

Volume 68 Numéro 17 | 1er mai 2023

# LOOKOUT

newspaper.com

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

f LookoutNewspaperNavyNews @Lookout\_news LookoutNavyNews

Buying or Selling?

I can help!

CHRIS ESBATI

Knowledgeable Trustworthy Dedicated

RE/MAX CAMOSUN

250.744.3301 chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



## UNITÉ DE PLONGÉE DE LA FLOTTE (PACIFIQUE)

Les candidats au titre de plongeurs de bord s'exercent aux procédures d'urgence en surface. Les unités de plongée de la flotte soutiennent la reconstitution des Forces armées canadiennes et la mise sur pied des forces en formant jusqu'à 120 plongeurs de bord par année.

Photo: Matelot de première classe Aaron Speare

**Coffee is ready!** **6 am**

A full array of coffee and tea, baked goods and sandwiches!

**MOBILE ORDERING IS NOW AVAILABLE!**

IN ADMIRALS WALK PLAZA ACROSS FROM THRIFTY'S  
**101-1503 ADMIRALS ROAD**  
 Mon-Fri 6 am-5 pm Sat-Sun 8 am-4 pm

P: 250.384.1417 **10% DISCOUNT FOR MILITARY AND VETERANS**

**babcock**

Proud to support Canada's fleet

Marine > Land > Aviation > Cavendish Nuclear > [babcockcanada.com](http://babcockcanada.com)

**COUNTRY GROCER** ISLAND OWNED AND OPERATED SINCE 1984.

**VIEW OUR FLYER IN THIS PAPER WEEKLY!**

# RÉCOMPENSE OFFERTE

après le vol de la cloche d'un sous-marin

**Peter Mallett**  
Rédacteur en chef

Rédacteur en chef  
Une famille de Langford poursuit sa quête pour retrouver un héritage familial vieux de plusieurs décennies : une cloche de navire de la Marine royale canadienne (MRC) volée dans sa cour.

La large cloche en laiton, qui pèse environ 50 livres, appartenait à l'ancien sous-marin de classe Balao, le NCSM Grilse, au plus fort de la guerre froide. Après avoir décommissionné le navire en 1969, la cloche a été offerte à Clyde Rose, un ouvrier de la salle des machines du Grilse.

Depuis, elle est suspendue à un lampadaire en acier devant la maison de la famille Rose. Michael Rose, le fils de Clyde, affirme que la cloche a disparu entre le 16 et le 17 avril.

"J'ai été choqué lorsque j'ai remarqué pour la première fois que la cloche n'était plus sur le poteau", a-t-il déclaré. "Papa chérissait cette cloche et l'avait fait polir et entretenir par des professionnels. Il s'était même donné la peine de remplacer la corde à nœuds de la cloche.

Clyde a servi 35 ans dans la MRC, principalement en tant qu'ingénieur mécanicien, et a pris sa retraite avec le grade d'artificier en chef de la salle des machines (ERA) à titre de responsable des salles des machines du navire. Une cloche provenant d'un navire décommissionné est l'un des nombreux objets offerts à l'équipage. Les souvenirs qu'elle a laissés après son passage dans la marine sont inestimables, a déclaré Michael.

"J'ai grandi dans cette maison et chaque fois que les amis marins de mon père venaient nous rendre visite, ils sonnaient la cloche en haut de l'allée pour nous faire savoir qu'ils étaient arrivés", raconte-t-il.

Clyde a récemment emménagé dans une maison de retraite. Ces dernières semaines, Michael et sa femme Maureen ont vidé la maison de son contenu. Lorsque Michael est retourné au domicile de Clyde le matin du 17 avril, il a été déçu de constater que la cloche avait été arrachée de son poteau.

"Papa avait fait beaucoup d'efforts pour attacher la cloche au poteau afin qu'elle ne puisse pas être volée, mais les voleurs ont simplement coupé le haut du poteau auquel elle était attachée", a-t-il déclaré.

Michael a signalé le vol à la GRC de West Shore. Il a également apposé une affiche sur un poteau électrique en face de la maison, offrant une récompense de 250 \$ pour la restitution de l'objet.

"Si quelqu'un décide, par bonté d'âme, de la rapporter, nous l'accepterons volontiers et offrirons la récompense sans poser de questions.

La famille exhorte toute personne ayant des informations sur l'endroit où se trouve la cloche de la contacter au (250) 784-4022.



**Si vous avez des informations sur la cloche ou si vous souhaitez la rapporter, contactez le (250) 784-4022.**

# NEXT LEVEL

CAMP  
QWANOES  
2023

SUMMER  
CAMPS  
*and more!*

\* Qwanoes.ca  
1-888-997-9266



## LE NCSM EDMONTON REVIENT APRÈS UN DÉPLOIEMENT RÉUSSI DANS LE CADRE DE L'OPÉRATION CARIBBE

**Capitaine Chelsea Dubeau**  
OAP MARPAC

Après près de trois mois en mer, l'équipage du Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Edmonton a reçu un accueil chaleureux de la part de ses amis et de sa famille à son arrivée à Esquimalt le vendredi 28 avril.

Le navire a été déployé dans le cadre de l'opération Caribbe, la contribution du Canada aux opérations renforcées de lutte contre les stupéfiants menées par les États-Unis dans le Pacifique Est. Depuis son départ d'Esquimalt le 13 février, le navire et son équipage ont visité plusieurs ports le long de la côte de l'Amérique du Nord et de l'Amérique centrale, ont effectué des patrouilles et ont travaillé avec des nations alliées.

Plusieurs faits marquants sont survenus en cours de route, mais le plus important s'est produit alors que le NCSM Edmonton approchait de la fin de son déploiement : l'interception réussie d'un navire suspect qui a permis d'intercepter 755 kilogrammes de cocaïne (d'une valeur marchande estimée à 49,5 millions de dollars canadiens).

Au moment de l'interception, le NCSM Edmonton faisait partie d'un groupe d'action de surface (GAS) aux côtés de deux garde-côtes américains (USCGC) Active et Benjamin Bottoms, et d'un hélicoptère MH-65 Dolphin, embarqué à bord de l'USCGC Active.

"C'était comme regarder un film d'action de près", a déclaré le matelot de troisième classe (mat 3) Vincent Tan, opérateur d'équipement d'informations de combat (OP EICM) à bord du NCSM Edmonton, qui a aidé à suivre le navire depuis la salle des opérations. "J'ai également fait le guet pour repérer les ballots de contrebande dans l'eau à l'aide de mes jumelles.

L'un des meilleurs aspects d'un déploiement avec la

Marine - en dehors de la contribution à la sécurité maritime - est le voyage. Heureusement, ce déploiement a permis de faire les deux.

"En grandissant, je n'ai jamais pu prendre de vacances en famille ni voyager beaucoup jusqu'à ce que j'atteigne la vingtaine", a déclaré le Matelot de première classe (mat 1) Eaden Bowler, manœuvrier à bord du NCSM Edmonton. "Voyager et découvrir de nouvelles parties du monde dans le cadre de mon travail est donc une grande récompense. Et c'est pour perturber l'approvisionnement en drogue qui entre dans le pays que j'ai vraiment voulu participer à ce déploiement.

"L'équipage est composé de professionnels très intelligents et très compétents", a déclaré le Capitaine de corvette Tyler Smith, commandant du NCSM Edmonton. "Ils comprennent non seulement leur tâche et leur rôle, mais aussi les objectifs stratégiques de tout ce que nous faisons.

L'un de ces professionnels compétents est le mat 1 Jerome Dizon, communicateur naval à bord du NCSM Edmonton. Pour le mat 1 Dizon, une carrière dans la Marine est une chose à laquelle il a toujours aspiré.

"Je crois qu'il s'agit d'un cheminement de carrière unique", a-t-il déclaré. "On apprend à connaître différents types de personnes à bord du navire, on découvre différents ports en tant que militaire et on participe à des exercices et à des occasions d'entraînement avec d'autres unités.

Les déploiements ne se limitent pas à la réalisation d'objectifs de mission essentiels, ils mettent également à l'épreuve les compétences de tous les marins à bord du navire et offrent des possibilités d'amélioration au quotidien.

"Je suis un OP EICM chanceux de faire partie de

l'opération Caribbe 2023", a déclaré le mat 3 Tan. "Travailler dans la salle des opérations pendant le déploiement a renforcé mes connaissances et mes compétences en tant que OP EICM [de sorte que je puisse] vraiment être les yeux et les oreilles du navire".

Pour le mat 1 Dizon, le déploiement a également été l'occasion de sortir de sa zone de confort.

"Je suis très fier d'avoir pris plus de responsabilités au sein de mon service", a-t-il déclaré.

Cela ne surprend pas le Capc Smith.

"Les personnes qui se joignent à la Marine royale du Canada ont des expériences diverses, dit-il, mais elles partagent toutes ce professionnalisme exceptionnel, cette volonté de réussir et de servir le Canada. Ils partagent ce lien commun qu'est celui propre à un marin.

En réfléchissant à son mandat de commandant du NCSM Edmonton, le Capc Smith est fier, non seulement de ce qu'ils ont accompli, mais aussi de l'équipage.

"Ils sont toujours concentrés et heureux de servir le Canada", a déclaré le Capc Smith. "Grâce à eux, il a été facile d'être capitaine du navire.

"Vous savez, en tant que marine, nous cherchons toujours à former des marins, à créer de l'expérience, à améliorer l'expertise", a poursuivi le Capc Smith. "L'un des lignes d'effort consiste donc à placer les marins ici, sous un commandement opérationnel. Nous rentrons chez nous avec un navire rempli de marins expérimentés qui ont des histoires à raconter et qui peuvent transmettre leurs compétences à d'autres. Deuxièmement, nous avons réellement démontré notre engagement envers nos partenaires d'Amérique du Nord et d'Amérique centrale, notre engagement envers notre sécurité collective et la prospérité de toutes les parties concernées. C'est donc une grande victoire.

*"Les personnes qui rejoignent la Marine royale canadienne ont des expériences diverses, mais elles partagent toutes ce professionnalisme exceptionnel, cette volonté de réussir et de servir le Canada. Ils partagent ce lien commun qu'on les marins.*

~Capc Tyler Smith, commandant du NCSM Edmonton



Le navire canadien de Sa Majesté Edmonton lors d'une précédente opération Caribbe. Photo de l'opération Caribbe : OP Caribbe

**GALAXY  
MOTORS**

**THE BEST PLACE TO BUY A NEW CAR!**

THE LARGEST INVENTORY ON VANCOUVER ISLAND

5 DEALERSHIPS PLUS 2 RV LOCATIONS TO SERVE YOU

OVER 33 YEARS IN BUSINESS • FAMILY OWNED & OPERATED

WHEN YOU NEED A VEHICLE, VISIT GALAXY MOTORS!



# LOOKOUT

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

LookoutNewspaper.com @Lookout\_news  
LookoutNewspaperNavyNews LookoutNavyNews

## ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdway ..... jazmin.holdway@forces.gc.ca

## ÉDITEUR

Kate Bandura ..... 250-363-3130  
..... katernya.bandura@forces.gc.ca

## RÉDACTEUR

Peter Mallett ..... mallett.peter@cfmws.com

## PRODUCTION

Teresa Laird ..... 250-363-8033  
..... production@lookoutnewspaper.com

Leslie Eaton ..... 250-363-8033  
..... workstation3@lookoutnewspaper.com

## COMPTABILITÉ/RÉCEPTION

Trina Winters ..... 250-363-3127

## PUBLICITÉ

Joshua Buck ..... 778-977-5433  
..... sales@forcesadvertising.com

## CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Lt(N) Michelle Scott ..... 250-363-4006  
Rodney Venis ..... 250-363-7060

## CONSEILLER ÉDITORIAL FRANÇAIS

A/Slt Alexandre Springer  
..... alexandre.springer@forces.gc.ca

Le LOOKOUT est publié tous les lundis, sous l'égide du Capv J. Jeffrey Hutchinson, Commandant de la Base.

Published each Monday, under the authority of Capt(N) J. Jeffrey Hutchinson, Base Commander.

Le Rédacteur se réserve le droit de modifier, de condenser ou de rejeter les articles, photographies, ou annonces publicitaires pour adhérer au Manuel des politiques des PSP. Les opinions et annonces exprimées dans le journal ne reflètent pas nécessairement le point de vue du MDN.

The editor reserves the right to edit, abridge or reject copy or advertising to adhere to policy as outlined in PSP Policy Manual. Views and opinions expressed are not necessarily those of the Department of National Defence.

LOOKOUT  
NEWSPAPER

Circulation : 2 000  
plus 300 téléchargements de pdf par semaine

Suivez-nous sur Facebook, Twitter  
et Instagram pour rejoindre notre  
communauté grandissante des médias sociaux.

Une division des programmes de soutien du personnel  
CFB Esquimalt, PO Box 17000 Stn. Forces,  
Victoria, BC V9A 7N2

Internet: www.lookoutnewspaper.com  
Télécopieur: 250-363-3015

Accord de vente de produits du courrier canadien: 40063331



CANADIAN  
COMMUNITY  
NEWSPAPER  
AWARD 2018



# SIX

## conseils financiers pour lutter contre l'inflation

Financier du RARM

### 1. SUIVEZ VOS DÉPENSES

Avant de savoir où vous pouvez "couper le gras", vous devez déterminer ce pour quoi vous dépensez actuellement de l'argent.

Notez comment vous dépensez votre argent chaque mois et où vous constatez les plus fortes augmentations de prix sur les biens et services ménagers.

Recherchez les fluctuations des dépenses. Y a-t-il des mois où il y a beaucoup d'anniversaires et où vous avez besoin de plus d'argent pour les cadeaux ? Ou peut-être réorientez-vous vos dépenses lorsqu'un membre de votre famille est en déplacement ? Les frais de garde d'enfants peuvent augmenter temporairement, par exemple, mais vous vous apercevez que vous dépensez moins en essence.

### 2. ÉTABLIR UN BUDGET

L'établissement d'un budget peut sembler contraignant, mais un plan financier permet d'acquiescer une plus grande liberté.

Ça semble cliché ? Avec un plan précis, vous pouvez éviter les achats impulsifs et envisager où dépenser moins, comment rembourser vos dettes plus rapidement et économiser de l'argent.

Conseil : Examinez les coûts cachés tels que les abonnements et les paiements automatiques. Utilisez-vous cet abonnement à un musée ou à un service de streaming, ou avez-vous retardé l'annulation de votre abonnement ? Certains fournisseurs de services d'abonnement vous permettent de faire une pause temporaire pendant les mois d'été

ou lorsque vous êtes déployé et que vous ne pouvez pas profiter pleinement du service.

### 3. REMBOURSEZ VOS DETTES PLUS RAPIDEMENT

Tous les membres et vétérans des Forces armées canadiennes (FAC) ont droit à des conseils financiers gratuits par l'entremise de la Financière SISIP. Demandez à votre conseiller si vous êtes en bonne position financière pour payer plus que les paiements minimums sur vos dettes, en particulier sur les prêts à taux d'intérêt élevé comme les cartes de crédit. Dans le cas des hypothèques et des marges de crédit, il pourrait être avantageux d'augmenter les paiements maintenant, surtout si vous êtes bloqué à un taux d'intérêt de remboursement peu élevé. Vous vous en félicitez au moment du renouvellement.

### 4. RECHERCHEZ DES OFFRES SUR TOUT

Les membres des FAC, les anciens combattants et leurs familles obtiennent d'excellents rabais sur les voyages, l'équipement et plus encore grâce au programme Appréciation des membres des FC. Ne manquez pas d'en profiter. Pensez aussi aux coupons, aux applications, aux programmes de récompense des détaillants, aux ventes anniversaires et à l'appariement des prix. Tout cela s'additionne. Si vous pensez que vous payez trop cher pour les télécommunications ou un autre service régulier, envisagez d'appeler votre fournisseur et de lui demander une meilleure offre.

### 5. INVESTIR TOUT ARGENT

### "SUPPLÉMENTAIRE"

Les membres de la CAF reçoivent régulièrement des allocations temporaires ou ponctuelles. Il se peut même que vous receviez une somme d'argent forfaitaire.

Envisagez de prendre votre indemnité journalière, votre indemnité de déplacement, votre indemnité de séparation ou de déploiement et d'investir dans votre avenir.

Avec un bon plan d'épargne, vous paierez moins d'impôt sur le revenu, conserverez plus d'argent et verrez votre épargne suivre le rythme de l'inflation, voire le dépasser. Vous serez ainsi assuré de ne pas être à court d'argent si les choses deviennent plus coûteuses dans les mois et les années à venir

### 6. RÉFLÉCHISSEZ BIEN AUX ACHATS IMPORTANTS

Lorsque vous bénéficiez d'une augmentation de salaire ou d'une hausse temporaire de vos revenus mensuels, prenez garde à l'évolution de votre mode de vie.

Il est tentant d'acheter un nouveau camion ou de prendre des vacances coûteuses. Même si vous avez des liquidités supplémentaires, il est important de connaître vos limites de dépenses afin de ne pas les dépasser.

Demandez à votre conseiller du RARM de vous aider à planifier des achats plus importants afin de maintenir votre style de vie.



FINANCIÈRE  
**SISIP**  
FINANCIAL

98 CFB Naden, 1343 Woodway Rd,  
Esquimalt  
(250) 363-3301

**BROWN'S**  
*The Florist*  
Since 1912

MILITARY APPRECIATION  
DISCOUNT **10% OFF**

brownsflorist.com

Stay Connected From a Distance With Flowers

Downtown  
250-388-5545

Sidney  
250-656-3313

Westshore  
778-433-5399

CANEX  
A division of CFMWS  
Une division des SBMFC

CANADA'S  
MILITARY STORE

CANEX

**CANEX.CA**

1343 Woodway Rd., Esquimalt

250.388.6428

**Working for our  
community**

**Mitzi Dean**

MLA, Esquimalt-Metchosin

250-952-5885

#104 - 1497 Admirals Road

Mitzi.Dean.MLA@leg.bc.ca / MitziDean.ca



# Le gala du centenaire de la Réserve navale à Halifax rend hommage à l'histoire et met l'accent sur le progrès

**Ryan Melanson**  
Personnel du Trident

Les membres actuels et les anciens membres du NCSM Scotian ont souligné le centenaire de la Réserve navale avec style le 22 avril, en se joignant à leurs collègues de la Marine royale canadienne (MRC), aux représentants du gouvernement local et aux membres de la communauté élargie pour un dîner de gala à l'hôtel Westin Nova Scotian, à Halifax.

La soirée a été l'occasion de célébrer l'histoire et les réalisations de la Réserve navale, mais le conférencier principal, le lieutenant de vaisseau (retraité) Lennett Anderson, a également profité de l'occasion pour aborder des sujets plus délicats en s'adressant aux anciens élèves de la Nouvelle-Écosse.

Anderson, aujourd'hui pasteur principal de l'Emmanuel Baptist Church à Hammonds Plains, s'est engagé dans la Réserve navale en 1994, puis a été promu au rang d'aumônier de l'unité Scotian et de la région de l'Atlantique.

Même dans les années 1990, a-t-il fait remarquer, il était rare de voir une personne noire dans un carré des officiers canadien, et M. Anderson s'est souvenu de la peine qu'il éprouvait à recevoir des commentaires racistes de la part d'officiers supérieurs, ainsi que du silence de ses compagnons de bord. L'expérience vécue au début de sa carrière dans la marine l'a amené à envisager de démissionner, mais l'a conduit à opter pour la résilience.

"J'ai dû me rendre compte que ma valeur ne diminuait pas en raison de l'incapacité de quelqu'un à voir ma valeur", a-t-il déclaré.

M. Anderson a encouragé

ses collègues à jouer un rôle de premier plan dans les efforts déployés pour renouveler la culture de la Marine et des Forces armées canadiennes.

"Nous pouvons libérer un énorme potentiel pour attirer, gagner et retenir une nouvelle génération de leaders exceptionnels", a-t-il déclaré. "Si vous faites partie de cette organisation et que vous n'êtes pas prêt à conduire le changement, vous faites peut-être partie du problème."

Le contre-amiral Brian Santarpi, commandant des Forces maritimes de l'Atlantique et de la Force opérationnelle interarmées de l'Atlantique, a mis l'accent sur l'histoire en s'adressant au public. Il a décrit la création de la Réserve des volontaires de la Marine royale du Canada en 1923 comme un moment crucial de l'histoire de la MRC, qui a permis de lutter contre la cécité maritime du Canada.

"À peine 16 ans plus tard, lorsque le Canada est entré dans la Seconde Guerre mondiale, cette réserve navale a été à l'origine de la création de la troisième plus grande marine du monde, avec plus de 100 000 officiers et marins provenant de tout le pays."

Le Capitaine de corvette Ron Hearnshaw, commandant par intérim du Scotian pour l'occasion, a déclaré que l'unité a déployé un effort supplémentaire pour être présente lors des événements communautaires jusqu'en 2023 et qu'elle avait prévu un certain nombre d'activités pour marquer le centenaire.

"Nous sommes très présents et nous faisons toutes ces choses différentes cette année, et cela se produit parce que nous avons tant de membres de Scotian qui étaient prêts à s'engager et à participer à notre comité du centenaire", a-t-il déclaré.



Le contre-amiral Brian Santarpi, commandant des FMAR(A) et de la FOIA, et le lieutenant-gouverneur de la Nouvelle-Écosse, Arthur LeBlanc, figuraient parmi les invités à l'événement.



*"Nous pouvons libérer un énorme potentiel pour attirer, gagner et retenir une nouvelle génération de leaders exceptionnels"*  
~Ltv (ret) Lennett Anderson

Le Ltv (ret) Lennett Anderson, ancien aumônier de l'unité du NCSM Scotian, était l'orateur principal lors du gala du centenaire de la Division de la Réserve navale, le 22 avril.

**OPTOMETRISTS**

**DR JOSLIN & DR MORIN**  
ASSOCIATES  
DOCTORS OF OPTOMETRY

EXPERIENCE THE PRECISION OF  
**CUSTOMIZED VISION**

**BOOK YOUR FULL EXAM ONLINE**

Direct billing through Medavie Blue Cross now available  
some exceptions may apply

**LANGFORD** #105-814 GOLDSTREAM AVE.  
PHONE: (250) 474-4567  
www.langfordoptometrists.com

**MACAULAY EAST APARTMENTS**  
948 Esquimalt Road, Victoria BC

**NEWLY RENOVATED 1 BEDROOM SUITES**  
STARTING FROM \$1,980/MONTH

**PROPERTY FEATURES**

- 5 min walk to the ocean
- Pet friendly
- Fitness centre
- Balconies on every suite
- Dishwashers
- Stainless steel appliances

**Devon** PROPERTIES

**INTERESTED? LET'S CONNECT**  
236.304.7166  
HMcfarlane@devonproperties.com



Capitaine de Frégate Donald Thompson-Greiff

# LEADERSHIP NUMÉRIQUE DE LA MRC : Capitaine de frégate Donald Thompson-Greiff



**Elizabeth Wolfe**  
 Analyste commercial/conseiller technique,  
 Groupe du personnel et de la formation de la marine

Dans cette série, nous présentons le leadership numérique au sein de la Marine royale canadienne (MRC) afin d'illustrer comment nos solutions d'entreprise sont exploitées avec succès au profit de nos équipes.

Né et élevé à Calgary, le capitaine de frégate (capf) Donald Thompson-Greiff est le gestionnaire du personnel naval de la MRC basé à Ottawa.

Avant de travailler à plein temps pour la MRC en 2002, le Capitaine de frégate Thompson-Greiff était inscrit à un programme d'ingénierie à l'Université de Calgary. Le programme d'études comprenait la programmation de logiciels ; il tenait également à maintenir les liens avec sa famille et ses amis pendant les cours et les missions militaires. Le fait de rester en contact avec ses proches et d'obtenir un diplôme de premier cycle à bord d'un navire et dans les cybercafés de divers ports étrangers lui a permis d'acquérir une solide connaissance des communications numériques.

Au fur et à mesure que les responsabilités professionnelles du Capitaine de frégate Thompson-Greiff se sont accrues, l'utilisation de la technologie et ses applications au sein des Forces armées canadiennes se sont également complexifiées. Dans son rôle actuel, il est essentiel de faciliter efficacement les réunions dans les espaces numériques, comme c'est le cas pour de nombreux membres du personnel du ministère de la Défense nationale. D365 et les produits basés sur le cloud sont essentiels pour réunir des équipes disparates réparties à différents endroits. Favoriser la maîtrise du numérique, en particulier pour la collaboration en ligne, exige à la fois la persistance et la répétition de ces compétences périssables.

**POUR DES RÉUNIONS NUMÉRIQUES ET HYBRIDES RÉUSSIES, LE CDR THOMPSON-GREIFF RECOMMANDE CE QUI SUIT :**

- Partager à l'avance un ordre du jour intentionnel (ainsi que la documentation) avec les participants ;
- Prévoir d'autres moyens de participation (plan PACU) ;
- Répéter la logistique de la réunion, les méthodes de présentation et l'enchaînement des contenus ;
- Tester l'équipement de la réunion sur place (téléphone de conférence, projecteur, haut-parleurs, etc.) ;
- Demander une formation sur les outils et l'équipement ;
- Faire appel à du personnel technique pour soutenir la réunion ;
- Utiliser des documents en direct qui peuvent être mis à jour pendant les sessions ;
- Soyez attentif à vos participants, en vous assurant que les participants à distance n'ont pas perdu la connexion ;
- Évitez de vous éloigner de l'ordre du jour ; les nouveaux sujets peuvent orienter l'ordre du jour de la prochaine réunion.

Si vous souhaitez améliorer vos compétences numériques, vous pouvez commencer par consulter la page de formation du SMA(GI) D365 : [admim-smagi.mil.ca/fr/it-services/d365/index.page](http://admim-smagi.mil.ca/fr/it-services/d365/index.page) ?

**Si vous souhaitez améliorer vos compétences numériques, vous pouvez commencer par consulter la page de formation du SMA(GI) D365 : [admim-smagi.mil.ca/fr/it-services/d365/index.page](http://admim-smagi.mil.ca/fr/it-services/d365/index.page) ?**

**WELL THEN THERAPY**  
 MILITARY COUNSELLING BY A VETERAN

BOOK NOW  
[WELLTHENTHERAPY.COM](http://WELLTHENTHERAPY.COM)  
 (250) 419-5464

FREE CONSULTATION  
 \*COVERAGE FOR ALL MILITARY MEMBERS & FAMILIES\*

**SPECIAL MILITARY PRICE!**

**2012 VOLKSWAGEN GOLF SPORTWAGEN**  
**\$11,831**  
 110,601 kms  
 Stk 2345

**ATTENTION MILITARY!**  
 Ask about our exciting new financing options, with a down payment of \$1000 or even less, and bi weekly payments of \$129! No credit or bad credit? Not a problem.

**THEY SAY NO, WE SAY YES!**  
 We do things differently. We always work to get you the best financing with the best lenders with the lowest rates.

**USED CAR CENTRE**  
 sales@usedcarcentre.ca

**OPEN 7 DAYS A WEEK**  
 9:30am - 7pm Mon-Sat  
 Sunday from 11am - 3pm  
 1671 ISLAND HWY  
**250-590-8221**

We are ready for the new normal! Find out more at:  
[www.usedcarcentre.ca](http://www.usedcarcentre.ca)

**Nancy Vieira** REALTOR®  
 Personal Real Estate Corporation

**250-514-4750**  
[www.nancyvieira.com](http://www.nancyvieira.com) • info@nancyvieira.com

for Victoria & Southern Vancouver Island

**PEMBERTON HOLMES** REAL ESTATE  
 1-800-665-5303

**CORRECTION:**

L'édition du 24 avril 2023 du journal Lookout a incorrectement indiqué le grade du premier maître de deuxième classe Owen Demarce. Nous nous excusons sincèrement pour cette erreur.

**DÉFI VÉLO DE LA MARINE** | **NAVY BIKE RIDE**  
 Présenté par **BMO** Presented by

*dans la belle ville de Colwood !*  
**Samedi 3 juin 2023 • 1030hrs**  
 Départ de École John Stubbs Memorial School Fields,  
 Belmont Park, Colwood

Venez vous joindre à nous pour notre randonnée à vélo de la Marine royale canadienne, non compétitive et amusante, qui s'adresse à tout le monde et qui est ouverte à tous !

Il y aura une randonnée à vélo de 4 km pour les débutants dans le parc Belmont et une randonnée Signature de 28 km pour les jeunes et les intermédiaires dans la ville de Colwood, y compris le lagon d'Esquimalt. Tous les âges, toutes les compétences et tous les niveaux sont les bienvenus. Les vélos électriques sont également les bienvenus.

Après la randonnée, profitez d'un barbecue offert par le Centre de ressources pour les familles des militaires d'Esquimalt et découvrez nos expositions interactives et attrayantes.

S'INSCRIRE PAR LE BIAIS DE LA LISTE DE COURSE  
 COURSE DÉBUTANT 4KM (12 ANS ET MOINS) 10\$, COURSE SIGNATURE 28KM 15\$ :  
[bit.ly/esqnbrdvm](http://bit.ly/esqnbrdvm)

COURSE PARRAINÉE PAR: SBMFC, FMI, TRIPLES HOT CYCLING CLUB, THE ZONE @91-3, CTV NEWS VANCOUVER ISLAND, CFAX 1070, MARINE & NAVY

# Le Défi-vélo de la Marine est prête à rouler sur la côte ouest

**Peter Mallett**  
 Rédacteur

Le maître de première classe (m 1) Louis Beudet, responsable de la sécurité générale et de l'environnement au Groupe du personnel et de l'instruction de la Marine (GPIM), n'a pas besoin d'être convaincu du succès du Défi-vélo de la marine de cette année.

"La randonnée est toujours agréable et crée de la camaraderie entre amis ; elle permet également de rencontrer de nouvelles personnes et de se faire de nouveaux amis", a-t-il déclaré.

Fondée en 2016, le Défi-vélo de la Marine encourage le bien-être et la santé des communautés et des familles par le biais de randonnées cyclistes non compétitives. L'événement fera son retour en personne cette année, remplaçant les événements virtuels organisés ces trois dernières années pendant les restrictions de la COVID-19. C'est également la première fois que le Défi-vélo de la Marine se déroulera sur la côte ouest, les événements précédents ayant eu lieu à Esquimalt et sur le sentier ferroviaire E&N. Cet événement familial et non compétitif est ouvert à tous les cyclistes militaires et civils.

Le m 1 Beudet fait partie des Forces armées canadiennes depuis 35 ans et participe au Défi-vélo de la Marine depuis 2017.

En octobre 2022, le m 1 Beudet s'est joint au groupe de travail sur la vie active des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)) et s'est engagé à promouvoir les bienfaits du conditionnement physique et les nombreux programmes offerts aux militaires et à leurs familles.

"Je fais de mon mieux pour convaincre d'autres membres de la base de voir les avantages du vélo et d'abandonner leur véhicule énérgivore et le stress des trajets quotidiens pour une bicyclette", a-t-il déclaré. "Je suis donc impatient de partager mon amour du vélo avec les autres membres de l'équipe de la défense et l'ensemble de la communauté à l'occasion du Défi-vélo de la Marine.

Pendant le confinement, lorsque la Randonnée à vélo de la Marine est devenue virtuelle, le m 1 Beudet

a dirigé tous les cyclistes à bord du NCSM Vancouver dans un défi de cyclisme d'unité pour voir qui pouvait enregistrer la plus longue distance.

Cet homme de 52 ans, originaire de Trois-Rivières (Québec), a toujours pratiqué le cyclisme récréatif. Lorsqu'il a déménagé sur la côte ouest en 1998, le cyclisme a pris une place plus importante dans sa vie. En raison du coût de la conduite et de l'essence, ainsi que des avantages pour la santé physique et mentale, le m 1 Beudet a commencé à se rendre au travail et à en revenir à vélo il y a près de 25 ans. Il n'a jamais regardé en arrière et est progressivement devenu un expert en cyclisme.

"Tout au long de l'année, qu'il pleuve ou qu'il vente, vous me verrez sur la piste cyclable", dit-il. "Le vélo m'aide également à faire de l'exercice pendant mes déplacements, à me détendre après le travail et à réduire le temps que je passe assis à un bureau ou au volant d'une voiture.

Matt Carlson, chargé de projets au bureau des affaires publiques de la base, estime que le fait que le départ et l'arrivée de la randonnée de cette année aient lieu dans le parc Belmont, où vivent des centaines de familles de militaires, augmentera le nombre de participants à l'avenir.

"La communauté est très enthousiaste car nous allons proposer une course spécialement conçue pour les enfants", a déclaré Matt Carlson. "Il n'y a pas beaucoup de randonnées à vélo non compétitives disponibles pour le grand public à Victoria, et nous espérons que cela encouragera un plus grand nombre d'inscriptions car les familles verront qu'il s'agit d'un événement amusant, engageant et abordable auquel elles pourront participer pendant le week-end.

Un château gonflable pour enfants sera installé au départ et à l'arrivée. Le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) d'Esquimalt accueillera les participants inscrits avec un barbecue offert par les donateurs. M. Carlson et le m 1 Beudet ont tous deux souligné l'importance de l'événement de cette année en tant qu'effort de sensibilisation de la MRC et que le Défi-vélo de la Marine est ouverte à tous les membres du public.

**École John Stubbs Memorial School**

- ◆ "Nous invitons tous les membres de la communauté et les membres de leur famille à venir découvrir la MRC et ses membres", a déclaré le m 1 Beudet.
- ◆ La randonnée cycliste de la Marine débutera le dimanche 3 juin à 10 h 30 à l'école John Stubbs Memorial Elementary School, située dans le quartier Belmont Park de Colwood.
- ◆ L'événement comprend une randonnée de 28 km pour les jeunes et les dignitaires, qui traverse le parc Belmont, Colwood et le pittoresque lagon d'Esquimalt, ainsi qu'une randonnée plus courte de 4 km pour les enfants.
- ◆ La Randonnée est un événement national qui se déroule dans quatre villes du Canada : Halifax, Québec, Ottawa et Esquimalt.
- ◆ Elle comporte également un volet de cyclisme virtuel appelé Admiral's Challenge, qui consiste à parcourir 100 km de vélo en une journée.
- ◆ Depuis sa création, 47 600 \$ ont été recueillis pour la Caisse de bienfaisance de la Marine royale canadienne, Appuyons nos troupes et Sans limites. Le commanditaire principal de l'événement de cette année est BMO.
- ◆ Les frais d'inscription à la randonnée Signature sont de 15 \$ et de 10 \$ pour les cyclistes de 12 ans et moins. Les formulaires d'inscription sont disponibles à [bit.ly/esqnbrdvm](http://bit.ly/esqnbrdvm).

SPONSORED BY

**Eric Coching**  
 Broker/Owner | 250-217-2326  
[ecoching@shaw.ca](mailto:ecoching@shaw.ca)

## The MORTGAGE Centre

COCHING MORTGAGE CORP.

*Finding the right home is hard. Finding the right mortgage is easy.*

**Phone 250-391-6191 • Fax 250-391-6192**  
**103-719 McCallum Road, Victoria, B.C. V9B 6A2**  
 CONVENIENT LOCATION ACROSS FROM HOME DEPOT BELOW COSTCO

**Thinking about consolidating consumer debt?**

Give us a call for current rates and options!

Rates subject to change without notice



# SEMAINE DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE DU 1ER AU 7 MAI

*Vivez-vous dans le vert?*

LIVE IN THE GREEN

**TRACKSIDE AUTO SERVICE LTD.**  
A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

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

Provided by Andrew Currie

Induction & Fuel Injection Service  
Out of Province Inspection  
Diesel Fuel Service  
Brake service

Oil service  
Electrical  
Exhaust  
Tires

Castrol  
WALKER  
HARDROCK

Ask about BG Protection Plan\*  
Where Dependability and Trust are a Priority... \*under 80,000 km

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

**WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE**

MILITARY DISCOUNT OFFERED

✓ Residential and Commercial storage ✓ Award winning, modern facility  
✓ Individually alarmed lockers ✓ Easy monthly rentals  
✓ Heated lockers ✓ Easy access

1621 Island Highway, 250-478-8767

selfstorage.ca

**ZEDS** beds made easy

Full Selection of High Quality Bedroom Furniture  
www.ZEDSBEDS.ca

**Hey Sailor...**  
After spending so many nights in your rack isn't it time you had the well deserved sleep at home? Our Canadian made mattresses and 90 sleep guarantee will ensure you get the well deserved rest you need (no seat belts needed).

**50%-80% OFF RETAIL**

• Made in Vancouver.  
• Locally owned and operated.  
• Two trees planted in BC for every mattress sold.

FREE PARKING AROUND BACK  
#113-2854 PEATT ROAD, LANGFORD  
Adam Averill, CD: 250-894-ZEDS (9337)

FREE PHONE CONSULTATION  
OPEN: MON-SAT 11-5; SUNDAY 11-3

**Jessie Wyllie**  
Promotion de la santé du SMFC

*Un Canadien sur cinq souffre d'une maladie mentale, mais cinq sur cinq d'entre nous ont une santé mentale #MyStory*

La Semaine de sensibilisation à la santé mentale vise à promouvoir des comportements et des attitudes qui favorisent le bien-être et la santé mentale, et à créer une culture de compréhension et d'acceptation au sein des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)).

Au cours de la dernière année, le groupe de travail sur le bien-être mental et social de la Stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P) a travaillé d'arrache-pied à l'installation de six magnifiques bancs de bien-être. Ces bancs ont été placés à divers endroits de Naden et de l'arsenal maritime (voir la carte pour les emplacements spécifiques). L'objectif de ces bancs est de réduire le stress en offrant un espace extérieur aux personnes pour qu'elles puissent profiter d'une pause bien-être et favoriser le lien social et l'inclusion.

Cette année, le thème de la semaine de la santé mentale est "Mon histoire". Si nous reconnaissons qu'un Canadien sur cinq souffre d'une maladie mentale ou d'un problème de santé mentale, chacun d'entre nous a une santé mentale et sa propre histoire. Il est très important de trouver des moyens de prendre soin de notre santé mentale, qui sont propres à chacun d'entre nous. Trouvez l'inspiration et des idées sur les façons de "vivre au vert" auprès de certains membres de la communauté des FAC!

#MyStory

**Capitaine de vaisseau Sébastien Richard**

*"Personnellement, j'utilise le sport comme moyen de soulager le stress pour rester au vert, ainsi que les longues promenades avec mon chien ou les randonnées à vélo.*



**Steve Faust**

*"En tant que conseiller auprès des pairs, mon objectif est de permettre aux gens de découvrir leur propre voie vers la santé mentale. Pour moi, cela se traduit par une implication dans différentes communautés pour des interactions sociales, ainsi que par le fait de sortir et de faire de l'exercice tout en étant entouré d'arbres et de nature."*



**Lcol (Padre) Catherine Askew**

*"Pour rester dans le vert, je fais du perlage traditionnel cri. C'est ainsi que j'ai retrouvé une partie de mon identité et de ma culture alors que nous nous éloignons de l'histoire des pensionnats."*



**Le s.é.-m. Lia MacDonald**

*"Je vais courir, je joue à des jeux de société et je pratique des techniques de relaxation musculaire pour m'aider à rester dans le vert."*



**Alyssa Jesson**

*"En tant que conjoint de militaire, il est très important pour moi de me concentrer sur ma santé mentale. Pour rester dans le vert, je suis très attentive à mon réseau de soutien - amis et famille - et je donne la priorité à ma santé physique en faisant de l'exercice et en mangeant sainement."*



|   | Saine :   | Réaction :  | Blessé :   | Malade :   |
|---|---|---|--|--|
| <b>Humeur</b>   | Fluctuations normales de l'humeur<br>Calme et constant<br>Prend les choses en main                        | Irritabilité<br>Impatience<br>Nervosité<br>Tristesse<br>Accablement   | Colère<br>Anxieux<br>Tristesse omniprésente<br>Sans espoir   | Crises de colère/agression<br>Anxiété excessive<br>Crises de panique régulières<br>Dépression<br>Pensées suicidaires |
| <b>Attitude et performance</b>                                | Bon sens de l'humour<br>Bonne performance<br>Maîtrise mentale   | Sarcasme déplacé<br>Procrastination<br>Oubli<br>Souvent en retard au travail  | Attitude négative<br>Mauvais rendement ou bourreau de travail<br>Présentéisme<br>Oubli de choses importantes                               | Insubordination manifeste<br>Perte de mémoire<br>Difficultés de concentration<br>Incapacité à accomplir des tâches   |
| <b>Sommeil :</b>  | Sommeil normal<br>Peu de difficultés de sommeil   | Troubles du sommeil<br>Pensées intrusives<br>Cauchemars   | Sommeil agité et perturbé<br>Images récurrentes<br>Cauchemars  | Impossible de s'endormir ou de rester endormi<br>Dormir trop ou pas assez  |
| <b>Santé physique</b>   | Bien physiquement<br>Bon niveau d'énergie   | Tension musculaire<br>Maux de tête<br>Manque d'énergie  | Augmentation des courbatures et des douleurs<br>fatigue notable  | Maladies physiques<br>Fatigue constante  |
| <b>Consommation de substances, jeux d'argent ou de hasard</b> | Pas ou peu de consommation d'alcool ou de drogues :<br>alcool / cannabis / jeux d'argent / jeux de hasard | Régulier mais contrôlé consommation de substances :<br>alcool / cannabis / jeux d'argent / jeux de hasard pour soulager la tension / faire face au stress | Consommation fréquente de substances.<br>Incapable de contrôler la consommation de :<br>alcool / cannabis / jeux d'argent / jeux de hasard | Frequent substance use.<br>Unable to control use of:<br>alcohol / cannabis / gambling / gaming                       |

Si vous ou une personne de votre entourage présente des comportements de type orange ou rouge, demandez de l'aide.

**Bancs de bien-être à BFC Esquimalt**

- Hôpital de base
- Naden - Coussin de ciment Nelles
- Naden - Terrains de volley-ball
- Arsenal - Duntze Head
- Arsenal - EAP DY074
- C&PO's Mess



## Matelot de l'année 2023 Matelot de première classe David Eaglestick



Le Commodore David Mazur, commandant de la Flotte canadienne du Pacifique, a remis au Matelot de première classe (mat 1) David Eaglestick le prix du Matelot de l'année le 22 avril, lors de la Journée de la famille du NCSM Ottawa.

Le Mat 1 Eaglestick est un manoeuvrier à bord du NCSM Ottawa et fait partie intégrante de l'équipage du navire. Cette année, il a été l'artiste derrière le nouvel écusson de moral du NCSM Ottawa, inspiré d'une forme d'art traditionnelle utilisée par les nations de la côte ouest.

*Félicitations*

Proud to  
serve  
Esquimalt-  
Saanich-  
Sooke



**Randall Garrison, MP**

2-50 Burnside Road West, V9A 1B5

Monday–Thursday 11:00am–2:00pm or by appointment

250-405-6550 [Randall.Garrison@parl.gc.ca](mailto:Randall.Garrison@parl.gc.ca)

[www.RandallGarrison.ndp.ca](http://www.RandallGarrison.ndp.ca)



### SYMPOSIUM SUR LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE



Discours d'ouverture rédigé par l'historien du Commandement de la MRC, Chris Perry, par Tatiana Robinson, conservatrice

Interprétation de l'histoire vivante par la Victoria-Esquimalt Military Re-enactors Association

Entracte / pause avec rafraîchissements

Des rafraîchissements seront fournis par le Centre de ressources pour les familles des militaires d'Esquimalt

Projection du film, *Corvette Port Arthur*

réalisé par Joris Ivens

Office national du film, 1943

**Judi**  
**4 mai 2023**  
**9 h 30 à 12 h 30**



**BFC Esquimalt**  
**Musée naval et militaire**  
[navalandmilitarymuseum.org](http://navalandmilitarymuseum.org)

mmeuble 37, rue Naden, Victoria | OUVERT 7 JOURS PAR SEMAINE DE 10 H À 15 H 30



## Des pauses santé de dix minutes.

Quelques idées rapides à essayer ce mois-ci !

### ACTIVITÉ

#### Créer un mur de gratitude

(utilisez des notes autocollantes et ajoutez une chose dont vous êtes reconnaissant une fois par jour) ..... 3 minutes

**Ranger et organiser votre espace de travail** ..... 10 minutes

**Prenez le temps de vous éloigner de votre espace de travail, prendre l'air** ..... 10 minutes

**Lire - un article, un magazine, un livre** ..... 5-10 minutes  
selon la vitesse à laquelle vous lisez

**Faire des mots croisés** ..... 7 minutes

**Essayez un exercice de pleine conscience** ..... 5 minutes

**Limiter le temps passé devant un écran cela peut aider à améliorer la concentration et à réduire le stress** ..... 6-10 minutes

**Profitez des salles de repos prévues à cet effet** ..... 10 minutes

Avec l'aimable autorisation de Jamie Housser et Ashley Evans

# LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !

## pour le cours de promotion de la santé du printemps 2023

### Le printemps

est un excellent moment pour apprendre !

- ▶ **Le respect dans le CAF**
- ▶ **Santé mentale et sensibilisation au suicide**
- ▶ **Le stress : Prenez les choses en main !**
- ▶ **Créer un milieu de travail sans toxicomanie**

Mise à jour des horaires des cours et des renseignements sur l'inscription - visitez le tableau d'affichage des FMAR(P).

#### Questions, inscriptions et demandes de renseignements :

Veillez contacter Lisa Jeffery au 250-363.5621

ou par courriel à [lisa.jeffery@forces.gc.ca](mailto:lisa.jeffery@forces.gc.ca)

**The Harris Dodge Military Appreciation Discount.**

**\$1000 OFF ANY ADVERTISED PRICE.**

**15% OFF ALL PARTS & SERVICE.**

No Exclusions.

**HARRIS**

+1 778-561-4664      WWW.HARRISDODGE.COM

Disclaimer: DL#31254. Vehicle is for illustrative purposes only. Military employees receive an additional \$1000 off the advertised price with the purchase of a new or used vehicle from Harris Victoria Chrysler. Taxes, and admin fee of \$997 are extra. Military employees will also receive 15% off the retail price of parts and service labor. Service must be completed at Harris Victoria Chrysler. Taxes, shop supplies and environmental levies are extra. Proof of Military status may be required. Offers expire Dec 31, 2022.

**Make a forever gift.**

Did you know that just 1% of your estate could result in a truly powerful, transformational gift to veterans like Murray ... forever?

To find out more through a confidential conversation, contact Mandy at [Mandy.Parker@broadmeadcare.com](mailto:Mandy.Parker@broadmeadcare.com), or visit [www.broadmeadcare.com](http://www.broadmeadcare.com).

**Broadmead Care**  
Where Love, Life and Living Matter



Lors de sa dernière journée en mer, le premier maître de première classe Gilles Grégoire, adjudant-chef sortant des Forces armées canadiennes, s'adresse aux membres rassemblés du Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Ottawa près de la BFC Esquimalt, le 15 mars. Photo : Sergent Malcolm Byers, Services d'imagerie des FMAR(P)

# Le PM1 Gilles Grégoire prend sa retraite

## EN TANT QU'ADJUDANT-CHEF DES FAC

MDN

L'adjudant-chef des Forces armées canadiennes (FAC) est le militaire du rang (MR) le plus haut gradé des Forces. Créé en 1978, ce rôle exige des qualités de leadership exceptionnelles, ainsi qu'un engagement inébranlable à l'égard des valeurs et des principes de l'éthique militaire.

Après 36 ans de service dévoué, nous avons fait nos adieux au premier maître de première classe (pm1) Gilles Grégoire et accueilli le 15e adjuc des FAC, l'adjuc Bob McCann, lors d'une cérémonie de changement de nomination qui s'est déroulée le 14 avril au campus Carling.

La cérémonie a été présidée par le général (Gen) Wayne Eyre, chef d'état-major de la défense, qui a évoqué les deux dernières années de travail avec le pm1 Grégoire. Il a souligné le rôle déterminant du premier maître de 1re classe Grégoire dans le développement de Trusted to Serve, la nouvelle éthique militaire, et a reconnu sa contribution significative en tant que champion de l'Institut Ossidé, le centre d'excellence pour le développement professionnel des MR. Les mots du général Eyre ont rappelé à tous l'importance des contributions extraordinaires du premier maître de première classe Grégoire, qui ont apporté une stabilité bienvenue à l'institution.

Dans un discours sincère, le pm 1 Grégoire était visiblement ému alors qu'il partageait quelques souvenirs de son service en tant que marin et Adjuc des FAC.

"Aux membres des Forces armées canadiennes, vous êtes les meilleurs marins, soldats, aviateurs et opérateurs que le Canada puisse offrir. Vous êtes l'avenir, vous jouez un rôle essentiel dans la sécurité et la prospérité du Canada", a-t-il déclaré.

Comme à l'accoutumée, le gardien doit demander l'autorisation à l'officier responsable pour quitter le quart.

"Gen Eyre, mon tour de garde est terminé. Permettez à l'adjudant-chef McCann de prendre le tour de garde.

La permission ayant été accordée, et la relève du quart étant maintenant terminée, nous souhaitons la bienvenue à l'adjudant-chef Bob McCann en tant que nouvel adjudant-chef des Forces armées canadiennes, et nous souhaitons au pm1 Grégoire de bons vents et une bonne mer, alors qu'il s'apprête à prendre une retraite bien méritée.



## I Stage and I Sell!



**SHELLY REED** Associate Broker

Direct: 250-213-7444 Email: sr@shellyreed.com

www.shellyreed.com

PEMBERTON HOLMES

#150-805 Cloverdale Ave.,  
Victoria, B.C. V8X 2S9  
250-384-8124

First Responders & Military: **\$20<sup>00</sup>** Every Day!



**'Sullivan's**  
BARBER SHOP

Appointments Not Necessary 250 478 9424

Seniors **\$18<sup>00</sup>**

Regular **\$23<sup>00</sup>**

**756 Goldstream Ave.**

NOW OPEN: MON 10 – 4 PM; TUES – FRI 8:30 AM – 5 PM; SAT 8:30 – 3 PM



**SCHOLARSHIPS FOR MILITARY AND VETERANS.\***

[WWW.SPROTTSHAW.COM](http://WWW.SPROTTSHAW.COM)

VICTORIA: 250-384-8121

**E-FILE FROM \$79<sup>99</sup> + GST**

**Top Shelf Bookkeeping Ltd.**  
Locally Owned & Operated Since 1994

**BOOKKEEPING & PAYROLL SERVICES AVAILABLE**

**2 CONVENIENT YEAR ROUND LOCATIONS**

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

## Here to provide the assistance you need.

Contact my office with your questions about:

- Phoenix payment issues
- Veterans Affairs Canada
- Service Canada and CRA
- Local and provincial contacts
- Immigration-related issues
- Federal COVID-19 benefits for individuals, businesses, non-profits.



**Laurel Collins**  
MP for Victoria

Laurel.Collins@parl.gc.ca  
250-363-3600

f /CollinsLaurel  
@Laurel\_BC  
@laurelndp



**The CAF  
Community  
enjoys access  
to exclusive  
insurance rates**

**La communauté  
des FAC a accès  
à des tarifs  
d'assurance  
exclusifs**



**thePersonal**

Home and Auto Group Insurer  
Group rates. Preferred service.



**laPersonnelle**

Assureur de groupe auto et habitation  
Tarifs de groupe. Service unique.

**Switch your home and auto  
insurance today.**

**[thepersonal.com/cfmws](http://thepersonal.com/cfmws)  
1-888-476-8737**

The Personal refers to The Personal General Insurance Inc. in Quebec and The Personal Insurance Company in all other provinces and territories. The Personal® and related trademarks are trademarks of The Personal Insurance Company, used under licence. Certain conditions, limitations and exclusions may apply.

**Passez à La Personnelle pour vos  
assurances auto et habitation**

**[lapersonnelle.com/sbmfc](http://lapersonnelle.com/sbmfc)  
1 888 476-8737**

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. au Québec et La Personnelle, compagnie d'assurances dans les autres provinces et territoires. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. La marque La Personnelle<sup>MD</sup> ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence.



## PASSATION DE COMMANDEMENT DU COLONEL HONORAIRE DU 443E ESCADRON



**Le 443e Escadron a tenu une cérémonie de passation de commandement pour le Colonel honoraire Mike Sudul, qui quitte l'escadron. le Colonel honoraire sortant Mike Sudul et le Colonel honoraire entrant Steven Deschamps le 19 avril.**

De gauche à droite, le Colonel honoraire (HCol) Steven Deschamps, le Lieutenant-colonel Kevin Leblond, le HCol Mike Sudul (et l'Adjudant-chef de l'Escadron, Justin Harper, à l'arrière) signent leurs noms sur les certificats de changement de nomination lors d'une cérémonie tenue au 443e Escadron d'hélicoptères maritimes, le 19 avril.

Photo: Caporal Tristan Walach, Forces armées canadiennes Photo



CANADA'S NAVAL MEMORIAL  MÉMORIAL NAVAL CANADIEN  
HMCS / NCSM SACKVILLE

**CAPITAINE, UN SIGNAL DU NCSM SACKVILLE!**

**LE NAVIRE A BESOIN DE PLUS DE PARTISANS  
POUVEZ-VOUS RÉPONDRE À L'APPEL DE SACKVILLE ?**

LES ADHÉSIONS SONT DISPONIBLES. LES DONNÉES (AU NIVEAU INDIVIDUEL, D'UNITE OU D'ENTREPRISE) SONT TOUJOURS LES BIENVENUS ET APPRÉCIÉS.

ORGANISATION CARITATIVE: BN11883 4720 RR0001 - REÇU D'IMPÔT OFFICIEL ÉMIS POUR DON DE 10 \$ PLUS



Photo credit: NDN/FAC

[www.canadasnavalmemorial.ca](http://www.canadasnavalmemorial.ca) | (902) 492-1424

Le Fonds de Commémoration de la Marine canadienne, C.P. 99000 Succ. Forces, Halifax, N.É B3K 5X5

# Treatment Shouldn't Feel Like Punishment

## Addiction, Mental Health & Trauma Treatment

**Powell River-based** Sunshine Coast Health Centre and the Georgia Strait Womens Clinic provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively. Get daily 1-on-1 inpatient or outpatient treatment tailored to your unique needs.

Services include 24 hour-medical service, psychiatric assessment, EMDR, rTMS, psychotherapy, hypnotherapy and much more.

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



**Sunshine Coast  
Health Centre**

A Non-12 Step Mental Health Program

Admissions Toll Free  
**1.866.487.9010**

[schc.ca](http://schc.ca)

**Georgia Strait**

**WOMENS CLINIC**

Admissions Toll Free  
**1.866.487.9040**

[georgiastraitwomensclinic.ca](http://georgiastraitwomensclinic.ca)