

Volume 68 Numéro 31 | 8 août 2023

LOOKOUT

NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, CB

newspaper.com

f LookoutNewspaperNavyNews i LookoutNavyNews

Buying or Selling?

I can help!

CHRIS
ESBATI

Knowledgeable Trustworthy
Dedicated

RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



Équipe de Sécurité Navale

L'Enseigne de vaisseau de deuxième classe Jack Rigler, officier subalterne de la Marine royale du Canada, partage ses expériences pendant le cours d'opérateur tactique d'embarcation d'intervention avec l'équipe de sécurité navale (ESN) à la BFC Esquimalt. L'Enseigne de vaisseau de deuxième classe Rigler a terminé sa qualification militaire de base l'été dernier et a profité de l'occasion pour apprendre de l'ESN afin d'améliorer ses compétences et de poursuivre son apprentissage. Pour en savoir plus sur le cours, lisez la page 2.



Photo de couverture : Les membres de l'équipe de sécurité navale (ESN) s'entraînent avec les bateaux de sécurité navale Defender sur le lac Okanagan le 27 juillet. Photo de couverture : Sergent Malcolm Byers, Services d'imagerie des FMAR(P)

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

COUNTRY GROCER

ISLAND OWNED AND OPERATED
SINCE 1984.

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

L'ÉSN propose de nouvelles options de qualification

Kateryna Bandura

Rédactrice du Lookout

Lorsque l'Enseigne de vaisseau de deuxième classe Jack Rigler a commencé le cours d'opérateur tactique d'embarcation d'intervention (OTIA) avec l'Équipe de sécurité navale (ESN) à la BFC Esquimalt, il savait qu'il s'attendait à quelque chose de "différent".

"L'ensemble du cours est unique parce qu'il expose les membres subalternes des Forces à des concepts et à une formation que seules des unités hautement spécialisées ont l'occasion de suivre", a déclaré l'Enseigne de vaisseau de deuxième classe Rigler.

L'Enseigne de vaisseau de deuxième classe Rigler est un officier de guerre navale du NCSM Cabot de St. John's (T.-N.), affecté à l'ÉSN pour la durée du cours, qui a commencé le 11 mai et s'est terminé le 16 juin.

Le cours RBTO est un nouveau cours à l'ENST, prévu pour être dispensé quatre fois par an. Il permet de former des opérateurs de bateaux d'intervention qualifiés afin de renforcer et d'assister le ÉSN dans la protection de la force. À l'intérieur du pays, l'équipe participe aux transitions vers la défense portuaire afin d'assurer la sécurité des navires civils, des navires alliés et des navires canadiens. À l'étranger, l'équipe travaille avec l'Organisation du traité de l'Atlantique Nord (OTAN) et les pays qui lui sont favorables en renforçant leurs capacités et en organisant des formations sur l'interopérabilité.

L'Enseigne de vaisseau de deuxième classe Rigler a expliqué que sa cohorte avait suivi une formation pratique au maniement des armes, à diverses situations sur l'eau, à l'autodéfense au corps à corps, ainsi qu'à des conférences et des discussions sur des concepts tels que les règles d'engagement et l'usage de la force.

"Il s'agissait d'un ensemble de techniques simples mais efficaces et d'une formation à différents scénarios avec des instructeurs vraiment excellents", a-t-il déclaré.

La première semaine a commencé par des techniques de maniement des armes, telles que les arrêts, le désarmement et l'apprentissage des différentes parties de l'arme. L'équipe s'est familiarisée avec les différents types d'armes et s'est ensuite exercée sur le champ de tir au cours de la deuxième semaine. Les conférences comprenaient une introduction au matelotage, comme le maniement des lignes et la sécurité sur l'eau. Les deux dernières semaines ont été consacrées à l'autodéfense au corps à corps avec deux instructeurs civils experts en arts martiaux, tous deux détenteurs de ceintures noires à plusieurs degrés.

Le reste des semaines, l'équipe les a passées sur l'eau à apprendre la navigation rapide et à s'habituer à être en position montée sur les Defender avec des mitrailleuses pendant que les bateaux poursuivaient des navires ou effectuaient des manœuvres dans leur zone d'opération.

"Les premiers jours, nous nous sommes concentrés sur l'apprentissage du maintien de l'équilibre, car le bateau peut tourner très vite et son rayon de braquage est très court", explique l'Enseigne de vaisseau de deuxième classe.

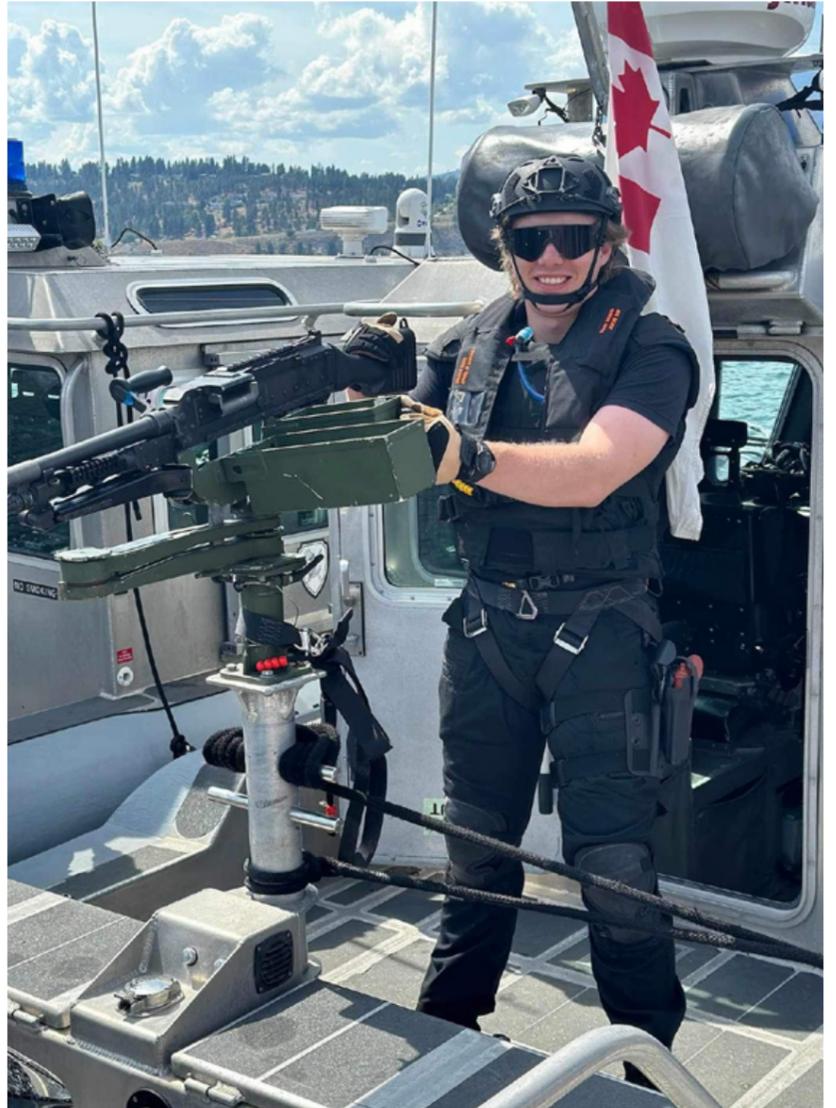
Il a terminé la qualification militaire de base l'été dernier et a profité de l'occasion pour apprendre de l'ESN afin d'améliorer ses compétences.

"Les choses que nous apprenons sont très variées, mais elles s'appliqueront à tous les autres aspects de nos carrières militaires", a-t-il déclaré. "Le cours nous qualifie en tant qu'artilleurs et nous apprenons le métier de maître d'équipage. En tant qu'officier subalterne, je pense qu'il est bon d'avoir l'expérience de travailler comme un militaire du rang ou un spécialiste technique.

Selon lui, la meilleure expérience du stage est celle de l'évolution en tant qu'équipe.

"Nous avons développé des liens très étroits en travaillant dans une petite équipe et en apprenant à travailler ensemble très rapidement", a déclaré le l'Enseigne de vaisseau de deuxième classe Rigler.

Le prochain cours d'opérateur tactique sur les bateaux d'intervention est prévu pour le 11 septembre.



L'Enseigne de vaisseau de deuxième classe Jack Rigler a suivi le cours d'opérateur tactique d'embarcation d'intervention avec l'équipe de sécurité navale à la BFC Esquimalt depuis le NCSM Cabot à St. John's, Terre-Neuve : Lieutenant de vaisseau Robert Newton, commandant de l'ÉSN

Working Together to Make Things Right for the PSHCP

It's an honour to welcome members of the Canadian Armed Forces in the Public Service Health Care Plan (PSHCP). Thank you for your service to our country.

Reliable access to health and wellness benefits is core to the support you can expect from us.

During the transition of the PSHCP, some plan members' experience has not met that standard. We know it's been challenging to reach us. Together with the Government of Canada, we are taking proactive steps to do better:

- ✔ We've significantly increased staff in our Contact Centre;
- ✔ We've temporarily extended operating hours at the Contact Centre; and,
- ✔ We're accelerating the enrolment process so it's easier to access benefits coverage and get claims processed quickly.

If you have yet to complete your enrolment, watch for a letter from us soon with more details.

To learn more, members can visit: canadalife.com/pshcp.

A sincere thank you to all plan members for your continued patience as we complete this transition. We're committed to getting things right.

Travailler ensemble pour redresser la situation pour le RSSFP

C'est un honneur d'accueillir les membres des Forces armées canadiennes au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP). Merci pour les services que vous rendez à notre pays.

La fiabilité de l'accès aux protections de soins de santé et de bien-être est au cœur du soutien que vous pouvez attendre de nous.

Lors de la transition du RSSFP, l'expérience de certains participants au régime n'a pas été à la hauteur des attentes.

Nous savons qu'il a été difficile de nous joindre et, ensemble avec le gouvernement du Canada, nous prenons des mesures proactives pour faire mieux :

- ✔ Nous avons considérablement augmenté le nombre d'employés à notre Centre de services;
- ✔ Nous avons temporairement prolongé les heures d'ouverture du Centre de services; et
- ✔ Nous avons accéléré le processus d'adhésion pour faciliter l'accès aux protections et pour assurer un traitement rapide des demandes de règlement.

Si vous n'avez pas encore procédé à votre adhésion préalable, vous recevrez sous peu de notre part une lettre contenant plus de précisions.

Pour en savoir plus, les participants peuvent consulter le site : canadavie.com/rssfp.

Nous remercions sincèrement tous les participants au régime pour la patience dont ils ont fait preuve pendant cette période de transition. Nous mettons tout en œuvre pour que la situation rentre dans l'ordre.

Le festival Anchors Away se met au diapason 'Groovement'

“J’ai donné une nouvelle chance à la musique lorsque mon père a vendu sa moto pour m’acheter mon propre saxophone baryton et je joue toujours du même saxophone 19 ans plus tard.
~ Capitaine Brad Justason

Peter Mallett
Rédacteur du Lookout

Le capitaine Brad Justason est facilement reconnaissable sur scène grâce à son imposante carrure de 1,80 m et à son saxophone brillant.

Il est le seul militaire du groupe The New Groovement, qui s’apprête à prendre le pouvoir par le “funk” au stade Starlight de Langford lors du tout premier Anchors Away Arts and Music Festival, le 27 août, organisé par la BFC Esquimalt.

Le Capt Brad Justason est un réserviste à temps plein de l’Unité régionale de soutien aux cadets (Pacifique) (URSC(P)) qui enseigne la musique et les premiers soins aux cadets de la région. Il est également le saxophoniste baryton et le chanteur du groupe de neuf membres qui joue un mélange de soul, de blues et de hip-hop.

Leur objectif est de faire bouger les gens de leur siège.

“Le but de The New Groovement est d’apporter l’énergie que procurent neuf instruments et de faire danser les gens”, explique-t-il. “J’apprécie vraiment que notre musique croise plusieurs genres et styles, et nous nous concentrons constamment sur la mise en place d’un spectacle très énergique.”

Fondé en 2012, The New Groovement est un habitué des pubs et des concerts locaux. Selon le capitaine Justason, le groupe est composé d’un “mélange intéressant” de personnes issues de tous les horizons et ayant des goûts musicaux différents. Il compte parmi ses membres des employés municipaux, un vidéaste, un consultant en logistique et en fabrication, des professeurs de musique, un sculpteur indigène et un barman.

Le capitaine Justason a grandi dans un foyer sans musique, mais il s’est mis au saxophone à l’âge de 12 ans, encouragé par son père, technicien de coque et instructeur à l’école de la flotte navale (Pacifique).

“J’allais abandonner après ma première expérience, mais j’ai fini par m’y habituer”, a-t-il déclaré. “J’ai donné une nouvelle

chance à la musique après que mon père a vendu sa moto pour m’acheter mon propre saxophone baryton et je joue toujours du même saxophone 19 ans plus tard.

The New Groovement a repris la route à l’occasion du festival Edge of the World Music à Haida Gwaii l’été dernier et a récemment mené une tournée réussie avec des concerts dans l’Okanagan et à Banff pendant les vacances de printemps. Il attend déjà avec impatience le festival Anchors Away.

“J’ai grandi sur la côte ouest et je suis donc ravi de participer à un nouvel événement musical ici”, a-t-il déclaré. “Nous avons besoin de ce genre d’événements car, traditionnellement, les grands festivals de musique se déroulent dans le centre-ville de Victoria, et je suis donc ravi d’enflammer la scène dans ma propre ville.

Le festival de musique et d’arts Anchors Away est un événement tout public. Il comprendra des prestations musicales du groupe de rock indépendant Yukon Blonde, The New Groovement, Mister Mojo and his Magic Band, The Fabulous B-Sides Band, un spectacle de danse moderne de Passion and Performance, un spectacle de travestis avec Kendall Gender, Vivian Vanderpuss et leurs amis, et bien plus encore ! Cet événement familial comprendra également un château gonflable et des jeux interactifs pour les enfants, de l’art et de l’artisanat, des camions de nourriture et un jardin de bière sous licence.

Pour plus d’informations et pour commander des billets, consultez l’écran Splash Screen ou cliquez ici :



Le capitaine Brad Justason joue quelques notes sur son saxophone à l’extérieur de sa maison de Belmont Park. Le capitaine Justason est membre du groupe The New Groovement, qui montera sur la scène du Starlight Stadium de Langford le 27 août à l’occasion du festival des arts et de la musique Anchors Away. Photo : Peter Mallett/Lookout

TRACKSIDE AUTO SERVICE LTD.
A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

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

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

Castrol, WALKER, HANKOOK

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

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

Interac, VISA, MasterCard, Fairstone

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

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

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

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/St Alexandre Springer
..... alexandre.springer@forces.gc.ca

Le LOOKOUT est publié tous les lundis, sous l'égide du Capv K. Whiteside, Commandant de la Base.

Published each Monday, under the authority of Capt(N) K Whiteside, 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



Résistance et thérapie

La résistance est une loi naturelle ; c'est l'un des ingrédients de notre réalité. Nous y sommes confrontés dans tout ce que nous faisons.



Thomas Goenczi
Collaborateur de Lookout

La résistance est une loi naturelle ; c'est l'un des ingrédients de notre réalité. Nous y sommes confrontés dans tout ce que nous faisons.

Cependant, nous ne la voyons pas seulement en nous-mêmes, car elle est également présente au niveau collectif.

Extrinsèquement, la résistance se manifeste dans la société sous la forme de mouvements culturels, politiques et idéologiques. Intrinsèquement, que ce soit de manière consciente ou inconsciente, nous nous y heurtons dans chaque acte de notre vie. En ce sens, nous sommes pris dans le combat perpétuel entre l'inertie et la vitalité.

La thérapie est une confrontation avec les résistances psychologiques auxquelles nous sommes confrontés. Ces résistances sont omniprésentes et se manifestent de multiples façons ; il est essentiel de les découvrir pour savoir à quoi nous nous heurtons.

Tout au long du processus thérapeutique, nous nous mettons à l'abri des résistances dans le déni. Par exemple, un individu était venu en consultation pour travailler sur sa relation avec son père, qui avait quitté sa famille lorsqu'il était plus jeune. Il est incapable d'accepter que son mode de vie est à l'opposé de la façon dont son père l'a élevé. Cependant, il nie le fait qu'en se comparant sans cesse à son père, il est toujours, d'une certaine manière, "paternel" par lui. Il est attaché à l'idée de celui qu'il ne devrait pas être, en l'occurrence son père. Cela l'empêche de reconnaître le père qu'il est et, potentiellement, de se réconcilier avec cette partie de lui-même. Le déni nous permet de continuer à vivre une vie de satisfaction mal perçue. Une fois que nous le nions, nous nous fermons à la résistance au lieu de l'honorer.

La résistance apparaît également dans la rationalisation. Par exemple, nous venons souvent en thérapie avec une vision pessimiste de la vie. Nous avons été battus psychologiquement pendant trop longtemps pour acquérir la confiance nécessaire pour voir le bien et la lumière dans le

monde. Pour cette raison, nous pensons que nous n'irons pas mieux. La preuve est faite que nous ne sommes qu'une goutte d'eau dans l'océan chaotique de la société et que, dans un sens, nous sommes impuissants. Pourtant, il est essentiel de réfléchir à la question de savoir si nous l'évaluons en toute connaissance de cause. Nous pouvons utiliser la rationalisation pour embrasser la résistance, mais nous devons nous méfier lorsqu'elle va de pair avec le déni.

Un autre exemple de résistance consiste à ne pas inviter à s'ouvrir aux émotions. Nous considérons parfois l'émotion comme un signe de faiblesse, comme un abandon à quelque chose que nous ne pouvons plus contrôler. Or, l'émotion est l'étincelle qui alimente la façon dont nous avançons dans notre vie. Nous nous défendons souvent contre les émotions parce qu'elles influencent notre vie. En thérapie, l'émotion est une énergie ; lorsque nous l'accueillons, nous devenons moins résistants aux émotions en dehors de la salle de thérapie.

La résistance doit être honorée. Lorsque nous nous demandons pourquoi cette résistance se manifeste, nous pouvons en découvrir les fondements. Nous rencontrons souvent des résistances lorsque nous nions quelque chose que nous trouvons profondément troublant ou dérangeant à propos de nous-mêmes ou du monde qui nous entoure. Nous devrions nier la résistance pour ne pas être ébranlés par elle, mais nous devons comprendre pourquoi nous en faisons l'expérience en premier lieu ; nous vivons alors une vie pleinement holistique.

Thomas Goenczi est un ancien combattant du RCN 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 professionnel de la santé qualifié pour toute question concernant votre état de santé.

First Responders & Military: \$20⁰⁰ Every Day!

Sullivan's BARBER SHOP

Seniors \$18⁰⁰
Regular \$23⁰⁰

Appointments Not Necessary 250 478 9424

756 Goldstream Ave.

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



Eric Coching
Broker/Owner | 250-217-2326
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?

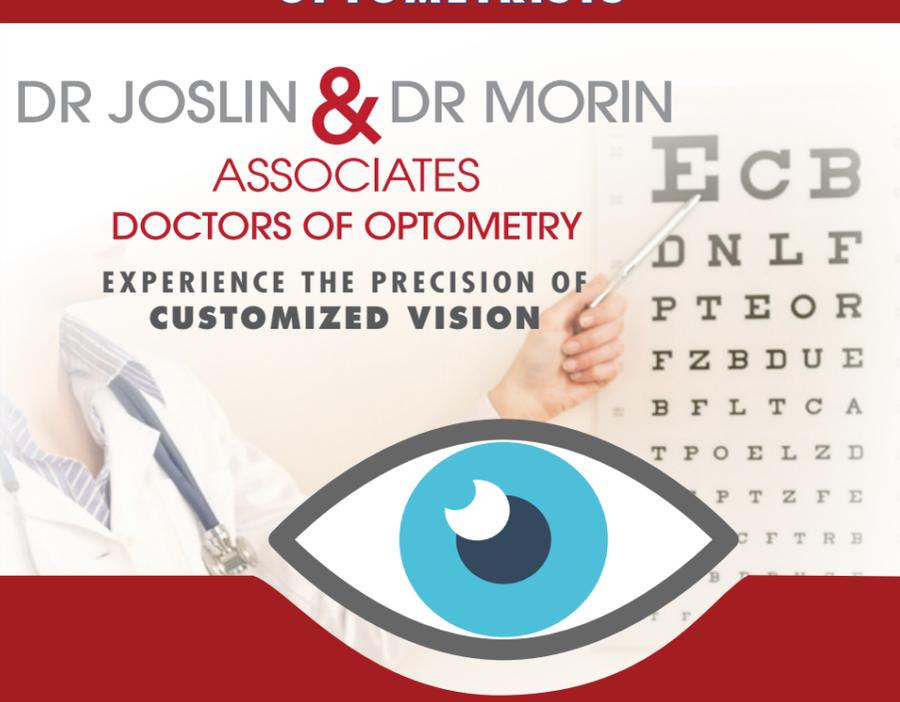
Give us a call for current rates and options!

Rates subject to change without notice

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

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.



Profils des diplômés de l'Unité de plongée de la Flotte



Le Matelot de première classe Samuel Gagnon est né à Repentigny, au Québec, en 1996. Sam s'est enrôlé dans la Marine en tant que communicateur naval en 2016, puis est devenu plongeur d'inspection portuaire en 2021. Il aime passer son temps libre à traîner avec son chien et à se mettre en forme pour faire du camping. Sam est affecté à l'unité de plongée de la flotte (Pacifique).



Le Lieutenant de vaisseau Jake Kresky est né à Kitchener (Ontario) en 1995. Jake s'est enrôlé dans la Marine en 2014 en tant qu'officier de guerre navale. Il aime passer du temps avec ses amis au bord de la piscine. Jake est affecté à l'unité de plongée de la flotte (Atlantique).



Le Lieutenant de vaisseau Mack Labrecque, superviseur de plongée, est né à Montréal (Québec) en 1995. Il s'est enrôlé dans les Forces armées canadiennes en 2012 en tant qu'officier de guerre navale et a obtenu un diplôme en commerce au Collège militaire royal. Il aime aller chercher sa fille à la garderie et nouer des amitiés avec ses collègues au-delà du pont. Mack est affecté à l'unité de plongée de la flotte (Pacifique).



Le Matelot de première classe Robert MacMillan est né en 1993 et a grandi à Charlottetown, à l'Île-du-Prince-Édouard. Rob s'est enrôlé dans les Forces armées canadiennes en 2017 en tant qu'électricien de marine. Après avoir effectué de nombreuses maintenances autour du système d'éclairage du NCSM Halifax, Rob est passé au métier de plongeur-démineur. Il aime lire de gros livres reliés en cuir et regarder les constellations. Rob est affecté à l'unité de plongée de la flotte (Atlantique).



Le Matelot de première classe Ryan Matheson est né à Annapolis Royal, en Nouvelle-Écosse, en 1992. Ryan s'est joint aux Forces armées canadiennes en 2018 en tant qu'ingénieur de combat, où il a terminé son cours Para et son cours de plongeur de combat, servant dans l'unité de plongée du 2CER. Ryan est dans la marine depuis près d'un an. Ses loisirs consistent à améliorer la santé personnelle à bord des navires, à jouer au hockey et à toujours faire rire les gars. Ryan est affecté à l'unité de plongée de la flotte (Atlantique).

Le 17 août, 16 candidats du CD 0018/CLDO 0020 termineront leurs dix mois de formation et commenceront leur carrière en tant que plongeurs-démineurs.

A suivre...

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

LAND YOUR WINGS HERE

494 Goldstream Avenue



EARLY FALL 2023 • REGISTER NOW

778.533.7326
themonarch.ca



Building amenities:

- Underground EV parking
- Heat pumps with AC
- Large gym with cardio room, weight room, and yoga/stretch room
- 8 modern layouts to choose from

1 bedroom
1+ den
2 bedroom 2 bath

MONARCH LUXURY APARTMENTS

NDP

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

#CollinsLaurel
@Laurel_BC
@laurelndp

2023 DU BATEAU À LA TERRE

SALON INDUSTRIEL




Ship to Shore fait parler de lui à Wurtele

Peter Mallett
Rédacteur

Le salon Ship-to-Shore Industrial Tradeshow a fait ses débuts avec succès au Wurtele Arena la semaine dernière. Une fois les bâtons et les rondelles rangés et la glace de l'aréna fondue pour la saison morte, des dizaines de représentants d'entreprises et d'organisations communautaires ont installé leurs stands sur le sol de l'aréna le 1er août. Leur mission était d'éduquer, de divertir et de promouvoir leurs activités tout en offrant des cadeaux, des échantillons de produits et des prix aux centaines de militaires et d'employés civils de la BFC Esquimalt.

Le salon Ship-to-Shore Industrial Tradeshow a remplacé l'ancien salon Industrial Supplier Tradeshow, qui se tenait traditionnellement chaque année en septembre. Organisé par le journal le Lookout, cet événement a marqué le retour du salon industriel organisé de la base depuis le début de la pandémie de COVID-19.

C'était l'occasion pour les fournisseurs d'entrer en contact direct avec l'équipe

de la Défense et la communauté élargie au-delà des portes d'entrée de la BFC Esquimalt, explique Jazmin Holdway, gestionnaire du Lookout.

"Le retour de notre salon professionnel pour les fournisseurs industriels et les partenaires de l'industrie a été un succès retentissant", a déclaré Jazmin Holdway. "Cet événement est l'occasion de faire venir à la base des entreprises et des services locaux, nationaux et internationaux qui soutiennent les militaires et la communauté de la défense, que ce soit à la maison, au travail ou en mer.

Les visiteurs et les vendeurs ont eu l'occasion d'assister à des expositions statiques et à des démonstrations et d'emporter des échantillons de produits gratuits. Le Centre de ressources pour les familles des militaires d'Esquimalt a également organisé un barbecue gratuit et McDonald's Colwood a offert du café chaud. Les prix de présence ont été offerts par les vendeurs, et les heureux gagnants étaient impatients de recevoir leur prix.

Les sponsors principaux de l'événement de cette année étaient Hanwha Ocean Co. et Royal Roads

University. L'Université Royal Roads est une université de Colwood financée par des fonds publics, qui délivre des diplômes appliqués et professionnels. Elle entretient des relations de travail étroites avec la BFC Esquimalt, puisqu'elle a été un collège militaire jusqu'en 1995. Hanwha Ocean Co. est un constructeur naval basé en Corée du Sud qui a récemment conclu un accord de collaboration et de conception de la construction de navires de guerre canadiens et de projets de soutien logistique avec Babcock Canada.

Le salon professionnel industriel Ship-to-Shore est le deuxième événement organisé par le Lookout en 2023, après le retour réussi de l'exposition sur la santé et le bien-être des FMAR(P), qui reviendra au printemps 2024. Tous les fonds recueillis pour les salons professionnels et les expositions servent à soutenir le moral et le bien-être de l'équipe de la Défense grâce aux efforts et aux programmes des Services de bien-être et de maintien du moral des Forces canadiennes (SBMFC).



Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la BFC Esquimalt, lit un exemplaire du journal Lookout avec Jazmin Holdway, gestionnaire de Lookout, lors du salon professionnel industriel Ship to Shore à l'aréna Wurtele, le 1er août. Photos : Peter Mallett/Lookout Newspaper



Le Maître de deuxième classe Randy Ko, technicien en gestion du matériel de l'unité de plongée de la flotte (Pacifique), montre une clé à pipe géante.



Gail Ormiston, bénévole au Centre de ressources pour les familles des militaires d'Esquimalt, sert gratuitement un hamburger à Steve Galipeau, de la logistique de la base.



L'Enseigne de vaisseau de deuxième classe Chris Mejia, du NCSM Regina, examine la maquette d'un sous-marin en compagnie de Vincent Kim, directeur général de l'équipe de marketing outre-mer pour la marine et les navires de Hanwha Ocean.



Un membre de l'université Royal Roads discute des cours disponibles avec deux membres des Forces armées canadiennes.

Working for our community

Mitzi Dean
MLA, Esquimalt-Metchosin

250-952-5885
#104-1497 Admirals Road
Mitzi.Dean.MLA@leg.bc.ca / MitziDean.ca



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

CANEX
A Division of CPWMS
Locally Owned & Operated Since 1994

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

E-FILE FROM \$7999+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

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





Transformer les FMF une donnée à la fois



Capitaine de corvette Eric Bertrand

Adjoint exécutif au DGSSPF (Personnel)
Chef d'état-major Opérations

Les installations de maintenance de la flotte (FMF) ont connu des améliorations significatives dans l'utilisation de l'analyse des données au cours des trois dernières années.

L'une des réussites des FMF est un système automatisé personnalisé de comptabilisation du temps qui permet aux superviseurs de recevoir des mises à jour hebdomadaires sur les statistiques de productivité des employés en régie. Les données de ce programme sont utilisées pour mesurer les taux d'efficacité globaux, les capacités et l'impact des événements à grande échelle, tels que les réponses aux pandémies.

Le programme d'analyse des données sur les capacités des ressources humaines (HRCDA) est un autre développement. Il utilise les données du système de gestion des temps et du système d'information sur la gestion des ressources de la défense (DRMIS) pour aider la direction à identifier les goulets d'étranglement afin d'éclairer les stratégies d'embauche, ce qui a été utilisé pour de multiples demandes d'augmentation des ressources nécessaires pour soutenir les flottes.

La "demande non satisfaite" a été établie en tant qu'indicateur contrôlé, compris, reproductible et régulièrement mesuré pour aider à la prise de décision en matière de

programmation de la flotte et à la gestion des attentes. La demande non satisfaite est également utilisée pour modéliser les résultats futurs de la flotte en utilisant les traces des mesures de performance du FMF précédent, ainsi que les taux de croissance et les données de programmation de la flotte.

Un travail considérable a été réalisé pour communiquer à la direction et aux décideurs externes la valeur et les limites de l'analyse des données à l'aide des données du FMF. L'essentiel des efforts d'analyse a porté sur les méthodes de nettoyage des données afin de trouver les chiffres qui produisaient les corrélations les plus fortes avec les résultats du monde réel, qui ont ensuite été présentés aux hauts responsables de la Marine royale canadienne.

Ces efforts ont permis d'obtenir des informations ciblées de meilleure qualité pouvant être utilisées pour la prise de décision, en particulier dans les domaines des besoins futurs en capacité de la FMF pour faire face à l'escalade des besoins de maintenance. Elles permettent également de prévoir la fiabilité moyenne des navires afin d'aider les responsables de la programmation de la flotte à élaborer des plans opérationnels.

La clé de la propreté des données consiste à les introduire correctement dans le DRMIS et à appliquer régulièrement des corrections au fur et à mesure que des erreurs sont détectées dans le cadre d'un cycle de retour d'information continu; par conséquent, tous les membres des FMF ont un rôle crucial à jouer dans la production d'informations de qualité ayant un effet stratégique. Les efforts déployés pour mettre au point des méthodes d'analyse et de modélisation des données plus propres et plus utilisables se sont améliorés. Cependant, il est encore possible d'être plus précis pour soutenir la recherche et l'évolution futures.

TOUS MES VŒUX DE RÉUSSITE, ERIC

L'analyse des données a transformé notre approche de la prise de décision et de la stratégie au sein des FMF, en fournissant des informations fiables et de qualité sur notre organisation et nos navires.

Au cours des dernières années, nous avons constaté des changements dans notre façon d'aborder, de comprendre et d'utiliser les données sous la direction et l'excellence du capitaine de corvette Eric Bertrand et de son équipe, composée d'un militaire et de deux employés civils.

Le Capitaine de corvette Bertrand possède une connaissance approfondie des méthodes d'ingénierie industrielle, grâce à sa participation au programme d'études supérieures parrainé par la FMF à l'Université Dalhousie. Sa contribution aux FMF a été inestimable.

Nous souhaitons à Eric tout le succès possible dans ses nouvelles fonctions à Ottawa en tant qu'adjoint exécutif du chef d'état-major des opérations du Directeur général - Services de soutien au personnel militaire (DGSSPF).

*Gabrielle Brunette,
Coordinatrice des communications Étudiante,
IFA Cape Scott*

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

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

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

Broadmead Care
Where Love, Life and Living Matter

MACAULAY EAST APARTMENTS
948 Esquimalt Road, Victoria BC

NEWLY RENOVATED STUDIO & 1 BEDROOM SUITES
STARTING FROM \$1,910/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

Le NCSM Tecumseh améliore l'interopérabilité de la recherche et du sauvetage



Un CC-130H des Forces canadiennes se trouve sur le tarmac et se prépare à décoller pour participer à CHINTHEX 2023, un exercice d'entraînement multi-unités de recherche et de sauvetage à Beaver Mines Lake (Alberta), le 6 juin. Photos : Soldat Raj Dhagat, Forces armées canadiennes

Ltv John Foster
OAP du NCSM Tecumseh

Un vaste exercice de recherche et de sauvetage (R-S) a réuni plusieurs éléments des Forces armées canadiennes (FAC) et des organisations civiles de R-S du 5 au 9 juin.

L'environnement stimulant et réaliste a permis aux participants de développer et d'améliorer leurs capacités de recherche et de sauvetage tout en favorisant l'interopérabilité entre les divers organismes.

“Les marins ont été confrontés aux défis du travail sur l'eau, avec des ressources aériennes, et ont eu l'occasion de voler dans un avion CC-130 Hercules pour faire l'expérience de ce que l'équipage aérien endure pendant une opération de R-S”, a déclaré le Lieutenant de vaisseau (Ltv) Larry Brunton, officier de formation de l'équipage de l'avion CC-130 Hercules, à l'occasion d'une conférence de presse. Larry Brunton, officier de formation du NCSM Tecumseh et officier responsable de l'élément de la Marine royale canadienne (MRC). “En fin de compte, cela met l'interopérabilité en perspective pour tous les éléments.

Baptisé CHINTHEX23, l'exercice annuel a été organisé par le 435e Escadron de transport et de sauvetage basé à Winnipeg, au Manitoba, avec le soutien de la 19e Escadre (Comox) de l'Aviation royale du Canada (ARC), ainsi que de la Gendarmerie royale du Canada et d'autres groupes civils de recherche et de sauvetage.

Le NCSM Tecumseh a fourni un élément crucial d'embarcation pneumatique à coque rigide (RHIB) et un équipage expérimenté pour faciliter la récupération des techniciens SAR de l'ARC qui avaient sauté en parachute dans le lac Beaver Mines près de Lethbridge, en Alberta.

“CHINTHEX23 a été une excellente occasion pour les membres de la MRC et de la Réserve navale de faire l'expérience du travail dans un contexte multinational de recherche et de sauvetage dans des environnements multiples”, a déclaré le Ltv Brunton.

Les opérations telles que CHINTHEX23 permettent à la Marine d'améliorer son interopérabilité avec l'ARC, ce qui est un facteur essentiel pour répondre efficacement aux urgences et aux crises. Les partenariats formés au cours de CHINTHEX23 continueront de se renforcer, ce qui permettra aux FAC de répondre rapidement à toute situation nécessitant des opérations de recherche et de sauvetage.



Un technicien en recherche et sauvetage du 442e Escadron de transport et de sauvetage descend dans l'eau pour sauver une victime simulée dans le cadre de leur participation à CHINTHEX 2023.



Des techniciens en recherche et sauvetage des Forces armées canadiennes travaillent pendant CHINTHEX 23, près de Lethbridge, Alberta, le 10 juin. Le 10 juin, près de Lethbridge (Alberta) : Matelot de première classe Megan Sterritt, 17e Escadron de soutien aux opérations, Winnipeg.

We thank you for your service.

**McCONNAN
BION
O'CONNOR &
PETERSON**
Lawyers

420-880 Douglas St,
Victoria, BC V8W 2B7
tel 250-385-1383
toll free 1-888-385-1383
fax 250-385-2841
mcbop.com

**Volunteer Board Members
WANTED!**

bgc South Vancouver Island

seeks volunteers to join our
BOARD OF DIRECTORS

Opportunity Changes Everything



Nancy Vieira REALTOR®
Personal Real Estate Corporation

250-514-4750
www.nancyvieira.com • info@nancyvieira.com

for Victoria & Southern Vancouver Island

PEMBERTON HOLMES REAL ESTATE
1-800-665-5303

Lookout NAVIRES

ESQUIMALT PARKS + RECREATION

OUTDOOR MOVIES

AUGUST 9: THE PRINCESS BRIDE 9:00 PM
AUGUST 18: FANTASTIC MR. FOX 8:30 PM
AUGUST 23: TWISTER 8:30 PM
AUGUST 30: KUBO AND THE TWO STRINGS 8:00 PM GORGE PARK

SPONSORED BY: **FLYING SQUIRREL**

FOR MORE INFORMATION ON ESQUIMALT EVENTS VISIT:

NDP Critic for Food Price Inflation, Agriculture and Agri-Food, Deputy Critic for Justice

Alistair.macgregor@parl.gc.ca
250-746-4896
Toll free: 1-866-609-9998

Alistair MacGregor
MP COWICHAN-MALAHAT-LANGFORD

NDP

Une exposition sur la guerre de Corée rend hommage au NCSM Iroquois

Lookout for HEROES

Peter Mallett
Rédacteur du Lookout

Le HMCS Alberni Museum & Memorial (HAMM) de Courtenay marque le 70e anniversaire de la participation de la Marine royale du Canada à la guerre de Corée avec une nouvelle exposition.

L'exposition et le mémorial, intitulés *The Long Reach : Le rôle de la MRC dans la guerre de Corée*, est présentée au Centre d'éducation du musée.

Lewis Bartholomew, directeur exécutif du HAMM, explique que l'exposition est actuellement prêtée par le Musée naval du Manitoba et que des matériaux et des artefacts supplémentaires ont été fournis par des familles locales d'anciens combattants de la guerre de Corée.

“Les hostilités dans la péninsule coréenne sont importantes et très pertinentes aujourd’hui parce qu’elles se sont terminées sans traité de paix réel”, a déclaré Bartholomew. “L’absence d’une conclusion stable a eu des répercussions sur les événements mondiaux qui ont suivi et qui continuent de nous affecter aujourd’hui.”

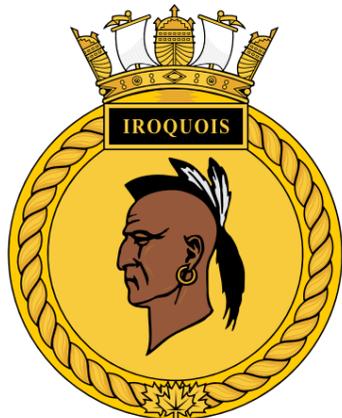
La phase de combat de la guerre de Corée s’est achevée il y a 70 ans, le 27 juillet 1953, avec la signature de l’armistice. Elle a débuté le 25 juin 1950, lorsque les forces armées nord-coréennes ont envahi la Corée du Sud. Plus de 26 000 militaires canadiens ont participé à la force des Nations Unies, 1 200 ont été blessés et 516 ont payé le prix ultime.

Trois membres du NCSM Iroquois figurent parmi les morts et sont commémorés dans l’exposition. Un obus a frappé le destroyer

de classe Tribal alors que ses marins étaient occupés à bombarder une ligne de chemin de fer sur la côte est de la péninsule. L’obus a touché le côté tribord de l’Iroquois près de son canon B, tuant deux marins sur le coup et en blessant 11 autres. Un troisième marin est décédé plus tard des suites de ses blessures.

L’exposition se termine le 11 novembre. Le musée est situé dans le centre-ville de Courtenay et est géré par l’Alberni Project Society. L’objectif du HAMM est de célébrer la vie et l’histoire des personnes qui ont servi dans l’armée canadienne depuis la Première Guerre mondiale jusqu’à aujourd’hui, explique Bartholomew.

Pour plus d’informations sur les expositions, les programmes et les heures d’ouverture, visitez le site Web : I Will Remember - Je Me Souviendrai (alberni-project.org).



“La longue portée : Le rôle de la Marine royale canadienne dans la guerre de Corée” est actuellement présentée au musée et mémorial du NCSM Alberni. Photos fournies



THE LATEST RELEASE FROM
CANADA'S ULTIMATE STORY
SPECIAL COLLECTOR'S EDITION
FROM PACHINO TO LEONFORTE: THE BATTLE FOR ITALY BEGINS

OPERATION HUSKY

SICILY

THE ALLIES TAKE

BONUS
THE LONG AND SHORT OF THE BATTLE

OVERCOMING EARLY DISASTER
MOUNTAIN WARFARE & STREET FIGHTING
FARLEY MOWAT FROM THE

TO FIGHT GALLANTLY
PATHWAY TO SICILY

NOW AVAILABLE ACROSS CANADA

Operation Husky: The Allies take Sicily
For almost four years, the forces of Nazi Germany have occupied Europe while the Allies fought in Africa and the Pacific. Now, on July 10, 1943, Canadian, British and American forces invade Sicily, a hot, mountainous, enemy-occupied island off Italy's south coast. The Allied liberation of the continent has begun.

Now available on newsstands across Canada! Pick up your copy today!

PUBLISHED BY
CANVET

Also available at canadasultimatestory.com or call toll-free 1-844-602-5737

ONLY **14.95**
+ applicable tax

AVAILABLE AT THESE FINE RETAILERS

Chapters Indigo COLES Walmart SHOPPERS DRUG MART

AND OTHER FINE RETAILERS OF MAGAZINES

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
www.RandallGarrison.ndp.ca





Plus de 300 membres du personnel et étudiants du NCSM Venture (et le nouveau bébé du commandant en second) se sont joints sur la place d'armes lors de la cérémonie de passation de commandement tenue à la BFC Esquimalt (Work Point) le 26 août. Photo : Services d'imagerie des FMAR(P)

“J’ai le quart ! Passation de commandement au NCSM Venture

Michael McWhinnie
Conseiller de l'AP, GTN

Au cours de l'avant-midi du 26 juillet, le capitaine de vaisseau (Capt(N)) Matthew Coates, commandant du Groupe d'entraînement naval, a présidé une cérémonie au cours de laquelle le commandement du NCSM Venture est passé du Capitaine de frégate Mike Stefanson au Capitaine de frégate Darren Sleen.

Les invités, parmi lesquels des amis, des membres de la famille et des collègues militaires d'hier et d'aujourd'hui, se sont rassemblés devant le bâtiment Collier à Work Point. Le site a été choisi en raison de sa proximité avec un artefact important, le mât d'un ancien NCSM Venture qui a servi de navire-école pour les officiers de marine juste avant le début de la Seconde Guerre mondiale.

Le commandant sortant a évoqué les nombreux points communs entre sa carrière et le Venture.

“Comme la plupart des officiers supérieurs de la marine actuellement en service, j'ai reçu ma formation initiale au Centre de formation des officiers de la marine (NOTC) Venture”, a déclaré le Capitaine de frégate Stefanson.

Il y est retourné une deuxième fois en tant qu'étudiant pour obtenir la qualification d'officier de navigation de la flotte. Il a ensuite servi en tant qu'instructeur avant de revenir une nouvelle fois en tant que commandant de la division des officiers de guerre navale. À l'approche de la fin de son premier poste de commandement (commandant du NCSM Winnipeg, 2017-2021), le Capf Stefanson s'est vu offrir une occasion unique. Au cours des années qui se sont écoulées depuis son dernier service au NOTC Venture, la formation des officiers a été confiée à l'École de la flotte navale du Pacifique. Il a pris connaissance du projet de la Marine royale canadienne de créer un nouvel établissement de formation consacré non seulement à la formation professionnelle des officiers techniques navals et des officiers de guerre navale, mais aussi à un volet “leadership, culture et conduite” visant à adapter et à inculquer les valeurs militaires essentielles à la réussite future de la Marine.

Le nom de Venture a été ressuscité et, il y a un peu plus d'un an, le capitaine de frégate Stefanson a commencé à diriger

les efforts visant à créer et à lancer le “centre d'excellence en matière de leadership” envisagé, tout en continuant à assurer la formation des officiers.

“Le temps que j'ai passé à Venture a été extrêmement gratifiant. Il m'a permis de continuer à exercer mon leadership d'une manière qui est en prise directe avec les gens et qui est étroitement liée aux activités menées par nos marins sur les navires”, a-t-il déclaré. “Je suis très fier et reconnaissant du professionnalisme, du dévouement et de la passion dont a fait preuve l'équipe de Venture au cours de l'année écoulée.

Le capitaine de frégate Stefanson sera bientôt promu et affecté sur la côte est pour assumer les fonctions de commandant adjoint de la flotte des Forces maritimes de l'Atlantique.

Au fur et à mesure que les officiers progressent dans des missions aux responsabilités croissantes, ils finissent par franchir un seuil qui les sépare de la direction de l'institution. Le capitaine de frégate Sleen a clairement montré qu'il comprenait et qu'il était impatient d'accepter les obligations que lui conférerait cette nomination.

Après avoir été commandant adjoint du groupe d'entraînement naval, le capitaine de frégate Sleen entre en fonction en étant parfaitement conscient des succès et des défis auxquels Venture est confronté un an après sa reconstitution.

“Je suis reconnaissant et honoré d'avoir été choisi pour cette nomination”, a déclaré le capitaine de frégate Sleen au début de son allocation. “Je tiens à souligner les progrès considérables accomplis par Mike et son équipe au cours de l'année écoulée et j'ai l'intention de poursuivre sur cette lancée. La marine d'aujourd'hui est le fruit des nombreuses contributions de ceux qui ont servi avant nous. De même, la manière dont nous remplissons nos fonctions aujourd'hui et ce que nous construisons à l'avenir auront des conséquences bien au-delà de l'horizon de nos propres carrières. J'ai la montre”.

La deuxième partie de la cérémonie a consisté en un défilé militaire. Les participants ont marché jusqu'à la place d'armes, où plus de 300 étudiants et membres du personnel s'étaient rassemblés pour se présenter au commandant pour la première fois. Le Capitaine de frégate Sleen, qui portait une nouvelle casquette de baseball du NCSM Venture, a fait le salut. Le commandement est bel et bien passé.

PETITES ANNONCES

LOCATION

850 pieds carrés, 2 chambre, 1 salle de bain, loft au sous-sol \$2,300 par mois (occupation douce ou négociable pour occupation simple ou occupant additionnelle). Disponible le 1er août ou peut-être le 15 juillet.

- Situé à Strawberry Vale près de l'hôpital VicGen et du Collège Camosun ;
- Hydro/Câble non inclus ;
- Eau, ordures et recyclage inclus ;
- Parking pour un véhicule sur le site
- et d'autres dans la rue ;
- Entrée latérale privée.

Il est interdit de fumer et de faire la fête ; un contrat de location et une assurance location sont exigés. Si vous êtes intéressé, veuillez envoyer un courriel à

Smalltown09@yahoo.ca

Loft à louer (Fernwood) 2 400 \$ Grand loft de caractère de 2 chambres à Fernwood, lumineuse, propre et spacieuse, disponible à partir du 1er août. 1 000 pieds carrés environ, au rez-de-chaussée, peinture récente. Plancher en vinyle et sapin. Salle de bain complète. Laverie à pièces partagée avec 2 autres appartements. Les ordures, les égouts, l'eau et l'électricité sont inclus. Le locataire paie son propre chauffage. Stationnement dans la rue. Convient pour 2 personnes. Pas d'animaux, interdiction de fumer sur la propriété.

Saxe Point, appartement d'une chambre en sous-sol, à 2,5 km de la porte de

l'arsenal, entièrement meublé, buanderie dans l'appartement, tous les services publics sont inclus. Parking dans la rue avec entrée privée, remise. \$1,300. Contact : frankalexander1963@outlook.com.

Spacieux et charmant appartement de 2 chambres et 1 salle de bain au sous-sol avec des plafonds de 8 pieds et un grand espace de rangement dans un emplacement central incroyable au 727 Porter Rd. Esquimalt. 825 pieds carrés d'espace de vie lumineux avec un patio privé, une buanderie à l'intérieur et une cuisinière à gaz. Internet à haut débit et câble inclus. Disponible à partir du 15 août. 2 000 \$/mois + 200 \$ de charges. 1 place de parking. Contact : 250-858-7037,

jesse@ilovevictoria.ca

Condo de 2 chambres et 2 salles de bain avec un concept ouvert et lumineux et des plafonds de 9'6". Situé à Esquimalt Town Square. Les caractéristiques intérieures comprennent des étagères encastrées, des planchers de bois franc en chêne blanc, des armoires sur mesure, un mur de briques récupérées, des planchers chauffants dans la salle de bain et un balcon avec vue sur les magnifiques jardins. Récemment rénové : lit mural dans la 2ème chambre avec bureau escamotable, canapé et une étagère intégrée au comptoir de la cuisine. 1 place de parking sécurisée avec chargeur EV et casier de rangement.

Contact : Kevin White, Macdonald Realty, 778-677-3420, kwhite@macrealty.com, 1216carlisle.com

Email your

FREE CLASSIFIED

50 words or fewer, to Trina.Winters@forces.gc.ca

*The Lookout reserves the right to edit content for space or clarity.



**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

10% OFF
for all Current & Past Military Members.



Over 33 years in Business
Family Owned & Operated

www.galaxymotors.net
www.galaxyrv.net

LANGFORD	AUTO SALES & SERVICE 250-478-7603 4391 Westshore Parkway	RV SALES & SERVICE 250-590-7425 4377 Westshore Parkway	COLWOOD	AUTO SALES & SERVICE 778-440-4115 1772 Island Highway
-----------------	---	---	----------------	--



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