



VOLUME 68 NUMÉRO 49 | 11 DÉCEMBRE, 2023  
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, CB

# LOOKOUT

NEWSPAPER & PUBLISHING

**VIEW OUR FLYER  
IN THIS PAPER!**  
ISLAND OWNED AND OPERATED SINCE 1984

## Bienvenue à la Maison



La BFC Esquimalt accueillie chez elle le NCSM Ottawa, le NCSM Vancouver et le MV Asterix en décembre dernier. Pour en savoir plus sur les retours à la maison, lisez la page 8.

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

**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



# LOOKOUT

MORAL ET BIEN-ÊTRE NOUVELLES BFC  
ESQUIMALT, VICTORIA, C.-B.

LookoutNewspaper.com

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  
..... leslie.eaton@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

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



# Sécurité en saison glissante



## de spéciale spéciaux véhicules

### NCdt Dylan Moore

TEME

Alors que la saison hivernale bat son plein et que le mauvais temps menace, la section des véhicules spéciaux (VSP), qui travaille d'arrache-pied, se prépare avec diligence, commande du matériel et élabore des plans robustes pour assurer la sécurité du personnel militaire et civil qui se rend à la BFC Esquimalt et dans ses environs.

Pendant la saison de la neige et du verglas, le SPV veille à ce que les terrains de stationnement, les rues des logements familiaux et les enceintes soient déneigés, aspergés de sel et dégagés. Cependant, il est important de connaître quelques rappels, numéros de téléphone et protocoles pour assurer la sécurité de tous.

Tout d'abord, il existe une liste de priorités pour le déneigement des zones et des routes de la BFC Esquimalt. Veuillez vous familiariser avec les ordres permanents de la base 7910-0 Contrôle de la neige et de la glace (SNIC), qui contiennent des cartes et un échéancier pour chaque priorité. Les opérations de la base et les opérations logistiques de la base ont établi le calendrier d'ouverture des zones pendant un épisode neigeux.

Que ce soit au niveau de l'unité ou de l'individu, il y a des numéros de téléphone importants à garder à portée de main cet hiver. Si une unité a besoin que du sel soit pulvérisé dans son enceinte pendant les heures de travail, elle doit contacter le dispatching du SPV au

250-363-2389. En dehors des heures de travail, communiquez avec le répartiteur de la caserne des pompiers (sans urgence) au 250-363-1991. Si vous appelez la ligne de fermeture de la base au 250-363-5000, on vous informera si la base est fermée en raison du mauvais temps. Si la base est fermée et que vous n'êtes pas tenu de vous rendre au travail, restez chez vous.

### LES OPÉRATIONS SPV ET SNIC AIMERAIENT FAIRE QUELQUES RAPPELS IMPORTANTS :

1. Il incombe à chaque unité de nettoyer et de saler les entrées de porte, les escaliers et les portes de garage de leur bâtiment jusqu'à trois mètres.
2. Si vous avez besoin de sel pour votre bâtiment ou votre seau de bâtiment, vous pouvez contacter RP Ops.
3. Veuillez garder vos distances lorsque vous circulez derrière les véhicules de la SNIC.
4. Si vous résidez dans un logement familial, ne vous gardez pas dans la rue pendant un épisode neigeux. Nos véhicules sont de grande taille et si vous vous gardez dans la rue, nous ne pouvons pas passer.

En cette saison glissante, le SPV s'efforce de réduire les risques évitables, les collisions et les conditions dangereuses. Nous devons travailler ensemble pour assurer la sécurité de nos militaires et de leurs familles.

## Dispatching SPV : 250-363-2389



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



# Bilan de l'année

*Les événements les plus marquants de l'année  
2023 selon le journal The Lookout Newspaper*

**Peter Mallett**  
Rédacteur



(À gauche) Sergent Martin Ouellet ; Jennifer Bolster, chef de pratique paramédicale ; Sergent Sonya March ; Adjudant Nicolas D'anjou ; Adjudant Scott Rose ; Chris Millar, paramédic en soins avancés ; Jennifer Taronga, garde d'honneur. Photo : Sous-lieutenant intérimaire Ty Pellerin, AP de la base

## JANVIER

La Réserve navale du Canada entreprend des activités commémoratives pour souligner ses 100 ans de service au Canada.

Le NCSM Fredericton entame un déploiement de six mois avec les alliés de l'OTAN en Méditerranée afin de surveiller l'activité russe dans le cadre de l'opération Reassurance.

Trois membres du 443e Escadron d'hélicoptères maritimes sont honorés lors de la cérémonie de remise des prix des services de santé d'urgence de la Colombie-Britannique pour avoir pratiqué la réanimation cardiorespiratoire (RCR) qui a sauvé la vie d'un collègue.

## FÉVRIER

Le Capitaine de frégate Meghan Coates prend le commandement du NCSM Vancouver, en remplacement du Capitaine de frégate Kevin Whiteside, après avoir cédé son commandement du NCSM Regina au Capitaine de frégate Tyson Bergmann 24 heures plus tôt.

Le NCSM Edmonton se déploie au large de l'Amérique centrale et de l'Amérique du Sud pour mener des opérations de lutte contre la drogue dans le cadre de l'opération Caribbe.

Les équipes de hockey masculin, féminin et senior des Tritons, les équipes de volley-ball masculin et féminin, de basket-ball masculin et les athlètes de squash et de badminton de base remportent les titres de la région de l'Ouest du Canada de la CAF.



Les Tritons se rassemblent pour célébrer une médaille d'or. Photo fournie



Marissa Morrison, pompier/paramédical de Kitimat, qui revient à la course, mène les 20 coureurs de Kitimat, mène la 2023e Course des guerriers blessés de la Colombie-Britannique de Port Hardy. Photo : John's Photography

## MARS

Plus de 1 000 militaires et membres du personnel civil du MDN s'amuse et sont en bonne santé lors de l'exposition sur la santé et le bien-être des FMAR(P) 2023 au Naden Athletic Centre.

Les coureurs de la Wounded Warrior Run BC terminent une course à relais de 600 km tout en recueillant plus de 134 000 \$ pour les militaires, les anciens combattants et les premiers intervenants malades ou blessés.

La Campagne de charité sur le lieu de travail de la Défense nationale d'Esquimalt se termine et a permis de récolter plus de 119 000 dollars.

Suite à la page 4



Suite de la page 3

**AVRIL**

- Le Capf Vincent Pellerin prend le commandement du NCSM Winnipeg en remplacement du Capf Annick Fortin lors d'une cérémonie de passation de commandement.
- Le Capitaine de frégate David Mazur remet au Matelot David Eaglesstick du NCSM Ottawa le prix du Marin de l'année des FMAR(P).
- L'Association de voile des Forces canadiennes célèbre sa première journée d'ouverture dans son nouveau quartier général à Lang Cove.

**MAI**

- Le NCSM Ottawa, le NCSM Nanaimo et les navires-écoles Moose, Orca et Raven participent à la fin de semaine de la flotte à la jetée de la cale sèche de Burrard, à North Vancouver.
- L'École de la flotte navale (Pacifique) dévoile son nouvel hélicoptère d'entraînement au sauvetage et à la lutte contre les incendies lors d'une cérémonie au Centre d'entraînement au contrôle des avaries de Galiano.
- L'ancien steward de la MRC collecte des fonds et sensibilise le public à la maladie de Huntington avec la Société Huntington du Canada, section de l'île de Vancouver et des îles Gulf.

**JUIN**

- Plus de 1 000 militaires et six navires de la MRC participent à un exercice militaire multinational de grande envergure sur l'île de Vancouver, Trident Fury 23.
- Les coureurs participent à la 2023 Navy Run tandis que les cyclistes se mettent en selle pour la 2023 Navy Bike Ride.
- Les voiliers-écoles Goldcrest et Tuna participent à une course à la voile de 15 jours, Van Isle 360.



(De gauche à droite) Le NCSM Ottawa (frégate de classe Halifax), le NCSM Nanaimo (navire de défense côtière), et Orca et Moose (navires-écoles de classe Orca) au quai de la cale sèche de Burrard pour la fin de semaine de la flotte à North Vancouver. Photo : Sergent Malcolm Byers, Services d'imagerie des FMAR(P)

**JUILLET**

- Lors d'une cérémonie de passation de commandement, le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside devient le 25e commandant de la BFC Esquimalt, en remplacement du Capitaine de vaisseau J. Jeffrey Hutchinson.
- La foire commerciale industrielle Ship-to-Shore revient à la base et met en vedette des vendeurs, des entreprises industrielles de la marine et de la défense ainsi que des organismes communautaires.
- Les membres des FAC s'entraînent à Work Point avant l'opération Lentus, qui consiste à participer aux efforts de lutte contre les incendies de forêt dans la région intérieure de la Colombie-Britannique.



De gauche à droite : Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, nouveau commandant de la base, le Contre-amiral Christopher Robinson, commandant des FMAR(P) et président de cérémonie, et le Capitaine de vaisseau J. Jeffrey Hutchinson, commandant sortant de la base, signent les documents de transfert de commandement lors de la cérémonie de passation de commandement tenue au bâtiment N-27 du musée de la base, à la base des Forces canadiennes Esquimalt, le 4 juillet. Photo : Caporal Tristan Walach, Services d'imagerie des FMAR(P)



L'hélicoptère CH-148 Cyclone Greywolf du NCSM Ottawa effectue des manœuvres près du NCSM Vancouver et du MV Asterix pendant que les deux navires effectuent un ravitaillement en liquide en mer (L-RAS) au cours de leur traversée de l'océan Pacifique. La photo est prise par l'aviateur Gregory Cole : Aviateur Gregory Cole

**AOÛT**

- Les NCSM Ottawa et Vancouver et le MV Asterix prennent la mer pour un déploiement de 122 jours dans le cadre des opérations Neon et Horizon.
- Le PM 1 Susan Frisby remplace le PM 1 Al Darragh au poste de chef de la base lors d'une cérémonie de changement de nomination.
- Les équipes masculine et féminine de soccer et de balle lente des Tritons remportent les titres du Championnat de l'Ouest de la CAF.

Suite à la page 5



Suite de la page 4

## SEPTEMBRE

Le Groupe consultatif autochtone de la Défense souligne la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation lors de quatre événements distincts à la Base.

L'activité de sensibilisation Défense sur le quai à Ogden Point donne au public un aperçu de la vie au sein de la MRC et des FAC.

La campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale débute par un petit déjeuner aux crêpes au mess des chefs et des premiers maîtres, qui a permis de recueillir environ 1 600 \$.

Après un voyage de 8 000 km par cargo, le premier des deux navires d'entraînement à la voile C4 de fabrication allemande est reçu par l'École navale du Pacifique à Pigeon's Cove.

Des membres des Forces armées canadiennes et du public assistent à l'événement Defence on the Dock à Ogden Point. Photo : Peter Mallett/ Lookout Newspaper Caporal Tristan Walach



Lisa deWit, membre du Groupe consultatif autochtone de la Défense et officier de révision de la formation, participe à un rassemblement sur la vérité et la réconciliation à l'Installation de maintenance de la Flotte (IMF) Cape Breton, le 26 septembre. Photo : Peter Mallett/ Lookout Newspaper

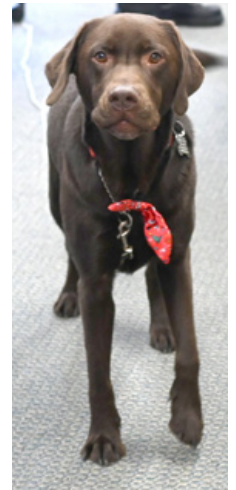
## OCTOBRE

Les chantiers navals Seaspan organisent une cérémonie de pose de la quille pour le Preserver, le deuxième des deux navires de soutien interarmées de la classe Protecteur.

Le mois de la santé au travail est lancé avec de nombreux événements tout au long du mois d'octobre, notamment le café avec l'amiral, le nettoyage du port, la réduction du stress et la journée nationale du sport.

Le Capitaine de frégate Jeremy Samson remplace le Capitaine de frégate Adriano Lozer en tant que commandant du NCSM Calgary lors d'une cérémonie à la salle d'exercice Nixon de Work Point.

Des toutous de toutes les formes, de toutes les tailles et de tous les niveaux sociaux envahissent la BFC Esquimalt à l'occasion de la journée "Apportez votre chien au travail", une activité de financement de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale.



## NOVEMBRE

La Musique Naden donne une série de concerts en Colombie-Britannique et dans l'État de Washington dans le cadre de sa toute première collaboration avec l'U.S. Army Field Band.

Une foule de milliers de personnes bravent une pluie battante pour commémorer le jour du Souvenir sur le site de l'Assemblée législative de la Colombie-Britannique, ce qui constitue l'une des plus grandes affluences de mémoire récente.

Une foule pleine à craquer remplit l'aréna Wurtele et regarde les MARPAC Selects vaincre les Babcock Blues dans le cadre d'un événement de renforcement de la communauté organisé par le CRFM Esquimalt.



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, se tiennent aux côtés du 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 pendant que M. Chance fait la mise au jeu lors de la soirée de reconnaissance envers les militaires. La photo a été prise par le Cpl Tristan Walach.



## DÉCEMBRE

Un char géant et ses 80 000 lumières, créés par le personnel du Transport Electrical and Mechanical Engineering (TEME), illuminent les esprits lors des défilés et des festivals locaux.

La famille et les amis se sont réunis avant les fêtes avec l'équipage du NCSM Ottawa, de Vancouver et du MV Asterix après leur déploiement de 19 semaines dans la région indo-pacifique. Voir les photos en page 8.



# CFMETR TREMPETTE POLAIRE 2023



Photos :  
Course Polar Dip par Derrick Dendl  
Photo de groupe par Nicole Glutek  
Canard en caoutchouc par Jonathan Lanteigne



## Jonathan Lanteigne

Station 4 du CEEMFC de la BFC Esquimalt

Le personnel du Champ de tir expérimental et d'essai des Forces maritimes canadiennes (CEEMFC) à Nanoose Bay a été invité par le service d'incendie du CEEMFC à prendre part au tout premier Polar Dip du champ de tir les 23 et 24 novembre.

Armés de grands sourires et de bonnets de Père Noël, les membres ont plongé tête la première dans les eaux froides de l'océan Pacifique pour promouvoir la santé mentale et le bien-être physique. Ensuite, un chocolat chaud et un jus de pomme

tiède au coin du feu ont été la récompense idéale pour les "ours polaires" qui claquaient des dents. Les bénéfices de l'événement ont été reversés à la Campagne de charité sur le lieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN).

Les 13 membres qui ont participé au Polar Dip ont été revigorés par l'eau froide, qui atteignait une température frissonnante de 7,6 degrés C. Les rires et les applaudissements ont envahi l'air de ceux qui ont bravé l'eau froide et de tous ceux qui sont venus les soutenir et les encourager.

Certains membres ont tellement apprécié le plongeon dans l'eau froide qu'ils ont opté pour

un deuxième tour sans hésiter à soutenir d'autres membres qui tentaient leur premier plongeon, illustrant ainsi l'esprit de corps.

La première édition du Polar Dip du CFMETR a été un tel succès que les espoirs d'en faire un événement annuel sont grands. On s'attend à ce que cet événement attire d'autres et à ce qu'ils fassent l'expérience de l'excitation et des bienfaits de la thérapie en eau froide sur l'esprit, le corps et l'âme.

Merci à tous ceux qui ont participé et soutenu ce grand événement. Rendez-vous sur la plage l'année prochaine !

**E-FILE FROM  
\$79<sup>99</sup>+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](http://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](http://WWW.SPROTTSHAW.COM)  
**VICTORIA: 250-384-8121**



# Première femme nommée second maître d'équipage

**Capitaine Véronique Sabourin**  
OAP du NCSM Vancouver

À l'âge de 15 ans, Ley Ireland est devenue cadette de la marine. Elle adorait naviguer et a appris que l'eau était son lieu de sécurité et de bonheur. À l'âge de 18 ans, elle s'est rendue au centre local de recrutement des Forces armées canadiennes de l'Ontario. Trois mois plus tard, elle est devenue maître d'équipage dans la marine royale canadienne.

Elle raconte qu'il y a vingt ans, elle ne se sentait pas la bienvenue dans la marine en tant que femme.

"Il fallait faire ses preuves, porter du matériel lourd et faire le travail aussi bien que les hommes", a déclaré le premier maître de deuxième classe (CPO2) Ireland. On lui a dit qu'elle n'avait pas sa place à bord d'un navire, surtout pas en tant que maître d'équipage.

Elle ne s'est pas laissée décourager par les commentaires et les comportements dévalorisants de ses homologues et a poursuivi ses efforts.

Un tournant dans sa carrière s'est produit en 2012-2013 lorsque son second maître d'équipage (également connu sous le nom de "tampon") lui a fait savoir qu'il croyait en elle et qu'elle avait le potentiel pour occuper son poste. Ils se parlent encore aujourd'hui. Au fil des ans, Ley a eu de nombreux mentors qui l'ont aidée à acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour être

nommée second capitaine du Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Vancouver en mai 2023. Les mots clés qu'elle a utilisés pour décrire son rôle sont le leadership, le matelotage et les marins professionnels.

Au cours de son déploiement dans la région indo-pacifique, d'août à décembre 2023, le Pm 2 Ireland a supervisé le déroulement sûr et efficace de plusieurs évolutions de maître d'équipage, y compris des ravitaillements avec des navires australiens, canadiens, japonais, sud-coréens et américains. Elle a également supervisé les équipages de pont pour l'entretien du navire et de son équipement, l'utilisation de petites embarcations et l'entraînement aux armes légères. Le tampon indique qu'elle apprécie le style de vie fantastique, les opportunités et les aventures qu'offre la marine. Elle a visité le Japon, la Corée du Sud, les Philippines et Hawaï, et a escaladé plusieurs montagnes dans le cadre de ce déploiement.

Grâce à des pionniers comme le deuxième maître de 1re classe Ireland et à des alliés comme ses mentors, les temps ont changé. Aujourd'hui, le Pm 2 Ireland affirme qu'elle fait "partie de l'équipe", ajoutant que la marine d'aujourd'hui n'est pas sexiste et qu'elle offre des possibilités aux hommes comme aux femmes.

Lorsqu'on lui demande des conseils sur la progression de sa carrière, le second maître d'équipage répond : "Travaillez dur, n'arrêtez jamais d'apprendre et adoptez le leadership et le travail d'équipe. N'oubliez pas que sans les gens, vous n'êtes rien".



Le premier maître de deuxième classe Ley Ireland pose avec un mannequin utilisé pour l'entraînement des personnes à la mer, lors d'un déploiement dans la région Indo-Pacifique en septembre 2023.

## 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



Ask about BG Protection Plan\*

Where Dependability and Trust are a Priority...

\* under 80,000 km

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

# 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



Monthly, every 2nd Wednesday

Chaque mois, 2ème mercredi

# \$3 Salad Day

Journée salade à \$3

# January 10

10 janvier 2024

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



# Bienvenue à la Maison



NCSM OTTAWA • NCSM VANCOUVER  
MV ASTERIX

Photo : Belinda Groves



Photo: Caporal-chef Nathan Spence



Photo: Caporal Jay Naples

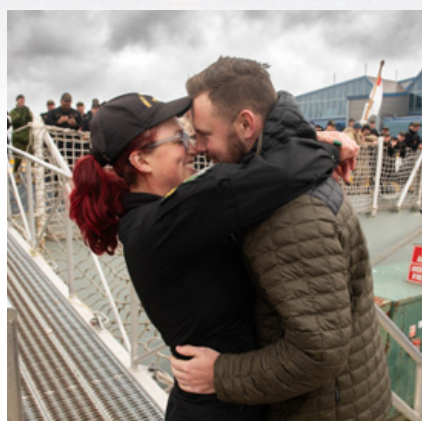


Photo: Caporal-chef Nathan Spence



Photo: Ed Dixon

## Homecoming Greetings

His Majesty's Canadian Ships (HMCS) *Ottawa* and *Vancouver*, their embarked Cyclone helicopters (CH-148s) *Canuck* and *Greywolf* and MV *Asterix* returned to Esquimalt after their 122 day their deployment in the Indo-Pacific region. The ships have been delivering on Canada's Indo-Pacific Strategy, participating in several exercises focused on interoperability in both war-fighting and humanitarian assistance disaster response. The ships also carried out routine transits of the Taiwan Strait in accordance with international law.

Photo: Master Corporal Nathan Spence



Photo: Caporal Jay Naples



Photo: Caporal Jay Naples



Photo: Caporal-chef Nathan Spence

First Responders & Military: **\$2000** Every Day!

**Sullivan's** BARBER SHOP

Seniors **\$2000**  
Regular **\$2500**

Appointments Not Necessary **250 478 9424**

**756 Goldstream Ave.**  
NOW OPEN: MONDAY TO FRIDAY 8:30 AM - 5:00 PM

[www.lookoutnewspaper.com](http://www.lookoutnewspaper.com)





Les invités de la table d'honneur au dîner des Fêtes de la base des Forces canadiennes Esquimalt qui a eu lieu à la Venture Galley. Les invités, de gauche à droite : le Lieutenant de vaisseau Rishu Khan, le Soldat Haïy, le Soldat Asia Diaw, le plus jeune MR junior de la base qui est devenu commandant intérimaire de la base pour le repas, le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base, le Premier maître de 1re classe Sue Frisby, chef de la base, le Caporal Jean Whalen, le plus vieux MR junior qui est devenu chef intérimaire de la base pour le repas, et l'aumônier Schweyer. Photos de l'événement : Caporal Tristan Walach

## Dîner des Fêtes à la BFC Esquimalt



Les membres de la base des Forces canadiennes Esquimalt se réunissent à Venture Galley pour le dîner annuel des Fêtes.



Les membres de la base des Forces canadiennes d'Esquimalt se rassemblent pour le dîner annuel des Fêtes.



La Musique Naden joue de la musique pour les membres lors du dîner des Fêtes.



La dinde de cérémonie est apportée à la table d'honneur où le plus jeune membre et le commandant de la base la découperont pour commencer le dîner.

**CANEX**  
A division of CFMWS  
Une division des SBMFC

**CANADA'S MILITARY STORE**

**CANEX**

**CANEX.CA**

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

**SOLDIER DRYWALL**

WITH OVER 20 YEARS OF QUALITY DRYWALL FINISHING EXPERIENCE & SPECIALIZING IN HOME RENOVATIONS

*We can help!*

VETERANS / ACTIVE SERVICE:  
50% OFF MATERIALS – UP TO \$500

250-880-8242  
soldierdrywall@gmail.com | www.soldierdrywall.ca

**BROWN'S**  
*The Florist*  
Since 1912

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

MILITARY APPRECIATION  
DISCOUNT **10% OFF**

brownsflorist.com

Stay Connected From a Distance With Flowers

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**

**GALAXY MOTORS**  
THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!  
DLR# 30897, 40982 & D50003

Over 33 years in Business  
Family Owned & Operated

**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.

**www.galaxymotors.net**  
**www.galaxyrv.net**

**LANGFORD** AUTO SALES & SERVICE 250-478-7603 4391 Westshore Parkway  
RV SALES & SERVICE 250-590-7425 4377 Westshore Parkway

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

Best City  
BBB ACCREDITED BUSINESS



# Compagnons d'hiver

Un conte de Jolly Days présenté par les journaux des Forces canadiennes

Au cœur d'un quartier tranquille, où les vents d'hiver chuchotaient des secrets à travers les branches dénudées, vivait Walter - un vétérinaire militaire aussi usé et endurci que les pierres qui bordaient les rues enneigées. Walter était une figure de mystère et de solitude, un reclus dont l'extérieur bourru semblait imperméable à la chaleur qui régnaient dans le cœur de ses voisins.

Le visage de Walter portait les marques du temps, des lignes gravées qui témoignaient d'une vie remplie d'épreuves et de tribulations. Ses yeux, autrefois pleins de vie, brillent désormais d'un éclat fatigué qui évoque les batailles qu'il a menées, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de son âme. Vêtu de plusieurs couches de vêtements usés, Walter se déplaçait dans le quartier avec le poids du monde sur les épaules, une figure stoïque sur fond d'hiver froid et impitoyable.

Sa maison, modeste, témoigne d'une vie vécue en marge de la société. Les fenêtres étaient perpétuellement fermées, empêchant les regards curieux de ceux qui osaient s'interroger sur l'homme qui se cachait derrière les rideaux serrés. La cour d'entrée, négligée et dépourvue de vie, reflétait l'isolement que Walter avait créé autour de lui.

L'attitude de Walter était aussi tranchante que les vents d'hiver qui balayaient les rues. Sa voix, lorsqu'on l'entendait, portait le poids d'années de déceptions et d'attentes brisées. Pour le voisinage, il était le vieil homme grincheux qui préférait la solitude à la chaleur des relations humaines. Ses interactions étaient rares, limitées à des hochements de tête secs et à une grimace occasionnelle, laissant ses voisins chuchoter à propos de l'énigme qu'était Walter.

Mais un matin de décembre glacial, Walter a découvert un intrus indésirable dans son jardin - un chien errant en haillons qui fouillait dans les restes de sa vie abandonnée. L'humeur de Walter, déjà aussi glaciale que l'air qui l'entoure, s'est encore dégradée à la vue de l'intrus. Il lança un flot de paroles dures et brandit un balai, tentant de balayer la créature comme une nuisance irritante.

Le chien, une créature délaissée dont les yeux parlaient d'épreuves, refusa de céder au dédain de Walter. Il persista dans sa quête de chaleur et d'abri, rappelant constamment sa vulnérabilité face au cœur de pierre de Walter. L'agacement de Walter se transforma en frustration au fil des jours, le chien revenant comme un spectre

implacable, ses yeux implorant la pitié dans le froid mordant.

Le froid mordant s'était infiltré dans les os de Walter qui marchait dans la neige en direction du visiteur indésirable dans son jardin - le cabot dépenaillé qui semblait avoir trouvé refuge sur le pas de sa porte. La mine renfrognée de Walter s'accrut à mesure qu'il s'approchait, balai à la main, l'air glacial ponctuant le silence.

"Encore toi ! Combien de fois vais-je devoir te dire de rester à l'écart ? Ce n'est pas ta place."

Le chien, imperturbable, leva des yeux suppliants, un appel silencieux à la compréhension.

"Shoo ! Sors d'ici. Trouve un autre endroit où faire des dégâts".

Avec un gémissement, le chien recula de quelques pas, mais ne recula pas complètement. Ses yeux contenaient une vulnérabilité que Walter trouva troublante.

"Tu t'obstines, n'est-ce pas ? Je ne veux pas de toi ici. Tu n'es rien d'autre qu'une source d'ennuis."

Le chien, les oreilles tombantes, recula encore, comme s'il essayait d'apaiser le personnage irrité qui se trouvait devant lui.

"Je me fiche qu'il fasse froid. Trouve un autre endroit où mendier des restes. C'est mon territoire, et tu n'es pas le bienvenu."

Le chien, la queue entre les pattes, jeta un dernier regard suppliant à Walter avant de se détourner à contrecœur. Walter le regarda avec un mélange de frustration et de regret, le balai dans sa main se sentant plus lourd qu'avant.

"Créature têtue", se dit Walter en marmonnant pour lui-même. "Tu n'es pas capable d'accepter un indice ?"

Walter, un homme habitué à la solitude qu'il avait tissée autour de lui, trouvait la persistance du chien déconcertante. Chaque coup de balai, chaque mot tranchant, semblait intensifier la détermination de la créature. L'invité indésirable devient l'incarnation de la solitude que Walter cherche à préserver. Pourtant, une entente silencieuse et tacite commença à s'établir entre eux.

Alors que le chien disparaît dans le paysage enneigé, Walter ne peut se défaire du sentiment que quelque chose a changé en lui - une reconnaissance réticente d'un lien qu'il ne veut pas admettre.

Alors que les jours s'étirent en semaines, les yeux du chien continuent d'implorer, demandant silencieusement un répit du froid impitoyable. Il revenait infaillible-



ment sur le pas de la porte de Walter, comme s'il était animé d'une détermination à briser les murs de son isolement. L'acceptation à contrecœur qui s'installa dans le cœur bégnin de Walter était une reconnaissance, même involontaire, que la vulnérabilité pouvait peut-être se frayer un chemin dans la forteresse qu'il avait construite.

Un soir de gel, alors que la neige descendait, Walter se tenait sur le pas de sa porte, regardant d'un air renfrogné la créature provocante qui se tenait devant lui. Le chien, tremblant dans la nuit hivernale, le regardait avec des yeux reflétant une familiarité obsédante. Pris dans l'écho d'un souvenir lointain, Walter poussa un lourd soupir - la première fissure dans la façade inébranlable qu'il présentait au monde.

Dans ce moment de vulnérabilité, les souvenirs d'un lointain champ de bataille inondèrent l'esprit de Walter. Il se souvint d'une fois où un villageois, dont les yeux rappelaient ceux du chien devant lui, l'avait aidé à se mettre à l'abri après qu'il ait été blessé dans l'exercice de ses fonctions. Ensemble, ils avaient cherché refuge dans la maison du villageois, un lieu de réconfort marqué par un cardinal sculpté sur la porte d'entrée en bois.

Avec sa forme frissonnante, le chien était devenu une métaphore vivante, un reflet du villageois qui avait autrefois fait preuve de bonté au milieu du chaos. Le soupir qui s'échappa des lèvres de Walter n'était pas seulement une concession au froid ; c'était un aveu à contrecœur que dans cette créature frêle et tremblante, il voyait une lueur de la compassion qui l'avait sauvé quand il en avait le plus besoin.

Pour la première fois, Walter ouvrit sa porte pour repousser le froid mordant et accueillir le chien dans la chaleur de l'intérieur. Le chien, apparemment conscient du changement dans l'air, se précipita à l'intérieur, se pelotonnant dans un coin avec un soupir de satisfaction qui résonna dans le calme du cœur de Walter qui se dégelait à contrecœur.

Walter grogna : "Tu es têtue, n'est-ce pas ? J'aurais dû trouver un autre pas de porte à embêter".

Le chien pencha la tête, comme s'il comprenait les mots bourrus mais choisissait de les ignorer. Walter soupira, réalisant que ses tentatives pour chasser le chien n'avaient fait que renforcer leur lien particulier. Il tendit la main et gratta le chien

derrière les oreilles, un geste qui le surprit lui-même.

Alors que les chutes de neige s'intensifiaient, Walter invita le chien à l'intérieur, à l'abri du froid mordant. La chaleur de la cheminée les accueillit, jetant une lueur vacillante sur le fauteuil usé où Walter s'asseyait habituellement. Le chien se blottit contre lui, et Walter, bien qu'hésitant, se retrouva à autoriser l'intrus à partager la chaleur du feu.

Au début, Walter fixa les règles, aussi sévères que son comportement. "Pas de désordre, pas de gémissements, et reste de ton côté. Le chien, apparemment compréhensif, s'est installé dans un coin, les yeux fixés sur Walter.

Au fil du temps, le vétérinaire, autrefois bourru, s'est adouci. La compagnie silencieuse du chien devient un baume pour l'âme endurcie de Walter. Il raconte ses batailles, ses victoires et ses défaites, et le chien l'écoute avec une attention inébranlable. En retour, le chien lui offre une chaleur qui dépasse le crépitement du feu.

Walter, qui avait autrefois préféré la solitude de son monde clos, trouvait maintenant du réconfort dans la présence tranquille du cabot débraillé. Chaque fois qu'il remuait la queue et qu'il se blottissait contre la main de Walter, le chien comblait le fossé entre l'isolement que Walter avait choisi et la connexion dont il avait eu envie sans le savoir.

Dans le calme de cette nuit d'hiver, Walter a découvert le pouvoir transformateur de la compagnie. Alors que Walter et le chien étaient assis côte à côte, la chaleur du feu a fait fondre le froid glacial de la pièce et les barrières glacées autour du cœur de Walter.

Les flammes vacillantes dansent dans les yeux du chien, reflétant la nouvelle compréhension qui s'est épanouie entre eux. Dans le silence, rompu uniquement par le crépitement du feu, Walter se rendit compte que, contre toute attente, il avait trouvé un ami dans les endroits les plus inattendus. Autrefois intrus indésirable, le cabot dépenaillé était devenu un compagnon fidèle, et Walter, le vétérinaire grincheux, avait trouvé la chaleur de l'amitié dont il n'avait jamais su qu'il avait besoin.

Tandis que la neige continuait de tomber à l'extérieur, Walter et le chien étaient assis en compagnie paisible, leurs cœurs réchauffés non seulement par le feu crépitant, mais aussi par la certitude que, parfois, la compagnie d'un ami loyal est le cadeau le plus précieux qui soit.

## WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

MILITARY  
DISCOUNT  
OFFERED



selfstorage.ca

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

1621 Island Highway, 250-478-8767





## Le sous-marin HMC Windsor



(Photos de gauche à droite) Les sous-lieutenants Martin Hagen et Calum Robinson, et le matelot de deuxième classe Jeff Dufour ont récemment reçu leur épinglette de dauphin des mains du Capitaine de corvette Harrison Nguyen-Huynh, commandant du NCSM Windsor. Dauphin 72A !



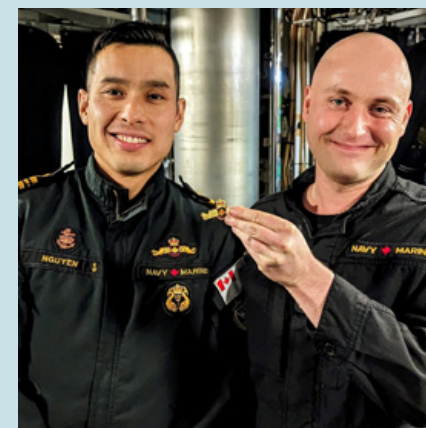
# BRAVO ZULU



(Photos de gauche à droite) Le matelot-chef Michel Gaudet et le premier maître de deuxième classe Joel Tilson reçoivent respectivement leur insigne de service en mer en or et en argent, et les lieutenants de vaisseau Kai Imai et Maxwell Riley, leur insigne de service en mer en métal armé, des mains du Capitaine de corvette Harrison Nguyen-Huynh, commandant du NCSM Windsor. Capitaine de corvette Harrison Nguyen-Huynh, commandant du NCSM Windsor. Bravo !



Le Capitaine de corvette Harrison Nguyen-Huynh, commandant du NCSM Windsor, remet aux marins de première classe Jeff Harding, Jean-Patrick Lambert et Simon Tong leur insigne de service en mer en métal armé.



D'autres nouveaux sous-marinières ! Bienvenue aux marins de première classe Gabriel Thibodeau, Zachary Conely, Darren Schmidt (photo de groupe à gauche), Malcom Lopes (au centre) et Nicolas Nightingale-Ash (à droite). Bravo à tous.



COLDWELL BANKER OCEANSIDE  
Victoria BC, Canada



TIDELINE  
PROPERTY GROUP

**ELYSIA ALLEN**

**250-882-8938**

Elysia@TidelinePropertyGroup.com  
TidelinePropertyGroup.com





# We will Remember Them.

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



## HearingLife

Love your ears

Keep hearing  
Keep connecting  
Keep laughing  
& keep being you

FREE  
Hearing  
Test\*

Do you look forward to catching up with your friends? Untreated hearing loss can make you feel distant in social situations you used to enjoy.

Love your ears and find the right hearing aid for you with our **FREE hearing test\***

Why Choose **HearingLife**

  
**90-DAY**  
risk free purchase,  
no return fees

  
**PRICE**  
match policy\*\*

  
**350+**  
clinics across  
Canada

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. 90-Day Risk-Free Trial begins at the date of purchase. Information within this offer may vary or be subject to change. Limit one offer per customer per year. Offer not valid in Quebec. Offer not applicable for industrial hearing tests. Some conditions apply, see clinic for details. \*\*Ask your clinician for more information. If you are quoted a lower price on an identical 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. WorkSafe BC and other Provincial WCB Networks, VAC, MSDPR, and FNHA/NIHB accepted. Registered under the College of Speech and Hearing Health Professionals of BC.

# Veteran Families have their own brand of courage.

It takes a special strength to keep the home fires burning as a Veteran Family member. And sometimes, Families need support too.

Join us for a virtual summit especially for Families of Canadian Armed Forces and RCMP Veterans. Featuring information, resources and inspirational insights about Veteran Family mental health and well-being — all at no cost.

**EMPOWERING VETERAN FAMILIES THROUGH KNOWLEDGE, COMMUNITY AND HOPE**

January 26-27, 2024

Register at [atlasveterans.ca/family-summit-2024](https://atlasveterans.ca/family-summit-2024)

**A** ATLAS INSTITUTE FOR  
VETERANS AND FAMILIES

