

Volume 68 Numéro 20 | 23 mai 2023

LOOKOUT

newspaper.com

NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, CB

f LookoutNewspaperNavyNews @Lookout_news LookoutNavyNews



COURS DE PLONGEUR DE BORD 0023

L'Enseigne de vaisseau de première classe Farris Bakir s'occupe d'un plongeur qui sort de l'eau sur la jetée G.



DANS CE NUMÉRO



Formation au crash d'un hélicoptère

Pages 3



Marche pour vaincre la maladie de Huntington

Page 5



La médaille d'argent nationale du Triton

Page 3

EXTRA:

BZ, Événements, Communauté, Célébrations et Nouvelles de la flotte canadienne.

We proudly serve the Canadian Forces Community

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



(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



250-474-4800 SouthIslandHomeTeam.com Ask about our Military Client Cash Bonus.



ISLAND OWNED AND OPERATED SINCE 1984.

VIEW OUR FLYER IN THIS PAPER WEEKLY!

ENSEMBLE SUR LE CHEMIN DE LA RÉCONCILIATION



Défense nationale National Defence

Canada

Semaine de sensibilisation aux cultures autochtones (SSCA) 23 - 26 mai



Rejoignez-nous pour la SSCA afin de célébrer le patrimoine culturel et les croyances des peuples autochtones. Nous nous engageons à créer un environnement accueillant qui améliore les relations des FMAR(P) avec les peuples autochtones.

Lookout ÉVÉNEMENTS

Ken Hall, coprésident civil, et Ltv Agnes Millman, coprésidente militaire
BFC Esquimalt GCAD

NOUS VOUS INVITONS À PARTICIPER AUX ACTIVITÉS PRÉVUES AU COURS DE CETTE SEMAINE :
MERCREDI 24 MAI

Joignez-vous à nous à la caserne de pompiers de la BFC Esquimalt pour un concours de cuisson de bannock traditionnel. Plusieurs membres du Groupe consultatif des Autochtones de la Défense feront cuire leur bannock traditionnel, servi avec des confitures locales.

Endroit : Caserne de pompiers de la BFC Esquimalt
Quand : de 14 h à 16 h

JEUDI 25 MAI

"La réconciliation est un chemin parcouru ensemble" est le thème de la SSCA de cette année. Nous vous invitons à écouter notre conférencier invité, Todd Ormiston, du Collège Camosun. Todd est un membre de la Première nation Northern Tutchone et Tlingit, qui partagera ses recherches sur l'alliance et la pratique éclairée par les traumatismes. Il parlera égale-

ment des effets de la colonisation sur les peuples autochtones et de la façon dont la colonisation a entraîné des traumatismes et des traumatismes intergénérationnels. À la fin de la présentation, il proposera aux participants des ressources en ligne. La présentation durera 90 minutes.

Quand : 1045-1200 hrs
Où : Microsoft Teams
Participez sur votre ordinateur, votre application mobile ou votre ordinateur.
ID de la réunion : 233 805 693 13
Code d'accès : aGm4SE
ID de la vidéoconférence : 114 353 112 5

Ou appelez (audio uniquement)
+1 343-803-5382,,924811418#
Canada, Ottawa-Hull
ID de la conférence téléphonique : 924 811 418#

VENDREDI 26 MAI 23

Rejoignez-nous à la chapelle de la base pour une cérémonie traditionnelle de purification. La fumigation est une cérémonie culturelle pratiquée par divers peuples autochtones. Cette pratique vise à purifier l'âme des pensées négatives à l'égard d'une personne ou d'un lieu, à se connecter à l'esprit et à créer un état d'esprit positif chez les participants.

ENDROIT : CHAPELLE DE LA BASE, BFC NADEN
QUAND : DE 10 H À 11 H

MUSÉE ROYAL DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE

Les militaires et civils autochtones intéressés peuvent s'inscrire pour retirer des objets des archives du Musée royal de la Colombie-Britannique, des artefacts autochtones de leurs nations respectives. Les membres peuvent poser des questions et participer à l'exposition sur les voyages sacrés. La priorité sera donnée aux membres du GCAD, à ceux qui s'identifient comme membres des Premières nations et à leurs aînés qui souhaitent participer à l'exposition. Le nombre maximum de participants est limité à 12 par groupe, avec deux projections en groupe.

Endroit : Musée royal de la Colombie-Britannique
Quand : de 13 h à 15 h

POUR PLUS D'INFORMATIONS, VEUILLEZ CONTACTER +ESQ DAAG P-ESQDAAG@INTERN.MIL.CA

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!



Un nouveau simulateur d'écrasement améliore l'état de préparation des navires



L'école de la flotte navale (Pacifique) s'entraîne au sauvetage en cas d'accident d'hélicoptère avec la division du contrôle des dommages.

À l'affût des NOUVELLES

Peter Mallett
Rédacteur

Crachant de grosses boules de feu, un nouvel entraîneur au sauvetage et à la lutte contre les incendies en cas d'écrasement d'hélicoptère (ESLIEH) destiné au centre d'instruction en matière de lutte contre les avaries (CIMLA) est entré en service le 12 mai à l'installation d'entraînement à la lutte contre les dommages (CIMLA) Galiano, à Colwood.

Le retour de la capacité d'entraînement ESLIEH est un événement important pour la Marine royale canadienne (MRC). En effet, au cours des deux dernières années, le personnel des Forces maritimes du Pacifique a dû effectuer cet entraînement spécialisé au CIMLA Kootenay, une installation identique située à Halifax.

"Nous pouvons enfin recommencer à former nos propres pompiers spécialisés dans le sauvetage en cas d'accident d'hélicoptère", a déclaré le capitaine de corvette Paul LePrieur, commandant de la division du contrôle des avaries de l'école de la flotte navale (Pacifique).

Le Capitaine de corvette LePrieur a déclaré que l'instruction ESLIEH est l'un des fondements de l'excellence opérationnelle de la Marine cana-

dienne. La formation est obligatoire pour tous les membres de l'équipe ESLIEH embarqués à bord des navires canadiens de Sa Majesté (CSM) et elle est nécessaire pour que les navires puissent effectuer des opérations aériennes.

À partir du 1er juin, les stagiaires recommenceront à faire des exercices pratiques visant à perfectionner les compétences nécessaires pour sauver des vies lors d'une intervention d'urgence en hélicoptère. L'entraîneur est conçu pour ressembler au Sikorsky CH-148 Cyclone embarqué sur les navires CSM.

Le projet de modernisation du ESLIEH à Halifax a été achevé en 2021. Les efforts déployés à la DCTF Galiano ont été entravés par les effets du COVID-19, ce qui a entraîné un retard de deux ans, a déclaré le Capitaine de corvette LePrieur. Le nouvel appareil d'entraînement intègre de nombreux enseignements tirés du modèle précédent du Sea King, construit par Kidde Fire Trainers (KFT) il y a vingt ans. Les améliorations comprennent des panneaux extérieurs remplaçables et une alimentation en eau plus importante pour protéger la structure du stress thermique et de la corrosion générés par les flammes.

Bien que la série d'entraînement soit un véritable spectacle pour les étudiants et les visiteurs, son arrivée améliore la durabilité à long terme de l'École navale et de la MRC, selon le capitaine de frégate Maude Ouellet-

Savard, commandante de l'École navale (P), qui a supervisé la mise en œuvre du projet.

"Il améliorera notre capacité à préparer les marins à servir à bord des navires", a déclaré le Capitaine de frégate Ouellet-Savard, "ce qui souligne l'importance fondamentale du processus de formation pour les efforts de reconstitution de la Marine royale du Canada".

Ce n'est pas un hasard si les CIMLA Galiano et Kootenay portent les noms de deux navires de la MRC, a déclaré le Contre-amiral Christopher Robinson, commandant de la Force maritime du Pacifique, qui a présidé la cérémonie d'inauguration.

"Les opérations hélicoptères et le ravitaillement en mer (REM) sont deux des opérations les plus dangereuses pour les marins à bord des navires en temps de paix", a-t-il déclaré.

Le NCSM Galiano était un navire de patrouille pendant la Première Guerre mondiale et a perdu 36 marins en mer lors d'une tempête près de Haida Gwaii en octobre 1918. Le NCSM Kootenay a vu neuf de ses marins tués et 53 blessés à la suite de l'explosion d'une boîte de vitesses au large des côtes anglaises en octobre 1969.

"Ces deux catastrophes montrent à quel point il est important d'être toujours vigilant, de toujours s'entraîner et de disposer d'installations de classe mondiale comme celle-ci pour préserver la vie", a déclaré le Cam Robinson.

CE QU'IL Y A DANS LE FORMATEUR :

Lors d'une série typique du ESLIEH, les stagiaires revêtent une tenue de protection contre les incendies et travaillent avec des lances à incendie par équipes de trois ou quatre pour éteindre les flammes et pénétrer dans l'avion afin d'effectuer des opérations de sauvetage. Des tuyaux à l'intérieur du simulateur l'alimentent en gaz naturel pour ses flammes et un système d'arrosage fournit de l'eau pour empêcher la surchauffe de la structure, l'intensité des flammes et le débit de l'eau étant manipulés par des techniciens travaillant dans une tour de contrôle voisine.

La détérioration générale indiquait que les sous-systèmes approchaient de la fin de leur vie et qu'il était urgent de les remplacer. Il en a résulté un projet de recapitalisation visant à remettre à neuf les composants clés. En outre, la modernisation a été l'occasion de changer la configuration du modèle précédent, basé sur la conception du CH-124 Sea King, pour le CH-148 Cyclone, actuellement en service dans la marine.

Les nouveaux entraîneurs ESLIEH ont été construits par la société américaine KFT Fire Trainers.

PARTENAIRES DU PROJET DE RECAPITALISATION DU ESLIEH :

- Gestionnaires du cycle de vie du matériel à la DGGPEM,
- Construction de Défense Canada,
- Opérations immobilières (RPOs),
- Ingénierie de la flotte,
- le QG du groupe d'entraînement naval ;
- Partenaires du secteur privé.

CIMLA GALIANO

Le centre d'instruction en matière de lutte contre les avaries (CIMLA) Galiano a été nommée d'après le seul navire de la Marine royale canadienne (MRC) perdu pendant la Première Guerre mondiale. Le CIMLA Galiano est entré en service dans la Marine royale canadienne en mai 2003.

L'installation représente un environnement sûr et contrôlé permettant au personnel militaire de développer et de dispenser une formation à environ 5 000 personnes par an pour un large éventail de compétences spécialisées, y compris :

- Lutte contre l'incendie (formation initiale, recyclage, perfectionnement, spécialités de sauvetage sous-marin et de sauvetage en cas d'écrasement d'hélicoptère)
- Lutte contre les inondations (formation initiale, recyclage)
- Premiers secours (standard et médical)
- Défense chimique, biologique, radiologique et nucléaire (CBRN)
- Contrôle des dommages (dommages au combat, système de contrôle et formation des équipes)
- Formation des équipes aux matières dangereuses (HAZMAT)

Source : Groupe de formation du personnel naval (GPIM)

COLDWELL BANKER OCEANSIDE
Victoria BC, Canada

TIDELINE
PROPERTY GROUP

ELYSIA ALLEN
250-882-8938
Elysia@TidelinePropertyGroup.com
TidelinePropertyGroup.com

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
.....kateryna.bandura@forces.gc.ca

RÉDACTEUR

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

PRODUCTION

Teresa Laird250-363-8033
.....production@lookoutnewspaper.com

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

COMPTABILITÉ/RÉCEPTION

Trina Winters250-363-3127

PUBLICITÉ

Joshua Buck778-977-5433
.....sales@forcesadvertising.com

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Lt(N) Michelle Scott250-363-4006
Rodney Venis250-363-7060

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



"Ouvrez-vous à une probabilité de réussite potentiellement plus élevée."

~ Thomas Goenczi

Réussir dans l'orientation



Thomas Goenczi

Collaborateur de Lookout

La consultation sera-t-elle fructueuse ? La plupart des gens aspirent à la réussite lorsqu'ils décident de se lancer dans une entreprise. Cependant, la réussite est propre à chaque individu.

Comment qualifier la réussite ? La réussite est généralement liée à un objectif à court ou à long terme. Les objectifs que vous et votre thérapeute définissez sont, par essence, le guide de votre réussite. Si vous en avez un, il vous sera beaucoup plus facile de réussir dans le domaine de la consultation.

Collaborer avec votre conseiller pour définir vos objectifs est un processus essentiel de la thérapie. La réalisation d'objectifs à court terme s'inscrit organiquement dans des réalisations plus importantes. Le conseiller joue un rôle important en vous guidant vers la réussite, c'est pourquoi il doit y avoir un rapport de confiance entre vous deux. S'il y a une ouverture mutuelle, de la compassion et une volonté de faire face à ce qui doit l'être, le succès au sens large peut souvent être atteint.

D'autres facteurs peuvent renforcer la capacité d'une personne à réussir dans le domaine de la consultation ; n'oubliez pas qu'il ne s'agit pas d'une recette stricte.

L'intention. L'intention d'accomplir quelque chose dans le cadre de la consultation peut varier ; on peut citer comme exemples l'adoption d'une meilleure hygiène de sommeil, le développement de techniques d'apaisement de l'anxiété, l'apprentissage de meilleures limites ou le traitement des traumatismes. L'intention invite à l'activation de la volonté. Elle stimule la motivation

pour atteindre les objectifs fixés.

Ouverture. Il n'est pas facile de s'exprimer librement et de se montrer vulnérable. Les petits mensonges et les omissions sont souvent omniprésents au début de la thérapie, suivis d'un contournement des sujets ou d'une fermeture par le déni. Il est essentiel d'avancer à un rythme raisonnable.

Conseil : si vous remarquez que vous avez refoulé une pensée, un sentiment ou une sensation corporelle, réfléchissez à la raison pour laquelle vous l'avez fait et si vous pensez qu'il serait essentiel de le partager plus tard.

Optimisme. L'optimisme se heurte souvent à la peur du succès et à l'incapacité de visualiser un monde qui ne l'est pas. L'optimisme combat la condition humaine qui consiste à se contenter du présent. La réussite s'accompagne de changements et de l'abandon d'une ancienne version de soi. La confiance dans la capacité à surmonter les difficultés actuelles incarne le potentiel d'y parvenir.

Y a-t-il des cas où la consultation n'a pas abouti ? Oui, généralement en raison d'un mélange d'incompatibilité avec le conseiller et d'une incapacité à affronter ses peurs, entre autres facteurs. Cependant, lorsque le succès est inévitable, il est essentiel de rester ferme et de faire preuve d'humilité pour ne pas se retrouver au point de départ. Restez attentif et comprenez que ce qui monte doit redescendre.

Thomas Goenczi est un ancien combattant de la MRC et un conseiller clinique diplômé qui exerce en cabinet privé : Well Then Therapy.

Le contenu de ce site n'est pas destiné à remplacer les conseils, le diagnostic ou le traitement d'un professionnel. Demandez toujours l'avis de votre professionnel de la santé mentale ou d'un autre prestataire de soins qualifié pour toute question concernant votre état de santé.

www.LookoutNavyNews.com

TRACKSIDE
AUTO SERVICE LTD.

A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

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

Ask about BG Protection Plan*

Where Dependability and Trust are a Priority...

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

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

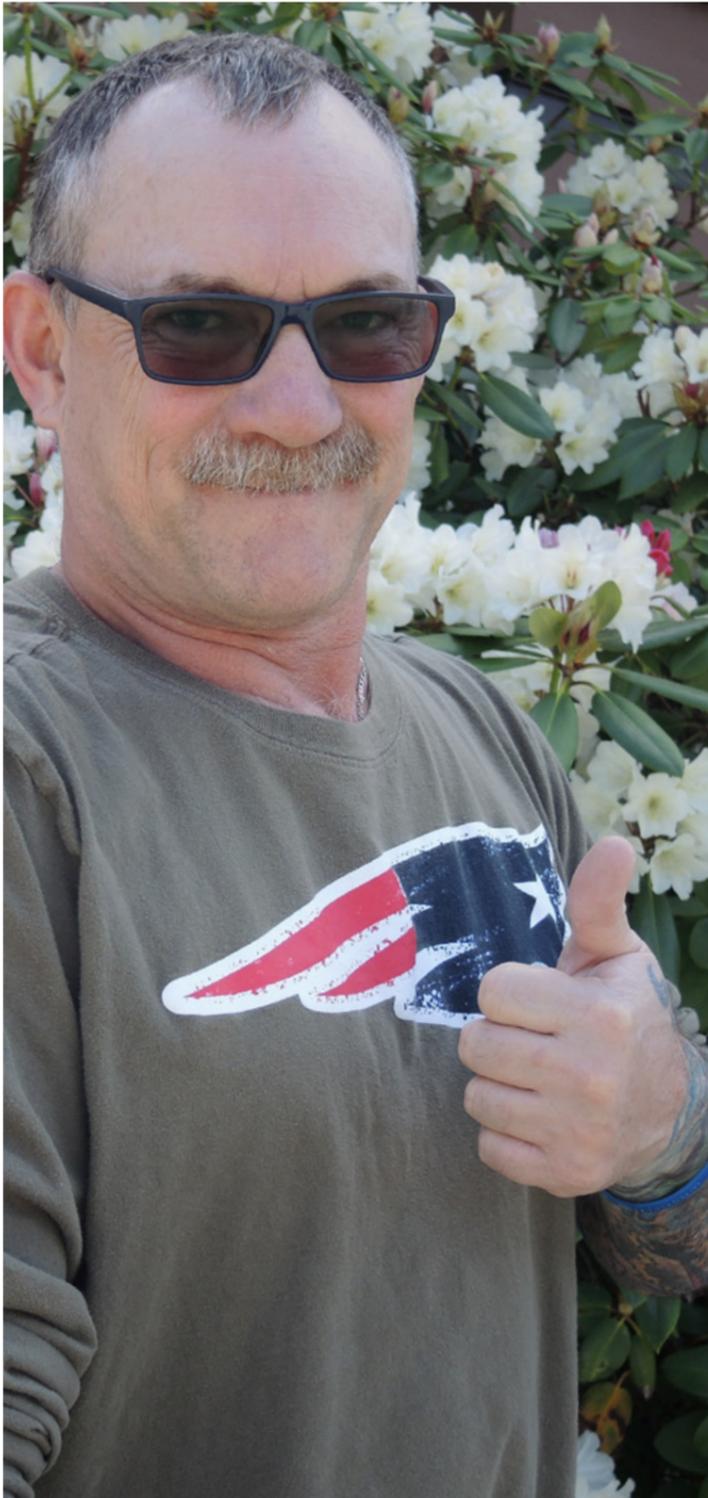


WALKER

HANKOOK



* under 80,000 km



L'ancien délégué syndical de la MRC mène la marche de Huntington

À l'affût des HÉROES

Peter Mallett
Staff Writer

Lorsque le maître de première classe (M 1) (retraité) Hedley Cullen a reçu le diagnostic dévastateur de la maladie de Huntington à l'hôpital de la base en 2013, sa carrière de steward au sein de la Marine royale canadienne (MRC) a été interrompue.

Aujourd'hui, ce père de quatre enfants, âgé de 53 ans, mène un combat pour la sensibilisation et le financement de cette maladie génétique du cerveau.

Le 27 mai à 10 heures au parc Captain Jacobson à Esquimalt, M. Cullen et la Société Huntington du Canada, section de l'île de Vancouver et des îles Gulf, organisent une marche pour collecter des fonds et sensibiliser le public à la maladie de Huntington. Ils espèrent obtenir le soutien de la communauté militaire d'Esquimalt.

"Je fais cela pour aider à collecter des fonds pour la recherche et un éventuel remède, mais aussi pour soutenir tous les enfants et la prochaine génération de personnes qui devront un jour faire face à un diagnostic de maladie de Huntington", a-t-il déclaré.

"Les militaires ont de très bons contacts avec la communauté, et je suis certain que les gens en apprendront davantage sur la maladie de Huntington et voudront nous soutenir et nous aider à collecter des fonds ou à sensibiliser l'opinion publique", a ajouté M. Cullen.

M. Cullen a servi pendant 25 ans dans la Marine royale canadienne, sur les deux côtes.

Mon chef est venu dans la salle d'attente de l'hôpital et m'a dit : "Si vous allez mieux, nous vous donnerons une promotion", se souvient-il. Je lui ai répondu : "Affectez-moi à l'unité interarmées de soutien du personnel (UISP), car ma carrière touche à sa fin".

Une décennie s'est écoulée depuis son diagnostic.

Aujourd'hui, Cullen se déplace à l'aide d'une canne. Parmi ses symptômes figurent la perte de mémoire, des tremblements incontrôlables et des mouvements involontaires semblables à des danses. Ses symptômes rendent impossible la plupart des tâches les plus simples, comme le nettoyage de sa maison. Il prend cinq médicaments trois fois par jour pour combattre les symptômes.

Bien que sa qualité de vie soit considérablement réduite,

Cullen affirme qu'il n'abandonne pas sa détermination à rester en bonne santé ou à lutter contre la MH. En mars, M. Cullen est devenu président de la Société Huntington du Canada, section de l'île de Vancouver et des îles Gulf.

Josh Croisetièrre, ancien officier de la GRC et technicien en systèmes électriques de l'Aviation royale canadienne, qui a servi pendant six ans au sein du 450e Escadron tactique d'hélicoptères à Edmonton, de 1973 à 1979, a déclaré que l'attitude positive de M. Cullen, malgré tout ce qui se passe dans sa vie, a inspiré M. Croisetièrre.

"Lorsque vous rencontrez quelqu'un comme Hedley en personne, vous réalisez la gravité de cette maladie et vous vous sentez obligé de l'aider", a déclaré M. Croisetièrre.

Aujourd'hui, il travaille d'arrache-pied pour obtenir des parrainages pour la marche. Lui et sa femme, Susan Nickerson, aujourd'hui coordinatrice bénévole des événements pour la section locale, sont entrés en contact avec Cullen sur une page Facebook. Après s'être renseignés sur la maladie et le sort de Cullen, ils ont décidé de se joindre à la lutte.

"La section locale n'a pas organisé de marche HD depuis 2016 ; Hedley s'est sentie obligée de s'impliquer et de sensibiliser le public et de collecter des fonds pour la recherche d'un remède", a déclaré Mme Nickerson.

M. Cullen encourage les personnes qui ne peuvent pas participer à la marche à envisager de prendre part à la marche virtuelle pour aider à collecter des fonds.

Un philanthrope ontarien a accepté d'égaliser tous les fonds recueillis lors de la campagne de financement de cette année, qui se terminera le 30 juin. Les fonds collectés seront consacrés à la recherche et aux services de soutien pour la maladie de Huntington. Pour s'inscrire et pour obtenir de plus amples renseignements sur les marches virtuelles ou en personne, visitez le site Web de la Société Huntington à l'adresse suivante : ou consultez la page Facebook de la Société Huntington.

Le mois de mai étant le mois de la sensibilisation à la maladie de Huntington, le canton d'Esquimalt participera à la campagne mondiale "Light it Up 4 HD", dans le cadre de laquelle les bâtiments municipaux s'illuminent en bleu pour la maladie de Huntington et en violet pour la maladie de Huntington juvénile. Cette année marquera également le retour d'une marche en personne à Victoria.

Le M 1 (retraité) Hedley Cullen encourage les gens à participer à la marche pour la sensibilisation à la maladie de Huntington et la collecte de fonds.

UNITE OUR WORLD

**OKANAGAN
MILITARY
TATTOO**
10TH ANNUAL

July 29 & 30, 2023
Kal Tire Place | Vernon, BC Canada

KIDS are FREE*
*one FREE kid's ticket with purchase of one adult or senior ticket

Canada | BRITISH COLUMBIA | TOURISM VERNON | Tickets available at ticketseller.ca 250-549-7469

okanagantattoo.ca



LA MALADIE DE HUNTINGTON

La maladie de Huntington est une maladie rare qui touche environ 1 personne sur 7 000. Avec son éventail complexe de symptômes physiques, mentaux et émotionnels, la MH se caractérise par la perte progressive de la mémoire, des mouvements incontrôlés, des troubles psychiatriques et un déclin cognitif. Il n'existe actuellement aucun remède ou traitement connu pour stopper sa progression. Chaque enfant d'un parent atteint de la MH a 50 % de chances d'hériter d'une mutation génétique conduisant à la progression de la MH.

Les symptômes et l'évolution de la maladie varient d'une personne à l'autre. Les signes et les symptômes apparaissent généralement entre 35 et 55 ans.

Symptômes physiques : mouvements involontaires ressemblant à des danses (appelés chorée) ; diminution de la coordination ; difficultés à marcher, à parler et à avaler ; perte de poids.

Symptômes cognitifs : difficultés à se concentrer, à planifier, à se rappeler des informations et à prendre des décisions ; troubles de la perspicacité.

Symptômes psychiatriques : dépression, apathie, irritabilité, anxiété et comportement obsessionnel.

Source : Société Huntington du Canada.



Le M 1 Hedley Cullen pendant ses années de service dans la Marine royale du Canada.

CANEX
CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

E-FILE FROM \$79⁹⁹+GST

Top Shelf Bookkeeping Ltd.
Locally Owned & Operated Since 1994

2 CONVENIENT YEAR ROUND LOCATIONS

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

babcock

Proud to support Canada's fleet

Marine >
Land >
Aviation >
Cavendish Nuclear >

babcockcanada.com

SPROTT SHAW COLLEGE

SCHOLARSHIPS FOR MILITARY AND VETERANS:

WWW.SPROTTSHAW.COM
VICTORIA: 250-384-8121

BROWN'S The Florist
Since 1912

Downtown 250-388-5545	Sidney 250-656-3313
Westshore 778-433-5399	

MILITARY APPRECIATION DISCOUNT 10% OFF brownsflorist.com

Stay Connected From a Distance With Flowers

What's Your story?

THE LOOKOUT IS LOOKING FOR COLUMNISTS!
Military and civilian writers wanted.

If interested, please reach out to Kateryna.Bandura@forces.gc.ca




Cour de plongeur de bord 0023

Les candidats au cours participent à la formation à la BFC Esquimalt.
Photos : Enseigne de vaisseau de deuxième classe Emilie Caron

Les rêves de basket des Tritons s'envolent



Les membres de l'équipe des Tritons et l'entraîneur Josh Buck montrent leurs médailles lors de la cérémonie de clôture le 4 mai au Shearwater Gym, N.S. Photo : Aviateur Douglas Hamilton, Services d'imagerie de la 12e Escadre

A l'affût des SPORTS

Peter Mallett
Rédacteur

The Esquimalt Tritons won a silver medal. Les Tritons d'Esquimalt ont remporté la médaille d'argent au Championnat de basket-ball masculin des Forces armées canadiennes qui s'est déroulé du 1er au 4 mai à Shearwater, en Nouvelle-Écosse.

Les marins d'Halifax se sont vengés d'une défaite antérieure contre Esquimalt dans le tournoi à la ronde. Ils ont soulevé le trophée du tournoi grâce à une victoire de 88-72 dans le match de la médaille d'or le 4 mai à la BFC Shearwater.

Halifax a pris les devants dès le début et n'a jamais regardé en arrière, grâce aux excellents tirs et aux 35 points du joueur le plus utile du tournoi, le petit attaquant Capitaine Nic Leger.

Lieutenant de vaisseau (Ltv) Owen Murphy, commandant de division adjoint à l'école navale (Pacifique) et meneur de jeu des Tritons, a également été élu meilleur joueur du tournoi et a marqué 30 points lors de la finale. Il n'a pas hésité à féliciter ses adversaires pour avoir remporté le titre du tournoi.

"Halifax a joué un très bon match ; ses tirs étaient excellents, et il pouvait nous faire mal en transition et aux rebonds", a déclaré le Ltv Murphy. "En tant qu'adversaires, ils étaient amusants à jouer, très compétitifs, ils ont fait preuve d'un grand esprit sportif et méritaient vraiment la victoire.

Le meneur de jeu a remporté le titre de meilleur joueur du match dans trois de ses quatre rencontres. Il avait une moyenne de 26 points par match avant la revanche d'Esquimalt contre Halifax.

À Shearwater, Esquimalt a terminé en tête du classement du tournoi à la ronde grâce à des victoires sur Halifax (86-84), Petawawa (77-72) et une décision de 69-68 contre Halifax en demi-finale du tournoi. Halifax a atteint le match de championnat grâce à une victoire de 81 à 54 sur Petawawa.

Esquimalt s'est qualifié pour le tournoi de championnat national après avoir

obtenu une fiche parfaite de 5-0 au tournoi régional du Canada-Ouest qui s'est déroulé à la garnison d'Edmonton en février.

La seule autre défaite d'Esquimalt cette année a été un revers de 83-48 contre Ottawa dans le tournoi à la ronde, un match au cours duquel le Ltv Murphy a dû s'absenter en raison d'une contusion au genou. L'entraîneur des Tritons, Josh Buck, avait déjà décrit Ltv Murphy comme une véritable dynamo et a déclaré qu'il n'avait pas été déçu aux championnats nationaux.

"Il a toujours été le point d'ancrage de notre équipe et possède des capacités athlétiques hors du commun", a déclaré Buck.

Le centre d'Esquimalt, l'enseigne de vaisseau de deuxième classe, intérimaire (ens 2) Brent Martindale, a également connu un énorme tournoi. Il avait une moyenne de 12,8 points sur quatre matchs avant la finale et a marqué 24 points dans ce match.

Les Tritons n'ont pas pu surmonter une défaillance en début de match contre Halifax, car leur attaque s'est essoufflée et leurs tirs ont été inhabituellement froids dans les premières minutes. Esquimalt s'est ressaisi en fin de première mi-temps grâce à un doublé entre le Ltv Murphy et le Slt Martindale, réduisant l'avance des Mariners à un point. Halifax a résisté à un autre assaut des Tritons au début de la deuxième mi-temps avant de prendre une avance de 9-2 et de s'éloigner définitivement d'Esquimalt.

Buck travaille avec les Tritons depuis 20 ans en tant qu'entraîneur et affirme que, malgré la conclusion décevante, l'équipe des Tritons de cette année est la meilleure qu'il ait vue jusqu'à présent.

Le Ltv Murphy a également félicité ses coéquipiers pour leur excellente saison.

"Tous les membres de l'équipe se sont investis et ont contribué, quelles que soient les minutes qu'ils ont passées sur le terrain", a déclaré le lieutenant-colonel Murphy. "Le banc était énergique, la cohésion de l'équipe était excellente et, surtout, nous nous faisons confiance.

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

WELL THEN THERAPY

MILITARY COUNSELLING BY A VETERAN

BOOK NOW

WELLTHERAPY.COM
(250) 419-5464

FREE CONSULTATION

COVERAGE FOR ALL MILITARY MEMBERS & FAMILIES



"Stan, étant donné les circonstances, devrais-je garder la tondeuse à gazon que je t'ai empruntée?"

Andrew Currie

NOW AVAILABLE

2023 Veterans Benefits GUIDE

FREE for all veterans and their families

Do YOU qualify for disability coverage or a pension?

The 2023 guide includes helpful, up-to-date information on **eligibility, applying, coverage + MUCH MORE!**

Go to: legionmagazine.com/guide
Download your **FREE** digital guide today!

PLUS Navigating the process
Helpful tools
Handy rates snapshot
Terms to know

Tips on eligibility, applying, + MUCH MORE!

A value of \$19.99!

LEGION CANADA'S MILITARY HISTORY MAGAZINE

PUBLISHED BY CANVET

Comprendre l'indemnité de logement des Forces canadiennes

A/SLt Sheldon Neil

L'Enseigne de vaisseau de deuxième classe Sheldon Neil

La politique des Forces armées canadiennes (FAC) sur l'indemnité de subsistance de mission (ISM) est remplacée par l'indemnité de logement des Forces canadiennes (IDFC).

Les membres doivent présenter leur demande avant le 1er juin pour bénéficier de l'indemnité à compter du mois de juillet.

Les demandes peuvent être soumises par l'intermédiaire des salles de rapport. Les demandes reçues après le 1er juin seront traitées, mais les membres ne seront pas assurés de recevoir leur premier paiement au cours de la période de paie de juillet. Toutefois, ces paiements seront rétroactif à la date de début du 1er juillet.

Les membres qui souhaitent bénéficier de l'indemnité doivent remplir le formulaire DND 4899 (Indemnité différentielle de logement des Forces canadiennes) et soumettre les documents à l'appui. Les formulaires sont disponibles dans les salles des rapports des membres et dans le catalogue des formulaires du MDN. Des instructions étape par étape sur la façon de remplir le formulaire se trouvent sur le site Sharepoint

de l'administration de la base des Forces canadiennes Esquimalt, sous le titre " CFHD Application SOP for Members ", en anglais et en français.

Les documents à l'appui comprennent les instructions d'affichage avec l'autorisation de déménager et la preuve d'une hypothèque, d'un bail ou d'un contrat de location. Les membres sont encouragés à soumettre leur demande dès maintenant.

La DHFC calcule la différence entre les coûts de logement dans la région où le membre de la CAF est affecté et un pourcentage de la rémunération mensuelle du membre. La situation de chaque membre est unique en fonction de son grade, de son lieu d'affectation et, éventuellement, du temps qu'il passe au même endroit. Les instructions étape par étape et les références sont disponibles pour les membres afin de déterminer s'ils sont admissibles. La nouvelle IDFC a été élaborée pour s'assurer que les membres des FAC qui ont le plus besoin d'aide pour s'adapter au coût du logement dans différents endroits au Canada sont prioritaires.

L'indemnité de subsistance de mission (ISM) cessera à la fin du mois de juin. Les membres ne recevront pas d'indemnité de subsistance de mission en juillet.

DEVENEZ UN HÉRO EN HERBE AVEC CE LIBRE D'ACTIVITÉ POUR ENFANT

! Le cahier d'activités du héros en herbe, destiné aux enfants de 6 à 8 ans, est conçu pour occuper vos enfants pendant que vous préparez le déménagement, le voyage et l'installation dans votre nouvelle maison.

Ces activités ne les aideront pas seulement à se préparer au déménagement, mais aussi à se faire de nouveaux amis, à affirmer leur confiance et à gérer leurs émotions pendant ce processus qui changera leur vie!

Rendez-vous sur notre site web pour savoir comment vous procurer une copie:
sbmfc.ca/Hero-en-Herbe

JUNE IS RECREATION MONTH AND WE WANT YOU TO

"DISCOVER YOUR BEAT" WITH THE NAVY RUN!

REGISTER JUNE 2 using the discount code **DISCOVERYOURBEAT** for **ONE DAY ONLY** to get access to **EARLY BIRD RATES.**

LE MOIS DE JUIN EST LE MOIS DES LOISIRS ET NOUS VOULONS QUE VOUS

«TROUVIEZ VOTRE RYTHME» AVEC LA COURSE DE LA MARINE !

INSCRIVEZ-VOUS LE 2 JUIN en utilisant le code de réduction **DISCOVERYOURBEAT** **POUR UN JOUR SEULEMENT**, afin d'accéder à un **TARIF PRÉFÉRENTIEL.**

REGISTER / INSCRIVEZ-VOUS : RACEROSTER.COM OR / OU

NAVYRUNESQUIMALT.COM




INCREASE SAFETY. SAVE TIME AND MONEY.

ATTENTION CFB Esquimalt Defense Team Members

GET A CHANCE TO WIN A PIZZA AND IMPROVE YOUR COMMUTE!

1. Check your email for a survey link or scan the QR code
2. Complete the Sustainable Commute Planning survey
3. Follow the directions to enter the pizza draw!

Access the sustainable commute planning survey online through the QR code




Vous voulez améliorer votre trajet et avoir la chance de gagner une pizza ?

Natalie Bandringa

District régional de la capitale, avec la participation du PM 1 Al Darragh, premier maître de la base

La BFC Esquimalt s'efforce d'améliorer la qualité de vie des membres de l'Équipe de la Défense et de promouvoir l'adoption de pratiques de navettage plus durables.

Pour ce faire, nous avons établi un partenariat avec le District régional de la capitale (DRC) afin de piloter une initiative de planification des déplacements durables. L'objectif est d'encourager un plus grand nombre de membres de l'Équipe de la Défense de la BFC Esquimalt à choisir plus souvent des modes de transport durables (marche, vélo, autobus, covoiturage) pour leurs déplacements quotidiens en réduisant les obstacles liés à l'accessibilité, à la sécurité, à la commodité et au confort. La BFC Esquimalt (tous les sites) et Seaspan (la cale sèche d'Esquimalt et l'entrepôt de Colwood) participent à ce projet pilote.

La BFC Esquimalt est le troisième employeur de la région de la capitale. Elle emploie environ 6 500 personnes, dont 4 500 militaires et 2 000 civils. Que vous conduisiez actuellement une voiture, un vélo, un bus ou fassiez du covoiturage et que vous cherchiez à améliorer votre trajet ou que vous ayez des préoccupations concernant la sécurité routière, le transport actif ou l'accessibilité sur votre trajet ou sur votre lieu de travail, nous espérons que votre participation à ce projet pilote permettra d'entamer ces conversations et de travailler à des améliorations.

Comme première étape pour mieux

comprendre les habitudes de déplacement actuelles à destination et en provenance de la base et des unités de réserve de la BFC Esquimalt, le DRC effectuera un sondage de référence en ligne entre le 15 et le 31 mai 2023. Le premier maître de première classe (PM 1) Al Darragh, premier maître de la base, a envoyé un courriel contenant un lien vers le sondage : <https://surveys.crd.bc.ca/surveys/cfb-esquimalt-commute>. Le CRD gère toutes les informations recueillies et ne partagera que les données désagrégées et résumées avec la BFC Esquimalt et d'autres partenaires tels que les planificateurs et les ingénieurs du gouvernement local et BC Transit.

L'enquête vise à recueillir des informations telles que l'endroit où vous vous rendez et d'où vous venez, votre principal mode de transport actuel et celui que vous préférez, ainsi que les facteurs qui influencent votre choix de mode de transport. Vous aurez également la possibilité d'identifier les endroits où vous avez des préoccupations ou des idées pour améliorer l'infrastructure des routes, des sentiers ou des sites de travail afin d'encourager les déplacements durables ou d'autres moyens de les rendre plus faciles. L'enquête vous offre la possibilité de vous identifier pour des conversations de suivi si vous le souhaitez.

À la fin de l'enquête, vous aurez la possibilité de participer à un concours pour gagner une (1) des 25 cartes-cadeaux (d'une valeur de 50 \$) de certaines pizzerias locales !

Veillez répondre à l'enquête. Cela devrait vous prendre environ 15 à 20 minutes.



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.



SCAN ME!

50/50 AUCTION DIAMOND DRAW

3 WAYS TO PLAY AND WIN!

Help support veterans and seniors in long term care.

Play here: www.broadmeadcare.com/charity-golf-tournament

SUPPORTING VETERANS MEMORIAL LODGE

Broadmead Care Foundation is a registered charity.
#886871037RR0001
Gaming Event Licence #141266 & 141267
Must be 19+ Please play responsibly.

Broadmead Care Foundation



BRAVO ZULU

BZ aux diplômés du NESOP RQ-S3 Session 0033, qui ont été récompensés le 5 mai pour avoir atteint un niveau élevé. Ils ont été reconnus le 5 mai pour avoir atteint un niveau élevé et sont enthousiastes à l'idée de se rendre à la flotte pour mettre en pratique leurs compétences professionnelles !



MATELOT DE TROISIÈME CLASSE ATLAS BRAY



MATELOT DE TROISIÈME CLASSE ALEX CHAMBERLIN



MATELOT DE TROISIÈME CLASSE ALEX CHAMBERLIN PROMU MATELOT DE DEUXIÈME CLASSE



MATELOT DE TROISIÈME CLASSE DOMINIC LESSARD



MATELOT DE TROISIÈME CLASSE DOMINIC LESSARD "THE RISING CROW" (MEILLEUR ÉLÈVE)



MATELOT DE TROISIÈME CLASSE CLASS NAVDEEP RAI



MATELOT DE TROISIÈME CLASSE GERALD WILLIAMS



MATELOT DE TROISIÈME CLASSE JAYDON POWELL-LEBLANC



MATELOT DE TROISIÈME CLASSE AYDEN CROSBY



Promotion de la direction des opérations portuaires et des services d'urgence

Le Capitaine de frégate Craig Piccolo, commandant des champs de tir et d'expérimentation maritimes des Forces canadiennes, a promu le Maître de 2e classe Frederick Villena, Ranger 1, à son grade actuel avec l'aide du Capitaine Steven Mahneke, surintendant intérimaire du détachement King's Harbour Master, Nanoose.

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

Georgia Strait

WOMENS CLINIC

Admissions Toll Free
1.866.487.9040

georgiastraitwomensclinic.ca