



VOLUME 68 NUMÉRO 47 | 4 DÉCEMBRE, 2023

LOOKOUT

JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, CB



ISLAND OWNED AND OPERATED SINCE 1984.

VIEW OUR FLYER IN THIS PAPER WEEKLY!



UN TOUR DU CHAPEAU NAVAL !

Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base de la BFC Esquimalt, et le Premier maître de 1re classe Susan Frisby, chef de la base, marchent avec le Capitaine de frégate (à la retraite) Peter Chance, 102 ans, ancien combattant de la Seconde Guerre mondiale de la Marine royale du Canada, sur le tapis rouge pour faire la mise au jeu lors de la soirée d'appréciation des militaires, le 10 novembre. La photo est prise par le Cpl Tristan Walach : Cpl Tristan Walach.

Our strategy is simple -
Do more for you.

Visit us to learn more
BMO Westshore
101-735 Goldstream Ave.,
Victoria, BC
250-389-2485

Mon. to Wed. 9:30-5:00
Thurs. & Fri. 9:30-6:00
Sat. 9:00-4:00



BMO Official bank of the
Canadian Defence Community

*We proudly serve the
Canadian Forces Community*

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



(250) 744-3427
paula.whitehorn@mollymaid.ca

www.mollymaid.ca

Your Relocation Specialists



Mike Hartshorne Personal Real Estate Corporation, Jenn Raappana Personal Real Estate Corporation,
Sarah Williamson, Rhys Duch & Kerry Marshall of Royal LePage Coast Capital Realty

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

south island
HOME TEAM



Helping you is what we do.

2023

MITSUBISHI OUTLANDER PHEV



GOING EV JUST GOT EASIER

- ✓ **687KM* TOTAL RANGE**
- ✓ **7 PASSENGERS**
- ✓ **PANORAMIC SUNROOF**

**3342 OAK STREET,
VICTORIA, BC, V8X 1R1
250-220-8100
VICTORIAMITSUBISHI.CA**

TEST DRIVE TODAY AT



VICTORIA MITSUBISHI

* Model shown has an estimated range of 687km and is calculated via peak performance of the electric motor(s) at peak battery power. Actual range varies with conditions such as external environment, vehicle use, driving behaviours, vehicle maintenance and lithium-ion battery age and state of health.



Les équipes de déminage s'entraînent à faire face aux nouvelles menaces liées aux engins explosifs improvisés (EEI)

Peter Mallett
Rédacteur du Lookout

L'une des nombreuses tâches accomplies par l'Unité de plongée de la Flotte (Pacifique) (UPF(P)) consiste à faire face à l'évolution des menaces posées par les engins explosifs improvisés (EEI).

Quatre membres de l'équipe de déminage de la BFC Esquimalt ont eu l'occasion d'améliorer leurs compétences lors de l'exercice multinational Ardent Defender à la base de soutien de la 5e Division du Canada à Gagetown (N.-B.), du 20 octobre au 2 novembre. L'exercice dirigé par le Canada a réuni 180 membres des Forces armées canadiennes (FAC) et environ 150 militaires des nations partenaires de la Belgique, du Danemark, de l'Allemagne, des Pays-Bas, de la Nouvelle-Zélande, de la Suède, du Royaume-Uni et des États-Unis.

Lieutenant de vaisseau (Ltv) Jesse Deason, officier chargé de la neutralisation des explosifs et munitions (EOD) au sein de la FDU(P), explique que l'exercice d'entraînement a été bénéfique pour son équipe EOD, lui donnant l'occasion de s'exercer et d'affiner ses compétences avec d'autres nations alliées.

“Les instructeurs se tiennent au courant des derniers engins explosifs improvisés et des tactiques ennemies utilisées dans les zones de conflit actuelles”, explique le Lieutenant de vais-

seau Deason. “Cet exercice leur a donné l'occasion de présenter certains des engins trouvés en Ukraine à tous les opérateurs multinationaux de lutte contre les EEI, ce qui a été très instructif.

L'utilisation d'engins explosifs improvisés et conventionnels a refait surface en Ukraine et en Europe de l'Est et a évolué ces dernières années. Ardent Defender a permis aux participants de tirer les leçons de cet environnement opérationnel contemporain.

Le Brigadier-général Stéphane Masson, commandant de la 5e Division du Canada, a ajouté que l'exercice a permis aux FAC de confirmer et de consolider les compétences individuelles et collectives en matière de lutte contre les menaces explosives.

“La capacité de tirer des leçons du champ de bataille et de les injecter dans notre entraînement aussi rapidement que possible aide l'Armée canadienne à construire une capacité solide et pertinente pour les opérations des Forces armées canadiennes”, a déclaré le B-général Masson.

Bien que les participants n'aient pas été autorisés à discuter des détails spécifiques des procédures ou des tactiques, le Ltv Deason a indiqué qu'il était commandant en second et officier des opérations du 44e escadron de recherche et de neutralisation des explosifs et munitions, un escadron multinational doté d'équipes de neu-

tralisation des explosifs et munitions et de recherche. Les trois membres du FDU(P) faisaient partie d'équipes distinctes qui recherchaient des IED cachés et non vivants sur une large bande de terrain accidenté et boisé à Gagetown.

“Nos équipes ont répondu à de nombreux scénarios impliquant des IED”, explique le Ltv Deason. “Généralement, nos équipes interviennent lorsqu'un rapport fait état d'un risque d'attentat à l'explosif lors d'un événement ou d'un lieu très médiatisé.

La collecte de preuves et l'implication du personnel du laboratoire d'exploitation de niveau II, qui a analysé les composants de l'engin récupérés, ont été des éléments essentiels de la formation. L'analyse a fourni des renseignements sur les EEI, tels que leur nature, les composants utilisés et les dispositifs et tactiques employés par l'ennemi. Cette analyse permet de dresser un tableau plus complet de la menace et l'équipe peut mieux informer les opérateurs de neutralisation des engins explosifs improvisés (IEDD) sur ce qu'ils peuvent s'attendre à rencontrer.

Le Ltv Deason a été heureux d'annoncer que l'un des opérateurs IEDD de la FDU(P) a reçu sa recertification au cours de l'exercice. Il s'agissait de la dixième édition de l'exercice Ardent Defender, qui se tient normalement chaque année au Canada, à différents endroits du pays.



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

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



Incertitude & Contrôle



Thomas Goenczi

Collaborateur du Lookout

Décisions, décisions, décisions. Au cours d'une journée moyenne, nous devons faire un choix toutes les deux secondes. Cela représente environ 35 000 choix par jour. En fait, vous êtes probablement en train de décider en ce moment même si vous voulez continuer à lire ceci ou passer à autre chose.

Ce qui est évident, c'est qu'il y a des décisions plus faciles à prendre, comme aller travailler quand on se sent en bonne santé, et d'autres qui demandent plus d'attention, comme décider si un changement de carrière en vaut la peine. Lorsque ces choix difficiles se présentent, nous commençons à remarquer que l'incertitude et le doute s'insinuent dans notre processus de prise de décision.

Le doute et l'incertitude ne sont pas nécessairement une "mauvaise" chose dans ces circonstances difficiles. Nous en avons besoin pour évaluer correctement la voie à suivre. D'une certaine manière, l'incertitude et le doute sont les freins de notre processus de prise de décision ; ils nous empêchent de faire des choix irréfléchis et grossiers qui pourraient être myopes s'ils n'étaient pas correctement évalués. Toutefois, l'incertitude devient préjudi-

cialable lorsqu'elle nous empêche de faire un choix.

Lorsque l'incertitude est à son comble, elle provoque la paralysie de l'esprit, ce qui finit par bloquer le corps. On se retrouve alors figé dans le temps. Cet état, lorsqu'il est prolongé, devient confortable. Je pense que cela est dû au fait que l'individu reconnaît consciemment ou inconsciemment qu'il y a un certain niveau de contrôle ici - que ce contrôle soit creux est une autre question.

Néanmoins, le monde de l'individu exige qu'il agisse, mais il doute trop de ses capacités et de son cœur pour faire le meilleur choix et agir en conséquence. Il devient paralysé par l'inertie. C'est alors que ce sentiment indélébile de regarder le monde passer déchire l'âme.

L'incertitude, dans sa forme négative, engendre la solitude. Vous remarquerez souvent que les personnes qui ont du mal à prendre des décisions demandent à d'autres de les guider. Je pense qu'il est tout à fait approprié de demander l'avis des autres, mais lorsque vous suivez les conseils des autres plus souvent qu'à votre tour, vous devez vraiment vous demander qui dirige votre vie.

Alors, que faire lorsque l'incertitude règne ? Je pense qu'il s'agit en partie de contrôler et d'apprendre à lâcher prise. Notre trajectoire historique actuelle nous montre que nous avons une prédisposition à la sécurité.

Du point de vue de l'autoconservation et de l'évolution, c'est logique. Cependant, je pense que, dans une certaine mesure, en tant que collectivité, nous sommes devenus assez névrosés

par le contrôle et que c'est un signe que nous sommes névrosés au niveau individuel. La névrose n'est pas une mauvaise chose non plus, c'est juste un signal qui représente la tension des opposés, et dans ce cas, c'est la tension entre le contrôle et l'absence de contrôle.

Nous devons apprendre à savoir quand il est préférable d'abandonner le contrôle d'une situation et quand il faut le prendre. Lorsque nous reconnaissons cela, nous devenons des participants actifs dans notre vie et commençons à ressentir un sentiment d'autonomie ; nous vivons réellement. Il s'agit toutefois d'un exercice d'équilibre particulier, qui consiste à savoir quand renoncer au contrôle et accepter ce qui est nécessaire, ou apprendre à vivre en paix avec des situations sur lesquelles on n'a aucun contrôle.

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

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



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

The MORTGAGE Centre

COCHING MORTGAGE CORP.

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

Phone 250-391-6191 • Fax 250-391-6192

103-719 McCallum Road, Victoria, B.C. V9B 6A2

CONVENIENT LOCATION ACROSS FROM HOME DEPOT BELOW COSTCO

Thinking about consolidating consumer debt?

Give us a call for current rates and options!

Rates subject to change without notice

Rattraper le NCSM Vancouver

Capt Véronique Sabourin

OAP du NCSM Vancouver

Après la conclusion de l'exercice Sama Sama avec nos partenaires des Philippines à la mi-octobre, nous avons poursuivi notre navigation en mer de Chine orientale dans le cadre de l'opération Néon visant à appuyer l'application des sanctions du Conseil de sécurité de l'ONU contre la Corée du Nord. À cette occasion, un détachement aérien CP-140 Aurora de l'Aviation royale canadienne s'est joint à nos efforts pour surveiller les eaux. L'hélicoptère CH-148 Cyclone embarqué nous a permis d'améliorer notre capacité à détecter les transferts illicites de navire à navire.

Le Vancouver est arrivé à l'installation navale de White Beach pour une visite portuaire à Okinawa, au Japon, le 16 octobre. Fait amusant : notre équipe de hockey a joué dans la même arène où le Premier ministre du Canada a mis en jeu le palet il y a 23 ans pour un match de hockey entre joueurs japonais et canadiens à l'occasion du sommet du G-8. Le match de hockey entre notre équipe et une équipe locale au Sports World Southern Hill Ice Arena à Okinawa a mis en évidence les liens d'amitié durables entre nos peuples et nos nations.

Nous avons quitté Okinawa le 19 octobre pour reprendre la mer dans le cadre de l'opération Neon. Le 22 octobre, Vancouver a navigué avec le navire australien de Sa Majesté Toowoomba II (FFH 156) en mer de Chine orientale, travaillant avec des partenaires et des alliés dans le cadre d'un effort coordonné visant à aider à identifier les évasions suspectes des sanctions maritimes, à renforcer la sécurité et à consolider les relations en matière de défense.

Nous avons ensuite accosté à Busan, en République de Corée, pour une période de repos et de mainten-

ance le 23 octobre. C'est avec des sentiments mitigés que nous avons dit au revoir à ceux qui ont terminé leur formation et accueilli de nouveaux marins à bord pour poursuivre leur formation et notre mission dans la région indo-pacifique. À Busan, le commandant des Forces maritimes du Pacifique et l'attaché de défense du Canada en Corée du Sud, accompagnés de membres d'équipage de Vancouver, ont déposé des couronnes au cimetière commémoratif des Nations Unies. Nous avons rendu hommage aux 376 Canadiens et aux 2 300 membres du Commandement des Nations Unies qui ont perdu la vie au service de la paix pendant la guerre de Corée, ainsi qu'à ceux dont le lieu de sépulture reste inconnu. Il y a 70 ans, la signature de l'armistice de Corée mettait fin à plus de trois ans de combats dans la péninsule coréenne.

De retour en mer, le Vancouver a renforcé les relations de défense, la coopération navale et la confiance mutuelle en effectuant un ravitaillement en mer avec le navire de la République de Corée Daechong (AOE-58) dans les eaux au sud de l'île de Jeju le 3 novembre. Début novembre, le Vancouver a achevé son soutien à l'Op Neon, suivi d'une visite de notre navire au port de Sasebo du 5 au 9 novembre, notre troisième visite au Japon au cours de ce déploiement.

Au cours du mois dernier, nous avons participé à de nombreuses activités sociales à bord, y compris nos habituels "Sunday Sundaes", des rencontres sur le pont d'envol, des soirées cinéma et des collectes de fonds pour la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale. Lors de l'événement caritatif "Shave it or Save it", certains ont pris la décision difficile de laisser tomber leur moustache de déploiement pour une bonne cause. À l'occasion d'Halloween, les services

ont décoré leurs espaces de travail et certains se sont déguisés pour la chasse aux bonbons. Notre cuisine s'est mise en quatre pour offrir des biscuits, du caramel et des poires asiatiques enrobées de chocolat sur le thème d'Halloween. De quoi remonter le moral des troupes !

Nos marins ont également eu l'occasion unique d'être passagers de l'hélicoptère CH-148 Cyclone embarqué. Ils peuvent également se porter volontaires pour être descendus sur le pont d'envol de notre navire à l'aide d'un câble de levage lorsque l'hélicoptère le survole. Quelle expérience que de survoler notre navire dans l'océan Pacifique !

Notre équipage a repris les opérations avec le NCSM Ottawa et le MV Asterix, continuant à promouvoir la paix et la stabilité aux côtés des partenaires internationaux dans la région indo-pacifique. Nous sommes actuellement en mer dans le cadre de l'exercice AnnualEx, un entraînement naval mené par la Force maritime d'autodéfense japonaise (JMSDF) du 10 au 20 novembre dans la mer des Philippines. Tout au long de l'exercice, la marine royale australienne, la marine royale canadienne, la JMSDF et la marine américaine ont participé à divers événements, notamment des tactiques de communication maritime améliorées, des opérations de lutte anti-sous-marin, des opérations de guerre aérienne et des opérations de ravitaillement en mer, entre autres. Nous continuons à renforcer les liens entre nos nations et nos marines.

Comme toujours, nous vous remercions d'être nos plus fervents supporters et de nous suivre tout au long de notre voyage. Continuez à partager ces émissions et aidez-nous à faire connaître les choses extraordinaires que Vancouver accomplit à l'étranger.

*Toujours en garde,,
Les Battle Cats*

Diffusion de Complements of Battle Cats



L'équipage de conduite du NCSM Vancouver hisse les membres de l'équipage d'un hélicoptère CH-148 Cyclone pendant l'opération Neon dans la mer de Chine méridionale, le 28 septembre.
Photo : Caporal Alisa Strelley



PROWLING AROUND RIMPAC
OP NEON AND OP PROJECTION



COLDWELL BANKER OCEANSIDE
Victoria BC, Canada

TIDELINE
PROPERTY GROUP

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

**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

SPROTT SHAW COLLEGE

SCHOLARSHIPS FOR MILITARY AND VETERANS.*

WWW.SPROTTSHAW.COM

VICTORIA: 250-384-8121



Nancy Vieira REALTOR®
Personal Real Estate Corporation

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

for Victoria & Southern Vancouver Island

PEMBERTON HOLMES REAL ESTATE
1-800-665-5303

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



Formation à la Naloxone pour sauver des vies

(À gauche) Vicky Doucette, spécialiste de la promotion de la santé, Programmes de soutien du personnel, Paige Aoki, coordonnatrice de l'éducation, Services communautaires et de santé AVI, et le Capitaine de vaisseau Alex Kooiman, champion du groupe de travail sur les modes de vie sans dépendance de la Stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P), montrent des seringues et une trousse de Naloxone lors d'une séance de formation sur la Naloxone, le 22 novembre, au mess des officiers marins et des premiers maîtres. Photo : Peter Mallett/Lookout

Peter Mallett
Rédacteur du Lookout

Nous sommes tous des soldats dans la guerre contre les surdoses de drogues et l'urgence de santé publique du fentanyl qui balaie la Colombie-Britannique.

En 2018, le nombre de décès dus aux opioïdes dans la province a dépassé le nombre total combiné de suicides, d'homicides et de décès dus à des collisions de véhicules à moteur, et la situation ne s'améliore guère, selon les données du gouvernement provincial.

Le 22 novembre, une séance de formation sur la naloxone au mess des Maîtres et Premiers maîtres a permis aux militaires de la BFC Esquimalt d'acquiescer les outils, les procédures et la formation nécessaires pour intervenir auprès des personnes victimes d'une surdose d'opioïdes et de fentanyl.

"Il s'agit de l'une des séances de formation les plus importantes auxquelles les gens peuvent assister, car cette formation peut les aider à sauver une vie", a déclaré le Capitaine de vaisseau (Captv) Alex Kooiman, champion du Mess des officiers de la BFC Esquimalt. Alex Kooiman, champion du groupe de travail sur la vie sans dépendance de la Stratégie de santé et de bien-être des Forces maritimes du Pacifique et commandant de la Force sous-marine du Canada. "Les militaires sont encore stigmatisés lorsqu'il s'agit de parler de la consommation de drogues et d'opioïdes, mais cela ne devrait pas être le cas, car nous vivons dans une communauté où tant de personnes sont touchées par ce problème."

L'urgence de santé publique est le résultat d'un approvisionnement imprévisible en médicaments hautement toxiques et a un impact stupéfiant sur les individus, les familles et les communautés à travers la

province, a déclaré Paige Aoki, coordinatrice de l'équipe éducative avec AVI (Aids Vancouver Island) Health and Community Services.

Paige Aoki est l'une des chevilles ouvrières de la lutte contre les décès dus aux opioïdes. Elle explique que deux raisons principales expliquent la montée en flèche des décès.

"La contamination croisée du fentanyl par d'autres drogues et la puissance inégale du fentanyl vendu dans la rue sont à l'origine du problème", a-t-elle déclaré. "Par ailleurs, le nombre de personnes qui fument leur drogue est en augmentation ; j'ai remarqué cette prévalence depuis que j'ai commencé à travailler dans ce domaine il y a cinq ans."

Elle note que ces chiffres ont commencé à diminuer avant la pandémie de COVID-19, mais qu'ils sont remontés en flèche les années suivantes, car de nombreuses personnes consomment des opioïdes dans l'isolement et subissent des surdoses alors qu'elles sont seules. L'isolement n'est qu'un aspect de la question, mais la fermeture d'agences en raison des protocoles COVID a également réduit le soutien et l'accès à des sites et des services de consommation sûre.

M. Aoki a organisé une session de formation sur les signes d'une surdose, les soins à apporter à une personne victime d'une overdose et l'utilisation correcte et sûre de la Naloxone, un médicament très efficace utilisé pour inverser temporairement les effets d'une overdose d'opioïdes. Associé à la respiration artificielle, le Naloxone peut sauver une vie, a-t-elle déclaré.

Les participants ont appris à utiliser les outils appropriés (fournis par AVI) nécessaires pour répondre de manière sûre et efficace à une surdose, notamment une éponge, deux seringues, un flacon de Naloxone, une paire de gants médicaux, un stylo et une brochure couvrant les

procédures et techniques essentielles. AVI a également fourni aux participants un kit de Naloxone gratuit à emporter avec eux après la session de formation. Ce kit contient trois doses de Naloxone, trois seringues VanishPoint, une paire de gants, des tampons imbibés d'alcool, un masque de poche pour la respiration artificielle et une infographie présentant les étapes de la réponse à la surdose SAVE ME.

Aoki attend déjà avec impatience la prochaine session de formation qui aura lieu au début de l'année 2024.

"J'ai été agréablement surprise par la gentillesse et l'intérêt manifestés par cette communauté, et par le fait que les militaires sont très engagés et posent toujours des questions très pertinentes", a-t-elle déclaré. "Tout le monde à la BFC Esquimalt est toujours incroyablement désireux d'apprendre et de participer à la conversation."

Vicky Doucette, spécialiste de la promotion de la santé pour les Programmes de soutien du personnel (PSP), a aidé à animer la séance de formation. Elle a également été impressionnée par le niveau d'intérêt et les questions posées par les participants.

"Ils étaient vraiment curieux de savoir ce qu'il fallait faire dans un scénario pratique de la vie réelle dans différentes situations et j'ai été vraiment encouragée par cette interaction qui montre que la formation et l'éducation sont bien assimilées", a déclaré Vicky Doucette.

La prochaine séance de formation aura lieu le 7 février 2024, de 13 h 30 à 15 h 30, dans la salle Arc-en-ciel du mess des officiers marins. Il est possible de s'inscrire en s'adressant à la Promotion de la santé ou en consultant la page Splash de la base.

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

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

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

Alistair MacGregor
MP COWICHAN-MALAHAT-LANGFORD

NDP

Nomination d'un nouveau Matelot-chef de la formation

Forces maritimes du Pacifique / Force opérationnelle interarmées (Pacifique)

Le commandant des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)) a nommé le Matelot-chef Ingeborg Haley LeClair comme nouveau Matelot-chef de la formation et président du comité du mess du club de la flotte du Pacifique. Le maître marin de la formation fait partie de la triade de commandement des FMAR(P) et joue un rôle essentiel dans le moral et le bien-être des jeunes gradés de notre formation. Il est la voix des jeunes gradés et joue un rôle essentiel en veillant à ce que la communication entre les hauts gradés et les membres juniors reste ouverte.

MAÎTRE DE VOILE INGEBORG HALEY LECLAIR

Mme LeClair (née Proctor) est maître d'équipage à Esquimalt. Elle est née à Vancouver dans une famille de militaires qui a déménagé à Winnipeg, au Manitoba, alors qu'elle était encore jeune. C'est là qu'elle s'est enrôlée sur le navire canadien de Sa Majesté Chippawa en mars 2015. Elle a suivi la formation de base à Québec (Québec) au cours de l'été de la même année et a ensuite terminé sa formation professionnelle à Halifax (Nouvelle-Écosse) au printemps 2016. Une fois formée, elle a entamé plusieurs périodes d'emploi à long terme et à temps plein sur la côte Est. Elle a été déployée avec le NCSM Moncton dans le cercle arctique pour l'opération Limpid avant d'être transférée et de devenir membre de l'équipage final du NCSM Athabaskan, naviguant et participant aux cérémonies de désarmement et de fermeture de ce navire historique.

Mme LeClair a rencontré son conjoint dans le cadre de son service. Elle a demandé à déménager dans la belle province de la Colombie-Britannique lorsqu'il a été affecté à Esquimalt en 2017 à la suite de son transfert de composante à la Force régulière en tant que technicien maritime. Elle a déménagé alors qu'elle était enceinte

de leur premier enfant, de sorte que le Matc LeClair a d'abord occupé des fonctions de bureau au Centre de coordination de la Réserve navale. Depuis, elle a gravi les échelons et a été promue matelot-chef en 2023, au retour de son deuxième congé parental.

Le Matc LeClair a passé le printemps et l'été 2023 en tant que membre de l'équipe GEO du Centre de coordination du personnel (Pacifique), où elle a supervisé les mouvements de tous les membres de l'équipe GEO des maîtres d'équipage, ainsi que la création, le développement et la supervision de la mise en œuvre de diverses initiatives de formation. Elle a également créé, élaboré et supervisé la mise en œuvre de diverses initiatives de formation, telles que des activités d'entraînement de masse avec l'entraîneur de ravitaillement en mer de l'École de la flotte navale (Pacifique), et le mouvement de service temporaire à Nanaimo, où des marins juniors ont renforcé le quart de service du NCSM Nanaimo en tant que protection de la force afin de satisfaire aux exigences pratiques en cours d'emploi du programme de formation en environnement naval (PFEN).

La Matc LeClair a obtenu plusieurs BZ du commandant pendant qu'elle naviguait sur le NCSM Whitehorse pour son travail acharné pendant l'opération Caribbe et la zone de recherche et de sauvetage, toutes deux en 2020, notamment pour avoir agi en tant que coordonnatrice des médias sociaux et représentante des affaires publiques de l'unité, et pour son professionnalisme malgré l'adversité.

Mme LeClair a été un membre actif des comités des mess des rangs juniors à bord de plusieurs navires, en tant que représentante du divertissement, vice-présidente et présidente du comité des mess. Elle a suivi les formations d'ambassadeur de l'espace positif et de sentinelle, ce qui l'a aidée à aider ses camarades en temps de crise.

Mme LeClair travaille au Centre de coordination du personnel (Pacifique) en tant qu'assistante de l'analyste des maîtres d'équipage de réserve.



Matelot-chef Ingeborg Haley LeClair

**Ellice Recycle honours all
Forces members & families, Legions & Veterans.**

Merry Christmas & Happy Holidays
We appreciate your service and sacrifice



ELLICE RECYCLE

Commercial Yard
Full Service Recycling
Bin Rental - Dispatch
2525 Bridge Street
(250) 386-8740

Recycling & Waste Depot
Full Service Recycling Drop-off
524 David Street
(250) 386-4342

For our business hours
or questions:
www.ellicecycle.com



déploiement dans indopacifique 2023

24th annual
Township & CUPE employees
2023 Christmas food drive

SUPPORTING
ESQUIMALT NEIGHBOURHOOD HOUSE

Drop it off!
Food donations can also be dropped off at the township's public works yard, recreation centre, municipal hall & Archie Browning Sports Centre from **Nov 24-Dec 20.**

We'll pick it up!
• South side: Dec 4-8
• North side: Dec 11-15
Place non-perishable food in bags labelled "food drive."
A dedicated vehicle will pick up your donation.
Details at Esquimalt.ca

HearingLife
Formerly NEXGEN HEARING

Better hearing brings us closer together.

Love your ears

This winter, make time to prioritize your hearing health.

Why Choose HearingLife?

90 DAY TRIAL NO MONEY DOWN FOR 30 DAYS
FREE HEARING TEST*
PRICE MATCH GUARANTEE

Book your FREE hearing test today.*

ROYAL OAK 201-4500 West Saanich Road
1-888-701-6035

Mention code: **MAG-FHT-MMFE**
Book online
HearingLife.ca/RoyalOak

*A comprehensive hearing assessment is provided to adults ages 19 and older at no cost. The results of this assessment will be communicated verbally to you. If you request a copy of the Audiological Report, an administrative fee will apply. Child hearing tests are conducted at select locations for a fee, please contact us for more information. **If you are quiet or have a hearing aid with the same features, options and services, HearingLife Canada Ltd. will match that price. Conditions Apply. Ask our hearing care professionals for more details. ***AIR MILES® Reward Miles are non-transferable and valid upon the purchase of select hearing aids. AIR MILES available only at participating locations. Please allow 45 days for Reward Miles to be posted to your Collector Account. Limit one offer per customer per year. **Trademarks of AM Royalties Limited Partnership used under license by LoyaltyOne, Co. and HearingLife Canada Ltd. Offer not valid in Quebec. Offer not applicable for industrial hearing tests. Some conditions apply, see clinic for details WorkSafe BC and other Provincial WCB Network, VAC, MSDPR, and PNA/NWH accepted. Registered under the College of Speech and Hearing Health Professionals of BC.

BROWN'S
The Florist
Since 1912

MILITARY APPRECIATION DISCOUNT 10% OFF

Stay Connected From a Distance With Flowers

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

babcock

Proud to support Canada's fleet

Marine Land Aviation Cavendish Nuclear
babcockcanada.com

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**



Give the gift of SAFETY this holiday season

PLAN AHEAD DRIVE SAFE DRIVE SOBER



CANEX
A division of CPMWS
The division of SSMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

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

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

B.B.B. B.C. GOVERNMENT DESIGNATED INSPECTION FACILITY

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

WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

MILITARY DISCOUNT OFFERED

U-LOCK MINI STORAGE 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

We will Remember Them.

LAST POST FUND FONDS DU SOUVENIR

At Last Post Fund, we believe in taking care of those who took care of us. That's why our mission is that no veteran be denied a dignified funeral and burial for lack of funds at time of death. We keep our promise. Just as they kept theirs.

Talk to a counsellor
1-800-465-7113
info@lastpost.ca

Facebook, Twitter, LinkedIn icons

SPINATHON

Welcome to the National Defence Workplace Charitable Campaign (NDWCC) SPINATHON! For 8 straight hours the PSP team will be spinning for charity - you can be part of the fun!

If you want to help make a difference in our community by supporting such causes as breast lung stomach kidney pancreatic cancer or other charities or fund the cause for any other worthy cause, you can help by participating in a special Spinathon. Every dollar matters and your contribution can change and save lives.

The best part? Every time you donate you can assign PSP staff an interval of your choice! Post on a table with them to show your support and start changing lives and our lives today!

SPINTEALS OF CIRCLE:

- 1-45 min / 15 min x 2
- 2-30 min / 15 min x 2
- 3-20 min / 15 min x 2
- 4-15 min / 15 min x 2

How to Donate:
Scan QR code and donate through the NDWCC website or contact the NDWCC office at 1-800-465-7113.

Kim Kuemper, monitrice de conditionnement physique des Programmes de soutien du personnel, participe à un Spin-a-thon au profit de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale, le 8 novembre, au Centre athlétique Naden. Photo : Peter Mallett/ Lookout Newspaper : Peter Mallett/ Lookout Newspaper

Chaque dollar fait la différence pour le NDWCC

Peter Mallett
Rédacteur du Lookout

Chaque don à la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN) et aux organisations locales a un impact positif sur notre communauté. Au profit de la CCMTDN d'Esquimalt, les employés du Centre Athlétique Naden ont organisé un Spin-a-thon dans le hall principal le 8 novembre.

Tout en essuyant la sueur de son front, la fileuse bénévole Kim Kuemper a déclaré que l'événement lui a permis de faire quelque chose qu'elle n'a pas l'habitude de faire pendant les heures de travail et d'aider la communauté dans laquelle elle travaille et vit.

"Chaque fois que les gens font un don, je dois pédaler un peu plus fort, et c'est aussi un bon moyen pour certains de mes élèves de se venger un peu du fait que je les pousse dans nos cours de fitness", a-t-elle déclaré.

Dans le cadre du Spin-a-thon, les instructeurs de fitness des Programmes de soutien du personnel (PSP) ont enfourché un vélo stationnaire et pédalé pendant une heure. Ils ont interpellé les clients à l'arrivée ou au départ de leur séance d'entraînement et les ont encouragés à faire un don dans le seau de collecte.

Tous les fonds recueillis au cours des huit heures d'entraînement s'ajouteront au montant final de la campagne, explique Matt Carlson, officier des projets de la BFC Esquimalt.

"La devise de la NDWCC cette année est 'chaque dollar fait une différence' et les événements de la NDWCC sont autant axés sur la sensibilisation que sur le nombre total de dollars recueillis," dit Carlson.

La campagne de la NDWCC de cette année à la base s'est terminée la semaine dernière. La moitié de l'argent recueilli ira à Centraide du sud de l'île de Vancouver, et le reste à Health Partners. Les donateurs peuvent également faire un don à l'organisme de bienfaisance de leur choix.

Selon M. Carlson, la campagne s'attend à une augmentation significative des contributions en dollars au cours des dernières semaines. Lors de la deuxième édition de la très populaire journée "Apportez votre chien au travail", le 22 novembre, des dizaines de militaires et d'employés civils ont payé 10 dollars pour amener leur animal de compagnie, toujours bien élevé et tenu en laisse, au travail pour la journée. Une collecte de fonds avec le chocolatier local Purdys s'est terminée le 26 novembre, et jusqu'à 25 % des recettes des ventes en ligne ont été versées au CNACD.

M. Carlson indique que plusieurs unités de la BFC Esquimalt organisent une série de petites collectes de fonds ce mois-ci, y compris des ventes de pâtisseries et des concours de cuisson de chili. Il affirme que ces petits événements contribueront grandement à augmenter le total des fonds recueillis.

"Nous espérons que l'esprit des fêtes et l'aide apportée aux moins fortunés donneront un coup de pouce tardif à notre campagne", a déclaré M. Carlson. "Nous apprécions le soutien des PSP et de toutes les autres unités qui travaillent dur pour rendre la collecte de fonds plus amusante.

Plus tard en 2024, M. Carlson et les organisateurs de la NDWCC à la base annonceront le montant total de la collecte de fonds de cette année et remettront les sommes recueillies aux deux principaux bénéficiaires de la campagne.

**BACK ISSUES
CLASSIFIED ADS
AND CURRENT INFO**
WWW.LOOKOUTNEWSPAPER.COM



Les militaires reçoivent le traitement des Royals

Peter Mallett

Rédacteur du Lookout

Les Royals de Victoria ont remporté une grande victoire sur la glace, mais aussi une victoire pour la communauté de l'Équipe de la Défense de la BFC Esquimalt.

Les membres de l'équipe de défense de la BFC Esquimalt étaient les invités du club de la Ligue de hockey de l'Ouest pour sa soirée d'appréciation des Forces armées canadiennes (FAC) le 10 novembre au Save On Foods Memorial Centre. L'équipe a offert des billets à prix réduit à sa billetterie et 150 billets gratuits ont été distribués aux militaires par l'entremise du Premier maître de première classe (PM 1) de la base, Sue Frisby. Sur la glace, les Royals ont célébré une remontée palpitante de 3 à 2 contre les Thunderbirds de Seattle devant 3 978 personnes, la deuxième plus grande foule de l'histoire de l'événement.

Matt Carlson, officier des projets de la BFC Esquimalt, affirme que l'édition de cette année de la soirée d'appréciation des Forces armées canadiennes (FAC) des Royals a probablement

été l'une des plus fréquentées de mémoire récente.

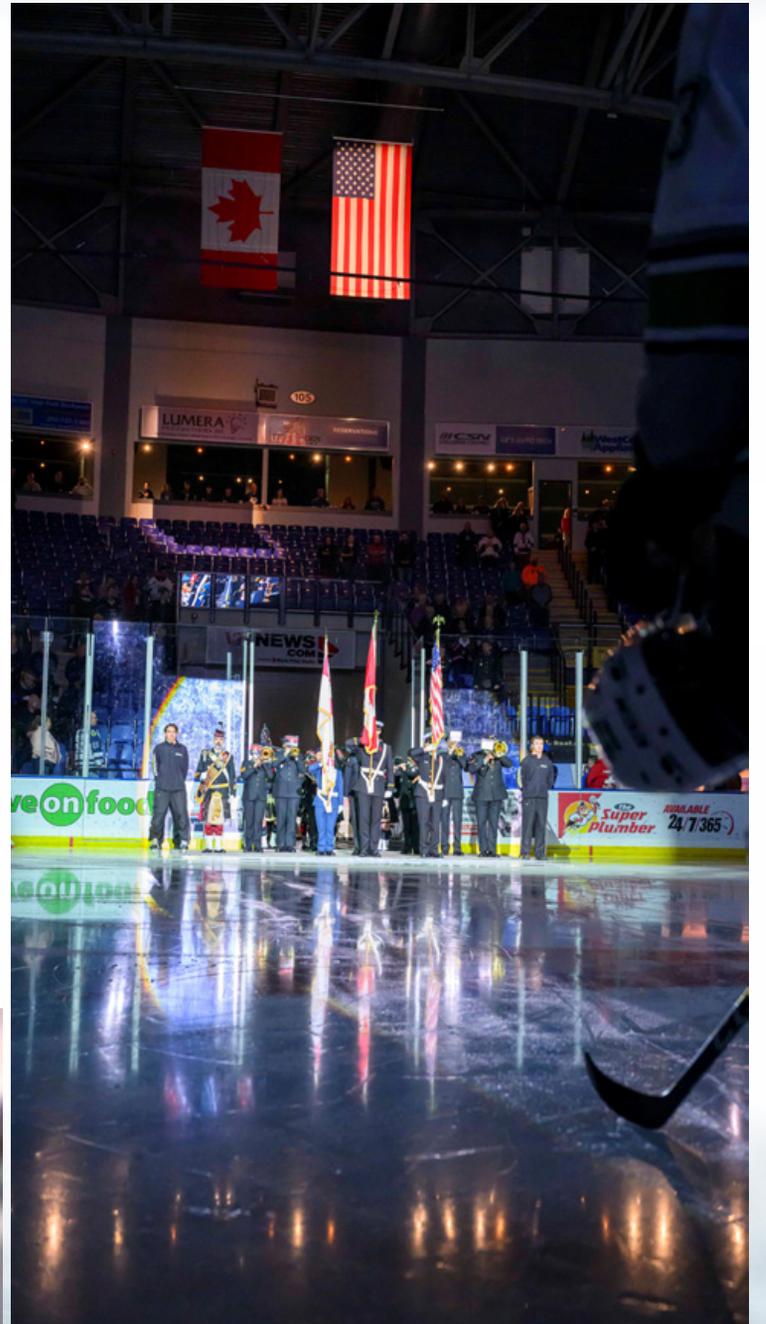
“Notre événement annuel de relations communautaires d'appréciation des Forces armées canadiennes lors du match des Royals de Victoria célèbre le travail d'équipe et le partenariat solide entre la communauté sportive et la BFC Esquimalt”, a déclaré M. Carlson. “Notre alliance avec les Royals n'a cessé de se renforcer au fil des ans et nous nous réjouissons à l'idée de poursuivre notre collaboration à l'avenir.

Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base de la BFC Esquimalt, et le Capitaine de frégate (retraité) Peter Chance, 102 ans, ancien combattant de la Seconde Guerre mondiale de la Marine royale du Canada, ont ouvert le bal avec une mise au jeu protocolaire au centre de la glace et ont reçu une ovation de la part de la foule. Ils ont été accompagnés sur la glace par la fanfare du 5th (BC) Field Regiment, l'Artillerie royale canadienne, et le Canadian Scottish Regiment Pipes and Drums, qui ont assuré l'accompagnement musical des cérémonies d'ouverture et tout

au long de la soirée.

D'autres unités participantes ont présenté des expositions dynamiques et fait participer le public, notamment les services d'incendie de la base de la BFC Esquimalt, le musée naval et militaire de la BFC Esquimalt, l'unité de police militaire d'Esquimalt, les services exécutifs de la base, le NCSM Venture, l'unité de plongée de la flotte (Pacifique), la Flotte canadienne du Pacifique (CANFLTPAC), le NCSM Malahat et le groupe d'opérations tactiques de la marine.

La société MacDonald Realty de Victoria a fait don de 18 places dans sa suite de luxe dans le cadre d'un tirage au sort pour les participants. Le CRFM a procédé à une sélection parmi les inscriptions de 186 familles de militaires. Les participants de la loge privée ont eu droit à une pizza et à des boissons gratuites offertes par le CRFM, ainsi qu'à la visite de sa mascotte, Bravo. Le CRFM a également organisé un tirage 50/50 pendant le match, dont les recettes ont été versées à l'organisation.



Les Royals de Victoria ont organisé une soirée d'appréciation des Forces armées canadiennes au Save-On Foods Memorial Centre où les unités de la base des Forces canadiennes d'Esquimalt ont amené des attractions et des membres pour regarder le match entre les Royals et les Thunderbirds.
Le Caporal Tristan Walach



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

LANGFORD AUTO SALES & SERVICE 250-478-7603
4391 Westshore Parkway

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

10% OFF
for all Current & Past
Military Members.



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



Les étapes d'un budget de vacances sans stress

RARM

C'est à nouveau le moment de l'année où nous nous retrouvons plongés dans les activités de l'automne, et voilà que la période des fêtes se faufile à nouveau parmi nous.

Heureusement, le RARM est là pour vous donner des conseils et des astuces qui vous permettront d'économiser du temps et de l'argent et de passer les meilleures fêtes de fin d'année.

À cette époque de l'année, de nombreuses personnes nous disent qu'elles s'inquiètent de savoir comment financer les prochaines fêtes de fin d'année. Il a été rapporté qu'en 2022, le montant moyen des dépenses de vacances au Canada s'élevait à 1442 \$. Les coûts peuvent s'accumuler, quelle que soit votre célébration ou votre budget. Cela peut mettre la pression sur un ménage et aggraver le blues de janvier.

Alors, comment faire pour que les fêtes de fin d'année 2023 soient moins stressantes, plus agréables et plus abordables ?

VOICI QUELQUES CONSEILS UTILES :

- Visitez votre bureau local du RARM pour obtenir des conseils sur l'épargne et le budget.
- Ouvrez un compte d'épargne et effectuez un dépôt préautorisé chaque jour de paie pour les dépenses liées aux occasions spéciales (et continuez à le faire tout au long de l'année).
- Commencez à tenir un journal de vacances pour y consigner toutes les choses à faire et à ne pas faire ; commencez à dresser votre liste de cadeaux dès maintenant, car cela vous aidera à établir un budget que vous serez plus enclin à respecter.

ENVISAGEZ D'OFFRIR DES CADEAUX FAITS À LA MAIN :

- Organisez des soirées de pâtisserie et de bricolage pour fabriquer des biscuits et des décorations pour l'arbre à cadeaux. Cela créera des souvenirs pour ceux qui offrent et ceux qui reçoivent des cadeaux aussi attentionnés et uniques.
- Créez des certificats-cadeaux d'expérience et de service pour les amis et la famille, comme une nuit de baby-sitting ou une aide ménagère pour les membres de la famille.



Organisez-vous, parlez à votre représentant local du RARM et, surtout, amusez-vous. Laissez votre côté créatif s'exprimer pour vivre de merveilleuses fêtes de fin d'année sans casser votre tirelire.



FINANCIÈRE
SISIP
FINANCIAL

Save the Date!
March 7, 2024

LOOKOUT
Newspaper and Publishing
presents



health • fitness • wellness • education • recreation
vendors • prizes • swag • demos

Open to everyone in the Defence Community

Interested in being a vendor?
Contact Jazmin.Holdway@forces.gc.ca



RAVENLINE ESTATES

1291 Craigflower Road, Victoria BC

BRAND NEW JUNIOR 2 & 3 BEDROOM SUITES
STARTING FROM \$2,425/MONTH

PROPERTY FEATURES

- 5 min walk to the ocean
- Pet friendly
- Bicycle storage
- Balconies on every suite
- Dishwashers
- New appliances



Devon
PROPERTIES



INTERESTED? LET'S CONNECT

250.886.9616

ravenline-manager@devonproperties.com

Les Forces armées canadiennes réintroduisent les infirmières praticiennes en uniforme

MDN

Du 12 au 17 novembre s'est déroulée la Semaine de l'infirmière praticienne (IP) au Canada, une semaine consacrée à la reconnaissance des contributions uniques que les IP apportent aux soins de santé chaque jour dans l'ensemble du pays. Les infirmières praticiennes sont des prestataires de soins de santé diplômés dont le champ d'activité est autonome et réglementé par la loi. Leur rôle remonte aux années 1960. Ils sont autoréglementés par la législation provinciale pour fournir des soins directs aux patients, diagnostiquer les maladies, gérer les affections aiguës et chroniques, prescrire des médicaments, ordonner et interpréter des tests de laboratoire et de diagnostic, et orienter les patients vers des spécialistes.

En 2001, 11 infirmières militaires ont été sélectionnées pour suivre une formation d'infirmière militaire parrainée afin de compléter l'équipe de soins de santé en garnison et les tâches déployées. À la suite de la mise en œuvre de ce projet, un examen de l'emploi des infirmières praticiennes en uniforme a été effectué et "la profession d'infirmière praticienne s'est avérée appropriée et adaptable à un large éventail de déploiements militaires". Les NP ont été jugées aptes à être employées dans les domaines suivants, entre autres

les opérations de recherche et de sauvetage à grande échelle en cas de catastrophe

l'aide humanitaire internationale la surveillance et le contrôle du territoire canadien et de ses abords, la protection et l'évacuation des Canadiens à l'étranger,

les opérations de soutien de la paix et les opérations de défense collective.

En 2004, malgré un emploi réussi, le concept de PN en uniforme devait encore être adopté, et la formation parrainée a cessé. Aucune structure professionnelle n'a été établie pour les PN en uniforme au moment de

leur introduction. Au fil du temps, ces praticiens sont retournés à leur profession d'origine et ont été employés dans le secteur des soins infirmiers.

Plus de 20 ans plus tard, l'idée de réintroduire les IP en uniforme a été évaluée. En avril 2021, les services de santé ont approuvé la création de 40 postes d'infirmière praticienne de la Force de réserve. Deux semaines après la mise en place de ces postes, une infirmière de la Force de réserve a été déployée avec succès au sein de la Task Force Poland afin d'apporter une aide médicale aux réfugiés ukrainiens. Au niveau national, trois contrats de classe B ont été lancés dans les centres des Services de santé des Forces canadiennes (Svc S FC) à travers le Canada. De plus, l'entrée directe pour le métier de PN est maintenant acceptée dans la Force de réserve !

En décembre 2022, le Conseil des services de santé des Services de santé des Forces canadiennes (SSFC) a approuvé la création de 11 postes d'IP dans la Force régulière (F rég). Cela a permis aux SSFC d'allouer des fonds de formation postdoctorale à six candidats de la F rég à l'automne 2023 et à cinq candidats à l'automne 2024. Ces postes de la Reg F appuieront les FAC par la prestation de soins primaires dans les centres de services de santé des FC désignés dès 2024, ainsi que certains postes isolés dans un avenir rapproché.

L'établissement d'une sous-occupation NP de la Force totale permet une bonne gestion financière, améliore la prestation de soins en temps opportun en garnison et dans le cadre d'opérations, et favorise l'optimisation des ressources dans un système où les ressources sont rares. Elle permet au système de santé des Forces armées canadiennes (FAC) d'évoluer conformément au système de santé canadien et favorise la prestation de soins de santé axés sur les besoins.

Les questions concernant la mise en œuvre de la NP peuvent être adressées au responsable de la mise en œuvre de la NP,

LCol M.L Klepach (NursePractitioner-IPS@forces.gc.ca).



L'infirmière praticienne, le Lcol Klepach, évalue un patient.



Le Major LeBlanc, infirmier praticien, évalue un patient lors d'un exercice de simulation de catastrophe et d'évacuation massive à l'échelle de la station.



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

CFB Esquimalt Base Fund
Fonds de la base de la BFC Esquimalt

Venez célébrer toutes les fêtes de fin d'année avec nous !

Jolly Days

Come Celebrate all the winter holidays with us!

Saturday, December 9, 2023

Skate & Swim with Santa!

FREE!

No Registration Required

Journée joyeuse

Samedi 9 décembre 2023

Patiner et nager avec le Père Noël !

GRATUIT !

Pas d'inscription nécessaire

Naden Athletic Centre & Wurtele
Hot Dog Lunch 12:45-2:30 pm
Holiday Skate 1-2:30 pm
Holiday Swim 2:30-4:30 pm

Centre athlétique Naden et Wurtele
déjeuner de hot-dogs 12h45-14h30
Patinage de vacances 1-2:30 pm
Natation pour les fêtes 14h30-16h30

Open to all CAF Members, Veterans, DND Employees and their families!

Ouvert à tous les membres des FAC, aux vétérans, aux employés du MDN et à leurs familles !

Un marin canadien d'origine chinoise a libéré des prisonniers de guerre à Hong Kong



William Lore. Photo : Société du musée militaire sino-canadien.

Marine royale du Canada

Le Canadien d'origine chinoise William Lore voulait servir son pays pendant la Seconde Guerre mondiale. Mais ses trois candidatures ont été rejetées en raison de ses origines.

Je pense qu'ils ont simplement vu "Chinois" sur ma demande et l'ont jetée à la poubelle", se souviendra plus tard William Lore au cours d'une interview.

Au début de la guerre, le gouvernement canadien a mis en place des politiques d'immigration restrictives. La loi sur l'immigration chinoise de 1923 interdit à presque tous les immigrants chinois de venir au Canada, et ces restrictions s'étendent au recrutement militaire dans l'ensemble du Commonwealth.

En 1943, un décret a supprimé les restrictions raciales imposées aux recrues des Forces armées canadiennes (FAC). Après avoir déposé une nouvelle demande, Lore est finalement admis et devient le premier officier sino-

canadien de la Marine royale du Canada (MRC).

Lore termine sa formation navale et est affecté à Ottawa à l'Unité de renseignement radio des services combinés, nouvellement créée. En 1944, il est détaché auprès de la Royal Navy (RN), où son caractère, ses compétences et son multilinguisme le distinguent.

Après avoir lu et interprété "deux lignes d'une épigramme chinoise à l'écran", il est sélectionné pour faire partie d'une équipe de deux personnes au sein du Combined Services Detailed Intelligence Corps en Birmanie (l'actuel Myanmar).

En janvier 1945, il est envoyé à Colombo, Ceylan (l'actuel Sri Lanka), où il s'enfonce dans la jungle jusqu'à un camp de transit ultrasecret des forces armées britanniques, où il joue un rôle déterminant dans l'élaboration d'une importante attaque amphibie et aérienne conjointe contre les forces japonaises à Rangoon, en Birmanie (l'actuel Myanmar). Ce plan a permis aux forces britanniques et anglo-indiennes de libérer la ville avec succès, face à une opposition japonaise limitée, composée essentiellement de tireurs d'élite. En mai 1945, l'ennemi avait été entièrement expulsé.

Lorsque le gouvernement japonais a commencé à négocier les conditions de sa reddition,

Lore a dirigé un groupe de Royal Marines britanniques pour négocier une reddition officielle avec les Japonais à Hong Kong. Ils prennent le contrôle de la base côtière de la RN et libèrent les prisonniers canadiens, britanniques et hongkongais du tristement célèbre camp de prisonniers de guerre de Sham Shui Po. Les gardes japonais encore en poste se sont d'abord moqués de Lore, mais son attitude persuasive et les Marines qui l'accompagnaient ont convaincu les gardes de la reddition du Japon.

Le récit de Lore sur la découverte des prisonniers de guerre canadiens est poignant.

"Je suis entré dans le premier bâtiment qui s'offrait à moi, et il faisait très sombre", raconte-t-il. "Il

y avait une quarantaine d'hommes, des Canadiens, assis à des tables, etc. Je leur ai dit : "Bonjour les gars, vous ne voulez pas voir un Canadien ? Ils se sont alors précipités et ont vu mon insigne de casquette. Ces hommes étaient de véritables squelettes. On pouvait voir leurs os à travers la peau".

"Ensuite, ils ont pleuré et n'ont pas eu honte de pleurer. Et finalement, j'ai pleuré moi aussi, parce qu'ils me racontaient ce qu'ils avaient souffert", se souvient Lore.

Malgré la fin de la guerre, Lore est resté en prêt à la RN avant de rentrer au Canada un an plus tard.

Lore a de nouveau servi à Hong Kong pendant la guerre de Corée, où il a travaillé dans le domaine du renseignement. Il s'installe

à Hong Kong en 1957 et devient agent d'assurance. Puis, à 51 ans, il obtient un diplôme de droit à l'université d'Oxford et ouvre son cabinet en 1962.

Il est décédé le 22 septembre 2012, à l'âge de 103 ans.

"Le dynamisme et la détermination de William Lore à servir son pays et à faire reconnaître les Canadiens d'origine chinoise comme des membres à part entière de la société canadienne sont un merveilleux exemple pour nous tous et montrent que nous pouvons tous faire la différence. En tant que marin, le capitaine de corvette Lore a fait la fierté du Canada", a déclaré Peter MacKay, ministre de la Défense nationale au moment du décès de M. Lore.



Un groupe de prisonniers de guerre canadiens dans le tristement célèbre camp de prisonniers de guerre de Sham Shui Po, avec le capitaine de corvette Lore à libéré avec un groupe de Royal Marines.

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

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



**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





Le Capitaine de corvette Ryan DeForest, commandant en second du NCSM Protecteur, remet au Lieutenant de vaisseau Gillian Herlinger sa Médaille du service opérationnel - Expédition pour l'opération Neon.



Peter Chance, commandant de la MRC (retraité), coupe le gâteau d'anniversaire célébrant son 103e anniversaire lors de la réunion de l'Association navale du Canada - Île de Vancouver (ANC VI) au Royal Victoria Yacht Club, le 23 novembre. L'épée navale utilisée a appartenu au Capitaine de corvette J.A. Bryant, officier de la Réserve des volontaires de la Marine royale du Canada (RVMRC), qui a servi sur le NCSM Gatineau, le même destroyer de la Seconde Guerre mondiale que celui sur lequel Peter a servi. Steve White, président de la CNA VI, est également sur la photo.

Le NCSM Gatineau était l'ancien HMS Express qui a servi lors de l'évacuation de Dunkerque et du sauvetage des survivants des naufrages du HMS Prince of Wales et du Repulse le 10 décembre 1941, avant d'être transféré à la MRC en 1943. Pendant son service dans la MRC, le Gatineau a participé à la bataille de l'Atlantique et a été crédité du naufrage du U 744. Le navire a appuyé les débarquements du jour J le 6 juin 1944, avant la fin de la guerre et de son service dans la MRC. Le navire a participé au débarquement du jour J le 6 juin 1944 : Paul Seguna

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.

**Luxury Executive
2 Bedroom 2 Bath
Condo For Sale**
in Hudson Place 1, Downtown Victoria!

This pet-friendly new building is centrally located in downtown Victoria and comes with excellent amenities, and the gorgeous unit; with its 150° NE views, includes luxury furniture, 2 ultra-secure parking spaces and ample storage.

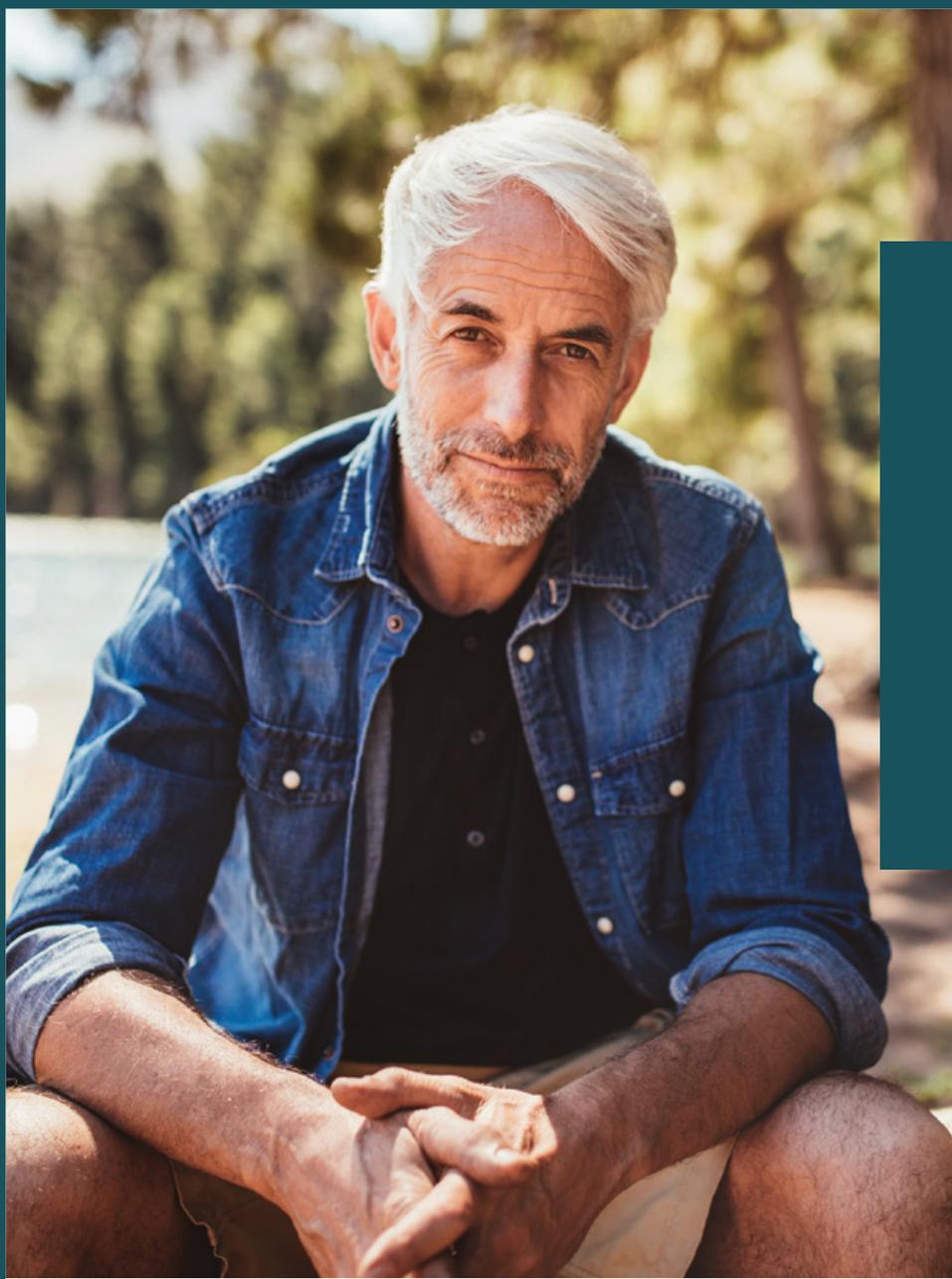
Asking \$1,400,000
Take possession June 1 2024

For more info about this amazing opportunity scan the QR Code or contact us at:
vicmar50@telus.net





2022 Mustang Sport Coup
Excellent condition, low mileage
Veteran owned and selling
to military or DND employees
Call 778-587-0541
for appealing details



**Sunshine Coast
Health Centre**

**Georgia Strait
WOMENS CLINIC**

DISCOVER OUR GENDER-SPECIFIC NON-12 STEP RECOVERY

IN POWELL RIVER, BC, CANADA

Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Womens Clinic are

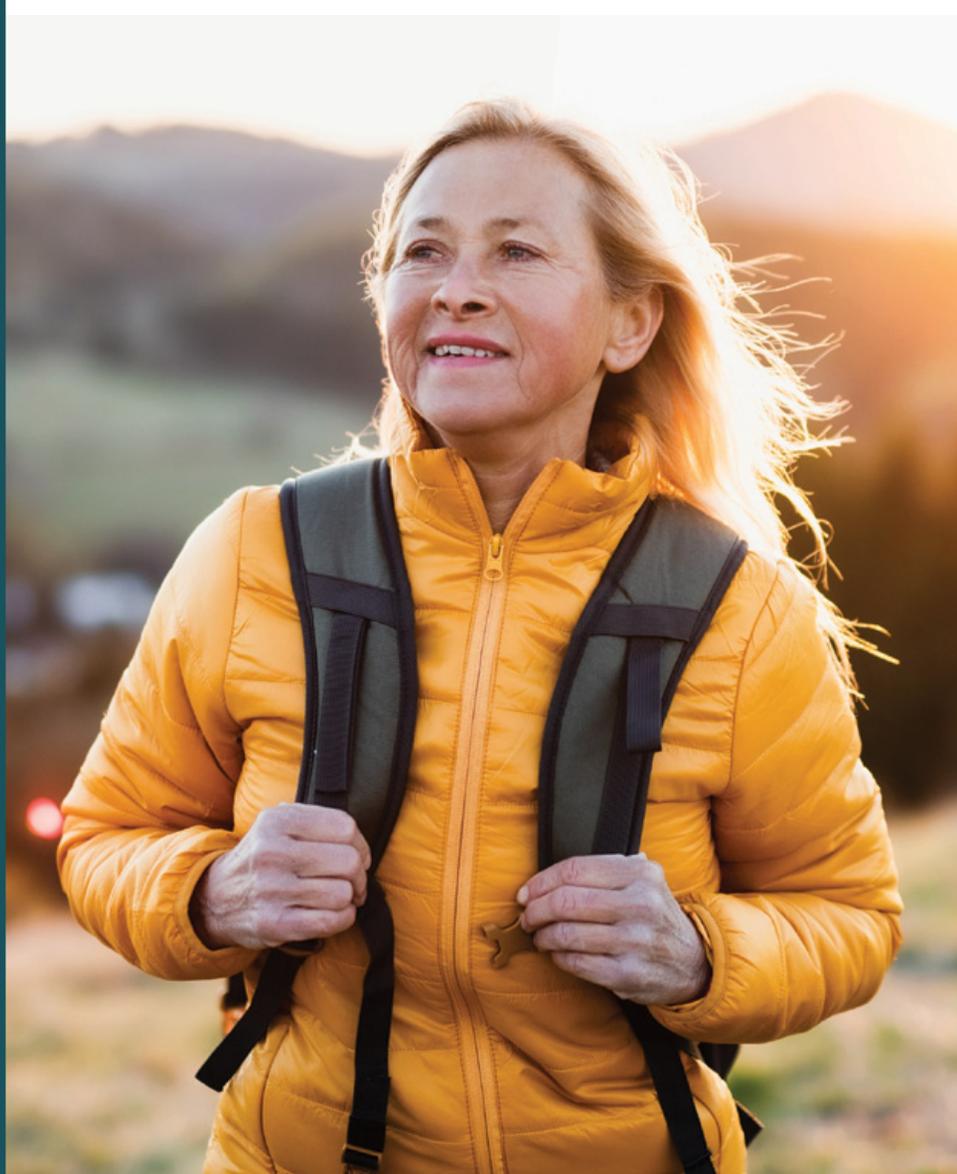
registered B Corp, licensed, and accredited mental health facilities that use an evidence-based, non-12-step, meaning-centred, strengths-based approach that interconnects all our services and therapies including medical withdrawal, anger management, rTMS, trauma therapy, and PTSD treatments.

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