



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



VOLUME 70 NUMÉRO 21 | 20 OCTOBRE 2025
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

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



DANS CE NUMÉRO :

LA DÉFENSE SUR LE QUAI
vous fait découvrir la marine

DU NAVIRE À LA CÔTE
Innovation à la BFC Esquimalt

NCSM *NANAIMO*
Bon vent et bonne mer

INSTALLATION NAVALE
DE NANISIVIK
Une opération dans l'Arctique

LE CONTRE-AMIRAL PATCHELL
Tire la sonnette d'alarme

VACCINATION SANS
RENDEZ-VOUS
Retour à la BFC Esquimalt
Dates et heures

et bien plus encore !



BIENVENUE À CORNER BROOK !

Le matelot de première classe (mat 1) Zachary Davidson débarque du sous-marin canadien de Sa Majesté (NCSM) *Corner Brook* et partage un tendre moment de retrouvailles avec sa compagne Lauren Tarr, le 5 octobre 2025. Pour en savoir plus sur ces retrouvailles, rendez-vous à la page 7.
Photo : Mat 3 Jacob Saunders, technicien en imagerie des Forces armées canadiennes



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



Rencontre avec Andrea

Andrea Modesto

Journal Lookout

Le général Rick Hillier, chef d'état-major de la défense du Canada de 2005 à 2008, a dit un jour : « Lorsqu'un soldat foule le sol étranger dans un environnement à haut risque, chaque Canadien devrait marcher à ses côtés. »

Ces mots m'ont toujours profondément touchée.

Je m'appelle Andrea Modesto, je suis adjointe administrative et comptable pour l'équipe du journal *Lookout* et je fais partie des Programmes de soutien du personnel (PSP), une division des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC).

J'ai grandi dans un petit village isolé de Terre-Neuve-et-Labrador, où j'ai vu des membres de ma famille partir servir notre pays. Parmi eux figuraient ma sœur, la caporale-chef (à la retraite) Victoria McDonald, mon frère, le M1 Herbert McDonald, mon beau-frère, le sergent (à la retraite) Christopher deBeaupre, mon mari, le matelot-chef (Matc) Marc Modesto, et plus récemment, mon neveu, l'aviateur Brock deBeaupre.

Au fil des ans, ils m'ont tous montré de première main le dévouement et les sacrifices consentis par les membres des Forces armées canadiennes (FAC).

J'ai toujours voulu servir le Canada et marcher aux côtés de ma famille. C'est pourquoi je me suis enrôlée dans la Marine royale canadienne (MRC) et j'ai rencontré mon mari Marc à l'École de leadership et de recrues des Forces canadiennes

(ELRC) de Saint-Jean. Bien que je n'aie pas pu terminer mon instruction de base, Marc m'a encouragée à continuer à chercher un moyen de contribuer à notre nation. Ce parcours nous a menés à la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt, où j'ai trouvé une nouvelle façon de servir, grâce à la SBMFC.

Dans le cadre de mes fonctions, je suis très fière de soutenir nos rédacteurs, éditeurs et concepteurs qui partagent les histoires de ceux qui portent l'uniforme, mettent en avant les nombreux programmes PSP offerts aux membres et à leurs familles, et participent aux événements des FAC qui renforcent notre communauté de la défense.

Même si mon parcours est différent de ce que j'avais imaginé, je suis reconnaissante de pouvoir contribuer d'une manière qui me permet de redonner à ceux qui consacrent leur vie à protéger nos libertés.

J'ai une citation tatouée sur mon avant-bras qui dit : « Parfois, il faut tomber avant de voler. » L'échec ou les difficultés ne sont pas une fin en soi, mais une occasion d'apprendre de l'expérience et de grandir.

Merci de m'accorder l'honneur de marcher à vos côtés alors que vous avancez pour nous tous.

*« Parfois, il faut
tomber avant de
pouvoir voler. »*

ANECDOTES :

Quelle est votre compétence la plus surprenante ?

Je suis loin d'être un expert, mais j'ai appris tout seul à lire et à écrire du code ! J'ai travaillé sur tout, de la création de petits bots Discord qui vous apprennent à faire du pain au levain à l'aide apportée à des amis pour leurs pages professionnelles en ligne.

Quel est votre souvenir préféré de la BFC Esquimalt ?

Lorsque mon mari, le matc Modesto, a été muté à Esquimalt depuis Halifax, cela m'a permis de renouer avec mon frère aîné, le m 1 McDonald, qui était parti en 2001 pour rejoindre la MRC. Depuis, il considérerait fièrement la BFC Esquimalt comme son foyer.

Au lieu de vivre à l'autre bout du pays, il habite désormais à une rue de chez lui.



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

• 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 CF1 DISCOUNT



La défense sur le quai rapproche la Marine canadienne de chez elle

Archana Cini
Journal Lookout

Les quais animés d'Ogden Point ont pris vie le 5 octobre lorsque Défense sur le quai est revenu à Victoria pour sa quatrième édition.

Événement biennal très attendu, Défense sur le quai a offert au public une occasion rare de découvrir les opérations et l'équipement qui composent les Forces armées canadiennes (FAC) et la Marine royale canadienne (MRC). L'événement de cette année comprenait des expositions interactives, des présentations à grande échelle, des visites guidées et des démonstrations pratiques réparties dans des zones thématiques sur toute la longueur du quai.

Environ 8 000 participants ont pu découvrir le cœur de la communauté de la défense mari-

time canadienne lors de cet événement. Au centre de l'effervescence se trouvaient le navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Vancouver* et le sous-marin canadien de Sa Majesté *Corner Brook*, qui proposaient tous deux des visites guidées aux participants. Le *Vancouver* a accueilli environ 2 000 visiteurs à son bord, tandis que le *Corner Brook* a permis de découvrir la vie sous la mer grâce à des visites guidées de ses quartiers exigus et de l'équipement spécialisé de la Force des sous-marins canadiens (FSC).

Pour ceux qui préféraient l'action sur les vagues, des promenades en bateau pneumatique à coque rigide (RHIB) ont permis à plus de 200 participants de vivre le frisson de la vitesse dans le port de Victoria.

Pour Matt Carlson, officier/officière des affaires publiques de la base, l'événement a été incroyablement enrichissant.

« Je suis extrêmement fier de notre équipe et de nos partenaires, car cet événement était vraiment spécial », a déclaré M. Carlson. « Nous avons beaucoup appris et nous avons déjà hâte de rendre l'édition 2027 encore plus grande et meilleure. »

Le programme de la journée s'est étendu bien au-delà de la flotte, avec différentes zones réparties sur la jetée mettant en valeur les talents, les rôles et les partenariats des FAC. Une nouvelle zone sportive a accueilli 10 organisations promouvant la vie active et l'engagement communautaire, notamment les populaires cours de vélo SPINCO qui ont attiré environ 100 participants. Parmi les autres zones, citons une zone de divertissement avec des spectacles en direct de la Naden Band de la MRC, une zone dédiée aux gros véhicules présentant du matériel logistique lourd, et bien d'autres

encore. Le salon des carrières maritimes a également permis de découvrir un large éventail de métiers, de carrières et de possibilités de formation au sein des FAC et de la MRC.

Des ministres provinciaux et des députés provinciaux canadiens ont également assisté à l'événement et ont rencontré les dirigeants des FAC, en plus d'une visite des médias. Le Centre de ressources militaires et familiales d'Esquimalt (EMFRC) a également proposé aux participants une variété de délicieux plats.

Ainsi, Defence on the Dock continue de gagner en popularité, car il offre aux Canadiens de nouvelles perspectives pour découvrir la communauté de la défense de notre pays. Avec une forte affluence et des sourires tout au long de la journée, l'événement a une fois de plus prouvé que le lien entre l'île de Vancouver, la MRC et les FAC est plus fort que jamais. ■

« Je suis extrêmement fier de notre équipe et de nos partenaires, car cet événement était vraiment spécial. »
~Matt Carlson, agent des projets des affaires publiques de la base



En haut : Le public participe à des expositions interactives en plein air organisées par les membres de l'équipe de la Défense lors de l'événement « Defence on the Dock 2025 ». Photo : matc Bryan Underwood, FMAR(P) Imaging Services

En bas : Des membres du public font la queue pour visiter le sous-marin canadien de Sa Majesté *Corner Brook* et le navire canadien de Sa Majesté *Vancouver*, tous deux amarrés à Ogden Point pendant l'événement Défense sur le quai 2025. Photo : Caporal Conor R.G. Munn, technicien en imagerie des Forces armées canadiennes

Encadré : Un pompier de la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt enseigne à un jeune garçon comment viser et utiliser une lance à incendie lors de l'événement Défense sur le quai 2025. Photo : mat 3 Lucas Augustyn, Services d'imagerie FMAR(P)



2025 OUTLANDER PHEV ES S-AWC

LEASE FOR

\$94

WEEKLY*

AT

1.49%

^

WITH A \$3,998 DOWN PAYMENT

FOR 36 MONTHS

ASK US ABOUT

\$500 MILITARY REBATE¹

NO-CHARGE 2-YEAR MAINTENANCE PACKAGE²

MSRP: \$51,998

SAVINGS: \$2,700

SELLING PRICE: \$49,298

- / 61+km of Electric Range³
- / 7 Passenger Seating
- / Blind Spot Warning
- / Lane Departure Warning

SCAN HERE FOR DETAILS



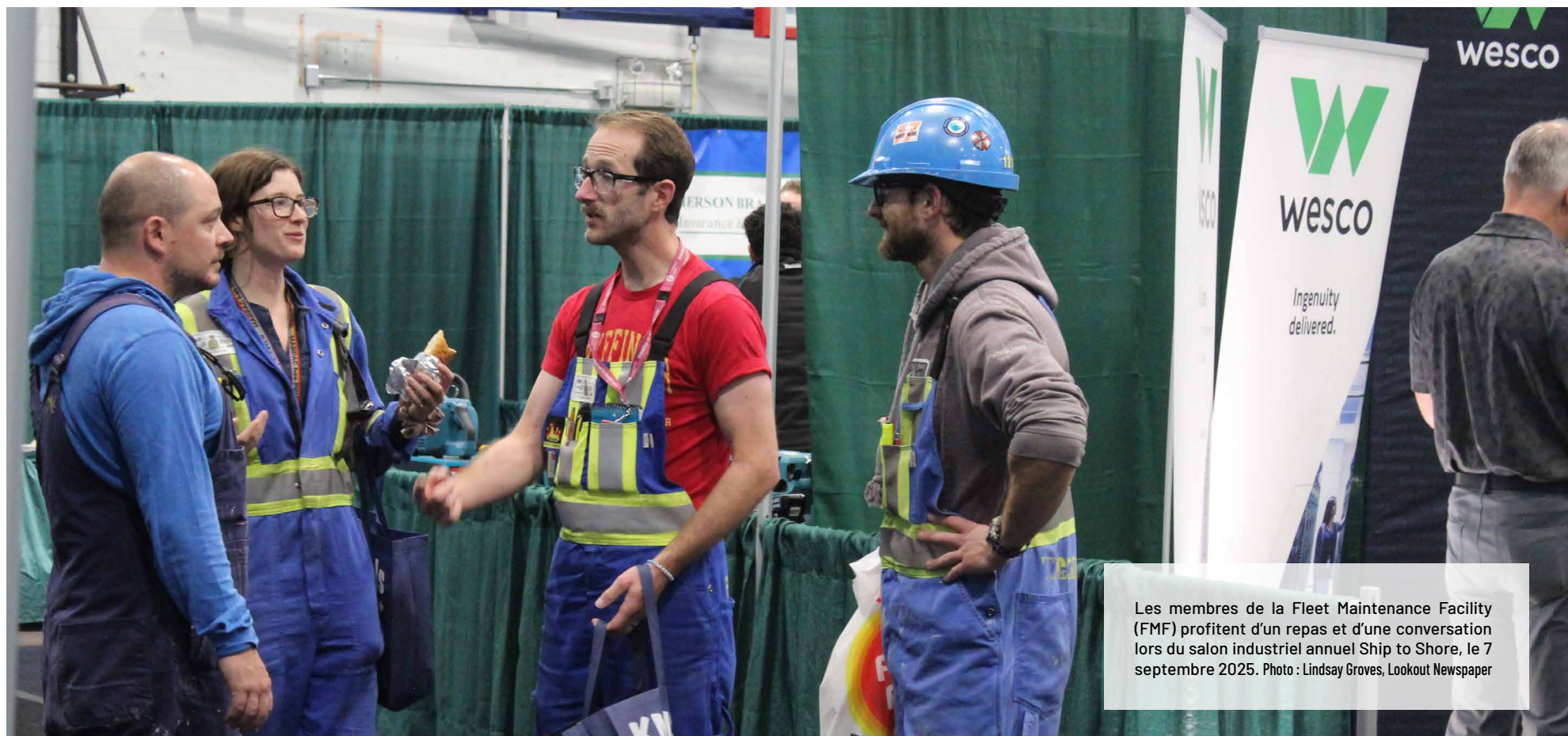
TEST DRIVE TODAY



VICTORIA
MITSUBISHI

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

*\$94 weekly is equivalent to \$188 bi-weekly. Offer based on Stock No. 302397. \$188 bi-weekly payment for 36 months, with \$3,998 down, or equivalent trade, at 1.49% A.P.R., on approved credit, is based on a selling price of \$49,298 and 16,000 km per year. Lease-end residual value is \$31,804.76. MSRP is \$51,998. Payment is net of all available manufacturer incentives, including a \$500 Loyalty Rebate, and subject to eligibility, and dealer incentives and provincial & federal rebates. Payment and selling price include freight and air tax, but do not include taxes, \$995 documentation fee, PPSA fees, \$595 finance placement fee (if financing or leasing), or licensing. Exact vehicle not shown. Some models excluded. Terms and conditions apply. Offer expires October 31, 2025. See dealer for details.** Selling price of \$51,998 does not include \$500 Loyalty Rebate. The \$500 loyalty rebate 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 September 3, 2025, and September 30, 2025. Other conditions apply. See dealer for details.
^1.49% APR includes a 1.5% loyalty rate reduction. The 1.5% 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 October 1, 2025, and October 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 September 30, 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.



Les membres de la Fleet Maintenance Facility (FMF) profitent d'un repas et d'une conversation lors du salon industriel annuel Ship to Shore, le 7 septembre 2025. Photo : Lindsay Groves, Lookout Newspaper

LE SALON INDUSTRIEL SHIP TO SHORE FAIT SON RETOUR

Archana Cini
Journal Lookout

Des équipements de pointe aux liens communautaires, le salon industriel annuel Ship to Shore a célébré plus que l'industrie : il a célébré les partenariats.

Présenté par le journal *Lookout*, cet événement d'une journée a réuni plus de 50 fournisseurs des secteurs industriel, maritime et de la défense au centre sportif Naden de la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt le 7 octobre afin de présenter les derniers produits et services destinés à soutenir les opérations de défense du Canada.

Avec une entrée gratuite pour les membres réguliers et réservistes des Forces armées canadiennes (FAC) ainsi que pour les employés civils, Ship to Shore apporte depuis plus de dix ans des connaissances industrielles, de la nourriture et de l'enthousiasme à la communauté militaire et civile locale.

Pour ceux qui venaient d'autres unités, des navettes gratuites et accessibles ont été mises à disposition depuis Signal Hill, Colwood et Work Point, permettant à toute l'équipe de

défense d'Esquimalt de participer.

Dans une ambiance animée, Ship to Shore a présenté des rangées de stands exposant tout, des équipements de sécurité avancés et des composants marins aux outils numériques et aux innovations industrielles conçus pour améliorer l'efficacité et la préparation. Ainsi, l'événement a présenté des innovations passionnantes telles que le poste de travail modulaire primé de Capitaine de frégate Warehouse Equipment, les produits prêts à l'emploi de Fluid Film pour la prévention de la rouille et de la corrosion, et le nouveau masque de sécurité demi-face AVON-Protection MITR-M1 de Canadian Safety Equipment.

Pour Andrew Compton, de FASTENAL, participer à Ship to Shore était comme se sentir chez soi.

« J'ai servi dans l'armée pendant plus de 10 ans, et être ici est pour moi une autre forme de service et de soutien », a déclaré M. Compton. « Nous embauchons également beaucoup de conjoints de militaires, de sorte que la communauté de la défense est profondément ancrée dans notre activité tout au long de l'année, et pas seulement lors des salons pro-

fessionnels militaires. »

Pour Julie Shepard, directrice de la succursale Westshore de la Banque de Montréal (BMO), Ship to Shore était synonyme d'épanouissement.

« Nous apprécions particulièrement ce salon, car BMO a toujours accordé une grande importance à redonner à la communauté locale de la défense et à aider les militaires à comprendre leurs possibilités financières », a-t-elle déclaré. BMO est un fournisseur de Ship to Shore depuis plus de cinq ans.

En plus de permettre aux fournisseurs, aux partenaires communautaires et aux dirigeants militaires de se rencontrer, cet événement annuel offre également aux fournisseurs l'occasion de présenter leurs dernières innovations, ce qu'Aaron Collett, de Pelican, trouve particulièrement intéressant.

« Cette année, nous nous sommes vraiment concentrés sur nos lampes de poche homologuées pour la sécurité, qui non seulement répondent aux réglementations, mais sont également très intéressantes pour ceux qui sont en première ligne. Elles sont incassables, peuvent être utilisées pour l'autodéfense, sont

maines libres et comptent parmi les plus performantes du marché », a déclaré M. Collette.

Le salon a également accueilli de nouveaux fournisseurs.

« C'est notre première année », a déclaré Ashley McDowall, de la société Adam's Tarp and Tool, basée à Langford. « L'énergie est positive et nous sommes heureux d'être ici. »

Au-delà des expositions, Ship to Shore était une célébration de la communauté locale de la défense. Des hot-dogs, des frites et du café ont été offerts gratuitement à tous les participants, tandis que des prix de présence d'une valeur totale de plus de 2 500 dollars, ainsi que des bons de vol WestJet et d'autres cadeaux offerts par des fournisseurs indépendants, ont maintenu l'énergie à son maximum tout au long de l'événement.

Merci au commanditaire de l'événement, Seaspan, au cuisinier de la base, le matelot-chef (Matc) Yu Benjamin, et à tous les bénévoles de la Marine royale canadienne (MRC) pour leur soutien au salon industriel Ship to Shore 2025.



Over 35 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

COLWOOD

AUTO Sales
778-440-4115
1772 Island Highway



10%
OFF
ALL PARTS
& SERVICE*

PROUD TO
SUPPORT
MILITARY
& FAMILY

\$750
OFF
ANY
VEHICLE*

*Offer applies to all active and retired members and their immediate family. Can not be combined with other sale or promotional offers. See dealer for details.

Canada's Undisputed Leader

Our Canadian specialists
bring unparalleled
expertise to servicing
Canada's submarine fleet.



babcockcanada.com

Le NCSM *Corner Brook* rentre au port

Ens 2 Emily Shea
Affaires publiques du FMAR(P)

Le 5 octobre, l'équipage du sous-marin canadien NCSM *Corner Brook* a retrouvé ses proches au terminal Ogden Point à Victoria, après un déploiement réussi de deux mois dans le cadre de l'opération LATITUDE.

Ce retour a été marqué par des retrouvailles émouvantes et la fierté d'avoir accompli sa mission. Le matelot de première classe (mat 1) Zachary Davidson a été le premier à débarquer de l', où il a eu l'honneur de participer à la tradition du « premier baiser », qu'il a partagé avec sa compagne Lauren Tarr.

Ce déploiement était particulièrement important pour le capitaine de corvette (capc) Clark Hubbard, car il s'agissait de son premier en tant que commandant/commandante (Cmdt).

« Ce fut une excellente occasion pour moi, car c'était mon premier commandement. Nous avons opéré avec les États-Unis (É.-U.) », a déclaré le capc Hubbard. « Ce fut fantastique de travailler avec eux à ce titre, d'autant plus que j'ai récemment travaillé et navigué avec nos alliés américains, ce qui a été une excellente occasion pour mon développement en tant que sous-marinier. »

Tout au long du déploiement, le NCSM *Corner Brook* a participé à des opérations conjointes avec l'Aviation royale canadienne (ARC), la Marine américaine et la Garde côtière américaine, renforçant ainsi l'engagement du Canada à détecter, dissuader et défendre contre les menaces régionales.

La mission a également constitué une occasion de formation essentielle.

« Nous avons accueilli beaucoup de nouveaux marins à bord », a déclaré le capc Hubbard. « La grande majorité d'entre eux ont obtenu leur qualification, et nous sommes prêts à réussir pour les deux prochaines années grâce à la formation que nous avons pu dispenser. »

Le capitaine de frégate Alex Kooiman, capitaine de la Force des sous-marins canadiens (FSC), a souligné le travail d'équipe qui a permis le succès du déploiement.

« Il faut toute l'équipe », a déclaré le capitaine de vaisseau Kooiman. « De la formation en mer à la certification des armes en passant par le soutien portuaire, toute la Force des sous-marins canadiens s'est mobilisée pour faire de ce déploiement un succès. »

À l'avenir, le *Corner Brook* entamera une courte période de maintenance et de modernisation avant de reprendre la mer pour continuer à former les futurs sous-mariniers.

« C'est à cela que sert le programme », a déclaré le capitaine de vaisseau Kooiman. « Prendre la mer, plonger et opérer. Nous formons une nouvelle génération de sous-mariniers pour les nouveaux sous-marins du Canada. »

Le retour du sous-marin a également coïncidé avec l'événement « Defence on the Dock », une initiative de la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt visant à rapprocher la Marine royale canadienne (MRC) de la communauté civile au sens large et à découvrir les possibilités d'emploi dans le secteur maritime. Au cours de cet événement, les visiteurs ont pu visiter le NCSM *Corner Brook*, qui venait de rentrer au port, ainsi que le navire canadien de Sa Majesté *Vancouver*.

Des membres de la Marine royale canadienne (MRC) attendent l'arrivée du sous-marin de Sa Majesté (NCSM) *Corner Brook* à son retour au port le 5 octobre.
Photo : Mat 3 Jacob Saunders, FMAR(P) Imaging Services

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   



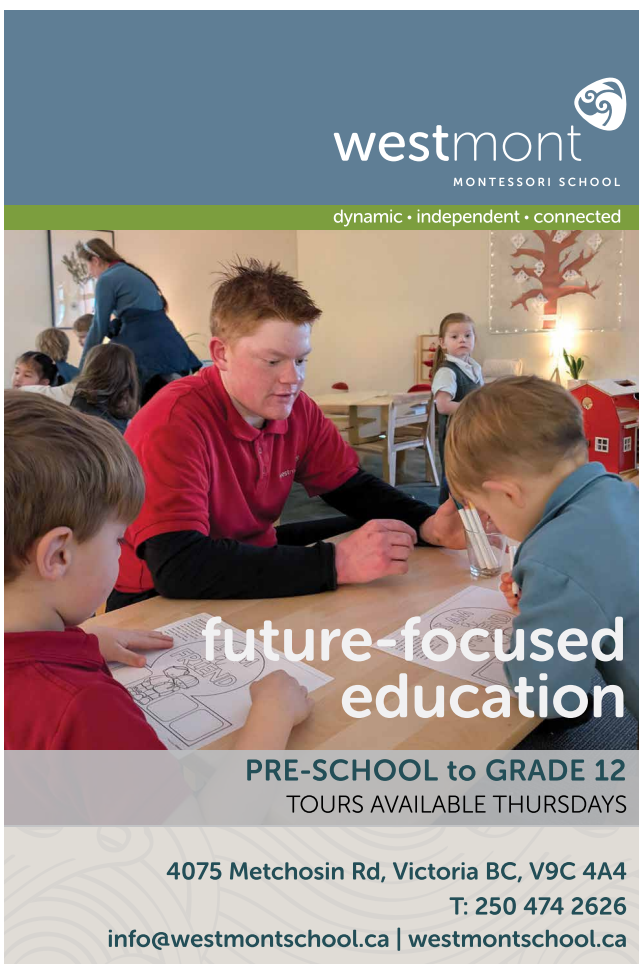
Shelly Reed
Associate Broker
1 Stage and Sell!
250-213-7444
eXp Realty
301-3450 Uptown Blvd.
Victoria, BC V9Z 0B9
Check Open House Listings on
www.shellyreed.com



CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC
CANADA'S MILITARY STORE
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



Les cyclistes du Tour de Rock s'embrassent à la caserne des pompiers de la base des Forces canadiennes (BFC) d'Esquimalt, le 3 octobre.
Photo : Lindsay Groves, Lookout Newspaper

La caserne de pompiers de BFC Esquimalt accueille les cyclistes du Tour de Rock

Lindsay Groves
Journal Lookout

Le 3 octobre, l'équipe du Tour de Rock 2025 a fait une halte à la caserne des pompiers de la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt dans le cadre de son périple de deux semaines à travers l'île de Vancouver afin de collecter des fonds pour la recherche sur le cancer chez les enfants et les services de soutien de la Société canadienne du cancer.

Les cyclistes, parmi lesquels figuraient des membres des services de police et des services d'urgence, ont été accueillis par les acclamations et le soutien sincère du commandant de la base de la BFC Esquimalt, des membres de l'équipe de défense et des membres de la communauté. Cette année, le contingent comptait quatre cyclistes de la BFC Esquimalt : le maître de 2e classe Jeff



Hebert, le matelot-chef Steve Deschamps, le lieutenant Jon MacDonald du service d'incendie et de sauvetage de la base et la caporale Megan Jones de l'unité de police militaire (Esquimalt).

Depuis ses débuts en 1994, le Tour de Rock est devenu un symbole d'unité, de résilience et d'esprit communautaire. Le tour de cette année a permis de recueillir plus de 800 000 dollars.

Lorsque les vélos se sont arrêtés dans le hall, le capitaine de vaisseau Kevin

Whiteside, capitaine de frégate de la BFC Esquimalt, a prononcé quelques mots inspirants à l'intention de l'équipe.

« Cela me tient très à cœur. Je tiens à vous remercier, à vous souhaiter la bienvenue et à vous féliciter d'avoir parcouru toute l'île de Vancouver... Nous sommes ici sur les territoires non cédés du peuple de langue lekwungen, plus précisément les Songhees et les Esquimalt. Nous sommes très fiers de notre lien avec ces terres. Avant de partir pour votre prochaine étape, comprenez bien où vous vous trouvez aujourd'hui, à quel point nous apprécions ce que vous faites et à quel point vous bénéficiez de notre soutien. »

La tournée s'est terminée à Esquimalt, mais son impact se fera sentir longtemps après la dernière étape.

La vaccination saisonnière sans rendez-vous fait son retour à la BFC Esquimalt

Major Kate Curtis

Médecin-chef de la base, Services de santé des FC (Pacifique)

Avec l'arrivée de la saison des maladies respiratoires supérieures, la grippe et la COVID-19 continuent de présenter un risque pour la santé de la population générale et des membres des Forces armées canadiennes (FAC).

Pour lutter contre cela, faites-vous vacciner.

Il est prouvé que la vaccination réduit la transmission, le risque et la durée d'hospitalisation, ainsi que les effets à long terme des maladies. Il est essentiel de se tenir à jour dans ses vaccins annuels, car la protection contre la grippe et la COVID-19 s'estompe avec le temps. Ainsi, les vaccins les plus récents ciblent les souches virales les plus répandues.

Les Services de santé des Forces canadiennes (Pacifique) organisent une clinique de vaccination combinée contre la grippe et la COVID-19 pour tous les membres en service (force régulière et force de réserve). La clinique, qui se tiendra à la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt, proposera des vaccinations sans rendez-vous. Les membres pourront recevoir l'un des deux vaccins ou les deux le même jour et seront surveillés pendant 15 minutes avant la vaccination.

LES VACCINS PEUVENT ÊTRE ADMINISTRÉS À L'ADRESSE SUIVANTE :

Le salon supérieur du carré des officiers

Les 21, 22 et 23 octobre

De 7 h 30 à 14 h 30

**À la clinique de la base
Bureau de vaccination**

28 et 29 octobre

De 8 h à 14 h

5, 12, 19 et 26 novembre

De 8 h à 12 h

**AVIS DESTINÉ
AUX MILITAIRES**

**OBTENEZ VOTRE
VACCIN CONTRE
LA GRIPPE / LA COVID**
Les cliniques sans rendez-vous
sont ouvertes pendant le dîner

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, CONTACTER ESQCLINICIMMUNIZATION@FORCES.GC.CA

**ATTENTION
MILITARY MEMBERS**

**GET YOUR FLU /
COVID SHOT**
Just walk in!
No appointment needed

FOR MORE INFORMATION CONTACT ESQCLINICIMMUNIZATION@FORCES.GC.CA



Image de la carte du Canada : iStock/Getty Images - Chessmanz

Neuf jours à Nanisivik : L'équipe du MDN réactive avec succès une installation arctique isolée

Archana Cini
Contributions de Scott Kimmett,
capitaine/chef mécanicien, capitaine
du port de King's Harbour (KHM)
Journal Lookout

Une petite équipe déterminée du ministère de la Défense nationale (MDN) s'est récemment rendue dans l'un des avant-postes arctiques les plus isolés du Canada afin de réactiver une installation longtemps restée endormie sous la neige.

La mission a débuté en juillet, lorsque Scott Kimmett, capitaine de barge de la Direction générale des opérations portuaires et des services d'urgence (DGOPSE), s'est joint à ses collègues du MDN de partout au pays à l'installation de ravitaillement en carburant de la Marine à Nanisivik pour une opération de neuf jours, la première du genre. La mission s'est poursuivie à l'automne avec un deuxième voyage de deux semaines dans le Nord à l'installation à la fin de septembre.

Leur objectif ? Déhiverner, réactiver et consolider le diesel stocké sur le site, en préparant le carburant récupéré pour qu'il soit donné au gouvernement du Nunavut.

Située sur le site d'une ancienne mine de plomb et de zinc, l'installation navale de Nanisivik se trouve à l'extrémité nord de l'île de Baffin, au Nunavut, une région éloignée et stratégiquement importante du Canada. Avant que l'équipe puisse commencer ses opérations, près de 8 000 livres d'équipement ont été transportées par avion d'Iqaluit à Arctic Bay, où elles ont ensuite été acheminées par camion à travers la toundra jusqu'au site isolé.

« À notre arrivée, nous avons trouvé la base entièrement préparée pour l'hiver », a déclaré M. Kimmett. « Aucun membre de l'équipe n'ayant d'expérience préalable sur le site et la documentation procédurale disponible étant limitée, une grande partie de nos efforts a consisté à retracer les systèmes, à retirer les tuyaux bouchés et à réinstaller les composants. »

Après la réinstallation, l'équipe s'est lancée dans une phase de dépannage approfondie afin de programmer les systèmes de l'installation et d'éliminer les défauts actifs. Travaillant dans un endroit isolé, sans accès à Internet ni connexion cellulaire, les défis ont été exacerbés par l'impossibilité d'accéder à des ressources techniques en temps réel.

« Bon nombre de nos tâches ont nécessité des solutions improvisées qui allaient au-delà de la conception initiale de l'usine », a fait remarquer M. Kimmett.

Malgré ces difficultés, l'équipe a mené à bien l'opération en consolidant le carburant diesel restant de l'installation pour un coût nettement inférieur à celui initialement proposé par les entrepreneurs civils. De plus, le recours à l'expertise du MDN pour cette opération s'est avéré à la fois efficace sur le plan de l'investissement pour l'avenir de l'installation.

« Le déploiement a permis à notre équipe d'acquérir une expérience pratique. Elle connaît désormais les processus nécessaires pour hiverner, réactiver et exploiter l'usine, ce qui permettra de rationaliser les opérations futures », a déclaré M. Kimmett.

La vie quotidienne pendant l'opération était tout aussi exigeante que le travail technique. Les logements de la base étant fermés, l'équipe a séjourné dans un hôtel à Arctic Bay et s'est rendue quotidiennement sur le site sous l'œil vigilant d'un surveillant des ours, un habitant armé engagé pour protéger l'équipe contre les ours polaires et autres mammifères dangereux. La réalité s'est également imposée lorsque des retards dus aux conditions météorologiques et des problèmes mécaniques ont contraint l'équipe à rester bloquée à Iqaluit pendant plusieurs jours lors de son voyage de retour.

Au cours du voyage en septembre, le processus de déchargement du carburant a été achevé avec succès, environ 500 000 litres de carburant ayant été transférés vers le navire-citerne KITIKMEOT, qui se chargera ensuite de distribuer le carburant aux communautés locales de l'Arctique. »



En haut : Vue du coucher de soleil depuis la base navale de Nanisivik.

En bas : L'installation navale isolée de Nanisivik située sur l'île de Baffin, au Nunavut.

Photos : Scott Kimmett, capitaine du port de King's

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.

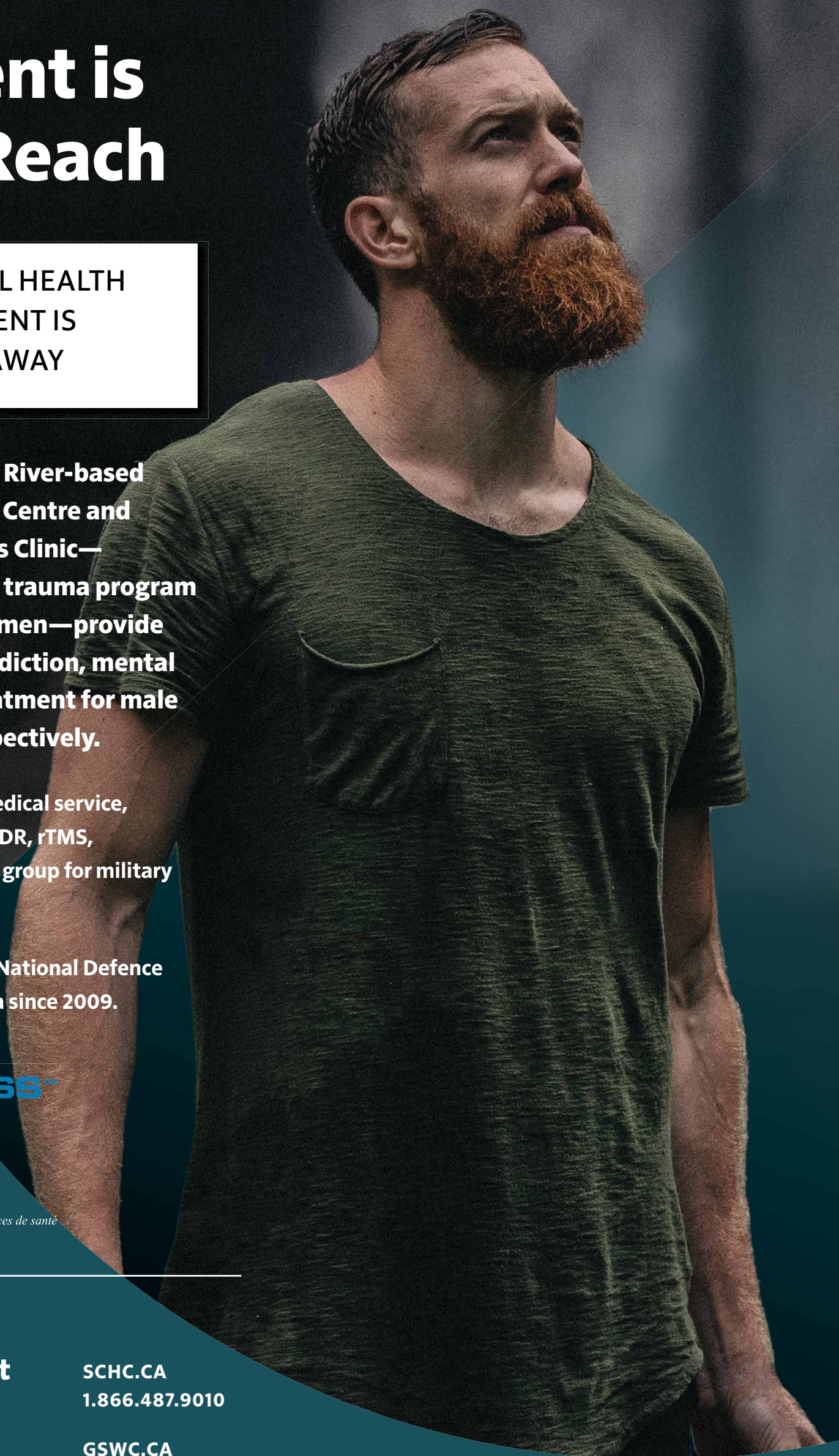
Serving the Department of National Defence
and Veterans Affairs Canada since 2009.



SCHC.CA
1.866.487.9010

Georgia Strait | WOMENS
CLINIC

GSWC.CA
1.866.487.9040



Bon vent et bonne mer au NCSM Nanaimo

Archana Cini
Journal Lookout

Après près de trois décennies de service dévoué sur la côte ouest, le navire de Sa Majesté le Canada (NCSM) *Nanaimo* a officiellement quitté la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt le 6 octobre pour être réaffecté à la BFC Halifax.

Mis en service le 10 mai 1997, le NCSM *Nanaimo* a été le premier navire de défense côtière maritime (MCDV) de classe Kingston à servir sur la côte ouest. En plus de participer à des déploiements et à des opérations internationales, le *Nanaimo* a également



apporté son soutien à la Gendarmerie royale du Canada (GRC), à la Garde côtière canadienne (GCC) et au ministère des Pêches et des Océans (MPO). Le navire a également servi de plate-forme de formation pour les officiers subalternes et a participé à des opérations d'intervention en cas de catastrophe environnementale et de recherche et sauvetage.

L'un des 12 navires de défense côtière maritime (MCDV) de classe Kingston, le *Nanaimo* continuera à servir le Canada sous sa devise « Foi et travail ».

Bon vent et bonne mer, NCSM *Nanaimo*.

Le NCSM *Nanaimo* quitte la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt le 6 octobre pour rejoindre sa nouvelle affectation à la BFC Halifax. Photo : mat 3 Lucas Augustyn, FMAR(P) Imaging Services



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

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



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 HARTROCK Castrol

BGE

ASK ABOUT BG PROTECTION PLAN FOR UNDER 80,000km

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



**MUSIC
BINGO**
WEDNESDAYS
7:30

**PUB
TRIVIA**
THURSDAYS
7:30

**HAPPY
HOUR**
EVERY DAY
3-5:30

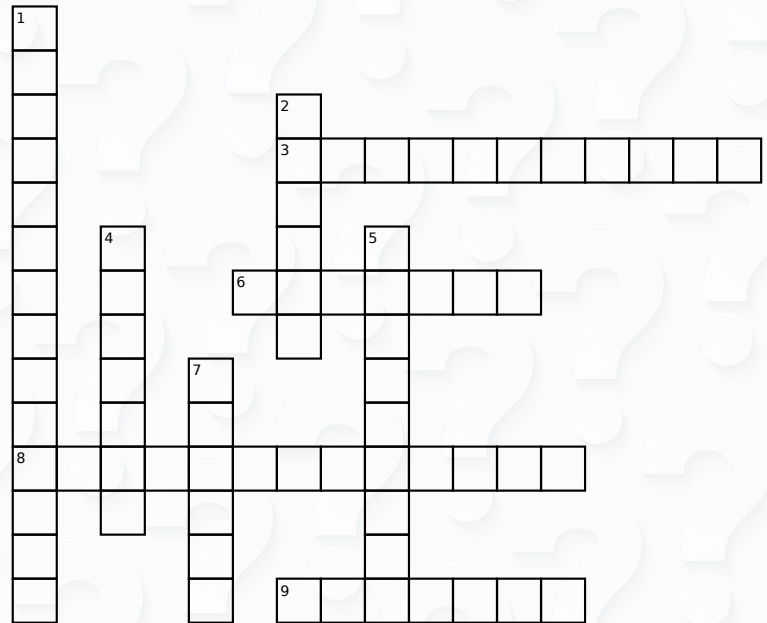
DND DISCOUNT 10% OFF

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

Port & Puzzle

Mots croisés

L'Arctique canadien et ses approches revêtent depuis longtemps une importance stratégique pour la Marine royale canadienne (MRC). Alors que les aurores boréales commencent à danser dans le ciel arctique ce mois d'octobre, le Port et Puzzle de ce mois vous emmène en expédition dans le Grand Nord canadien avec une mini grille de mots croisés thématique. Préparez votre parka et mettez-vous au défi !



Verticalement

1. Profonde voie d'eau septentrionale reliant l'océan Atlantique et l'océan Arctique
2. Mammifère marin à moustaches souvent vu d'après un célèbre explorateur sur les glaces arctiques
4. Type d'ours qui parcourt la banquise arctique
5. Fleur qui est l'emblème floral officiel du ciel du Nord Nunavut
7. Espèce de baleine connue pour sa longue ses longues migrations défense en spirale

Horizontalement

3. Classe de navires de patrouille extracôtiers l'océan Atlantique et l'océan Arctique et de l'Arctique (NPEA) de la MRC nommée
6. Territoire créé en 1999 et abritant Iqaluit
8. Phénomène naturel coloré fréquent dans le ciel du Nord
9. Petit oiseau marin de l'Arctique connu pour ses longues migrations

Verticalement : 1. Profonde voie d'eau septentrionale reliant l'océan Atlantique et l'océan Arctique (DETERMINÉ); 2. Mammifère marin à moustaches souvent vu d'après un célèbre explorateur sur les glaces arctiques (PHOQUE); 3. Type d'ours qui parcourt la banquise arctique (POLARIS); 4. Fleur qui est l'emblème floral officiel du ciel du Nord Nunavut (SAXIFRAGE); 5. Espèce de baleine connue pour sa longue ses longues migrations défense en spirale (HARPOUNE); 6. Territoire créé en 1999 et abritant Iqaluit (NUNAVUT); 7. Phénomène naturel coloré fréquent dans le ciel du Nord (AURORÉBORÉALE); 8. Classe de navires de patrouille extracôtiers l'océan Atlantique et l'océan Arctique et de l'Arctique (NPEA) de la MRC nommée (HARPOUNE); 9. Petit oiseau marin de l'Arctique connu pour ses longues migrations (STERNA).

Image d'arrière-plan iStock/betty imagesPlus : almagami

**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

C'EST L'HEURE DE L'EXERCICE D'ÉVACUATION INCENDIE !



La Semaine nationale de prévention des incendies s'est terminée le 10 octobre avec le contre-amiral (Cga) David Patchell impatient de commencer l'exercice d'évacuation incendie au Dockyard 100, à la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt.

Photo fournie.

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

Les histoires de notre communauté de la BFC Esquimalt et au-delà

LOOKOUTNEWSPAPER.COM

ANDY MCGHEE
PERSONAL REAL ESTATE CORPORATION

HELPING MILITARY FAMILIES RELOCATE WITH CONFIDENCE.



My Story

778.678.8290
VICTORIABCHOMESALES.COM



REMAX
Sabre Realty – Victoria

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 ! Lave-linge, réfrigérateur, cuisinière et micro-ondes dans la suite. Nous recherchons un locataire mature et respectueux, pour un bail d'un an. Loyer de 1 500 \$ par mois. Disponible immédiatement. Contactez Shannon : 250-217-6034

SPACIEUX APPARTEMENT DE DEUX PIÈCES AU SOUS-SOL À SAXE POINT Nous avons beaucoup apprécié nos locataires militaires, nous avons donc l'espoir de poursuivre sur cette lancée, d'où cette annonce. Nous recherchons un locataire fiable pour un bail initial de six mois. Nous sommes ouverts à un bail plus long pour un locataire qui correspondrait parfaitement. L'appartement est destiné à une occupation simple. Pas de fêtes, fumer dans les zones désignées. Le loyer est réduit à 1 800 \$ par mois (normalement 1 850 \$) sur présentation d'une preuve d'affiliation à l'armée et/ou au CRFM. Date d'emménagement : 1er novembre 2025. Suite au sous-sol récemment rénovée et spacieuse. Située dans une rue calme avec stationnement dans la rue. Idéalement située à cinq minutes à pied de Naden, des centres commerciaux, des parcs et de diverses installations de loisirs. Les transports en commun sont à 180 mètres. Jardin fleuri au printemps et en été avec un coin salon ensoleillé près d'un terrain de jeu de fer à cheval, le tout entretenu par les propriétaires. Inclus : chauffage électrique complété par une chaudière au mazout, eau, électricité, télévision par satellite et buanderie commune. Entrée au rez-de-chaussée. Moquette neuve, peinture fraîche et cuisine rénovée. Baignoire profonde. Stores neufs. Animaux non admis. Veuillez contacter le 250 661 2255

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 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 GALON DORÉ. Veste pour homme, pantalon avec gilet. Galon doré en bon état rerr Mia, la couturière de la base. La veste de la tenue de mess mesure environ 43 cm de largeur aux épaules. La longueur des épaules aux poignets est de 63,5 cm. 47 cm de l'aisselle à l'extrémité de la manche. 57 cm de la nuque au bas du gilet. La taille du pantalon semble être de 86 cm, la longueur de la couture extérieure de 104 cm et la longueur de l'entrejambe 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@vypc.ac ou au (250) 744-8543

BÉNÉVOLAT

BIG BROTHERS BIG SISTERS of Victoria Services gratuits de collecte de vêtements. Protégeons l'environnement

et soutenons les enfants de la région depuis plus de 20 ans ! Réduisez, réutilisez, faites une bonne action avec l' . Station de dons accessible en voiture ouverte 7 jours sur 7, de 10 h à 18 h, au 230 Bay St. Visitez bbsvictoria.com

FAITES LA DIFFÉRENCE Devenez un ami du réseau. Vous serez mis en relation avec une personne handicapée ou souffrant de troubles mentaux en fonction de vos intérêts communs afin de nouer une amitié durable. Contact : volunteer@Lnv.ca Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.lifetimenetworks.org

ON A BESOIN DE FAMILLES D'ACCUEIL - Les gens choisissent de devenir parents d'accueil pour de nombreuses raisons, mais tous partagent un amour pour les 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 d'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.ac.

LA FONDATION DES PROGRAMMES WITS recherche un bénévole parlant couramment le français et ayant une formation en enseignement primaire pour éditer et réviser des traductions en français. Veuillez nous contacter à l'adresse info@witsprogram.ac pour plus d'informations !

HABITAT FOR HUMANITY ET THE RESTORE recherchent 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



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

BROWNS CRAFTHOUSE®
KITCHEN & BAR

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

OPEN 11AM DAILY

Assurer des relations saines en ligne

Les relations saines, en ligne ou en personne, reposent sur la confiance et le respect.

Les relations peuvent prendre différentes formes, allant de relations occasionnelles à des partenariats engagés, mais les mêmes attentes en matière de sécurité, de respect et de consentement s'appliquent à toutes.

LE CONSENTEMENT DOIT TOUJOURS ÊTRE :

- **Clair** : vous savez ce qui se passe et les limites de chacun sont aperçues.
- **Enthousiaste** : vous souhaitez sincèrement et volontairement participer, sans pression ni hésitation.
- **Éclairé** : vous comprenez ce à quoi vous consentez.
- **Permanent** : vous pouvez changer d'avis à tout moment.

Les femmes, les personnes 2SLGBTQ+ et les personnes handicapées sont souvent victimes de taux plus élevés de harcèlement sexuel et de non-respect des limites en ligne, non pas en raison de leurs comportements personnels, mais en raison de stéréotypes nuisibles et de dynamiques de pouvoir inégales.

IDENTIFIER LES COMPORTEMENTS SAINS ET MAUVAIS DANS LES RELATIONS EN LIGNE

Le tableau ci-dessous met en évidence les comportements sains et malsains dans les relations en ligne. Il est essentiel de se sentir en sécurité pour dire « non » et de communiquer ouvertement sur les limites. N'oubliez pas : une fois qu'un message est envoyé en ligne, vous ne pouvez plus contrôler où il aboutit.

COMPORTEMENTS SAINS	COMPORTEMENTS NOCIFS
Définir des attentes quant au moment où vous serez en contact et prévoir du temps pour vous déconnecter.	Faire pression sur quelqu'un pour qu'il soit toujours disponible en ligne, en lui envoyant des messages ou en l'appelant de manière répétée.
Ne partager des messages ou des images qu'avec l'autorisation de l'autre.	Publier ou partager des informations en ligne sans consentement.
Discuter ouvertement lorsque quelque chose en ligne vous met mal à l'aise.	Mépriser ou refuser d'écouter vos préoccupations.
Reconnaître les rapports de force et respecter les limites.	Utiliser son grade ou son statut militaire pour faire pression sur quelqu'un afin qu'il fasse quelque chose qui le met mal à l'aise.
Encourager l'indépendance et le bien-être de l'autre.	Demander constamment des explications sur vos allées et venues.
Discuter des attentes concernant les messages ou images intimes.	Faire pression sur quelqu'un pour qu'il ait des conversations intimes ou envoie des images sans son consentement.
Prendre des mesures pour protéger votre vie privée, par exemple en évitant les photos sur lesquelles vous êtes identifiable (visage, tatouages, nom, lieu, unité militaire).	Partager ou menacer de partager des images ou des messages intimes.
Reconnaître quand il est approprié de discuter et de partager des informations financières à mesure que la confiance s'installe..	Demander vos coordonnées bancaires ou des informations financières personnelles lorsque cela n'a pas de sens.

ACCÈS À L'AIDE ET AUX RESSOURCES

Une assistance est à votre disposition 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, via la Ligne d'information pour les familles (LIF). Ce service d'assistance est bilingue, gratuit et confidentiel :

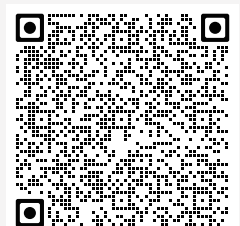
Amérique du Nord : 1-800-866-4546

International : 00-800-771-17722

E-mail : FIL-LIF@cfmws.com

EN SAVOIR PLUS

Si vous êtes en danger immédiat ou si vous craignez pour votre sécurité ou celle de votre entourage, veuillez contacter les autorités locales. Pour obtenir de l'aide dans votre région, vous pouvez rechercher des lignes d'écoute et des services locaux via la ligne d'information pour les familles, votre centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) local ou votre prestataire de services aux familles des militaires (SFM).



Un employé du MDN sauve un huard à bec jaune, une espèce rare, en Colombie-Britannique

Archana Cini
Journal Lookout

Alors qu'elle traversait le parc Manning, en Colombie-Britannique, dans un épais brouillard le 9 septembre dernier, Lorraine Crinkley, employée du ministère de la Défense nationale (MDN), a fait une rencontre rare sur l'autoroute : un huard à bec jaune.

Croyant l'oiseau mort à première vue, Mme Crinkley a fait demi-tour après avoir remarqué un mouvement alors que son véhicule passait. Elle l'a ramassé sur l'autoroute, l'a enveloppé dans une serviette et l'a tenu sur ses genoux jusqu'à ce qu'elle trouve un réseau téléphonique, où elle a pris des dispositions pour l'emmener à l'hôpital vétérinaire le plus proche.

Les huards à bec jaune (*gavia adamsii*) font partie des oiseaux nicheurs les plus rares du Canada. Avec une population mondiale de seulement 16 000 individus, qui a diminué de plus de 50 % au cours des 50 dernières années, le huard à bec jaune est à la fois l'espèce de huard la plus rare et une espèce en voie de disparition.

Épuisé, déshydraté et désorienté à son arrivée (probablement à cause de la fumée des incendies de forêt dans la région), le huard a été relâché en toute sécurité le lendemain matin dans un grand plan d'eau près du parc Manning.

Comme les pattes des huards sont situées loin à l'arrière de leur corps, ils sont incapables de marcher ou de s'envoler depuis la terre ferme et ont besoin d'eau pour se propulser dans les airs. Désorientés par les surfaces réfléchissantes, ils confondent parfois les routes avec des lacs, ce qui explique probablement comment le huard de Crinkley s'est retrouvé au milieu d'une autoroute de la Colombie-Britannique.

Crinkley, qui travaille pour le MDN depuis plus de sept ans et a participé à plus de 20 sauvetages d'animaux sauvages, a déclaré que c'était le premier oiseau qu'elle voyait survivre.

« Au début, j'ai été surprise, puis heureuse. J'étais un peu émue, car je m'investis beaucoup et je prends ces moments très à cœur », a déclaré Mme Crinkley. « C'était le meilleur moment de mon temps libre. »



Une employée du MDN a secouru le mois dernier ce rare huard à bec jaune, qui semblait blessé, près de l'autoroute à Manning Park, en Colombie-Britannique. Photo : Lorraine Crinkley



Les membres de l'équipe de la Défense prennent leur café du matin avec le contre-amiral David Patchell à la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt, le 3 octobre.

Photo : Lindsay Groves, journal Lookout

Bien-être, communauté et café à la résidence de l'amiral

Archana Cini
Journal Lookout

Le 3 octobre, plus de 160 membres de l'équipe de la Défense se sont réunis à la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt pour prendre un café matinal à la résidence de l'amiral, un événement marquant le lancement du Mois de la santé au travail dans l'ensemble des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)).

Organisée par le groupe de travail sur le bien-être organisationnel dans le cadre de la stratégie de santé et de bien-être du FMAR(P), cette rencontre du vendredi matin a favorisé le dialogue ouvert, les liens et la communauté entre les personnes travaillant

à la BFC Esquimalt. Les participants ont ainsi pu profiter d'un café et de pâtisseries gratuits, et discuter avec le contre-amiral David Patchell.

Initiative annuelle organisée en octobre à la BFC Esquimalt, le Mois du milieu de travail sain propose cinq semaines d'activités et d'événements gratuits destinés à favoriser le bien-être physique, mental et social des membres de l'équipe de la Défense. Premier événement d'un calendrier complet de programmes de bien-être, il a donné le ton pour les semaines à venir, placées sous le signe de la pleine conscience, du conditionnement physique et des séminaires.



CareerCOACH+

One-on-one coaching and digital learning hub for military spouses.

.....

CarrièrePRO+

Accompagnement personnalisé et plateforme d'apprentissage pour les partenaires des militaires.

YOUR CAREER MATTERS.
Register now!

VOTRE CARRIÈRE COMPTE.
Inscrivez-vous dès aujourd'hui!



 [CFMWS.ca/careercoach](https://cfmws.ca/careercoach)

 [SBMFC.ca/carrierepro](https://sbmfc.ca/carrierepro)

PROGRAMMES ET SERVICES OFFERTS PAR



Le saviez-vous ?

Le programme de subvention pour la participation au sport est offert à tous les membres de la FAC, réguliers et réservistes!



Grâce au programme de sport des PSP, un soutien financier est disponible pour les athlètes, entraîneurs et officiels qui participent à des sports à l'extérieur des programmes sportifs nationaux ou locaux des FAC.

La subvention permet de :

- RÉDUIRE LES PRESSIONS FINANCIÈRES
- SOUTENIR LA PARTICIPATION À DES SPORTS NON LIÉS AUX FAC
- PROMOUVOIR LE BIEN-ÊTRE PAR LE SPORT

Qui peut faire une demande?

Tous les membres réguliers et réservistes des FAC impliqués dans des sports communautaires en tant qu'athlètes, entraîneurs ou officiels.



OBJECTIF DU PROGRAMME : RÉDUIRE LES OBSTACLES FINANCIERS ET ENCOURAGER LES MEMBRES DES FAC À RESTER ACTIFS DANS LES SPORTS COMMUNAUTAIRES—À TOUS LES NIVEAUX.

CONTACTEZ LE COORDONNATEUR DES SPORTS PSP :
SABASTIAN.ROBINSON@FORCES.GC.CA