

Volume 68 Numéro 39 | 3 octobre 2023

LOOKOUT

NOUVELLES MORAL ET ESQUIMALT, CB

Buying or Selling?
I can help!

CHRIS ESBATI
 Knowledgeable Trustworthy
 Dedicated

RE/MAX
 CAMOSUN

250.744.3301
 chris@victoriaforsale.ca
 victoriaforsale.ca




Vérité et réconciliation

Lisa deWit, membre du Groupe consultatif autochtone de la Défense et officier de revue de la formation, se produit lors d'une réunion sur la vérité et la réconciliation à l'Installation de maintenance de la flotte (IMF) du Cap-Breton, le 26 septembre.

Photo : Peter Mallett/Journal le Lookout



SCHOLARSHIPS FOR MILITARY AND VETERANS:

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



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 |
|--|---|



ISLAND OWNED AND OPERATED SINCE 1984.

VIEW OUR FLYER IN THIS PAPER WEEKLY!

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

**Working for our
community**

Mitzi Dean
MLA, Esquimalt-Metchosin

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



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



**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](#)



Haylee Gardiner, diplômée du programme Raven, entame son premier semestre à l'Université de Victoria pour devenir médecin de famille. Photo fournie

Les objectifs de carrière d'un ancien Corbeau prennent leur envol

Peter Mallett
Rédacteur du Lookout

Un ancien membre du programme Raven estime que c'est le travail de sensibilisation auprès des populations autochtones qui l'a poussée à faire carrière dans la médecine.

Haylee Gardiner, de Saskatoon, a été diplômée du programme Raven en août 2021 et a déclaré qu'il avait fait une énorme différence dans sa vie. Elle est récemment revenue à Victoria pour entamer son premier semestre d'études de premier cycle à l'Université de Victoria (UVic) afin de poursuivre son objectif ultime de devenir médecin de famille.

"Le programme Raven m'a donné confiance en moi et a renforcé mon identité", déclare Gardiner. "Le fait d'avoir suivi la formation de base, d'avoir terminé le programme et d'avoir reçu une écharpe de la Nation métisse de la Colombie-Britannique a été un tournant et un moment de fierté pour moi.

Le programme est géré par le NCSM Venture à la BFC Esquimalt et allie la culture autochtone à la formation militaire. Les candidats au Programme Raven viennent de partout au Canada et sont assermentés dans les Forces armées canadiennes (FAC). Les Ravens suivent la qualification militaire de base (QMB) et reçoivent une formation sur les carrières dans les FAC tout en recevant un salaire.

En juin 2023, Mme Gardiner a été l'une des 20 étudiants autochtones à l'échelle nationale à obtenir une bourse de 10 000 dollars par an pendant quatre ans par l'intermédiaire de RBC. Elle

affirme que cette bourse l'aidera à payer une grande partie de ses dépenses et lui évitera de contracter un prêt étudiant. Cette bourse lui a également donné confiance en elle au moment où elle en avait le plus besoin.

"J'ai versé des larmes de bonheur lorsque j'ai reçu la bourse", dit Mme Gardiner. Je peux me concentrer sur mes études sans avoir à penser aux "et si" financiers et aux plans de remboursement d'un prêt.

Trois mois plus tard, elle est occupée à étudier la biologie, la chimie, le calcul et les cours de lecture et d'écriture à l'UVic. Son objectif est de devenir médecin de famille pour les communautés indigènes. Elle croit fermement que les soins de santé devraient être accessibles à tous.

Mme Gardiner reconnaît que le Culture Camp du programme l'a poussée dans la bonne direction, car les anciens des communautés indigènes y partagent leurs connaissances. En plus de l'aider à se fixer des objectifs, le programme Raven l'a aidée à embrasser sa culture en créant des capteurs de rêves, qu'elle considère comme un symbole de force. Le programme l'a également aidée à comprendre le besoin urgent d'une Journée nationale de la vérité et de la réconciliation.

"L'une des principales leçons que j'ai tirées du programme Raven est que l'identité est source de force",

a-t-elle déclaré. "Le programme Raven et les autres programmes conçus pour les jeunes autochtones sont un appel à la vérité et à la réconciliation.

Après avoir obtenu son diplôme de Raven, elle est devenue membre de la section locale 11 de Gabriel Dumont, mais est restée en contact avec les FAC : elle rejoint actuellement les réserves de l'armée en tant qu'assistante médicale.

Le Maître de première classe (M 1) Michelle Howell du NCSM Venture, coordonnatrice du programme autochtone, affirme qu'elle et le personnel de soutien de Raven sont très fiers de la réussite de Haylee et de ses études.

"Il n'y a jamais eu de doute sur le fait que Haylee Gardiner allait faire de grandes choses, et c'est donc formidable de voir qu'elle met à profit ses compétences pour un avenir dans la médecine", a déclaré la M 1 Howell. "Pendant son séjour au sein du programme Raven, elle s'est montrée organisée, déterminée et a fait preuve de qualités de leadership positives, elle a conquis le stage de confiance et la phase sur le terrain du programme, et elle a excellé dans ses études.

Au Canada, les FAC proposent quelques programmes de formation destinés aux autochtones ; le programme Raven, en particulier, peut accueillir un maximum de 50 candidats. Pour plus d'informations sur le programme Raven, visitez le site :

canada.ca/fr/navy/corporate/community-support/navy-experience/raven.html



Deployment fun: HMCS Ottawa runs for Terry Fox

Steffa MacLintock

Personnel des PSP embarqué à bord du NCSM Ottawa

Le déploiement dans l'Indo-Pacifique a permis aux marins canadiens de partager une tradition canadienne essentielle avec nos partenaires des Philippines.

Le NCSM Ottawa et le MV Asterix ont participé à la course Terry Fox, un événement caritatif organisé par les Forces armées

canadiennes (FAC), à côté de la baie de Subic, aux Philippines.

Comme beaucoup de nos familles et de nos amis au pays, le 17 septembre, les équipages ont enfilé leurs chaussures de course pour soutenir la Fondation Terry Fox et la recherche sur le cancer, côte à côte avec des marins de la marine philippine.

La boucle de 1,6 km autour de l'arsenal et du quartier environnant était un véritable défi ; malgré le départ matinal, les

températures avoisinaient encore les 30 °C. L'équipe exceptionnelle de bénévoles, de médecins et d'organiseurs a veillé à ce que de l'eau soit disponible à chaque extrémité de la boucle et à ce que tous les coureurs et toutes les coureuses et marcheurs soient en sécurité. Un travail d'équipe exceptionnel a permis de récolter plus de 1 800 dollars pour la recherche sur le cancer.

À la mi-août, le NCSM Ottawa, le MV Asterix et le NCSM Vancouver ont quitté leur

poste d'amarrage à la BFC Esquimalt pour entamer un déploiement de près de quatre mois dans l'Indo-Pacifique. Les navires de guerre basés à Esquimalt et le navire auxiliaire de ravitaillement en pétrole navigueront dans l'Indo-Pacifique, menant des exercices navals bilatéraux et multilatéraux afin de développer des liens avec les nations alliées et partenaires et de promouvoir l'ordre international fondé sur des règles.



Une partie des équipages du NCSM Ottawa et du MV Asterix, ainsi que des représentants de la marine philippine participant à une course Terry Fox à Subic Bay, aux Philippines, le 17 septembre. Photos : Matelot-chef Marilou Villeneuve-Dernier,

Chaque mois, 2ème mercredi
Monthly, every 2nd Wednesday

\$3 Salad Day

Journée salade à \$3

October 11

11 Octobre 2023

cfmws.ca/support-services/health-wellness/health-promotion
sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/promotion-de-la-sante

ATTENTION MILITARY MEMBERS

GET YOUR FLU SHOT AND/OR COVID BOOSTER SHOT

Where: The Wardroom

OCT 18-19, 31
OCT 24-26
NOV 1-2, 7-9

0800-1400 inc. lunch
0730-1130 only
0800-1400 inc. lunch

FOR MORE INFORMATION CONTACT ESQCLINICIMMUNIZATION@FORCES.GC.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
Ashley Evans
Rodney Venis 250-363-7060

CONSEILLER ÉDITORIAL FRANÇAIS

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

Le LOOKOUT est publié tous les lundis, sous l'égide du Capv 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



Thomas Goenczi

Collaborateur de Lookout

La société moderne est plongée dans une épidémie de distractions. Notre capacité à rester concentré cède souvent à la tentation de plaisirs bon marché qui nous font souvent nous sentir bien plus mal les jours suivants. Se distraire, c'est s'engager dans des directions déconcertantes.

Pourquoi cédon-nous constamment à nos distractions ? Parce que c'est la voie de la moindre résistance. Il est facile de s'engourdir et de ne pas se concentrer sur ce dont on a besoin.

La technologie addictive d'aujourd'hui et sa nature insidieuse de nous distraire n'aident pas non plus. Les appareils mobiles sont devenus un autre appendice pour nous, nous jetant dans une panique fébrile lorsque nous les perdons de vue.

La distraction est nécessaire lorsque nous avons besoin de nous changer les idées en faisant défiler les réseaux sociaux ou en regardant la télévision. La distraction devient un problème

lorsqu'elle nous empêche constamment de faire des choses qui nous épanouissent.

Il existe un marqueur commun qui nous aide à reconnaître si nous sommes coincés dans une boucle de distraction.

La boucle commence par un afflux de pensées ou d'émotions que nous n'arrivons pas à gérer et que nous essayons de repousser. Lorsque nous nous rendons compte que nous n'y parvenons pas, nous essayons de nous distraire de ces pensées et de ces émotions.

La distraction nous aide à éviter un problème, et lorsque nous ne limitons pas la distraction et que nous affrontons le problème, nous nous éloignons de l'épanouissement. Notre concentration devient impuissante en raison de l'inondation de notre système psychologique par les distractions. Une fois que la distraction devient notre moyen par défaut de gérer notre angoisse, elle devient une habitude inconsciente, et c'est à ce moment-là que la distraction devient carrément terrifiante. Nous

sommes sans gouvernail lorsque la distraction est la méthode prédominante pour faire face à nos problèmes.

En revanche, lorsque nous sommes conscients que nous avons besoin d'un peu de distraction et que nous choisissons de notre propre chef de suivre cette distraction pendant une courte période, nous avons le contrôle. Il suffit de se rappeler qu'il faut savoir revenir sur son chemin et finalement affronter les choses qui ont besoin d'être affrontées.

Thomas Goenczi est un vétéran 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 relative à votre état de santé.

Dis-Traction

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



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



Des membres de la base des Forces canadiennes Esquimalt préparent des crêpes pour le lancement de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale au mess des maîtres et des premiers maîtres, le 26 septembre : Caporal-chef Nathan Spence, Services d'imagerie des FMAR(P)



(À gauche) Le Capt Anthony Divinagràcia, du bureau des aumôniers de la base, et le Matelot de troisième classe Stephen Rubio, du NCSM Yellowknife, savourent leur repas pendant le petit déjeuner aux crêpes du CNACD. Photo : Peter Mallett/Lookout

Le coup d'envoi de la CCDN est un SUCCÈS RETENTISSANT



Peter Mallett
Rédacteur du Lookout

Les organisateurs de l'événement annuel de lancement de la campagne de bienfaisance ont servi un autre choix gagnants chaud et grésillant.

Des crêpes, des pommes de terre rissolées, des saucisses à la viande et des saucisses végétariennes figuraient au menu du petit-déjeuner aux crêpes de cette année. Ils ont été rapidement dévorés par les supporters affamés de la campagne annuelle de lancement de la Campagne de charité sur le lieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN). Plus de 200 personnes ont assisté à l'événement au mess des maîtres et des premiers maîtres le 26 septembre.

Matt Carlson, chef d'équipe de la CCDNM de la BFC Esquimalt, était très fier des 1 610 \$ recueillis lors du déjeuner de lancement de la campagne de cette année.

“Ce fut un formidable effort d'équipe de la part de tous les militaires et du personnel civil et je suis très heureux des efforts de chacun”, a déclaré Matt Carlson.

Le Contre-amiral Christopher Robinson, commandant des forces maritimes du Pacifique, le capitaine de vaisseau Peter Sproule, chef d'état-major de la formation, et le Maître de première classe Susan Frisby, premier maître de la base, figuraient parmi les nombreux bénévoles qui ont aidé derrière le grill et

dans la salle à manger pendant l'événement, avec l'aide du personnel des services alimentaires de la base.

Pendant qu'ils mangeaient, les participants ont eu droit à la sérénade du Wheelhouse Jazz Band de la Musique Naden.

Le Capitaine Andy Ravishaw, des Opérations des biens immobiliers de l'Aviation royale du Canada, est l'un des nombreux participants qui ont fait part de leurs commentaires favorables.

“Le déjeuner aux crêpes est une bonne occasion pour la communauté militaire de se réunir et d'appuyer la communauté qui soutient la base”, a déclaré le Capt Ravishaw. “Les crêpes étaient délicieuses et c'est un bon petit déjeuner à cinq dollars que j'aimerais avoir tous les matins.

Le Matelot de troisième classe (Mat 3) Stephen Rubio, du NCSM Yellowknife, était tout à fait d'accord : il a enfourché son vélo pour se rendre à Signal Hill afin d'y prendre un petit déjeuner chaud. Lorsqu'il est arrivé au mess, Rubio s'est soudain rendu compte qu'il avait oublié son argent à la maison. Heureusement, un membre de l'équipe de commandement a entendu son dilemme alors qu'il faisait la queue pour payer.

Il a été très gentil et m'a dit : “Je vais payer pour vous”,

et j'ai répondu : “Merci beaucoup, monsieur”, raconte Mat 3 Rubio. “Les saucisses, les pommes de terre rissolées et les crêpes étaient excellentes.

D'autres, comme le Capitaine de frégate (CaptF) Malcolm Girard-LeBlanc du QG des FMAR(P), se sont arrêtés pour prendre une commande à emporter.

“Mes papilles gustatives m'ont poussé à venir aujourd'hui pour goûter aux merveilleuses crêpes tout en appuyant le CNACD et Centraide du sud de l'île de Vancouver”, a déclaré le Capitaine de frégate Girard-LeBlanc. United Way of Southern Vancouver Island (UWSIV) est l'un des principaux bénéficiaires du CNACD.

Erika Stenson, directrice exécutive de l'UWSIV, affirme que le soutien et le travail d'équipe requis par les bénévoles pour organiser l'événement sont impressionnants.

“La BFC Esquimalt est l'un de nos plus importants partisans de longue date et je sais que le soutien de ses dirigeants permettra à la campagne de cette année de poursuivre la tradition de soutien à nos communautés communes”, a déclaré Mme Stenson.

Les prochains événements de la base du CNACD prévus en octobre comprennent la formation des représentants d'unité en tant qu'ambassadeurs du CNACD, la journée Apportez votre chien au travail et un concours virtuel de photos d'animaux de compagnie.



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

Over 33 years in Business
Family Owned & Operated

www.galaxymotors.net
www.galaxyrv.net

10% OFF
for all Current & Past Military Members.



LANGFORD 250-478-7603
4391 Westshore Parkway

RV SALES & SERVICE 250-590-7425
4377 Westshore Parkway

COLWOOD 778-440-4115
1772 Island Highway

AUTO SALES & SERVICE 778-440-4115
1772 Island Highway



babcock™

Proud to support
Canada's fleet

Marine >
Land >
Aviation >
Cavendish Nuclear >

babcockcanada.com



BROWN'S
The Florist
Since 1912

**MILITARY APPRECIATION
DISCOUNT 10% OFF**

brownsflorist.com

Stay Connected From a Distance With Flowers

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

Les Rangers canadiens s'entraînent en Australie avec leurs homologues australiens



Au cours de l'exercice Southern Cross 2023, le contingent du 4e groupe de patrouille des Rangers canadiens visitera le parc national Uluru-Kata Tjuta, un site du patrimoine mondial de l'UNESCO. Ce parc présente des formations géologiques spectaculaires qui dominent la vaste plaine de sable rouge du centre de l'Australie. Uluru, un immense monolithe, et Kata Tjuta, les dômes rocheux situés à l'ouest d'Uluru, font partie du système de croyances traditionnelles de l'une des plus anciennes sociétés humaines du monde.

CANEX
A division of CEMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

Capt Natasha Tersigni, 4 CRPG OAP

Apprenant à opérer dans un climat et un environnement très différent, 11 membres du 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens (4 GPRC) ont troqué leurs tuques pour des chapeaux de soleil et se sont déployés dans le nord de l'Australie pour participer à l'exercice Southern Cross organisé par la Force mobile du Nord-Ouest de l'armée australienne (NORFORCE).

NORFORCE est un régiment d'infanterie de réserve de l'armée australienne et l'un des trois régiments des unités de surveillance régionales (RFSU). Comme les Rangers canadiens, NORFORCE est composé d'experts de la nature sauvage qui vivent dans les régions éloignées, isolées et côtières de leur pays.

Depuis 2011, NORFORCE et le 4 GPRC organisent chaque année des échanges

réciroques de petites unités afin de mieux comprendre l'entraînement et les pratiques dans leurs climats opposés. Du 10 au 28 août, les membres du 4 GPRC (huit Rangers canadiens et trois membres du personnel à temps plein) ont opéré dans le Territoire du Nord de l'Australie, notamment dans le parc national de Kakadu, à Maningrida, à Darwin et à Alice Springs.

Au cours de la phase 1 de l'exercice avec l'escadron Darwin, le contingent canadien a passé sept jours sur le terrain, se déplaçant à l'aide de diverses plates-formes de mobilité et apprenant les techniques de brousse auprès de Gordon Deadman, un expert en survie de renommée mondiale.

«C'était l'occasion pour nous d'échanger les meilleures pratiques et de voir comment ils opèrent sur le terrain et travaillent dans leur environnement», explique le Major (Maj)

Rang Phan, officier en chef de la compagnie Manitoba, 4 CRPG.

Bien que les deux unités partagent la même mission, elles opèrent dans des climats différents et utilisent des équipements différents. Le Major Phan a noté qu'il était fascinant de voir comment leurs homologues australiens se débrouillent dans des conditions de sécheresse et de chaleur, utilisent l'équipement et les techniques qu'ils utilisent, et observent comment ils s'intègrent aux forces de l'ordre locales et fédérales pour les ramener chez eux.

Pour la phase 2, l'équipe canadienne s'est intégrée aux membres du Center Squadron et a participé à des activités culturelles et de relations communautaires. Ils ont visité le parc national Uluru-Kata Tjuta (un site du patrimoine mondial de l'UNESCO), participé à la régata Henley on the Todd à Alice Springs et observé

la marche pour la liberté d'entrée qui s'est tenue le 18 août à Alice Springs.

«C'était la première fois qu'une armée étrangère participait à la marche pour la liberté d'entrée, et c'était donc très important pour nous de faire partie de cet événement», a déclaré le Major Phan.

La marche comprenait plus de 50 soldats de la NORFORCE et commémorait les 40 ans de la liberté d'entrée à Alice Springs accordée pour la première fois à la NORFORCE.

Dans l'ensemble, le major Phan a déclaré que l'expérience avait été positive.

«Tous les membres de la NORFORCE ont été accueillis, désireux de nous enseigner et d'apprendre de nos expériences», a-t-il déclaré. «Nous sommes impatients de les accueillir en 2024 pour l'exercice Northern Lights 2024.

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

Downsizing, need a starter-home or holiday home?
Ask about brand new developments with land ownership, throughout BC.

EAGLE HOMES

Call Rex Landis, CD
250-833-4728
www.eaglehomes.ca

Rex Landis, A Veteran Helping Veterans Find Affordable Homes



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




Des membres du 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens, faisant partie de l'exercice Southern Cross 2023, participent à la marche pour la liberté d'entrée qui s'est tenue à Alice Springs, en Australie, le 18 août. C'était la première fois qu'un contingent militaire étranger participait à cet événement.

L'armée de l'air bat la marine dans la COUPE DU COMMODORE

Peter Mallett

Rédacteur du Lookout

L'Aviation royale du Canada (ARC) conserve ses droits en matière de football sur l'île de Vancouver.

L'équipe a battu la Marine royale canadienne (MRC) par 31 à 12 lors du match de la Coupe Commodore qui s'est déroulé à Comox le 21 septembre.

Il s'agissait d'un match de flag-football sans contact, à trois essais, qui s'est déroulé en deux mi-temps de 32 minutes sur le terrain de sport de 100 yards de la 19e escadre.

Malgré le score final, le match de cette année a renforcé le moral et la camaraderie, selon le Matelot de première classe (Mat1) Noah Natividad, capitaine de l'équipe d'Esquimalt et receveur, et officier d'information sur le combat naval du NCSM Calgary.

"Bien qu'il soit décevant que notre équipe n'ait pas été à la hauteur de son potentiel et de ses capacités sur le terrain, nous avons eu beaucoup de plaisir à jouer et à poursuivre l'esprit de compétition avec l'armée de l'air", a déclaré le Matelot de première classe (Mat1) Noah Natividad. "C'est une belle compétition à laquelle nous participons et qui devient une tradition annuelle que nous attendons avec impatience.

Selon lui, une meilleure préparation aurait pu faire une différence considérable dans le score final, car l'équipe ne comptait que trois joueurs de retour de l'année dernière et n'avait organisé que quelques entraînements avant le match de cette année. Il attribue l'issue du match au jeu de passes de leurs rivaux, qui ont commencé à jouer tôt et souvent, s'avérant trop rapides pour que les Navy puissent les défendre. Comox a pris une avance de 12-0 et n'a jamais regardé en arrière. En 2022, lors du premier match de la Coupe du Commodore qui s'est déroulé au Colville Road Sports Field, un touché tardif a permis à l'ARC de l'emporter 20 à 18.

Le Caporal Tyler Moorehouse, membre de l'escadron de maintenance aérienne, a remporté le titre de joueur le plus utile du match.

Bien que les résultats du match soient décevants, l'équipe de la MRC a montré ses compétences à la mi-temps, grâce à un spectacle parrainé par les Services de bien-être et de maintien du moral des Forces canadiennes - Services financiers du RARM. Au cours d'un concours de compétences, le Mat1 Natividad a remporté le titre de joueur le plus rapide, le Matelot de troisième classe (Mat3) Aiden Osmond d'Esquimalt a remporté le titre du lancer le plus long, et le Mat3 Matt McDonald a remporté le concours de précision des passes.

La Coupe du Commodore a été créée en 2022 par le Commodore David Mazur, commandant de la Flotte canadienne du Pacifique, afin de promouvoir l'esprit sportif, l'esprit de corps et l'amélioration du moral des troupes par le biais du sport.

Le match retour de cette année a commencé après que quatre techniciens en recherche et sauvetage (SARTECH) de la 19e Escadre ont été parachutés sur le terrain à partir d'un aéronef CC-130 Hercules et ont remis la balle de match officielle aux capitaines d'équipe. Plus tard dans le match, un CH-149 Cormorant a effectué un survol pour montrer son soutien.

~Avec un rapport de
Camille Douglas, 19e Escadre





“Il est impressionnant de vous voir ici aujourd’hui et de savoir que, grâce à votre engagement, nous avons tous la possibilité de nous sentir un peu plus en sécurité dans nos communautés et dans nos vies.”

Son honneur, Marianne Alto, mairesse de la ville de Victoria



Exercices du NCSM Malahat

Liberté de la ville

Ltv Donald Den

NCSM Malahat OAP

Samedi dernier, les sons de la musique de cérémonie traditionnelle et des bottes de marche ont résonné dans les rues du centre-ville de Victoria.

Plus de 90 marins, dont des membres du NCSM Malahat, de la Division de la Réserve navale (DRN) de Victoria et des musiciens de la Musique Naden, ont défilé au centre-ville et au Centennial Square pour exercer le droit de cité du NCSM Malahat.

Le NCSM Malahat s’est joint à plusieurs autres divisions de la Réserve navale au Canada pour exercer leur droit de cité dans le cadre de défilés et de cérémonies visant à célébrer le centenaire de la Réserve navale, l’année 2023 marquant le 100e anniversaire de la création de la Réserve navale en 1923. En outre, l’événement revêt une importance particulière pour Victoria, car le précurseur de la Réserve navale, la Réserve royale navale des volontaires canadiens (RRNVC), a vu le jour ici même en 1914.

Accordé initialement au NCSM Malahat en 1983 et exercé à nouveau en 1998 pour coïncider avec le 75e anniversaire de la Réserve navale, la tradition d’accorder le droit de cité à une unité militaire remonte à plus de trois siècles. Le droit de cité signifie, au sens physique du terme, l’octroi du privilège, pour toujours, à une unité militaire spécifique de défilé dans la ville “tambours battants, drapeaux flottants et baïonnettes au canon”. Il s’agit d’un honneur très prisé, car il reconnaît les états de service de l’unité militaire et témoigne de l’affection et de l’estime que lui porte la communauté, ainsi que de la confiance que lui accordent les citoyens dans la sauvegarde de leurs institutions démocratiques.

Le Capitaine de corvette Anne Gardam, commandante du NCSM Malahat, conduisait le contingent du NCSM Malahat dans les rues du centre-ville jusqu’à Centennial Square. À son arrivée à Centennial Square et après avoir interrompu le défilé, le Capitaine de corvette Gardam a monté les marches de l’hôtel de ville et, conformément à la tradition du droit de cité, a frappé à la porte avec le pommeau de son épée pour être accueillie par Son Honneur Marianne Alto, la mairesse de Victoria.

Elle a ensuite été accueillie par Marianne Alto, mairesse de Victoria, qui a reconnu les terres autochtones et a joué le Ô Canada. La mairesse Alto et le Capc Gardam ont ensuite inspecté l’équipage du navire et se sont entretenus brièvement avec plusieurs membres au sujet de leur service au sein de la Réserve navale.

Son Honneur a ensuite remis au NCSM Malahat deux proclamations approuvées par le conseil municipal, l’une accordant au NCSM Malahat le droit d’exercer son droit de cité et l’autre proclamant le 23 septembre 2023 “Journée de la Réserve navale” en l’honneur du centenaire de la Réserve navale. La mairesse Alto a conclu ses remarques en remerciant le NCSM Malahat pour ses années de service à Victoria, notant que sa conduite “a été exemplaire”, et terminant par “combien il est impressionnant de vous voir ici aujourd’hui et de savoir que, grâce à votre engagement, nous avons tous la possibilité de nous sentir un peu plus en sécurité dans nos communautés et dans nos vies”.

À l’issue de la cérémonie, le cortège a effectué un défilé pour la mairesse Alto avant de quitter Centennial Square et de descendre Government Street au son des applaudissements et des acclamations de la foule présente.

Pour les membres de l’équipage du NCSM Malahat qui étaient présents, ce fut une journée mémorable. En raison de la rareté de l’exercice du droit de cité, il s’agira probablement de leur seule participation à un tel événement jusqu’à la fin de leur carrière navale.

“En tant que ville véritablement navale, le lien entre Victoria et le NCSM Malahat est très spécial”, a indiqué le Capc Gardam. “Nous sommes profondément reconnaissants à la ville de Victoria de nous accorder l’honneur et le privilège d’exercer notre droit de cité en cette année mémorable du 100e anniversaire de la Réserve navale.”



Le NCSM Malahat participe à la parade et à la cérémonie du droit de cité au Centennial Square, à Victoria, le 23 septembre. Photos : Matelot-chef Valerie LeClair, Services d'imagerie des FMAR(P)



Products built for the Canadian Military

Pelican proudly offers protective solutions for the Canadian government and military. Ensuring that our products perform the best in the most punishing environment of all: the battlefield. Whether it's standard cases, custom case solutions, or lighting products, our products are battle tested and will protect your most important equipment.

Proudly based in Canada with offices in Edmonton, AB, and St. Jean-sur-Richelieu, QC.

Reach us at: 1-866-273-5422 or 780-481-6076.

Email: canada.sales@pelican.com

pelican.ca

IMF honore Journée de la vérité et de la réconciliation



Un membre du groupe de tambours du DIAG se produit lors d'un rassemblement sur le thème de la vérité et de la réconciliation à l'Installation de maintenance de la Flotte (IMF) Cape Breton, le 26 septembre.



Les membres du groupe de tambours du DIAG se rassemblent pour une photo de groupe avec le coprésident du DIAG, Kenneth Hall (en haut à droite), lors d'un événement sur la vérité et la réconciliation à l'Installation de maintenance de la flotte (IMF) Cape Breton, le 26 septembre. Le Maître de première classe Audet quittera la base en octobre pour commencer une nouvelle affectation à Valcartier, au Québec. Photos : Peter Mallett/ Journal le Lookout

Peter Mallett

Rédacteur du Lookout

“Des événements comme celui-ci sont un exemple de la façon dont nous devrions fonctionner”, a déclaré Lisa deWit, membre du DIAG, officier de revue de la formation par intérim et ancienne coprésidente nationale du DIAG.

Mme deWit était l'une des nombreuses personnes qui ont souligné l'importance de la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation à l'Installation de maintenance de la flotte (IMF) du Cap-Breton, le 26 septembre.

Les dirigeants de l'IMF, les employés et les membres du Groupe consultatif autochtone de la Défense (GCAD) se sont rassemblés à l'entrée principale de l'IMF pour écouter des discours, assister à un concert de tambours et déguster des bouchées de bannock offertes par le camion-restaurant Songhees, tout en prenant le temps de réfléchir.

Le groupe de tambours DIAG a ouvert l'événement en interprétant une chanson intitulée Calling Back The Children, en hommage aux victimes du système des pensionnats autochtones.

“Cet événement illustre le fait que la vérité et la réconciliation ne reposent pas uniquement sur les épaules des peuples autochtones, mais que l'organisation [militaire] prend sur elle de créer un espace ouvert à l'apprentissage”, a déclaré M. deWit.

Le Capitaine de frégate (Capf) Simon Summers, commandant par intérim de l'IMF, s'est ensuite adressé à la foule.

“La vérité est vraiment la genèse de cette fête nationale”, a déclaré le capitaine de frégate Summers. “On ne peut pas vraiment comprendre la réconciliation tant que l'on ne comprend pas la douloureuse vérité des 300 [et plus] dernières années qui a créé de nombreuses inégalités aujourd'hui dans notre pays”.

Le Capitaine de frégate Summers a encouragé les membres de l'IMF et tous les membres de la communauté de la défense à se familiariser avec les 94 appels à l'action de la Commission de vérité et de réconciliation du Canada, dont il a noté qu'ils comprenaient également l'instauration d'un jour férié national. Il a souligné l'importance de l'inclusion dans l'espace de travail de la FMF, ainsi que de la reconnaissance et de la célébration des membres autochtones de l'unité et de tous les autres groupes.

Vanessa Nicholson, coordinatrice de l'équité en matière d'emploi et de l'inclusion de la diversité pour les Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)), a également indiqué qu'elle était ravie de voir la fantastique participation et de constater que l'IMF avait pris l'initiative d'organiser l'événement.

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



Nancy Vieira REALTOR®
Personal Real Estate Corporation

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

for Victoria & Southern Vancouver Island

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



Vanessa Nicholson, coordinatrice de l'équité en matière d'emploi, de la diversité et de l'inclusion (à gauche), remet un cadeau à Colleen Jackson, du comité de la culture, de la diversité et de l'inclusion, pour la remerciation de ses efforts dans l'organisation d'un événement "Vérité et réconciliation" à l'Installation de maintenance de la flotte (FMF) du Cap-Breton, le 26 septembre.

Les champions en titre conservent leur titre au tournoi de golf du commandant de la base

Le tournoi de golf du commandant de la base a débuté mercredi avec un ciel dégagé, juste à temps pour jouer 18 trous.

L'événement, qui s'est déroulé à guichets fermés, a débuté tôt le matin au terrain de golf Olympic View par une prestation de la Musique Naden, un discours de bienvenue du Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base de la BFC Esquimalt, et un départ simultané (shotgun).

La journée a été organisée par les loisirs communautaires des Services de bien-être et de moral des Forces canadiennes (SBMFC) et a donné lieu à de grandes célébrations, à des trous d'un coup, à des mulligans et à quelques recherches dans les bois pour trouver des balles manquantes. Cette année, des activités amusantes ont été organisées à de nombreux trous du parcours, grâce à des sponsors et des entreprises partenaires désireux d'apporter un tout nouveau niveau de compétition au tournoi.

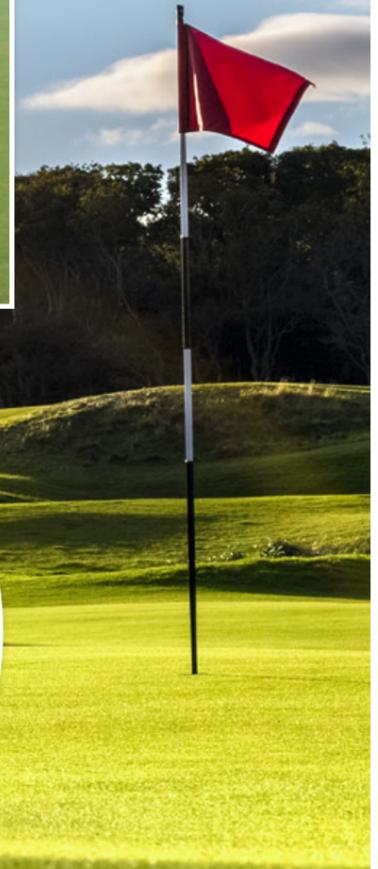
Les champions en titre du tournoi de golf du commandant de la base sont Roy Elson, Mohamed Gudal, Steve Melnick et Steve Wist. Félicitations pour votre victoire !

L'événement n'aurait pas été possible sans les généreuses contributions des sponsors de l'événement : Seaspn, Babcock, Pomerleau, WestJet, SISIP, Canex, The Royal Canadian Legion BC / Yukon Command, Absolute Therapy, Grainger, Friends of Dorothy Lounge, Golf Town, Royal Roads University et SeaShell Consulting.

Un remerciement spécial est également adressé à Pelican Products pour les prix offerts aux participants et les jeux de pistolets Nerf sur le parcours.

Le tournoi s'est terminé par un banquet et des prix offerts par les commanditaires, le dernier prix étant un bon de vol de 1 500 \$ offert par WestJet.

Des informations sur les prochains événements organisés par CFMWS sont disponibles sur cfmws.ca.



Fruit Distribution

NADEN | Work Point | Dockyard
Thursday October 12 | Jeudi 12 octobre
0700-0830

Brought to you by The Helathy Nutrition Working Group / de transit sus la saine nutrition

cfmws.ca/support-services/health-wellness/health-promotion
sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/promotion-de-la-sante



Leadership numérique de la MRC : Capitaine de corvette Dawn Macdonald

Elizabeth Wolfe

Analyste d'affaires/Conseiller technique
Groupe du personnel et de l'instruction navale

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

La Capitaine de corvette Dawn Macdonald est née à Lethbridge, en Alberta, et a grandi à Fort St. James, en Colombie-Britannique. Au secondaire, elle a été attirée par l'armée en raison de la discipline qu'elle avait connue en pratiquant des sports et en étudiant les arts martiaux. Elle continue à jouer au football dans une ligue féminine de Halifax et est ceinture noire de premier degré en taekwondo. Ses grands-parents ont tous deux servi dans les Forces armées canadiennes (FAC) et ne tarissent pas d'éloges sur l'armée canadienne. En 2000, elle s'est inscrite au Collège militaire royal (CMR) pour y étudier le génie mécanique et est maintenant officier technique de la marine.

Le Capc Macdonald est l'officier d'ingénierie des systèmes maritimes (OEMN) de l'Entraînement maritime de l'Atlantique, poste qu'elle occupe depuis deux ans. Avec son équipe, elle valide et évalue les niveaux de préparation de nos éléments de force et l'entraînement collectif des équipes lors de la préparation des déploiements. Lorsque l'Entraînement maritime embarque avec une

unité, son équipe vérifie le niveau de préparation de celle-ci en examinant la gestion du personnel, l'équipement, les pièces détachées et la formation.

Chaque aspect de ce travail est lié à des outils numériques.

Au quotidien, les outils d'application du SMC permettent de s'assurer que le personnel est correctement représenté dans Gestion SSAM (MM), que les qualifications peuvent être suivies, que des notes de retour d'information peuvent être saisies et qu'un chargement rapide des cours peut être exécuté. Plus précisément, la vérification des qualifications et de la formation du personnel sans MM devient difficile en raison du manque de visibilité.

En plus d'avoir étudié le C++ au CMR, le Capc Macdonald a acquis ses compétences numériques grâce aux possibilités de formation offertes par les FAC. Elle croit fermement qu'il faut tirer parti des possibilités de formation numérique chaque fois qu'elles sont offertes.

ELLE RECOMMANDE À CEUX QUI SOUHAITENT SUIVRE SES TRACES DE

- Former des champions du numérique, tant au niveau exécutif qu'opérationnel ;
- d'assister aux sessions de formation, d'appliquer les points d'apprentissage essentiels et de suivre les résultats avec diligence ;
- Continuer à améliorer ses compétences en matière de collaboration à distance ;
- Prêter attention aux obstacles à l'adoption et à la résistance des parties prenantes ;
- Se souvenir de l'importance de la facilité d'utilisation comme vecteur d'adoption ;
- Disposer d'un plan d'affaires pour faire face aux pannes de système ;
- Accepter que certains outils opérationnels ne soient pas adaptés à la numérisation ;
- Éviter les solutions "tuyaux de poêle" qui nuisent aux objectifs de l'entreprise ; et
- Garder la politique comme objectif principal lors de l'élaboration de solutions.



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.

ALL-CANADIAN PUBLICATION

CANADA'S
ULTIMATE
STORY

History connects us

Experience a piece of Canada in every issue

TELLING THE STORY OF CANADA

Every quality, inspiring and informative issue of Canada's Ultimate Story is filled with intriguing and compelling Canadian stories—all written by prominent Canadian writers and renowned historians.

1-yr. subscription (4 issues) only \$44.95*—That's 25% off the cover price!
*plus applicable tax

SUBSCRIBE TODAY AND NEVER MISS AN ISSUE!

PLUS WIN a Fitbit! LIMITED TIME OFFER! **SUBSCRIBE AND YOU ARE AUTOMATICALLY ENTERED FOR A CHANCE TO WIN A FITBIT SMARTWATCH!***

**Conditions apply. No purchase necessary to enter. Full contest rules at legionmagazine.com

SUBSCRIBE AND DISCOVER MORE AT **CANADASULTIMATESTORY.COM** CALL TOLL-FREE **1-844-602-5737**

CANADA'S
ULTIMATE
STORY PUBLISHED BY
CANVET



MOIS DE LA SANTÉ AU TRAVAIL CALENDRIER DES ACTIVITÉS

3/10

CAFÉ DU MATIN AVEC L'AMIRAL

La première semaine vise avant tout le mieux-être social. Venez saluer l'amiral, qui donnera le coup d'envoi du Mois de la santé au travail, en compagnie de l'Équipe du bien-être organisationnel de la SSBF.

Heure : 8 h Lieu : Résidence de l'amiral

10/10

NETTOYAGE DU PORT ET DU LITTORAL

La deuxième semaine vise avant tout le bien-être de la collectivité! Joignez-vous à nous dans une initiative à l'échelle de la base pour nettoyer notre port et créer un milieu dont nous pouvons être fiers. Pour vous inscrire ou inscrire votre unité, communiquez avec Jessica.wyllie@forces.gc.ca.

Heure : 8 h 45 à 12 h Lieu : À déterminer

17-19/10

INTRODUCTION À LA MÉDITATION ET À LA PLEINE CONSCIENCE

La troisième semaine met l'accent sur l'amélioration de notre bien-être mental. Participez à divers cours offerts pendant l'heure du dîner sur la méditation, la pleine conscience, le yoga et plus encore.

Heure : 12 h 5 à 12 h 50 Lieu : Centre sportif de Naden (N88) – Gymnase supérieur

24-27/10

SEMAINE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La quatrième semaine, la dernière, et non la moindre, vise avant tout à améliorer notre bien-être physique. Participez à l'un de nos différents cours de conditionnement physique des PSP au Centre sportif de Naden et au gymnase de l'arsenal maritime, à la station de célébration de la semaine Go By Bike (25 octobre), à la Journée nationale du sport (26 octobre) ou à la course de la Formation mensuelle (27 octobre). Terminez la semaine en faisant bouger votre corps!

Suivez @pspesquimalt_hp ou consultez le plus récent numéro de Lookout pour obtenir des renseignements à jour sur toutes les activités à venir dans le cadre du Mois de la santé au travail!

RAPPEL: VEUILLEZ PROMOUVOIR L'INSCRIPTION AUX COURS DE PROMOTION DE LA SANTÉ DE L'AUTOMNE 2023

<https://cfmws.ca/health-promotion>

Inscrivez-vous dès maintenant pour les cours et les ateliers d'automne de septembre à décembre.

Cours de promotion de la santé proposés pour l'automne 2023 :

- ✓ Le stress: Prenez les choses en main!
- ✓ Gérer les moments de colère,
- ✓ Santé mentale et sensibilisation au suicide (MFSA) MITE 117733
- ✓ Respect dans les FAC (RitCAF) MITE 303192

Tous les cours de promotion de la santé, y compris Respect in the CAF, sont des ateliers volontaires et éducatifs. Ils ne constituent pas une formation professionnelle.

Les cours de promotion de la santé sont ouverts à tous les employés du MDN, à leurs conjoints et aux anciens combattants. Veuillez envoyer vos formulaires d'inscription dûment remplis à lisa.jeffery@forces.gc.ca.

Veuillez noter que HP fournit à Ottawa les rôles nominaux des cours et qu'Ottawa applique le code MITE pour l'ASFM et les FAC, ce qui peut parfois prendre plusieurs mois.

Questions : Veuillez communiquer avec Lisa Jeffery en composant le 250-363.5621 ou en écrivant à l'adresse de courriel lisa.jeffery@forces.gc.ca



NCSM Montréal approche de la fin du déploiement de L'OP PROJECTION

Ryan Melanson
Personnel du Trident

Alors que le Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Montréal s'apprête à rentrer à Halifax dans les semaines à venir, le commandant du navire déclare que lui et son équipage sont pleins de fierté après avoir terminé un déploiement indo-pacifique unique en son genre.

Ce déploiement visait à soutenir l'opération Projection, la mission navale canadienne de promotion de la paix, de la stabilité et de l'ordre international fondé sur des règles.

Dans une interview accordée peu après avoir quitté Perth, en Australie, à la fin du mois d'août, le Capitaine de frégate Paul Mountford a félicité l'équipage du navire pour avoir excellé pendant des mois au cours d'exercices navals, de patrouilles, d'engagements diplomatiques et d'autres tâches exigeantes.

"Nous avons été ensemble pendant un certain temps, nous nous sommes préparés au déploiement ensemble et nous nous sommes déployés en tant que groupe, ce qui nous a permis de nous connaître très bien", a-t-il déclaré. "C'était le voyage d'une vie pour nous tous, et j'ai du mal à croire que nous sommes si près du retour.

Le navire a récemment terminé l'exercice international Talisman Sabre, dirigé par l'Australie et les États-Unis, qui a comporté des moments forts, le Montréal ayant remporté de nombreux succès

lors de scénarios de conflits simulés en mer, mais aussi une tragédie, lorsque quatre membres du personnel australien ont perdu la vie dans un accident d'hélicoptère au large de la côte du Queensland. Cette situation rappelle malheureusement l'accident d'hélicoptère Cyclone qui a coûté la vie à six membres des Forces armées canadiennes (FAC) en avril 2020 - le Capf Mountford a indiqué que certains membres de son équipage étaient également déployés avec le NCSM Fredericton lorsque cet accident tragique s'est produit.

"Cela rappelle des souvenirs difficiles à l'équipage, mais je suis heureux que nous ayons été là pour aider l'un de nos principaux partenaires dans la région; nous avons été la première nation sur place à travailler avec eux", a-t-il déclaré.

Ce nouveau déploiement sur la côte Est s'inscrit dans le cadre de la nouvelle stratégie indo-pacifique du gouvernement canadien annoncée en début d'année, qui prévoit de faire passer de deux à trois le nombre de navires de la Marine royale canadienne (MRC) déployés chaque année dans la région. Le Montréal sera immédiatement remplacé par les NCSM Ottawa et Vancouver. Les navires ont quitté la BFC Esquimalt le 14 août, accompagnés du navire à moteur Astérix, alors que le Montréal se dirigeait vers la première étape de son déploiement.

Le gouvernement affirme que l'intention est

de continuer à soutenir un Indo-Pacifique libre, ouvert et inclusif, tout en améliorant la capacité des FAC à mener des opérations dans les océans Indien et Pacifique.

"C'est très important pour nous, car normalement les navires de la côte est ne se rendent pas dans cette région", a déclaré le Capitaine de frégate Mountford. D'autres navires de la côte est devraient suivre l'exemple du Montréal dans les années à venir.

Le Montréal effectuait un transit de liberté de navigation dans le détroit de Taiwan en juin, aux côtés du destroyer USS Chung-Hoon de la marine américaine, lorsque ce navire a fait la une des journaux internationaux après une rencontre rapprochée avec un navire de guerre chinois. Malgré cet événement et les tensions accrues dans la région, le Capitaine de frégate Mountford a déclaré qu'il n'avait rencontré aucun problème.

Bien que le Montréal puisse encore être réorienté pour répondre à des situations allant de navires suspects à des catastrophes humanitaires, le navire devrait retourner dans le port d'Halifax au début du mois d'octobre.





TRACKSIDE
AUTO SERVICE LTD.
A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

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

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

Oil service
Electrical
Exhaust
Tires

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

NETTOYAGE DU PORT 10 OCTOBRE

Aidez-nous à garder notre environnement de travail sain et sécuritaire.

Pour vous inscrire ou inscrire votre unité, communiquez avec jessica.wyllie@forces.gc.ca.

Heure: 9 h à 12 h
Lieu : À déterminer

sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/promotion-de-la-sante

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

BARD & BANKER

Ceildh at the Bard

Friday, October 13 @ 6PM
Bard & Banker Pub
1022 Government Street

Regimental Pipes & Drums the Black Angus band
Highland Dancing
Beer & Burger \$20
Angry Scotch Ale
Door Prizes & 50/50 Draw

Funds raised from this event will support the Canadian Scottish (Princess Mary's) Regimental Association, The CSRA Pipes and Drums and the Regimental Mascot Wallace VIII

Request for stories and memories

Do you have any war time stories or memories you would like to tell us?

The Lookout Newspaper annually features Remembrance Day stories as told from soldiers and sailors and also their family members.

We would love to hear from you and tell your story.

Lest we forget.

Contact:
Kateryna Bandura
Editor
Lookout Newspaper
CFB Esquimalt

Canadian Forces Morale & Welfare Services
Kateryna.Bandura@forces.gc.ca
Tel: 250-363-3130

LOOKOUT
www.lookoutnewspaper.com

LA MÉDAILLE DES AMIRAUX

les nominations sont ouvertes

C'est à nouveau le moment de l'année pour les nominations à la Médaille des amiraux !

Créée en 1985 à l'occasion du 75e anniversaire du Service naval du Canada, la Médaille des amiraux est décernée à des personnes en reconnaissance de l'avancement des affaires maritimes au Canada. Nommée en l'honneur du Vice-amiral Rollo Mainguy et des contre-amiraux George Stephens et Victor Brodeur, la médaille d'argent a été créée par leurs fils respectifs, qui ont également accédé au rang d'amiral : Les vice-amiraux Daniel Mainguy, Robert Stephens et Nigel Brodeur.

La responsabilité de la Fondation de la médaille des amiraux a été transférée de la Marine royale canadienne à l'Association



navale du Canada (ANC) en 2021. Les Affaires navales de l'ANC sont désormais chargées de veiller à ce que la médaille soit décernée chaque année dans le cadre d'un processus adéquat de sollicitation, de mise en candidature, de sélection et d'attribution. À cette fin, un comité composé d'officiers supérieurs et d'officiers généraux a été mis sur pied pour mener à bien le processus d'examen et de sélection.

Pour obtenir les instructions relatives aux nominations, veuillez consulter le site navalassoc.ca/the-admirals-medal/admirals-medal-nomination-instructions/.

WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

MILITARY DISCOUNT OFFERED



selfstorage.ca

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

1621 Island Highway, 250-478-8767



ZEDS
beds made easy

Full Selection of High Quality Bedroom Furniture

www.ZEDSBEDS.ca

Hey Sailor...

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



50%-80% OFF RETAIL

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



FREE PARKING AROUND BACK

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

FREE

PHONE CONSULTATION

OPEN:
MON-SAT 11-5; SUNDAY 11-3



NCSM NANAIMO

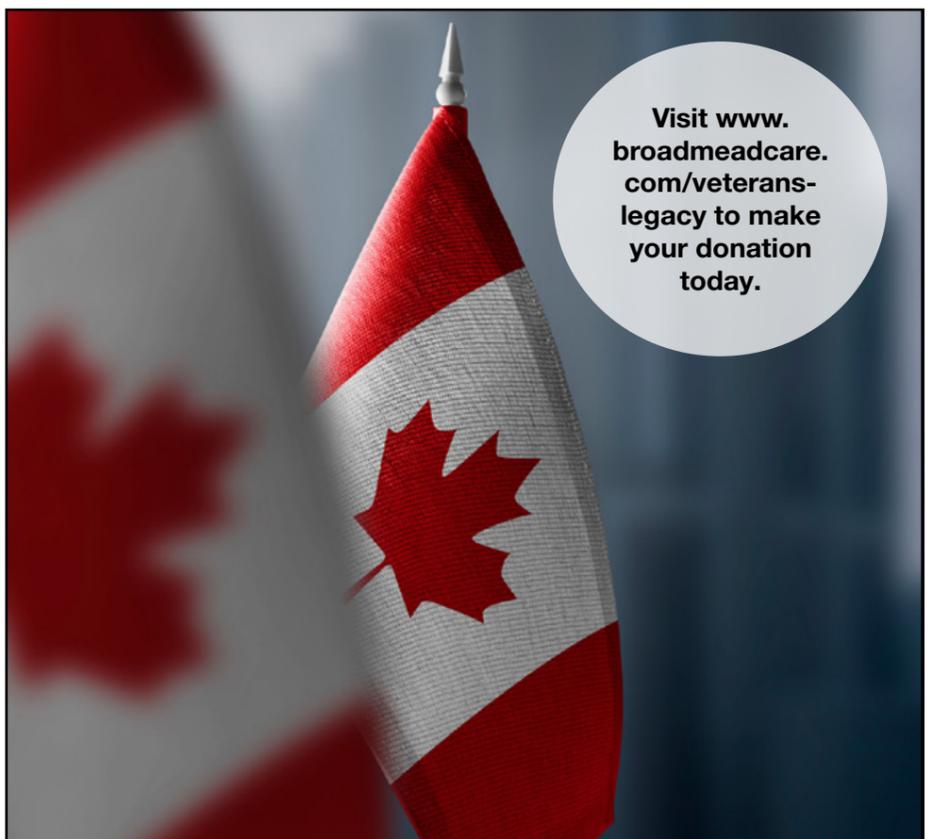
BRAVO ZULU



Le capitaine de vaisseau Brent Celiz est promu au grade actuel par le capitaine de corvette Mike Vanderveer.



Le matelot de deuxième classe Owen Steed est promu au grade actuel par le capitaine de corvette Mike Vanderveer.



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



DISCOVER OUR GENDER-SPECIFIC NON-12 STEP RECOVERY

IN POWELL RIVER, BC, CANADA

Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Womens Clinic are registered B Corp, licensed, and accredited mental health facilities that use an evidence-based, non-12-step, meaning-centred, strengths-based approach that interconnects all our services and therapies including medical withdrawal, anger management, rTMS, trauma therapy, and PTSD treatments.

Our gender-specific* programs provide a safe space for clients to get help with underlying issues driving trauma, mental health suffering, or addictive behaviour that can be hard to address in co-ed environments. Moving beyond a focus on abstinence and symptom reduction allows clients to experience the full, transformative benefit of our treatment programs.

**Individuals attend the program with the gender they identify as or, for gender fluid and non-binary individuals, the program they are most comfortable and safe in. Our admissions coordinators will work with prospective clients to determine which program is the best fit.*

SCHC.CA | 1.866.487.9010

GSWC.CA | 1.866.487.9040

MEDICAL WITHDRAWAL • ANGER MANAGEMENT • rTMS • TRAUMA THERAPY • PTSD TREATMENTS