Cini
Journal Lookout

Un mois, cinq semaines et d'innombrables occasions d'améliorer votre bien-être.

Octobre est le Mois de la santé au travail à la Base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt, et les activités proposées cette année visent à améliorer le bien-être dans tous les aspects de la vie, de la santé physique et mentale aux liens spirituels et sociaux.

Organisée par le groupe de travail sur le bien-être organisationnel de la Stratégie de santé et de bien-être du FMAR(P) (MHWS), cette initiative d'un mois à la BFC Esquimalt invite les membres des Forces armées canadiennes (FAC) et les employés du ministère de la Défense nationale (MDN) à profiter d'une série d'événements gratuits conçus pour améliorer leur bien-être. Il est à noter que chaque événement auquel les participants assistent leur donne droit à un tirage au sort organisé à la fin du mois.

Il est important de noter que la santé ne se limite pas à rester actif et à bien manger, mais qu'elle implique également un équilibre entre plusieurs domaines de la vie. Le bien-être holistique reconnaît que le bien-être physique, mental, spirituel, communautaire et environnemental s'influencent mutuellement. En proposant une gamme d'activités dans ces catégories, le Mois du milieu de travail sain à la BFC Esquimalt souligne l'importance de chaque aspect de notre santé. Voici ce que les membres des FAC et les employés du MDN

peuvent faire ce mois-ci :

Bien-être communautaire et environnemental : Participez aux événements de nettoyage du port de 9 h à 12 h les 8 et 9 octobre. Inscrivez-vous gratuitement en envoyant un courriel à jessica.wyllie@forces.gc.ca en indiquant la date souhaitée, car les places sont limitées.

Bien-être spirituel : Découvrez diverses pratiques, praticiens et traditions spirituelles lors de l'événement « Faith on the Base: Living Library » (La foi sur la base : bibliothèque vivante) le 14 octobre à la chapelle Naden,

d'une cérémonie de purification autochtone le 15 octobre au centre sportif Naden et d'une méditation par bain sonore le 17 octobre au Wardroom.

Bien-être mental : participez à des ateliers de création de terrariums les 20 et 22 octobre (inscription obligatoire par e-mail à jessica.wyllie@forces.gc.ca), à un atelier de journalisation le 21 octobre au centre sportif Naden, à un cours de tai-chi le 23 octobre au centre sportif Naden et à un cours combinant yoga et mobilité le 24 octobre. Toutes les séances ont lieu de 12 h 05 à 12 h 50.

Bien-être physique : essayez les cours de fitness PSP au centre sportif Naden et au Dockyard Gym du 27 au 31 octobre. Pour plus d'informations sur les cours et les horaires, contactez la cellule de conditionnement physique au 333-4485 ou rendez-vous à la réception du centre sportif Naden.





Call Shelly Reed, Associate Broker
Direct at **250-213-7444**

Sutton
WestCoast Realty
You've found a home!

Sutton Group West Coast Realty
103-4400 Chatterton Way
Victoria, BC V8Z 5J2

Check Our Open House Listings on
www.shellyreed.com



CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

YOUR TRUSTED
SOURCE FOR
REAL ESTATE



SCAN ME!



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

PEMBERTON HOLMES REAL ESTATE

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

ANDY MCGHEE
PERSONAL REAL ESTATE CORPORATION

HELPING MILITARY FAMILIES RELOCATE
WITH CONFIDENCE.



 My Story

778.678.8290
VICTORIABCHOMESALES.COM

REMAX
Sabre Realty – Victoria

• Hats • Vinyl Decals • Home Decor • Stickers • 3D Printing • Signs • Gifts • Decor • and so much more!

Sutton Trading Post



suttontradingpost.ca

DESIGNED JUST FOR YOU • WE OFFER A CF1 DISCOUNT

The Stories of our
CFB Esquimalt community and beyond.

LOOKOUTNEWSPAPER.COM



MILITARY DISCOUNT 15% OFF
(Excludes alcohol and happy hour.)

BROWNS CRAFTHOUSE
KITCHEN & BAR

Browns Craffthouse Vic West
100-184 Wilson Street • Victoria, BC

OPEN 11AM DAILY

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
madeinthe519@gmail.com
www.maidinthe519.ca

PETITES ANNONCES

À LOUER

SUITE NEUVE, JAMAIS HABITÉE, À SAANICH RIDGE ESTATES, À SAANICHTON. Entrée séparée et compteur électrique. La chambre et le salon sont orientés au sud, mais la suite dispose de sa propre pompe à chaleur pour la climatisation en été et un chauffage efficace en hiver ! Buanderie, réfrigérateur, cuisinière et micro-ondes dans la suite. Nous recherchons un locataire mature et respectueux, pour un bail d'un an. Loyer : 1 500 \$ par mois. Disponible immédiatement. Contactez Shannon : 250-217-6034

RECHERCHE MAISON :

NOUS SOMMES UNE JEUNE FAMILLE QUI SOUHAITE S'INSTALLER et s'intégrer à la communauté d'Esquimalt ou de Vic West. Nous avons l'espoir de trouver une maison de 4 chambres ou plus où nos enfants pourront grandir et se créer des souvenirs. Si vous envisagez de vendre prochainement, ou si vous connaissez quelqu'un qui pourrait être intéressé, nous serions ravis de vous contacter. Nous sommes flexibles en termes de délais et prendrons soin de votre maison avec le même amour que vous. Contact : Zach Mallett 788-402-4227 zachmallett@gmail.com

À VENDRE :

TENUE DE MESS D'OFFICIER DE MARINE TAILLE 40 AVEC GALONS DORÉS Veste pour homme, pantalon avec gilet. Galons dorés en bon état selon Mia, la couturière de la base. La veste de la tenue de mess mesure environ 43 cm de largeur d'épaules. La longueur de l'épaule au poignet est de 63,5 cm. La longueur de l'aisselle à l'extrémité de la manche est de 47 cm. La longueur de la nuque au bas du gilet est de 57 cm. La taille du pantalon semble être de 86 cm. La longueur de la couture extérieure est de 104 cm et la longueur de la couture intérieure est de 75 cm. Prix demandé : 500 \$. Contact : 250-415-5812

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 l'adresse commodore@vyipc.ca ou au (250) 744-8543.

BÉNÉVOLAT

BIG BROTHERS BIG SISTERS of Victoria Services gratuits de collecte de vêtements. Nous protégeons l'environnement et soutenons les enfants de la région depuis plus de 20 ans ! Réduisez, réutilisez, faites le bien. Station de dons accessible en voiture ouverte 7 jours sur 7, de 10 h à 18 h, au 230 Bay St. Visitez bbbsvictoria.com

FAITES 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 handicapée ou souffrant de troubles mentaux. Contact : volunteer@lnv.ca Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.lifetimenetworks.org

ON RECHERCHE DES FAMILLES D'ACCUEIL - Les personnes choisissent de devenir familles d'accueil pour de nombreuses raisons, mais elles ont toutes en commun l'amour des enfants et le désir d'aider ceux qui en ont besoin sans attendre quoi que ce soit en retour. Visitez le site www.fosterhope.ac

FRIENDS OF ASHTON ARMOURY MUSEUM est une association à but non lucratif composée de bénévoles passionnés par l'histoire militaire. Nous recherchons des bénévoles. Si vous souhaitez nous aider, veuillez contacter Chris Preston au (250) 479-7634 ou à l'adresse prestoncm@shaw.ca.

LA WITS PROGRAMS FOUNDATION recherche un bénévole parlant couramment le français et ayant une formation en enseignement primaire pour éditer et réviser les traductions françaises de documents. Veuillez nous contacter à l'adresse info@witsprogram.ca pour plus d'informations !

HABITAT FOR HUMANITY AND THE RESTORE recherche des bénévoles pour aider au service à la clientèle, à l'entrepôt et comme assistants chauffeurs. Nous recherchons également des ambassadeurs pour des événements spéciaux. Veuillez contacter Nancy à l'adresse volunteer@habitatvictoria.com ou au 250-480-7688, poste 105.



Vous souhaitez louer, acheter, vendre ou annoncer quelque chose ?
Soumettez votre annonce en ligne et elle sera publiée dans notre journal et sur notre site web !
www.lookoutnewspaper.com/classifieds

**JEUDI
23 OCTOBRE**

C'est une
SOIRÉE DANSANTE
où vous choisissez votre propre
aventure !

**5 \$
par personne**

Tous les enfants doivent être accompagnés d'un parent ou
d'un tuteur.

Ouverture des portes à 18 h

© Casques sans fil fournis ©

★ 3 chaînes DJ au choix ★

❖ Vous contrôlez le volume ❖

**Centre d'activités
Colwood Pacific
2610 Rosebank Rd.**

Appelez le 250-363-1009 pour inscrire votre famille



Quand la fête est bruyante, mais que la pièce est calme.

The Kia EV9.

KIA
Movement that inspires

Kia Victoria



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 2025



Kia Victoria

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

@kiavictoriabc



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

Georgia Strait | WOMENS
CLINIC

GSWC.CA
1.866.487.9040