

Volume 68 Numéro 41 | 16 octobre, 2023

LOOKOUT

NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, CB

LookoutNavyNews LookoutNewspaperNavyNews

newspaper.com

Buying or Selling?

I can help!

CHRIS
ESBATI

Knowledgeable Trustworthy
Dedicated

RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca

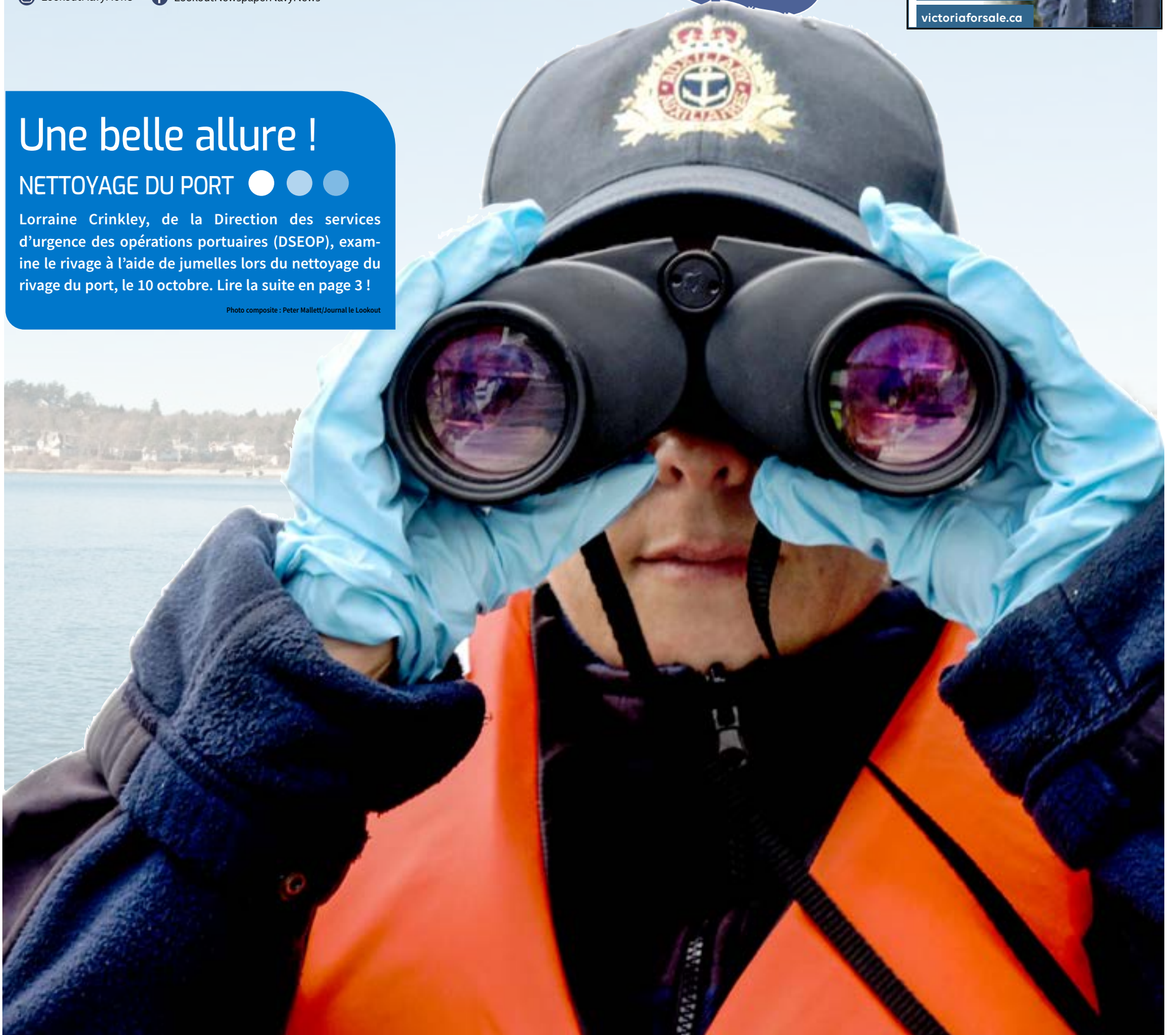


Une belle allure !

NETTOYAGE DU PORT ● ● ●

Lorraine Crinkley, de la Direction des services d'urgence des opérations portuaires (DSEOP), examine le rivage à l'aide de jumelles lors du nettoyage du rivage du port, le 10 octobre. Lire la suite en page 3 !

Photo composite : Peter Mallett/Journal le Lookout



babcock

Proud to support
Canada's fleet

- Marine >
- Land >
- Aviation >
- Cavendish Nuclear >

babcockcanada.com

CANEX
A division of CEMWS
Une division des SBMEC

CANADA'S
MILITARY STORE

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt

250.388.6428



ISLAND OWNED AND OPERATED
SINCE 1984.

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

Alors vous êtes un Bluenose !

Nathalie Garcia

Chef d'état-major
QUARTIER GÉNÉRAL DE
CANSUBFOR

Peu d'entre nous ont visité le Nord canadien, et encore moins naviguèrent sur l'océan Arctique. Seuls les plus aventureux d'entre nous tenteraient un tel voyage et oseraient déranger Neptune !

Quatre membres de la Force sous-marine canadienne ont récemment saisi cette occasion en franchissant le passage du Nord-Ouest dans le cadre d'une polinisation croisée à bord du sous-marin américain San Juan. Lieutenant de vaisseau (Ltv) Benjamin Courchene, le Matelot de première classe Kyle Beecker, le Matelot de deuxième classe (Mat2) Van Long Nguyen et le Mat2 Miguel Wilson ont rejoint le San Juan pour une traversée d'un mois entre Groton, Connecticut, et Bremerton, Washington, afin d'approfondir leurs connaissances des opéra-

tions sous-marines.

"Nous avons beaucoup appris", a déclaré le S2 Van Long Nguyen. "Je suis très heureux d'avoir participé à ce projet.

Comme tous les sous-marinières, l'équipage et les officiers de l'USS San Juan sont formés aux opérations sous-marines et à toutes les complexités qu'elles impliquent. Si l'on ajoute à cela les conditions arctiques et les opérations en eaux peu profondes, les enjeux sont encore plus importants.

"Même pendant les parties les plus éprouvantes et les moins profondes du voyage, la devise du lieutenant Daniel Stikles, le navigateur du San Juan, 'Overprepared and underwhelmed', s'est vérifiée", a déclaré le Lieutenant de vaisseau Courchene. "La mer était agréablement calme sous la glace et nous avons navigué sans incident.

La traversée faisait partie de l'opération Nanook-Tuuglik 2023, l'exercice annuel de souveraineté du Canada.

Cette année, les Marines royale canadienne et Américaine ainsi que l'Aviation royale canadienne ont participé à cet exercice.

Le voyage comprenait une cérémonie de franchissement de la ligne de démarcation du cercle polaire arctique, semblable à celles auxquelles les marins participent depuis des siècles dans la marine française et la marine royale. Cette cérémonie remonte à l'Antiquité et est censée apaiser Neptune avant de s'approcher de son royaume. De telles cérémonies sont également organisées lors du passage de la ligne de changement de date, de l'équateur et du cercle antarctique. Une fois la cérémonie terminée, le "têtard" renaît sous la forme d'un "coquillage" et gagne le titre de "Bluenose".

"C'était une expérience incroyable, unique dans une vie, et j'ai vraiment apprécié la camaraderie", a déclaré Mat2 Nguyen.



Le Matelot de première classe Kyle Beecker, le Matelot de deuxième classe Miguel Wilson et le Matelot de deuxième classe Van Long Nguyen pendant l'un de leurs rares moments de repos en mer à bord de l'USS San Juan.



USS San Juan. Photo : U.S. Navy Mass Communication Specialist Second Class Kelly M. Agee

AS A MILITARY MEMBER,
YOU KNOW HOW IMPORTANT IT IS
TO HAVE EACH OTHER'S BACKS —
BOTH ON AND OFF THE JOB.

A ATLAS INSTITUTE FOR
VETERANS AND FAMILIES

Explore peer support and how it can benefit your well-being and find programs and services for military and police Families:

atlasveterans.ca/peer-support



L'équipe de défense se rassemble pour le nettoyage du port



Peter Mallett
Rédacteur

Une mission a été accomplie pour un groupe de volontaires courageux dans leur objectif d'éliminer les déchets du littoral du port d'Esquimalt.

Des militaires et des employés civils du ministère de la Défense nationale de la BFC Esquimalt se sont portés volontaires pour nettoyer le port le mardi matin suivant le long week-end de l'Action de grâces. Partant de la jetée des petits bateaux à Naden dans des conditions humides et venteuses, l'équipe est montée à bord d'un Sea Truck de 38 pieds de long du King's Harbour Master (KHM) et s'est mise en route pour accomplir sa tâche de la matinée.

L'opération de nettoyage du port s'inscrivait dans le cadre du mois du lieu de travail sain de la stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P). Cinq employés de la Direction des opérations portuaires et des services d'urgence (POESB) y ont participé.

Le temps automnal typique de Victoria n'a pas semblé perturber la plupart des participants, y compris le matelot de troisième classe (S3) Jade Mok de l'École navale (Pacifique).

"Je voulais vraiment venir aujourd'hui et participer aux efforts", a déclaré le S3 Mok, officier de l'information sur le combat naval en formation. "J'ai lu des articles sur les créatures marines qui vivent dans le port d'Esquimalt et je ne veux pas qu'elles soient menacées par les déchets plastiques et les ordures qui s'accumulent ici. Participer à cet événement m'a donné un senti-

ment d'accomplissement".

Armés de filets, de sacs poubelles et de gants en plastique, S3 Mok et le reste de l'équipe de nettoyage se sont mis au travail sous la direction de l'équipe du KHM qui a guidé le bateau à fond plat et sa rampe de débarquement jusqu'au bord des défenses.

L'équipe a retiré 55 kg de déchets au total des défenses de compression qui bordent la jetée "F" à Colwood et la jetée "C" à Dockyard.

Les objets récupérés comprenaient des gobelets en plastique, des emballages de barres chocolatées, de la corde, des attaches zip en plastique, un petit bonhomme Lego, une bouteille de sauce barbecue, du papier bulle, des bouchons d'oreille, une fusée de détresse et des sacs en plastique.

Lorraine Crinkley, du bureau de protection de l'environnement de la POESB, qui a guidé l'équipe, s'est dite ravie de participer à l'opération.

"À la POESB, nous sommes très attachés à la propreté de notre port", a déclaré Mme Crinkley. "Nous avons accueilli des invités d'autres unités qui partagent la même passion et tout le monde a vécu une expérience agréable pendant le travail.

Le nettoyage des berges du port a été facilité par le groupe de travail sur le bien-être organisationnel du MHWS. Jessica Wyllie, organisatrice de l'événement et spécialiste de la promotion de la santé au sein des Programmes de soutien du personnel (PSP), explique que les conditions humides et venteuses ont posé quelques défis supplémentaires, mais que les participants à l'événement ont vraiment semblé s'amuser.

"Cet événement s'inscrivait dans le cadre de notre initiative de bien-être communautaire pour le Mois de la santé au travail et constituait une occasion vraiment intéressante pour les personnes qui n'ont jamais l'occasion de sortir et d'explorer le port", a déclaré M. Wyllie.

L'excursion dans le port d'Esquimalt n'a pas seulement consisté à ramasser des déchets, explique M. Wyllie. Elle a également permis aux bénévoles d'observer de près la faune et la flore marines qui vivent dans le port, notamment les phoques, les aigles, les loutres, les hérons bleus, les crabes, les étoiles de mer et les poissons. Les participants ont également visité l'île historique de Cole Island, où ils ont découvert des bâtiments restaurés de l'époque coloniale, notamment l'ancien poste de garde de la marine royale et les magasins de munitions.

Le mois de la santé au travail a débuté le 3 octobre. Cette semaine, participez aux activités avec trois événements organisés à midi au Centre athlétique Naden (CAN) : Introduction aux techniques de réduction du stress, le 17 octobre ; pratique du yoga en pleine conscience, le 18 octobre ; et rester maître de soi, comment retrouver sa fenêtre de tolérance, le 19 octobre.

Le mois de la santé au travail se termine par des cours de fitness au CNA et au Dockyard Gym, la célébration de la semaine du vélo (25 octobre), la Journée nationale du sport (26 octobre) et la course de formation mensuelle du 27 octobre.



Jessica Wyllie, spécialiste de la promotion de la santé, montre un morceau de corde qu'elle a ramassé sur la défense de compression à C-Jetty dans l'arsenal pendant le nettoyage du rivage du port.



Les membres de l'équipe de nettoyage du rivage du port se rassemblent à la jetée des petits bateaux à Naden pour une photo de groupe après avoir mené à bien leur mission. Photos : Peter Mallett/Lookout Newspaper

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 Bandura250-363-3130
.....kateryna.bandura@forces.gc.ca

RÉDACTEUR

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

PRODUCTION

Leslie Eaton250-363-8033
.....workstation3@lookoutnewspaper.com

COMPTABILITÉ/RÉCEPTION

Trina Winters250-363-3127

PUBLICITÉ

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

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Capt Christopher Dubé.....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

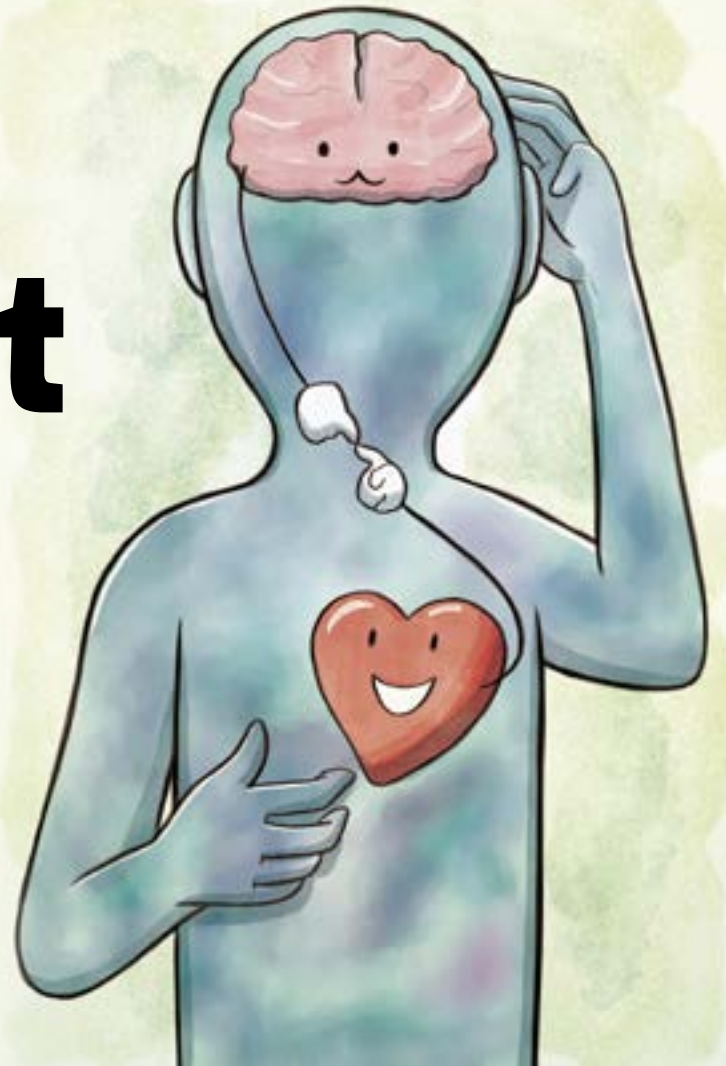
Internet: www.lookoutnewspaper.com

Télécopieur: 250-363-3015

Accord de vente de produits du courrier canadien: 40063331



Unifier l'esprit l'esprit avec le corps



Thomas Goenczi

Collaborateur de Lookout

Aimez-vous votre corps ? Je le pense vraiment... Demandez-vous quand vous avez donné votre gratitude inconditionnelle à votre corps la dernière fois.

Nous ne nous posons pas souvent cette question parce que nous sommes déconnectés de notre esprit et de notre corps. Le lien entre la psyché et le corps est rompu, ce qui conduit à un clivage entre notre réalité extérieure et notre existence intérieure. Il en résulte un jeu de blâme circulatoire, où l'esprit blâme le corps, et le corps condamne l'esprit. Lorsque l'esprit est en perpétuel antagonisme avec le corps, nous perdons la foi en sa potentialité. Que ce soit notre esprit ou notre corps que nous accusons, nous pouvons admettre que nous sommes extrêmement durs avec l'un comme avec l'autre.

Lorsque notre esprit commence à négliger notre corps, nous nous trouvons dans une situation psychologique difficile. Cela est dû à la fréquence à laquelle nous avons accès à la vision de nous-mêmes. Que nous marchions dans la rue et que nous nous apercevions par la fenêtre d'une voiture, que nous allions aux toilettes et

que nous nous regardions dans le miroir, que nous prenions un selfie ou que nous nous regardions simplement de haut en bas, une chose est sûre : notre esprit (pour la plupart) est inéluctablement lié à cet être physique. Ces rappels négatifs constants de l'apparence du corps peuvent devenir le terreau de la dépression, de l'anxiété et d'un manque d'estime de soi.

Alors, comment commencer à rétablir le lien entre le corps et l'esprit ?

Tout d'abord, il faut être attentif. Être témoin de ce que nous faisons subir à notre corps est un excellent moyen d'en prendre conscience. Vous engagez-vous dans des activités en sachant qu'elles vont nuire à votre corps, ou ne reconnaissez-vous pas ce que le corps se fait à lui-même ? Dans le premier cas, cela peut indiquer une certaine forme de satisfaction à l'égard du mal - vous punissez votre corps parce que vous pensez qu'il mérite d'être puni. Le second scénario indique une dépendance, où un schéma se forme et devient inconscient à force d'être répété.

Le second est l'amour. Sans amour, il n'est pas possible de reconnecter le corps et l'esprit. Nous avons besoin de ce sentiment pour circuler dans le corps. Nous avons tous ressenti, à un moment ou à un autre, ce sentiment ineffable d'euphorie qui traverse notre corps. Un excellent moyen de développer la capacité à donner de l'amour au corps est de canaliser les sensations que vous avez ressenties dans ces moments d'extase et d'appréciation divine. Revenez à un moment où vous

avez reconnu la résistance de votre corps et la gratitude qui en a découlé.

Enfin, il y a le travail. Pratiquer du sport ou de l'exercice est un excellent moyen de reconnecter le corps et l'esprit. Cependant, cela ne suffit pas. Travaillez à être plus présent dans votre corps tout au long de la journée. De temps en temps, observez votre respiration, soyez conscient de la nourriture que vous donnez, soyez attentif aux points de tension dans votre corps et explorez sans relâche des moyens qui vous ramènent dans votre corps.

Le lien entre le corps et l'esprit est étudié depuis des siècles et transposé dans des optiques religieuses, scientifiques, philosophiques et théologiques. Cependant, une chose est sûre : lorsque nous unifions l'esprit et le corps, notre capacité à atteindre notre plein potentiel augmente de manière significative.

Thomas Goenczi est un vétéran de la 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 prestataire de soins qualifié pour toute question relative à votre état de santé.

BROWN'S
The Florist
Since 1912

**MILITARY APPRECIATION
DISCOUNT 10% OFF**

Downtown
250-388-5545

Sidney
250-656-3313

Westshore
778-433-5399

brownsflorist.com

Stay Connected From a Distance With Flowers

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

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

Célébrez le Mois du milieu de travail sain à la BFC Esquimalt

Kateryna Bandura
Rédactrice en chef de Lookout

En octobre, la communauté de la défense marque le Mois de la santé au travail, en mettant l'accent sur quatre aspects de la santé et du bien-être.

Organisées par le groupe de travail sur le bien-être organisationnel de la stratégie de santé et de bien-être des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)), les activités du mois visent à favoriser un environnement de travail sain, explique Jessie Wyllie, spécialiste de la promotion de la santé aux Programmes de soutien du personnel (PSP).

“La création d'un lieu de travail sain est très importante à l'heure actuelle, en particulier pour les militaires”, explique-t-elle. “Les personnes qui ont le sentiment de faire partie d'un environnement de travail sain et inclusif sont globalement plus heureuses et moins susceptibles de souffrir d'épuisement professionnel. La productivité augmente, la satisfaction au travail s'accroît, et les gens veulent vraiment s'engager et atteindre un niveau de performance plus élevé”.

M. Wyllie encourage les individus à effectuer au moins un changement, petit ou grand, afin de créer un lieu de travail plus sain. Ces changements deviendront des habitudes et se traduiront par des changements positifs à long terme.

Selon Mme Wyllie, un lieu de travail sain est un espace sûr où les gens viennent travailler, qui donne la priorité aux initiatives en matière de diversité et d'équité, qui encourage l'éducation et qui intègre les aspects du bien-être social, communautaire, physique et mental.

“La plupart des gens se focalisent sur les aspects physiques, comme l'utilisation de bureaux debout ou l'organisation de réunions en marchant, qui sont excellents et ont leur place dans la création d'un lieu de travail plus sain, mais ce ne sont pas les seuls moyens. Il y a tant de façons de commencer à créer un lieu de travail plus sain”, a-t-elle déclaré.

Le Mois du lieu de travail sain a débuté par un volet consacré au bien-être social, qui a donné l'occasion à la communauté de prendre un café matinal informel à la résidence de l'amiral. Les visiteurs se sont mêlés au contre-amiral Christopher Robinson, commandant des forces maritimes du Pacifique, dans la résidence his-

torique de l'arsenal, tout en dégustant du café et des rafraîchissements fournis par les mess.

“Un événement social avec l'amiral a montré que la haute direction comprend et apprécie l'importance de créer un environnement de travail sain et veut que tout le monde se sente bienvenu et inclus dans cet espace”, a déclaré M. Wyllie.

Les activités de la deuxième semaine ont commencé par le bien-être de la communauté, qui a consisté à nettoyer le port et les rivages. En tant que base navale, l'océan représente une part importante de l'environnement de travail physique, a expliqué M. Wyllie.

“Qu'il s'agisse de naviguer, d'effectuer des travaux de maintenance ou de suivre des formations de plongée, nous avons besoin d'un port propre et sain pour pouvoir travailler au mieux de nos capacités”, a-t-elle déclaré.

Les activités de la troisième semaine mettent l'accent sur le bien-être mental. Pendant les pauses de midi, du 17 au 19 octobre, le personnel de la promotion de la santé propose des cours sur la pleine conscience, la méditation et le yoga au Naden Athletic Centre. L'équipe de promotion de la santé des PSP aidera les gens à essayer différentes activités susceptibles d'améliorer leur bien-être mental.

“Il y a tellement d'options différentes dont nous entendons parler et qui sont bénéfiques pour la santé mentale que cela peut parfois être un peu accablant”, a déclaré M. Wyllie. “Ces cours permettront de mieux comprendre comment identifier les moments où l'on est en difficulté et où l'on doit donner la priorité à son propre bien-être.”

La dernière semaine d'octobre sera consacrée à la mise en mouvement du corps. Parmi les nombreuses possibilités d'être actif, M. Wyllie a cité les divers cours de fitness proposés aux gymnases Naden et Dockyard, la semaine Go-By-Bike marquée le 25 octobre, qui encourage le transport actif pour se rendre au travail, et la journée nationale du sport le 26 octobre, au cours de laquelle les membres peuvent s'essayer à diverses activités sportives au centre athlétique Naden. La semaine se termine par la course de formation mensuelle le vendredi 27 octobre.

“Il faut du temps pour créer un change-



Comment vous pouvez créer un milieu de travail plus sain :

- Encouragez les membres à participer à la formation d'ambassadeur de l'espace positif ou à se joindre à l'un des groupes consultatifs de la Défense (GCD).
- Créez un arbre de gratitude pour l'espace de travail où les membres peuvent afficher les choses pour lesquelles ils sont reconnaissants tout au long de la semaine ;
- Demandez à votre unité de participer à la course/marche mensuelle de la formation pour que tout le monde soit actif et se sente à l'aise.
- pour que tout le monde soit actif et socialise ;
- Apportez un panier-repas de la maison au lieu de manger à l'extérieur ;
- Prenez des nouvelles de vos collègues et demandez-leur sincèrement comment ils vont ;
- Organiser un défi de marche au sein de l'unité ;
- Organiser une collecte de nourriture ou de jouets au sein de l'unité ; et
- Organiser des événements sociaux sur le lieu de travail axés sur d'autres activités que l'alcool.

ment, quel qu'il soit, et aider les gens à comprendre qu'un lieu de travail sain ne se limite pas au bien-être physique peut être une nouvelle façon de penser dans certains cas”, a-t-elle déclaré. “Il s'agit d'une campagne annuelle et nous continuerons donc à trouver des moyens de mettre en lumière les lieux de travail sains chaque année en octobre.”

Le groupe de travail sur le bien-être organisationnel s'efforce de mener à bien plusieurs initiatives chaque année. Les pri-

orités du groupe pour cette année sont notamment d'aider l'aumônerie à transformer la chapelle Naden en un espace de pratique multiconfessionnel et communautaire plus inclusif et de collaborer avec les groupes consultatifs de la défense pour apporter un soutien à tous les événements commémoratifs. Le groupe cherche également à trouver des moyens de collaborer avec la réserve navale.

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



Healthy Workplace Month
Mental Wellbeing

Want to learn more about different strategies to improve your mental health? Come check out one of our noon hour Mental Wellbeing Classes at Naden Athletic Centre from 1205-1250!

- Oct 17 - Intro to Stress Reduction Techniques
- Oct 18 - Mindful Movement Yoga Practice
- Oct 19 - Staying in Charge: How to Get Back to Your Window of Tolerance

@pspesquimalt_hp

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

Dîner au mess de RNSA 2023



John Horton et Jody Sydon Jones.



Vue d'ensemble de l'événement. Photos fournies par

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



f /CollinsLaurel
t @Laurel_BC
i @laurelndp

Mary Horton
RNSA

La Royal Naval Sailing Association (RNSA) célèbre deux anniversaires importants en 2023.

Le premier est le 100e anniversaire de la Réserve navale canadienne et le deuxième est le 50e anniversaire de la fondation de l'escadron de la Colombie-Britannique de la RNSA.

La RNSA a souligné ces événements lors de son dîner annuel du mess naval au Royal Vancouver Yacht Club le 6 octobre.

Le Commodore (Cmdre) Pat Montgomery et Kelly, sa charmante épouse, étaient les invités d'honneur. Le Cmdre Jody Sydon Jones, du West Vancouver Yacht Club, et son mari, David Jones, étaient également à la table d'honneur. John Horton, capitaine de l'escadron RNSA de la Colombie-Britannique, était le président du mess. John Horton, capi-

taine de l'escadrille B.C. RNSA, était le président du mess. Horton a supervisé les 58 convives. Les récits d'escapades passées de la Réserve navale et de la RNSA, ainsi que les plaisanteries amicales habituelles, ont amusé les invités.

Pendant le dîner, on a rendu hommage aux commandants retraités de la Réserve, notamment le Cmdre Brian Cook, le Cmdre Bryan Price, le Cmdre Arthur Hastings, le Cmdre King Wan et 13 autres participants qui ont également servi dans la Réserve navale du Canada.

Le Cmdre Montgomery a prononcé un discours fascinant sur la Réserve - le passé, le présent et l'avenir - après quoi il a remis à John Horton une pièce de monnaie du centenaire. Horton, pour ne pas être en reste, lui a rendu la pareille en lui remettant un médaillon spécial de la RNSA. Des médaillons du RNSA ont été remis pour des années d'excellents services à Court Touwslager et Susan Steele en tant que

présidentes de la course en solitaire, ainsi qu'à Annie Pedersen, trésorière de la branche.

Un burgee RNSA a été remis au Cmdre Sydon Jones pour marquer la relation croissante avec le West Vancouver Yacht Club pour l'organisation de la course annuelle en solitaire.

Le RNSA est reconnaissant pour les nombreuses années de partenariat avec le False Creek Yacht Club, qui a aidé à organiser la course. La course 2023 de Vancouver à Nanaimo et retour a vu les yachts s'affronter dans des conditions de course parfaites. Au fil des ans, cette course a vu les meilleurs marins du nord-ouest du Pacifique s'affronter pour une vaste collection de trophées.

2024 marquera le 50e anniversaire de cette fabuleuse course, et le RNSA espère avoir une flotte d'au moins 50 voiliers pour suivre son slogan, "50 voiliers pour 50 ans".

Working for our community

Mitzi Dean

MLA, Esquimalt-Metchosin

250-952-5885

#104 - 1497 Admirals Road

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



Vous avez toujours voulu conduire une Zamboni ?

Le Wurtele arena recrute des opérateurs.

Postulez avant le mardi 17 octobre Visitez la page carrières de CFMWS.com

L'amiral accueille invités pour le pour le café du matin

Peter Mallett
Rédacteur du Lookout

La conversation était décontractée, le café frais et les muffins abondants lorsque le Contre-amiral Christopher Robinson a accueilli les visiteurs dans la matinée du 3 octobre.

Le commandant des forces maritimes du Pacifique a gracieusement accueilli les visiteurs dans sa résidence historique de l'arsenal, à l'occasion d'un café matinal avec l'amiral. Cet événement était le coup d'envoi de quatre semaines d'activités dans le cadre du mois de la santé au travail de la stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P), avec des rafraîchissements fournis par les mess.

Avec une tasse de café chaud, le Cam Robinson a accueilli les visiteurs et a souligné l'importance d'un milieu de travail sain pour tous les militaires et les employés civils du ministère de la Défense nationale (MDN).

“Le fait d'être en bonne santé physique et mentale permet aux gens de donner le meilleur d'eux-mêmes au travail, et des événements comme celui-ci rappellent aux gens que le maintien de leur santé fait également partie de leurs responsabilités au travail”, a déclaré le Cam Robinson. “Cela peut signifier se lever de son bureau et faire une pause, aller à la salle de sport récemment ouverte ici à l'arsenal, faire une promenade ou prendre le temps de discuter et de boire un café avec ses collègues.

À ses côtés, le capitaine de vaisseau Matthew Coates, du groupe de formation navale, accueillait les visiteurs. Matthew Coates, du groupe d'entraînement naval et champion du groupe de bien-être de l'organisation, se tenait à ses côtés pour accueillir les visiteurs. Le capitaine de vaisseau Coates est d'accord avec l'Amiral pour dire qu'il est fortement recommandé de prendre un temps d'arrêt au cours de la journée de travail en raison de ses effets bénéfiques sur la santé.

“Il n'est pas nécessaire que chaque journée soit à 100 milles à l'heure, et vous pouvez en fait accomplir plus de travail au cours de votre journée si vous prenez une pause pour socialiser avec vos collègues dans un cadre informel”, a déclaré le Captv Coates.

L'arsenal D-101, la résidence de l'amiral, a été construit en 1885 d'après les plans de John Teague, et a servi de résidence principale à l'arsenal pendant la plus grande partie de son existence. Le Cam Robinson ne vit pas dans la maison historique, mais dans un cottage plus modeste situé à proximité de la propriété.

La conversation entre les invités a porté sur l'impact des événements de la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation, le succès du petit-déjeuner aux crêpes de la Campagne de charité sur le lieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN), la réouverture du gymnase de l'arsenal, les déploiements et les activités des navires et des sous-marins de l'arsenal, les problèmes de circulation et les problèmes liés aux conditions météorologiques hivernales pour les navetteurs à vélo.

Le Matelot-chef Dana Kimoto, du QG de la Force sous-marine canadienne (CANSUBFOR), s'est arrêté à la réunion pour saluer l'amiral et jeter un coup d'œil au bâtiment de la résidence pour la première fois.

“C'était tellement agréable de profiter des rafraîchissements et de la compagnie de l'Amiral et de voir ce bâtiment historique ; c'était certainement une façon saine de commencer la journée”, a-t-elle déclaré.

Le groupe de travail sur le bien-être organisationnel de MHWS a organisé chaque événement dans le cadre de ses initiatives pour le mois du lieu de travail sain :

Les nettoyages du port et du littoral ont eu lieu les matins des 10 et 12 octobre.

1. Des cours d'introduction à la méditation et à la pleine conscience sont offerts à midi dans le gymnase supérieur du Centre athlétique Naden (CAN) du 17 au 19 octobre.
2. La Semaine de l'activité physique, qui se déroulera du 24 au 27 octobre, comprendra plusieurs événements destinés à promouvoir un lieu de travail sain, notamment des cours de fitness au CAN et au Gym de l'Arsenal, la célébration de la semaine Go-By-Bike (25 octobre), la Journée nationale du sport (26 octobre) et la course de formation mensuelle du 27 octobre.



Ci-dessus : Le commandant des FMAR(P), le Contre-amiral Christopher Robinson, et son intendant, le Matelot-chef Cory McMillan, accueillent les visiteurs à la résidence de l'amiral pour le café du matin avec l'amiral.

Ci-dessous : (À gauche) le Matelot-chef Emily Whalen ; le Capitaine de corvette Judith Harlock, officier d'état-major supérieur, Diversité, changement de culture et inclusion ; le Contre-amiral Christopher Robinson, commandant des FMAR(P) ; Claire Grant, adjointe à la stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P) ; le capitaine de vaisseau Matthew Coates, groupe de formation navale et champion du groupe de bien-être organisationnel ; et Caroline Wylie, formation Sécurité et environnement, se réunissent pour une photo pendant le café du matin avec l'amiral. Photos : Peter Mallett journal le Lookout





NCSM Ottawa Déploiement dans l'Indo-Pacifique en 2023

“Ce déploiement permettra d’accroître, de diversifier et de maintenir l’empreinte militaire du Canada à l’appui d’une région indo-pacifique libre, ouverte et inclusive.”

—Ministère de la Défense nationale

Dans le sens des aiguilles d’une montre, à partir du haut :
L’hélicoptère CH-148 Cyclone Greywolf du NCSM Ottawa effectue un exercice de lancement de fusées éclairantes et de paillottes. Photo (sauf indication contraire) : Aviateur Gregory Cole

Des membres du détachement aérien d’hélicoptères du NCSM Ottawa s’entraînent au ravitaillement vertical sur le pont d’envol du navire.

Le Capitaine de frégate Samuel Patchell, commandant du NCSM Ottawa, s’adresse à l’équipage du navire lors d’une séance d’information sur le pont d’envol avant le départ de la base navale de Yokosuka.

L’équipage du navire à moteur Astérix effectue un ravitaillement en mer (RAS) avec le NCSM Ottawa.

Photo : Matelot-chef Marilou Villeneuve-Last

Le NCSM Ottawa effectue des manœuvres d’entraînement en traversant l’océan Pacifique.

Des membres de l’équipe de ravitaillement en mer du NCSM Ottawa font un exposé avant un ravitaillement en mer avec le navire de la marine américaine Yukon pendant que les navires naviguent dans la mer de Chine méridionale au cours du déploiement indo-pacifique, le 20 septembre.



Le NCSM Nanaimo forge des liens avec la Garde côtière dans les eaux du nord de la Colombie-Britannique

Kateryna Bandura

Rédactrice en chef de Lookout

Le NCSM Nanaimo a traversé les eaux du nord de la Colombie-Britannique en septembre avec la Garde côtière canadienne (GCC) pour mener des opérations de recherche et de sauvetage (SAR).

Le programme des zones de recherche et de sauvetage (SARZONE) fait suite à une affectation annuelle au sein des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)) qui soutient l'interopérabilité continue entre les deux organisations et permet à la GCC de maintenir une couverture SAR 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an dans les eaux canadiennes.

SARZONE est une mission d'un mois au cours de laquelle un navire de la Marine royale canadienne (MRC) remplace la Garde côtière canadienne, prête à intervenir à tout moment. L'équipage opère dans les zones 1 (Nord, de Bella Bella à Dixon Entrance) ou 2 (Sud, de Bella Bella à Barkley Sound) avec un préavis de 30 minutes pour répondre aux missions SAR du Centre conjoint de coordination des opérations de sauvetage (CCCOS).

Le Capitaine de corvette Michael Vanderveer, commandant du NCSM Nanaimo, a déclaré que l'équipage avait apprécié de travailler avec la GCC.

“Le spécialiste du sauvetage de la GCC a été un excellent complément à notre équipe”, a-t-il déclaré. “Nos

deux organisations sont à la fois si semblables et si différentes ; travailler avec l'autre et apprendre de lui est vraiment l'avantage de ce voyage.

Un spécialiste du sauvetage est un secouriste hautement qualifié, formé aux premiers secours avancés et aux techniques de recherche et de sauvetage côtier, avec des compétences dans l'utilisation d'embarcations rapides de sauvetage. La GCC est fière d'avoir des spécialistes du sauvetage bien formés dans toute la flotte, prêts à intervenir en cas de détresse sur ou près des eaux du Canada, a déclaré Darren Edwards, spécialiste du sauvetage représentant la GCC.

“J'ai apprécié d'apprendre de la Marine et de fusionner nos connaissances pour atteindre l'objectif commun de la recherche et du sauvetage sur la côte de la Colombie-Britannique”, a-t-il déclaré. “Je me suis senti tout de suite bien accueilli et l'équipe de Nanaimo a été très professionnelle.

En plus de participer à des séances de planification et à des briefings, M. Edwards a également appris à connaître la culture des navires de la MRC. Il a reçu un écusson de moral du NCSM Nanaimo et a participé à des activités de renforcement de l'esprit d'équipe en dehors des heures de travail.

Si on me demandait de participer à nouveau à ce type de patrouille, je n'hésiterais pas à dire “oui”. Tous les spécialistes du sauvetage qui lisent ces lignes devraient sauter sur l'occasion de se porter volontaires pour ce type de

patrouille, qui constitue honnêtement une expérience inestimable”, a déclaré le Capitaine Edwards.

Le Capitaine de corvette Vanderveer a déclaré que l'un des meilleurs moments de l'opération a été de voir son équipage passer de la détente au mouillage à la planification d'une mission du CCCOS et se diriger à pleine vitesse vers la zone de mission en l'espace de 20 minutes.

“L'équipe a changé d'état d'esprit en un instant et nous sommes partis”, a-t-il déclaré. “Heureusement, il s'agissait d'une fausse alerte, mais la réaction du navire était on ne peut plus réelle, et j'étais très fier de l'équipe ce soir-là.

Le navire a également ajouté à l'opération de nombreuses possibilités de formation individuelle et collective, notamment des exercices d'ingénierie deux fois par jour pour former les jeunes MARTECH, et des vapeurs nocturnes pour permettre aux chefs de quart de passerelle en formation de passer du temps sur la passerelle. En plus de l'équilibre entre la formation et l'ancrage, l'équipage a effectué un exercice de remorquage avec le canot de sauvetage de la GCC à Prince Rupert et une rencontre en haute mer avec le garde-côte Henry Blake des garde-côtes américains.

Le NCSM Nanaimo prévoit de naviguer en novembre dans le cadre du programme de génération de la force, afin de mener une opération humanitaire et de secours en cas de catastrophe avec le 4e groupe de patrouille des Rangers canadiens.



L'équipage du NCSM Nanaimo a participé à un exercice de recherche et sauvetage (SAR) avec la Garde côtière canadienne.



Le NCSM Nanaimo avec le garde-côte américain Henry Blake.



Le NCSM Nanaimo effectue un exercice d'entraînement avec le canot de sauvetage de la Garde côtière canadienne à Prince Rupert, en Colombie-Britannique.



GALAXY MOTORS

THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!

DLR# 30897, 40982 & D50003

Over 33 years in Business
Family Owned & Operated

www.galaxymotors.net
www.galaxyrv.net

WHEN YOU NEED A VEHICLE OR RV, VISIT GALAXY MOTORS!

- THE LARGEST INVENTORY ON VANCOUVER ISLAND
- 5 DEALERSHIPS PLUS 2 RV LOCATIONS TO SERVE YOU

10% OFF

for all Current & Past Military Members.



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

Une nouvelle série documentaire de Victoria présente d'autres héros navals



L'animatrice de Go Bold, Joetey Attariwala (à droite), à bord du NCSM Ottawa, en compagnie du Matelot de première classe Corey Moore. Photo fournie

Peter Mallett

Rédacteur du Lookout

Les doux héros marins de la Marine royale canadienne (MRC) sont sur le point de redevenir audacieux.

Joetey Attariwala, créateur de contenu numérique à Victoria, a lancé la deuxième saison de sa série documentaire, qui comprend des entretiens approfondis avec des marins de la flotte du Pacifique. La saison 2 de Go Bold With Joetey Attariwala : Talking to Real Life Heroes est une série documentaire en six parties qui vient d'être lancée sur la chaîne 9 de TELUS Optik TV et sur la chaîne YouTube Go Bold and STORYHIVE.

L'objectif est d'informer les Canadiens sur la MRC.

"Beaucoup de gens n'ont aucune idée de ce qu'est la Marine, et encore moins de qui sont ses marins, de la portée des opérations navales ou de ses capacités", explique M. Attariwala. "La série permet aux gens d'en apprendre davantage sur nos marins et sur ce qu'ils font pendant leur séjour au Canada et à l'étranger.

M. Attariwala, 50 ans, est un médecin devenu journaliste militaire, photographe, animateur de baladodiffusion, blogueur spécialisé dans la défense et un visage familier pour de nombreux membres de la flotte du Pacifique.

La série documentaire Go Bold a été lancée l'année dernière et a servi de compendium au podcast Go Bold with Joetey Attariwala, le nouveau réalisateur concentrant son objectif sur la diversité au sein de la MRC. La deuxième saison s'intéresse aux marins et à leurs services, qui mettent un navire de guerre de classe Halifax en état d'alerte.

Ce qui ressort de la saison 2, c'est le nombre de personnes et d'entités qui s'unissent pour qu'un navire soit prêt à naviguer.

"C'est un processus incroyable et ce qui m'a étonné pendant le tournage, c'est que je n'ai pu interviewer qu'une poignée de ces personnes", a déclaré M. Attariwala. "Mon intention est de donner aux téléspectateurs une idée de l'ampleur de ce qui est nécessaire pour qu'un navire prenne la mer. Je dois vraiment remercier Davie Shipbuilding, qui m'a beaucoup aidé à partager les perspectives de la classe Halifax pour cette saison".

M. Attariwala affirme que la première saison a été un succès retentissant. Les chiffres le confirment. La première saison a été visionnée 21 950 fois sur la chaîne YouTube Go Bold de M. Attariwala, ce qui équivaut à 12 400 heures de visionnage. Il s'attend à ce que la deuxième saison égale ou dépasse ces chiffres.

La série de M. Attariwala est produite avec l'appui de TELUS STORYHIVE Voices. Le programme offre du financement pour la production, de la formation, une communauté de soutien et de la distribution pour les créateurs de contenu numérique nouveaux et émergents. L'objectif est de partager les histoires qui passionnent les nouveaux créateurs locaux.

Attariwala a produit, écrit, réalisé et monté l'ensemble de la série. Pour filmer les interviews, il a fait appel au vidéaste local Karan Mann.

N'étant pas prêt à se reposer sur ses lauriers, Attariwala affirme qu'il commencera à filmer une troisième saison de son documentaire dans les semaines à venir, dont la sortie est prévue pour la fin de l'année 2024.

SAISON 2 DE GO BOLD

Un avant-goût de chaque épisode et des sujets de discussion de la saison 2 :

Épisode 1, La triade de commandement, porte sur le commandement d'un navire de guerre de classe Halifax et comprend des entretiens avec le Capitaine de frégate Sam Patchell, commandant du NCSM Ottawa, le Capitaine de corvette Justin Simmons, commandant en second, et le Pm 1 Steve Sheffar, capitaine d'armes du navire.

Épisode 2, Visite de la classe Halifax : Une entrevue avec le Vice-amiral Angus Toppsee, commandant de la Marine royale du Canada, et une visite du pont du NCSM Ottawa avec le Capc Simmons.

Épisode 3, Simulation : Visite du NCSM Venture et entrevue avec le Capc Clay Erickson, commandant de la division des officiers de guerre navale. Les téléspectateurs découvrent le simulateur de navigation et de passerelle du centre de formation, tel que vécu par les marins d'Ottawa.

Épisode 4, Contrôle de l'avarie : Une visite de l'installation d'entraînement au contrôle des avaries Galiano qui prépare les marins aux situations d'urgence sur les navires de la MRC et des interviews avec les élèves et les enseignants.

Épisode 5, L'embarquement naval et la protection de la force : Tourné au Groupe des opérations tactiques de la Marine (GOTN) et à bord du NCSM Ottawa, l'épisode porte sur les marins qui aident à protéger les navires et sur l'évolution des équipes d'arraisonnement dans la MRC.

Épisode 6, L'utilisation du navire de guerre de classe Halifax : Le Commodore David Mazur, commandant de la Flotte canadienne du Pacifique, et le Capitaine de frégate Patchell parlent du rôle de la classe Halifax, de ses systèmes d'armes et de l'ingénierie des systèmes de combat.



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

SPROTT SHAW COLLEGE

SCHOLARSHIPS FOR MILITARY AND VETERANS.*

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

First Responders & Military: \$2000 Every Day!

Sullivan's BARBER SHOP
Appointments Not Necessary **250 478 9424**

Seniors **\$18⁰⁰**
Regular **\$23⁰⁰**

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

The War Amps

The Key Tag Service protects your keys and supports essential programs for amputees.

Order key tags online - free.

1 800 250-3030 • waramps.ca

Un marin aide à partager le rêve de Terry Fox au Royaume-Uni



Photo de l'équipe : Au premier rang (à genoux) de gauche à droite : Felix Goldstein, Constantin Ratz, Stabsfeldwebel Ronny Ratz (Allemagne), Torvi Ratz, Hauptfeldwebel Sandra Ratz (Allemagne), Jose Dorado (Espagne), Canessa Obando (Espagne), Cassie Wood et Nook (le chien du commandant Wood). Rangée arrière, de gauche à droite : Soe Goldstein, commandant Sebastian Goldstein (Allemagne), Frauke Goldstein, commandant Michael Wood (Canada), premier maître David Serrec (France), capitaine de corvette (à la retraite) Ellie Haevens (Canada), Emily Harty (fille, entre les parents), capitaine de frégate (à la retraite) Hazen Harty (Canada), Carson Wood, Elisa Nicodano (Italie), sergent-chef David Bussiere (États-Unis), capitaine de frégate Georgi Pavlov (Bulgarie), capitaine de corvette Chloe Lea (Grande-Bretagne), Poppy Lea (fille, devant dans les bras), premier maître de deuxième classe Brian Whitman (Canada), Mandi-Lynn Whitman, lieutenant de vaisseau Samuel Kehler (Canada) et invité (Canada).

Peter Mallett
Rédacteur du Lookout

Le rêve de l'icône canadienne Terry Fox et de son Marathon de l'espoir se réalise à l'étranger.

Pour le Premier maître de deuxième classe Brian Whitman, faire participer des militaires à une course Terry Fox en Angleterre était une question d'amour et d'espoir.

«Depuis que ma mère et mon frère aîné ont été emportés par le cancer ou des causes liées au cancer il y a de nombreuses années, j'ai saisi toutes les occasions de collecter des fonds pour des organismes de bienfaisance qui luttent contre le cancer», a-t-il déclaré.

Après avoir pris connaissance des efforts de l'Institut de recherche sur le cancer (ICR) du Royaume-Uni et de l'ampleur des beso-

ins de financement, il s'est senti obligé d'apporter son aide. Son équipe comprenait 50 coureurs du Canada et de sept autres pays de l'OTAN, dont l'Italie, les États-Unis, le Royaume-Uni, la France, l'Allemagne, l'Espagne et la Bulgarie.

Cette année, la course de 5 km s'est déroulée le 17 septembre à Battersea Park, à Londres, et plus de 300 participants ont participé à la sensibilisation et à la collecte de fonds pour la recherche sur le cancer.

«Les autres pays se sont montrés très réceptifs à l'idée de participer», explique le Pm2 Whitman. «La plupart d'entre eux ne savaient pas qui était Terry Fox, mais ils étaient très intéressés par son histoire.

Le Pm2 Whitman est l'officier en chef de l'information de combat de la marine (ICM) et a été affecté au Commandement maritime de l'OTAN (MARCOM) en Angleterre

en 2021. Il a commencé à organiser des équipes de la Marine royale canadienne pour participer à la course annuelle Terry Fox il y a plus de dix ans. L'année dernière, il a rassemblé six militaires canadiens du QG Northwood. Cette année, les membres de la BFC Esquimalt affectés au Royaume-Uni comprenaient le Capitaine de corvette Christopher Beardmore et le Lieutenant de vaisseau Julian Ordonez.

La course a permis de recueillir 3 550 \$ CAN pour l'IC, ce qui a contribué à porter à plus de 23 000 \$ le total des fonds recueillis par l'Angleterre dans le cadre du Marathon de l'espoir.

«J'ai été très heureux et fier de la réaction des militaires et des commentaires élogieux des habitants de Londres pendant l'événement», a déclaré M. Ordonez. «De nombreuses familles canadiennes qui

ont participé ont souligné qu'elles avaient l'impression qu'un peu du Canada était avec elles à Battersea Park pendant la course.

M. Fox, amputé et survivant du cancer, s'est lancé en 1980 dans une course d'un océan à l'autre pour collecter des fonds et sensibiliser le public à la recherche sur le cancer. Son cancer s'est propagé, l'obligeant à mettre fin à sa course après 5 373 km, et la maladie lui a finalement coûté la vie. Son rêve se perpétue aujourd'hui grâce à la course annuelle Terry Fox, qui rassemble des millions de participants dans 60 pays du monde entier.

Toute personne souhaitant faire un don à l'équipe MARCOM peut le faire à l'adresse suivante : justgiving.com/page/terryfoxrun-team-marcom.

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

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


BBB U.S. GOVERNMENT INSPECTOR GENERAL
Castrol
WALKER HANKOOK

Ask about BG Protection Plan*
Where Dependability and Trust are a Priority...

784 Fairview Rd. • 250-383-5509 • tracksideautoservice.ca
* under 80,000 km

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



HERONS LANDING APARTMENTS

3185 Tillicum Road, Victoria BC

1 MONTH FREE RENT!*

NEWLY RENOVATED 1 & 2 BEDROOM SUITES STARTING FROM \$1,965/MONTH

PROPERTY FEATURES

- Steps from Tillicum Centre
- Pet friendly
- Bicycle storage
- Balconies on every suite
- Dishwashers
- Stainless steel appliances



*Terms and conditions apply.

Devon PROPERTIES

INTERESTED? LET'S CONNECT
778.400.9276
Mkirchinwakeham@devonproperties.com

PRESENTED BY BABCOCK IN SUPPORT OF THE ESQUIMALT MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE

3RD ANNUAL
VICTORIA CLASS CUP RAFFLE

WESTJET

One roundtrip flight for two guests to any regularly scheduled and marketed WestJet destination*
(*Maximum value. Taxes, fees, and surcharges not included. Ticket availability and restrictions apply.)

Prestige HOTELS & RESORTS
Two-night stay at the Prestige Oceanfront Resort in Sooke, \$50 gift cards to the West Coast Grill, and the Coastal Tides Day Spa


THRIFTY FOODS
\$750 worth of gift cards to Thrifty Foods

Scan the QR Code to purchase tickets!



BC GAMING EVENT LICENCE #144681

ATTENTION MILITARY MEMBERS



GET YOUR FLU SHOT AND/OR COVID BOOSTER SHOT



CLASS CUP

RAFFLE DRAW
THURSDAY, NOVEMBER 9, 2023 AT 2:00PM
AT THE WURTELE ARENA

MFRRC ESQUIMALT

More awesome door prizes & a free BBQ at the event!

Where: The Wardroom

OCT 18-19, 31 0800-1400 inc. lunch
OCT 24-26 0730-1130 only
NOV 1-2, 7-9 0800-1400 inc. lunch

FOR MORE INFORMATION CONTACT ESQCLINICIMMUNIZATION@FORCES.GC.CA

Les échos de l'abandon

Une histoire pour la saison d'Halloween

Partie 1

Fourni par PSP

Au milieu des forêts denses et toujours vertes de la nature sauvage canadienne, une relique oubliée du passé se tenait silencieusement. Autrefois animé par l'énergie des jeunes soldats en formation dans les années 1950, le camp militaire abandonné avait maintenant succombé au temps. Les bâtiments étaient usés par les intempéries et le terrain envahi par la végétation, comme si la nature s'était chargée de voiler les souvenirs qui s'y trouvaient.

Au cours de l'automne 1954, le camp était au sommet de son activité. Débordant de vigueur et de patriotisme, de jeunes hommes avaient franchi ses portes en rêvant de servir leur pays. L'entraînement était épuisant, les journées longues et les nuits encore plus longues. C'est sous le ciel frais de la nuit canadienne que la véritable nature de la hantise du camp a commencé à se dévoiler.

Le mess du camp, un bâtiment délabré à la peinture écaillée et aux fenêtres brisées, fut le témoin du premier événement inexplicable. Un soir, alors que la nuit tombait sur le camp, les derniers vents de la journée semblaient porter des

chuchotements. Les soldats, assis autour de tables de fortune, s'arrêtèrent au milieu de la conversation, leurs yeux s'écrouillant de confusion. Les chuchotements s'amplifièrent, se transformant en un chœur de voix éthérées. Certains prétendaient entendre les échos lointains de rires, tandis que d'autres juraient avoir entendu des appels à l'aide désespérés.

À peine commencées, les voix s'évanouissent dans le néant, laissant les soldats dans un état de malaise. C'est comme si les murs du mess avaient absorbé les souvenirs du passé et les rejetaient dans une symphonie obsédante. Un air solennel persista cette nuit-là et les soldats se retirèrent dans leurs couchettes, chacun d'entre eux étant assailli par le poids d'une présence invisible.

Au fil des semaines, les événements se multiplient. Des pas résonnent dans les couloirs vides, distincts mais fantomatiques. Des ombres dansent sur des murs qui auraient dû être vides de toute vie. De nombreux soldats ont déclaré s'être réveillés au milieu de la nuit pour découvrir leurs effets personnels réarrangés, comme si quelqu'un avait fait les cent pas autour de leurs couchettes. Quelques-uns ont même affirmé avoir aperçu des silhouettes vêtues d'anciens uniformes mil-

itaires, des fantômes perdus dans le temps, leurs visages se tordant dans des expressions de nostalgie.

Mais l'incident le plus effrayant s'est produit lors d'une nuit d'octobre au clair de lune. Un groupe de soldats, attirés par la curiosité et le malaise, se réunirent autour d'un feu de camp crépitant à l'extérieur de la caserne. Une mélodie douce et triste flotte dans l'air tandis qu'ils échangent des histoires. Sa source reste un mystère, mais la mélodie touche une corde sensible au plus profond du cœur des auditeurs. Les larmes coulent dans les yeux de certains d'entre eux lorsqu'ils reconnaissent la mélodie, une chanson chantée par les soldats qui, autrefois, avaient élu domicile dans le camp.

Avec le temps, l'histoire du camp militaire canadien hanté s'est répandue au-delà de ses frontières envahies par la végétation. Ceux qui se sont aventurés à proximité ont parlé de chuchotements, de bruits de pas et d'une mélodie mélancolique qui refusait de se taire. Des enquêteurs du paranormal sont arrivés avec leur équipement, espérant recueillir des preuves de l'existence des habitants spectraux. Pourtant, même leurs gadgets perfectionnés semblaient impuissants face à la force

qui avait élu domicile dans les bâtiments abandonnés.

Des légendes locales circulent autour du camp, dont les détails changent à chaque fois. Certains pensaient que les esprits étaient ceux de soldats qui avaient péri dans des accidents au cours de leur entraînement, piégés à jamais dans les limites de leur ancienne caserne. D'autres pensaient qu'il s'agissait de la nostalgie collective de ces jeunes hommes pour des vies laissées inachevées. Quelle que soit l'origine, la présence obsédante du camp est indéniable.

Au fil des années et des décennies, le camp militaire abandonné est devenu un pôle d'attraction pour ceux qui cherchent à faire l'expérience du surnaturel. Les amateurs de sensations fortes et les adeptes de la vie après la mort s'aventurent sur le site, leurs lampes de poche perçant l'obscurité dans l'espoir d'apercevoir l'autre monde. Pourtant, les esprits du camp sont restés insaisissables, choisissant quand et comment se révéler.

C'est ainsi que le camp militaire canadien, autrefois symbole de discipline et de bravoure, s'est transformé en une toile sur laquelle sont gravés les échos du passé. Les chuchotements, les bruits de pas et les mélodies lancinantes

résonnent à travers les générations, rappelant à tous ceux qui osent écouter que le voile entre les vivants et les disparus n'est pas toujours aussi impénétrable qu'il n'y paraît. Le camp abandonné témoigne du fait que, même dans la désolation, les histoires de ceux qui ont foulé le sol ne peuvent être effacées et que leurs esprits, liés par une histoire commune, resteront à jamais dans l'ombre.

Embarquez pour un voyage au cœur du surnaturel dans la deuxième partie de notre captivante histoire de fantômes. En 1987, le camp militaire canadien abandonné devient le théâtre des rêves ambitieux d'un promoteur, mais à mesure que la construction progresse, les forces obsédantes du camp refusent d'être ignorées. Découvrez les événements glaçants qui se déroulent alors que le passé et le présent s'entrechoquent dans une histoire de soldats spectraux, de mélodies éthérées et d'héritages inachevés. Restez à l'écoute pour une histoire qui vous fera remettre en question le mince voile qui sépare la vie de l'au-delà.

La deuxième partie vous attend, promettant de vous captiver et de vous terrifier à parts égales.





Le Matelot de première classe Tristan Harris est promu Matelot-chef en compagnie du Premier maître de deuxième classe Scott Colburn et du Capitaine de corvette Adam Daly, représentants de la division. Photo : Aviateur Conor R.G. Munn



Le maître de Deuxième classe Kalos Leung reçoit la première agrafe de la Décoration canadienne. Photo : Aviateur Conor R.G. Munn Aviateur Conor R.G. Munn



Le Matelot de première classe Hyang Bae reçoit la médaille du service opérationnel. Photo : Aviateur Conor R.G. Munn Aviateur Conor R.G. Munn



Le Matelot-chef Robert Richard reçoit un Zulu Bravo du commandant. Photo : Aviateur Conor R.G. Munn Aviateur Conor R.G. Munn



Le Matelot de première classe Daniel Vivian reçoit un Commandant Bravo Zulu. Photo : Aviateur Conor R.G. Munn Aviateur Conor R.G. Munn



Le Matelot de deuxième classe Dennis Hutten est promu à son grade actuel. Photo : Aviateur Conor R.G. Munn Aviateur Conor R.G. Munn



Le Premier maître de deuxième classe Matthew Taggart reçoit la médaille du service spécial - barre d'expédition. Photo : Aviateur Conor R.G. Munn Aviateur Conor R.G. Munn



Le Premier maître de première classe Stanley Budden reçoit le sceau d'argent pour l'excellence en aérobic. Photo : Aviateur Conor R.G. Munn Aviateur Conor R.G. Munn

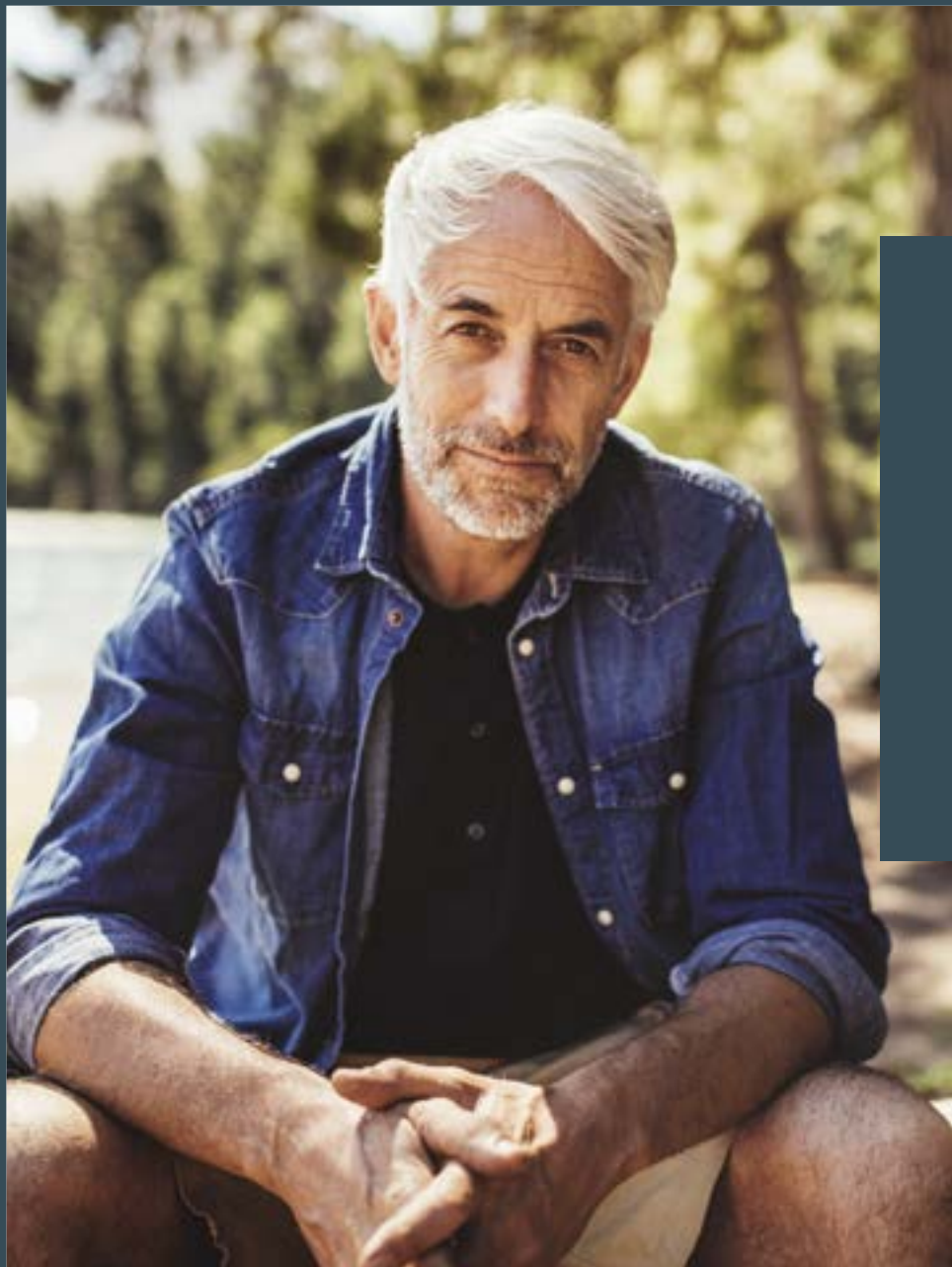
Prix et présentations
à l'école de la flotte navale
(Pacifique)
15 septembre et 5 octobre

Presented by
Commander Meryl Sponder, Commandant
Naval Fleet School Commanding Officer

En haut de la rampe arrière : Le commandant Meryl Sponder, le Premier maître de première classe Stan Budden, le NFSP (P) Cox'n. Escaliers de haut en bas : Le Matelot-chef Robert Richard, le Matelot de première classe Hyang Bae, le Matelot de première classe Daniel Vivian, le Maître de deuxième classe Kalos Leung et le Matelot-chef Tristan Harris.



Le Capitaine de frégate Meryl Sponder, commandant de l'École navale (à droite), s'adresse à ceux qui se sont rassemblés et ont participé à la parade divisionnaire de l'École navale (Pacifique) le 5 octobre. Photo de l'école : Aviateur Conor R.G. Munn, technicien en imagerie des Forces armées canadiennes.



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