

Buying or Selling?
I can help!

CHRIS ESBATI
Knowledgeable Trustworthy
Dedicated



RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



VOLUME 69 NUMÉRO 16 | 22 AVRIL, 2024
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

LOOKOUT

ÉDITION



MAX REVIENT

Le matelot de 1ère classe Scott Dykeman embrasse son neveu Declan. Après l'arrivée du patrouilleur arctique et hauturier NCSM Max Bernays au chantier naval d'Esquimalt le 15 avril.

Photo : Peter Mallett/Lookout

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



ISLAND OWNED AND OPERATED
SINCE 1984.

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

PRÉCISION DE L'ARTILLERIE CANADIENNE :

L'opération Palaci frappe fièrement le col du Rogers



Deuxième roto des membres de l'Op Palaci au col Rogers le 24 mars. Derrière, de gauche à droite : Bombardier (Bdr) Lelond, Bdr Berry, Maître Bombardier (MBdr) Workman-Turgeon, MBdr Fingarsen, Sergent Lewis, Lieutenant Mensah, MBdr Gaudet, Gunner Nalder, Bdr Dickie. Devant, de gauche à droite : Bdr Strong, Bdr Maly, Bdr Bird, Caporal-chef Trudel, Caporal Smith, MBdr Ferguson, Bdr Lalonde, Bdr Lipp. Photo : Dan Hudson, Parcs Canada : Dan Hudson, Parcs Canada

FLS Alexandre Houry
 MARPAC PA

Les membres de l'opération Palaci sont fiers de savoir que le travail qu'ils accomplissent au col Rogers est très apprécié. La deuxième rotation de l'opération Palaci a tiré à partir de 17 positions le long de la route transcanadienne à l'aide d'obusiers de campagne de 105 mm modifiés pour le bombardement de précision à partir de plates-formes en bordure de route.

L'opération Palaci est le soutien des Forces armées canadiennes (FAC) au programme de Parcs Canada visant à contrôler les avalanches dans le col Rogers, un raccourci très fréquenté à travers la chaîne de Selkirk, où le trafic hivernal peut atteindre plus de 4 000 véhicules motorisés et 40 trains par jour. De novembre à avril, la FAC envoie deux groupes de 15 à 20 membres de l'artillerie sur cette opération. L'objectif principal de l'opération Palaci est de créer de petites avalanches à l'aide d'obusiers avant que

des avalanches plus importantes ne se produisent naturellement. Les grandes avalanches peuvent bloquer les routes et les voies ferrées essentielles entre la Colombie-Britannique et le reste du Canada.

Cette année, le lieutenant réserviste Joel Mensah de la 20e batterie de campagne indépendante de l'Artillerie royale canadienne, à Lethbridge, a été choisi pour faire partie du deuxième groupe de troupes soutenant l'opération Palaci.

«Le fait d'avoir été sélectionnée pour participer à l'opération Palaci a été un moment de fierté. Je me suis senti fier, fort et prêt. Fier du travail accompli avant ma participation, fier de représenter le Canada et fier de porter l'uniforme», a-t-il déclaré.

C'était la première année que le lieutenant Mensah participait à l'opération Palaci, et ce fut une expérience d'apprentissage incroyable. Il a eu l'occasion de se plonger dans le leadership et de découvrir son propre style de leadership, ce qui était entièrement nouveau pour lui puisque

c'était la première fois qu'il dirigeait une opération. Il a apprécié l'accent mis sur l'opérabilité interagences et le fait de voir comment les obusiers sont utilisés pour aider le Canada au niveau national.

En 2019, après avoir rencontré des soldats britanniques qui l'ont encouragé à s'engager, le lieutenant Mensah a pris leur conseil à cœur et a commencé à s'inscrire. Quatre mois plus tard, il a prêté serment et son parcours captivant dans la FAC a commencé. Bien qu'il envisage de passer à la Force régulière l'année prochaine, il aime sincèrement ce qu'il fait et n'hésiterait pas à recommencer.

Le lieutenant Mensah recommande que d'autres membres qualifiés participent à des opérations similaires à l'opération Palaci.

«Il ne s'agit pas seulement de tâches opérationnelles ; il s'agit aussi de nouer des relations avec d'autres soldats de tout le Canada et de s'engager dans des tâches en dehors du service, comme inspirer la prochaine génération de soldats», explique le lieutenant Mensah.

PRINTEMPS/ÉTÉ SANTÉ PROMOTION COURS

Le stress : Prenez les choses en main !

4 Sessions

08:30 - 12:00 - Quatre demi-journées

- 9, 16, 23 et 30 mai
- 11, 18, 25 juillet et 1er août Aug. 1

Gérer les moments de colère

4 Sessions

08:30 - 12:00 - Quatre demi-journées

- June 13, 20, 27 juin et 4 juillet

**Conditionnement physique
et sensibilisation au suicide**

Une journée entière

08:30 - 16:00

- 13 mai
- 10 juin
- 15 juillet

Le respect dans la FAC

Une journée entière

08:30 - 16:00

- 15 mai
- 19 juin
- 24 juillet
- 21 août



**TOUTES LES DESCRIPTIONS DE
COURS SONT DISPONIBLES
SUR LE SITE :**



[cfmws.ca/support-services/
health-wellness/health-promotion](https://cfmws.ca/support-services/health-wellness/health-promotion)

FMI OU INSCRIPTION, CONTACT :
Lisa.Jeffery@forces.gc.ca.
Tél: 250-363-5621

Insta: @pspesquimalt_hp

**We Salute
Our Fleet**



La BFC Esquimalt sera le théâtre d'une nouvelle randonnée cycliste de la Marine

Peter Mallett
Rédacteur

Cette année, la randonnée à bicyclette de la Marine, qui se déroule en personne, a changé de braquet par rapport à l'événement de l'an dernier, qui s'est déroulé au parc Belmont, à Colwood. Elle propose un nouveau parcours conçu pour le plaisir, l'exercice et la camaraderie le long des pistes cyclables pittoresques de Victoria.

Les membres participants verront moins de pentes raides sur un parcours en boucle le long des sentiers régionaux du district régional de la capitale en direction du centre-ville de Victoria et retour. La décision de modifier l'itinéraire de cette année visait à rendre la randonnée plus accessible à un plus grand nombre de cyclistes aux capacités variées et à l'effectuer sur des pistes cyclables désignées et sur

des sentiers récréatifs.

Le premier maître de 1re classe Paul Fenton, ambassadeur officiel de la randonnée de cette année, croit fermement au mandat qui sous-tend la randonnée cycliste de la marine. En effet, aucun temps enregistré ni aucune médaille de vainqueur ne sont distribués.

“C'est un événement formidable parce qu'il met l'accent sur l'expérience plutôt que sur une course compétitive”, a déclaré le premier officier Fenton. J'ai été invité à participer à la randonnée de cette année en raison de ma participation à celle de l'année dernière et de ma passion pour le cyclisme”.

Le premier maître de 1re classe Fenton est un cycliste récréatif de longue date qui apporte son vélo partout où il va. Il a fait une carrière de 36 ans dans la Marine royale canadienne et est actuellement capitaine d'armes du Centre de coordination du

personnel (Pacifique).

Le PM1 Fenton dit qu'il parcourt le parcours deux fois ou plus au cours d'une semaine pour rester en forme. Le parcours est suffisamment difficile pour augmenter le rythme cardiaque de la plupart des cyclistes, mais pas assez éprouvant pour décourager les novices.

“Le parcours a été choisi pour mettre en valeur les sentiers locaux et pour illustrer le fait que le cyclisme à partir de la base est une activité viable pour ajouter ou compléter les activités physiques personnelles d'un membre”, a déclaré le premier maître de 1re classe Fenton.

Le premier maître de 1re classe Fenton indique que ceux qui recherchent un parcours plus difficile devraient envisager les options virtuelles de la Randonnée cycliste de la Marine.



CFB BFC Esquimalt
May 25, 2024 | 25 mai 2024

Start times:
Free Family/Kids Ride: 10:00 a.m.
18K Ride: 10:30 a.m.

Heure de départ:
Randonnée gratuite pour les familles/enfants : 10 h 00
Randonnée 18 km : 10 h 30

navybikeride.ca

ENJOY A BARBECUE BY DONATION, SPONSORED BY:
PROFITER D'UN BARBECUE SUR DONATION, SPONSORÉ PAR:

MF RC CR FM

L'ASPECT LUDIQUE DE LA COLLECTE DE FONDS

Fondée en 2016, la Randonnée à vélo de la Marine encourage le bien-être des militaires et de leurs familles en les motivant à rester en bonne santé grâce au cyclisme et en recueillant des fonds pour la communauté des Forces armées canadiennes. Les sommes recueillies grâce aux frais d'inscription de cette année et à d'autres dons seront versées à la Caisse de bienfaisance de la Marine canadienne, à Appuyons nos troupes et à Sans limites.

Le groupe de travail sur la vie active de la stratégie de santé et de bien-être des Forces maritimes du Pacifique et le bureau du commandant de la base sont les organisateurs des randonnées en personne de cette année à Esquimalt.

- **Signature Ride**, la première option virtuelle de la Navy Bike Ride, est une distance de 28 km que les participants peuvent parcourir où qu'ils se trouvent au mois de juin.
- **Le défi de l'Amiral** consiste à parcourir 100 km en 24 heures.
- **Le Masthead Challenge** consiste en une compétition entre navires de la Marine royale canadienne, l'équipe gagnante recevant un prix de 1000 dollars destiné au fonds de bienfaisance du navire.
- La randonnée en personne commencera le samedi 25 mai à 10 h 30 et couvrira 18 km le long des sentiers Galloping Goose et E&R Railway du district régional de la capitale. Une randonnée gratuite, familiale et pour les jeunes, sur un parcours plus court à l'intérieur et autour de la BFC Esquimalt, débutera à 10 h.

Les coureurs commencent leur randonnée à la base, dans le parking de CANEX à Naden. Ils rejoignent le sentier ferroviaire E&N à Colville Road, se dirigent vers l'est en direction de l'Inner Harbour, traversent le chevalet Selkirk au-dessus de la voie navigable Gorge avant de tourner vers le nord le long du sentier régional Galloping Goose. Ils tournent ensuite vers l'ouest le long de la Galloping Goose à Saanich avant de rejoindre l'E&N Rail Trail à View Royal pour la dernière étape du voyage de retour à Esquimalt.

Des commissaires de route aideront les coureurs à prendre les bons virages et à changer de direction tout au long du parcours.

Des randonnées en personne sont organisées à Esquimalt, Halifax, Québec et Ottawa, tandis que trois événements virtuels sont proposés aux cyclistes qui ne peuvent pas participer en personne.

Le coût de l'inscription aux randonnées en personne ou virtuelles est de 30 dollars. Il comprend une pièce de monnaie et un maillot commémoratif de la Randonnée à vélo de la Marine.

Le premier maître de 1re classe Paul Fenton, du Centre de coordination du personnel (Pacifique), montre son vélo et son équipement cycliste à Duntze Head, le 5 avril. Le PM 1 Fenton est l'ambassadeur de la randonnée cycliste de la Marine de cette année, qui aura lieu le 25 mai. Photo : Peter Mallett, Lookout

Pour en savoir plus sur la randonnée cycliste de la marine ou pour vous inscrire, visitez le site navybikeride.ca.



MORALE & WELFARE NEWS
CFB ESQUIMALT, VICTORIA, B.C.

LookoutNewspaper.com

LookoutNavyNews

LookoutNewspaperNavyNews

MANAGING EDITOR

Jazmin Holdwayjazmin.holdway@forces.gc.ca

EDITOR

Kate Bandura..... 250-363-3130
.....kateryna.bandura@forces.gc.ca

WRITER

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

PRODUCTION

Teresa Laird production@lookoutnewspaper.com
Leslie Eaton.....250-363-3127
.....leslie.eaton@lookoutnewspaper.com

ACCOUNTS

Jazmin Holdway250-363-3127
.....jazmin.holdway@forces.gc.ca

ADVERTISING

Joshua Buck..... 778-977-5433
.....military.base.advertising@gmail.com

EDITORIAL ADVISORS

Capt Christopher Dubé250-363-4006
Ashley Evans..... 250-363-7060

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

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.

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

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.

MORALE & WELFARE NEWS | CFB ESQUIMALT, VICTORIA, B.C.

Circulation: 2,000 plus online engagement per week

Follow us on Facebook, Twitter
and Instagram to join our
growing social media community.

A Division of Personnel Support Programs
CFB Esquimalt, PO Box 17000 Stn. Forces
Victoria, BC V9A 7N2

Web: www.lookoutnewspaper.com

Fax: 250-363-3015

Canadian Mail Product Sales Agreement 40063331



Le coin de l'aumônier



Le deuil vous
change

Aumônier Robert Schweyer

Le deuil est difficile. Il entraîne de profonds changements dans nos vies, auxquels nous devons prêter attention pour pouvoir nous adapter et continuer à vivre. Aucun d'entre nous n'est à l'abri d'une perte ou d'un deuil.

J'ai connu la nuit noire de l'âme en luttant contre la perte. Tout au long de ma carrière de pasteur et d'aumônier, j'ai côtoyé de nombreuses personnes confrontées à des pertes importantes, voire tragiques. Qu'il s'agisse de la perte d'une relation, d'un parent, d'un enfant, d'une carrière, d'un compagnon d'armes ou même d'un animal de compagnie bien-aimé, le chagrin se présente sous de nombreuses formes et nous change au plus profond de nous-mêmes.

Nous ne nous remettons jamais d'une perte, mais nous pouvons faire des choix pour "traverser" ces périodes et en ressortir avec une version plus robuste de nous-mêmes. Par exemple, nous devons admettre que nous sommes en deuil et que nous avons perdu quelque chose de vital. Il nous manque une partie de nous-mêmes que nous ne retrouverons jamais. Cela nous submergera probablement d'émotions - tristesse, colère, regret, honte. Mais dans cet état brut, nous devons nous rappeler qu'il est normal de ressentir cela. Toute personne normale ayant perdu ce que nous avons perdu ressentirait ces émotions à vif.

Nous devons nous rappeler qu'il n'y a pas de bonne façon ou de moment précis pour vivre un deuil. Ce que nous savons avec certitude, c'est que ce sera difficile et que ce seront des montagnes russes. Nous n'aimons pas nous sentir mal à l'aise

et nous voulons nous réparer le plus vite possible. Mais en cas de deuil, cela ne fonctionne pas de cette manière. Nous devons accepter tous nos sentiments inconfortables. Regrettons-nous les mots que nous n'avons pas pu prononcer ? Aurions-nous pu faire plus pour aider quelqu'un ? Nous sentons-nous seuls et le réconfort de l'autre nous manque-t-il ? Nous ressentirons ces sentiments désagréables et nous devons nous dire qu'il est normal de les ressentir. C'est normal dans le cadre d'un deuil.

En tant qu'aumônier, le pire mythe du deuil que j'ai vu est la croyance que personne ne peut vous aider à surmonter votre chagrin. Beaucoup d'entre nous essaient de cacher ce qu'ils ressentent lorsqu'ils subissent une perte et tentent de traverser cette zone inconnue avec leur force. Partager ce que nous vivons ne fait pas disparaître le chagrin, mais cela contribue à le rendre plus supportable. Tendre la main pour obtenir de l'aide nous met en contact avec les autres et contribue à renforcer le lien social dont nous avons besoin pour relever les défis de la vie..

Si vous êtes confronté à un deuil ou à une perte, voici quelques liens pour vous aider :

- L'aumônier de votre unité ;
- Une sentinelle ;
- Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC) : 1-800-268-7708 ;
- Agent d'accueil en santé mentale à la clinique de la base ;
- Formation à la réconciliation avec le deuil par le Dr. Jan Hatanaka.

GALAXY MOTORS

THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!

DLR# 30897 30897 & 40982

Over 34 years in Business
Family Owned & Operated

www.galaxymotors.net
www.galaxyrv.net

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

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

10% OFF
for all active
military members.



LANGFORD

AUTO Sales
250-478-7603
4391 Westshore Parkway

RV Sales
250-590-7425
4377 Westshore Parkway

COLWOOD

AUTO Sales
778-440-4115
1772 Island Highway





(À droite) Le maître de 2e classe John Helpard, maître divisionnaire de l'École navale (Pacifique), remet une plaque à Mike Hannam et Shannon Burnham, les enfants de Bruce Hannam, ancien employé des PSP. Ils sont accompagnés d'amis et de collègues de Bruce, qui ont assisté à un service commémoratif en son honneur au Centre athlétique Naden, le 5 avril. Crédit : Peter Mallett

Hommage à un travailleur apprécié des magasins de sport

Peter Mallett
Rédacteur

Les visiteurs du kiosque des magasins de sport du Centre athlétique Naden (CNA) ont remarqué que les lieux semblent différents depuis que Bruce Hannam, employé des Programmes de soutien du personnel (PSP), n'est plus là pour distribuer des équipements sportifs ou des uniformes à tous ceux qui en ont besoin.

Les collègues de travail, les amis et les membres de la famille de Bruce Hannam se sont réunis au kiosque du magasin de sport le 8 avril pour un service commémoratif comprenant une minute de silence et une cérémonie d'inauguration pour nommer le kiosque à la mémoire de Bruce, décédé le 9 mars après un long combat pour la santé. La cérémonie a été organisée par ses plus fervents partisans, le quartier-maître de 2e classe John Helpard, de l'École de la flotte navale (Pacifique), et Tom Campbell, ancien directeur du CNA.

«Lorsque j'ai appris l'existence de Bruce, j'ai rapidement décidé que nous devons dédier ce kiosque et le nommer officiellement Bruce's Corner», a déclaré le deuxième officier Helpard. «Il était le genre de personne qui était toujours heureuse de voir ses collègues et les visiteurs, et je sais qu'il aurait aimé l'idée de cette dédicace.

Le M 2 Helpard se souvient qu'après avoir quitté la côte Est pour s'installer à Esquimalt en 2007, il a rapidement appris que M Hannam était l'homme de la situation à la base pour le prêt d'équipements sportifs.

«Je lui demandais chaque semaine des équipements sportifs pour moi et mes amis, généralement des maillots de hockey ou des épaulettes, et j'ai rapidement développé une relation avec Bruce, car il était un élément clé du CNA pour tant d'autres», a déclaré le M 2 Helpard. «Il aimait sincèrement nous donner l'équipement dont nous avons besoin pour que nous puissions

rester en bonne santé et en forme.»

Pendant près de 30 ans, Hannam a distribué des équipements sportifs et des uniformes à tous ceux qui en avaient besoin à la base. Il suivait avec diligence l'évolution de chaque ballon, filet ou pièce d'équipement dans son énorme classeur. Il accomplissait toujours son travail avec persévérance, compétence et sourire.

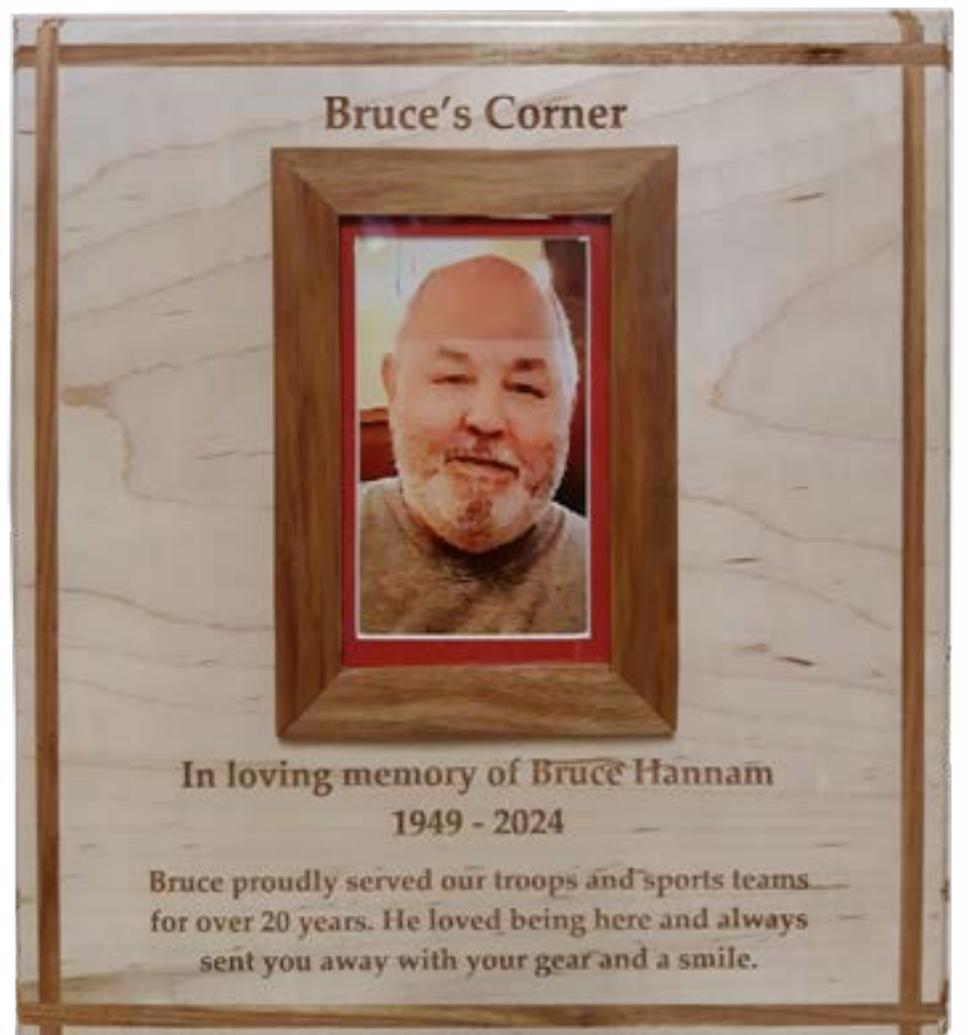
Mais ce que beaucoup de gens ignorent à propos de Bruce, c'est qu'en coulisses, il s'est battu toute sa vie contre le diabète de type 1 et, plus tard, la démence.

Le deuxième officier Helpard a remis une plaque commémorative en bois à la famille de Hannam au cours du service commémoratif. Elle sera bientôt apposée sur le mur du magasin Sports Stores en souvenir de la dédicace.

Le fils de Hannam, Mike, et sa fille, Shannon Burnham, étaient également présents. Shannon Burnham a déclaré que le fait de voir tout le monde rendre hommage à son père et lui dire au revoir lui avait fait chaud au cœur.

«C'était un homme sincère, et les gens aimaient beaucoup cela chez lui», a ajouté Mike. «Il aimait son travail et se réjouissait d'être ici et de voir les gens, car c'était une grande partie de sa vie.

Bruce Hannam est né à Spiritwood (Saskatchewan) le 21 février 1949 et a déménagé à Victoria avec ses parents alors qu'il était bébé. Après avoir obtenu son diplôme de l'Esquimalt High School, il a passé une grande partie de sa vie d'adulte à travailler comme magasinier pour le gouvernement du Canada au CNA et à sa branche des moniteurs d'éducation physique et de loisirs (PERI). Les employés du PERI et les membres de l'armée ont géré le CNA dans les années 1990 avant que les PSP ne commencent à le faire. Hannam résidait à Sooke, où il était membre de la filiale no 54 de la Légion royale canadienne et un fervent sportif, entraînant des équipes de soccer et de baseball.





**2024 Outlander PHEV
LE S-AWC**

LEASE FOR

\$99 WEEKLY* AT **8.03%** FOR **59** MONTHS

WITH \$3,000 DOWN*

MSRP: \$57,411 | SAVINGS: \$4,411 | NOW PRICE: \$53,000

AND

GET GOVERNMENT EV REBATES UP TO **\$7,000** SUBJECT TO ELIGIBILITY*

**TEST DRIVE
TODAY**

SCAN HERE
FOR DETAILS



**Best-selling plug-in hybrid
in Canada**

- / PHEV Twin Motor System
- / Innovative Pedal (One-Pedal Driving)
- / 7 Passenger Seating (5+2)
- / Power Panoramic Sunroof with Sunshade
- / 9" Smartphone Link Display Audio with Android Auto™ & Apple CarPlay®
- / 671 km of Combined Range**
- / 3-Zone Automatic Climate Control
- / Multi View Camera System
- / Super All-Wheel Control (S-AWC) with Drive Mode Selector (ECO/NORMAL/SNOW/GRAVEL/TARMAC/MUD/POWER)



**VICTORIA
MITSUBISHI**

3342 Oak Street, Victoria, BC, V8X 1R1
victoriamitsubishi.ca
(250) 220-8100

*\$99 weekly is equal to \$198 bi-weekly. Offer based on Stock No. 301672. \$198 bi-weekly payment for 59 months, with \$3,000 down, or equivalent trade, 8.03% A.P.R. financing, on approved credit, and 12,000km per year. Lease end residual is \$25,990. MSRP is \$57,411. Selling price is \$53,000 and does not include provincial & federal rebates, including \$7,000 EV rebate. Payment is net of all available manufacturer and dealer incentives and all provincial & federal rebates, including \$7,000 EV rebate, subject to eligibility. Payment and selling price includes freight & air tax but do not include taxes, \$995 documentation, PPSA fees and \$595 finance placement fee (if financing or leasing), and licensing. Exact vehicle not shown. Terms and conditions apply. Offer expires April 30, 2024. See dealer for details. **EV range varies by model. Model shown has an estimated combined range of 671km 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.

Un marin sert un petit-déjeuner pour fêter son anniversaire

Peter Mallett
Rédacteur

Le matelot-chef du NCSM Calgary, Rommel Billanes, aime faire du bénévolat parce qu'il nourrit sa compassion pour les autres tout en enrichissant leur vie.

Le 23 mars, il a respecté ce mantra en se mettant derrière le gril et en servant un petit-déjeuner nutritif gratuit à environ 200 bénéficiaires au centre communautaire Our Place Society de Victoria.

Ce jour-là, le MS Billanes fêtait également son 55e anniversaire, mais au lieu d'accepter des cadeaux et des cartes ce matin-là, le technicien maritime était occupé à rendre service à sa communauté. Il a également payé les repas de sa poche, tandis que sa femme Carolinda, sa fille Sophia et son compagnon de bord, le matelot de 1re classe (mat 1) Bindiya Raman, ont aidé à la cuisine. C'est un cadeau d'anniversaire qu'il n'oubliera jamais, déclare le matelot Billanes.

"Nos efforts en valaient la peine, car les résidents étaient ravis et enchantés par la nourriture", a-t-il déclaré. "Certains sont revenus pour en reprendre, tandis que d'autres ont pris le temps de nous exprimer leur gratitude pour avoir parrainé le petit-déjeuner.

Association à but non lucratif, Our Place Society gère plusieurs établissements dans la capitale provinciale, répondant aux besoins des populations les plus vulnérables, notamment les sans-abri, les personnes souffrant de problèmes de santé mentale ou de toxicomanie, les personnes à faible revenu et les personnes âgées vivant dans la pauvreté.

Le repas servi par MS Billanes et son équipe était composé d'œufs brouillés, de saucisses, de pommes de terre rissolées,

de croissants, de confiture, de beurre de cacahuète, de fruits frais et d'un choix de jus de fruits, de café ou de thé. C'est un peu plus que les flocons d'avoine chauds et le café habituellement servis à Our Place pour le petit-déjeuner, dit MS Billanes.

Dawn Barr, responsable des services de bénévolat de Our Place Society, explique que MS Billanes a commencé à travailler dans la zone de distribution de vêtements de Our Place il y a deux ans et qu'il a immédiatement révélé qu'il jouerait un rôle important dans son travail. Mme Barr se réjouit des efforts les plus récents de MS Billanes pour servir le petit-déjeuner, qu'elle qualifie de "gâterie spéciale" pour les bénéficiaires de Our Place, ainsi que de son bénévolat en général.

"MS Billanes est un bénévole exceptionnel, passionné par la contribution qu'il apporte à une population dont les besoins sont importants", a déclaré M. Barr. "Il a fait preuve d'une excellente éthique de travail, d'une compassion étonnante et d'une compréhension totale de nos valeurs d'amour inconditionnel, d'espoir, de travail d'équipe, de sécurité et d'appartenance ici à Our Place."

Mme Barr entretient avec les Forces armées canadiennes (FAC) un lien qui s'étend sur trois générations. Ses deux fils sont actuellement membres de la Marine royale canadienne et elle sait que leurs efforts sont extraordinaires.

"Nous sommes reconnaissants à M. Billanes, à sa famille et à son collègue de travail pour leur acte de gentillesse et leur leadership qui va au-delà du service rendu à leur pays", a-t-elle déclaré.

Un avenir plus radieux

MS Billanes s'est sentie obligée de donner un coup de main en 2022 après avoir pris connaissance de Our Place et de ses objectifs. "Savoir que l'on a fait une différence,

aussi minime soit-elle, procure un sentiment de plénitude", a-t-il déclaré. "C'est un excellent moyen d'occuper mon temps libre, et le but qu'il me donne enrichit ma vie d'innombrables façons. En tant que membre de la FAC, je crois qu'il faut partir de ma communauté locale et répandre la compassion et la gentillesse vers l'extérieur."

MS Billanes sait également que l'aide aux autres est une voie à double sens. Diagnostiqué avec un Trouble de stress post-traumatique opérationnel découlant d'une collision et d'un incendie à bord du NCSM Protecteur en 2013 et 2014, il lui a fallu neuf ans pour réaliser toute l'étendue des symptômes et demander de l'aide. Son état montre des signes d'amélioration grâce à un traitement médical et à des conseils. Selon lui, le bénévolat a une valeur thérapeutique.

"Le bénévolat m'aide à gérer le stress, la colère, l'inquiétude et la dépression", a-t-il déclaré. "Je me sens bien quand je travaille avec d'autres personnes et je me fais des amis, ce qui me remonte le moral quand je me sens déprimé."

MS Billanes est né aux Philippines et a déménagé au Canada en 2004. Il s'est enrôlé dans l'armée il y a 14 ans et, après avoir réussi sa qualification militaire de base, il est depuis lors affecté à la BFC Esquimalt. Il est également un photographe talentueux et a été présenté à plusieurs reprises dans le Lookout pour les prix qu'il a remportés dans le cadre du concours annuel de photographie de la FAC. Il a notamment remporté le prestigieux titre de photographe de l'année en 2016 (niveau avancé) et en 2012 (niveau novice).

Il encourage les autres membres à se porter volontaires pour des organisations communautaires et suggère de tenir le superviseur du travail et la chaîne de commandement informés afin que ces efforts n'affectent pas les besoins opérationnels.



Le matelot-chef Rommel Billanes, technicien maritime du NCSM Calgary, présente fièrement un petit déjeuner nutritif et délicieux aux résidents de la Our Place Society. Photos fournies



De gauche à droite : Le matelot-chef Rommel Billanes, Sophia Billanes, Carolinda Luazon et le matelot de 1re classe Bindiya Raman, technicien maritime, NCSM Calgary.



Vacant Home Staging
from \$2,000

Call Shelly Direct
250-213-7444

Shelly Reed Property Stager
Fluff it UP! Home Staging Solutions
www.fluffitup.ca

CANEX
A Division of CEMWS
Une division des SRMPC

CANADA'S
MILITARY STORE

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

E-FILE FROM \$90+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

Le bon conseil financier de la bonne source



Financière SISIP Esquimalt

Lorsque nous sommes confrontés à des décisions financières telles que la retraite, nous avons d'abord tendance à nous tourner vers nos pairs pour obtenir de l'aide ; nos amis, notre famille ou le "tout-puissant" Internet sont prêts à nous prodiguer leurs "conseils", leurs expériences passées et leurs données abondantes. Mais comment faire le tri entre les conseils contradictoires, les leçons de vie et les analyses sèches ?

Qu'il s'agisse de prendre le Régime de pensions du Canada (RPC) à 60 ans, d'investir uniquement dans un CELI ou de prendre la valeur de transfert, il n'y a pas de bonne réponse ; c'est juste bon ou mauvais pour vous. La situation financière, les objectifs à long terme et les considérations fiscales varient d'une personne à l'autre. Ce qui a fonctionné pour votre ami ou votre parent n'est peut-être pas la meilleure approche pour vous. Il est donc essentiel d'évaluer vos options et de demander des conseils financiers à la bonne source.

La RPC peut sembler simple : il s'agit de la prendre tôt et de recevoir de l'argent avant de mourir. Alors qu'une personne peut choisir de prendre la RPC de manière anticipée pour éviter d'atteindre une tranche d'imposition plus élevée à la retraite, une autre peut retarder la RPC de son conjoint, s'assurant ainsi un montant plus élevé et s'assurant ainsi un revenu suffisant en cas de décès de l'autre. Nos sources de revenus, les conséquences fiscales et la planification successorale sont des facteurs importants qui influent sur la façon dont nous vivons à la retraite, et nous avons besoin de conseils d'experts pour faire la part des choses.

Le CELI étant bien établi depuis 11 ans, vous vous demandez peut-être pourquoi nous avons

encore besoin du REER. Disponible depuis 1957, le REER a un objectif unique : assurer une croissance à l'abri de l'impôt, ce qui vous permet de réduire votre revenu imposable. L'idée principale est de placer votre argent dans un REER lorsque vous êtes dans une tranche marginale d'imposition plus élevée que celle à laquelle vous vous attendez à la retraite. L'argent est versé et le revenu que vous gagnez cette année-là est réduit. Votre conseiller financier de la Financière SISIP vous aidera à évaluer le véhicule de placement qui vous convient le mieux tout en vous aidant à planifier votre retraite de façon à ce que vous puissiez tirer profit de votre choix et maintenir vos incidences fiscales à un niveau peu élevé.

La libération des militaires est une transition qui peut être stressante pour certains : les longues procédures, les dossiers compliqués et les informations contradictoires émanant des ministères et des pairs. Faut-il différer sa pension, la transférer à la fonction publique ou prendre une valeur de transfert ? Toutes ces questions peuvent être accablantes et déroutantes. Connaître les avantages de chaque scénario et comprendre les conséquences fiscales immédiates et futures vous aidera à prendre des décisions éclairées.

N'oubliez pas que les besoins financiers, les objectifs, la tolérance au risque et les connaissances varient d'une personne à l'autre. Il se peut que vous aimiez le risque ou que vous souhaitiez prendre des risques, tandis que d'autres ont besoin d'un chemin plus facile. Quoi qu'il en soit, votre conseiller financier de la Financière SISIP prendra le temps d'évaluer votre situation et vos besoins spécifiques, de vous aider à comprendre les options qui s'offrent à vous et de mettre en place un plan qui vous convienne. Appelez dès aujourd'hui : 250-363-3301.







FORMATION 5K

DATE 26 AVRIL

LOCATION Y JETTY

PARTICIPEZ POUR GAGNER UNE BOUTEILLE D'EAU GRATUITE ET UNE CARTE DE CADEAU CHEZ CANEX

COLLATIONS ET EAUX GRATUITES

SWAG GRATUITS PAR LE GROUPE DE TRAVAIL DE L'ALIMENTATION SAINE DU SSBE DE FMARIP)

Événement

Brûleur de Grange

- ★ CONVIVIAL POUR LA FAMILLE
- ★ MUSIQUE COUNTRY !

- ★ TENUE DE COW-BOY RECOMMANDÉE !

L'équipage du NCSM Calgary vous invite à venir célébrer le 29e anniversaire de la mise en service de notre navire.

**SAMEDI 11 MAI
BFC ESQUIMALT
GUNROOM
1800-2400HRS**

Rejoignez-nous et montrez votre soutien à la Calgary Firefighters Burn Treatment Society.

Venez profiter

- ★ du taureau mécanique
- ★ de la musique country
- ★ du DJ professionnel
- ★ du karaoké
- ★ du photomaton
- ★ des camions de nourriture locaux
- ★ de divers jeux

Tentez votre chance au tirage de billets 50/50 ou à l'encan silencieux pour gagner des prix impressionnants !

Les repas servis dans les camions de nourriture sont à acheter, ils ne sont pas fournis.

Prix du Billet : 28 \$ / Prix à la porte: 30 \$ en espèces uniquement

PAIEMENT EN ESPÈCES AU LT(N) KIMMERLY DANS LE BÂTIMENT D83 OU PAR VIREMENT ÉLECTRONIQUE À HMCSALGARYBARNBURNER2024@GMAIL.COM
(doit inclure les noms des participants) jusqu'à épuisement des stocks.

TOUS LES BÉNÉFICES DE LA VENTE DE BILLETS, DES ENCHÈRES SILENCIEUSES ET DU TIRAGE AU SORT 50/50 SERONT REVERSÉS À LA SOCIÉTÉ DE TRAITEMENT DES BRÛLURES DES POMPIERS DE CALGARY.

Island Ignite

Appel à toutes les filles de 11e et 12e année de l'île de Vancouver, des îles Gulf et de la Sunshine Coast !
Island Ignite est un camp de 3 jours destiné aux jeunes filles intéressées par La lutte contre les incendies et les services d'urgence.

Vous êtes invité à partager cette expérience unique et étonnante tout en travaillant avec une équipe d'amis qui partagent votre passion pour les défis et l'aventure.

POUR LES FAMILLES DE BFC ESQUIMALT :
Le service de secours incendie de la BFC Esquimalt cherche à parrainer des jeunes femmes de notre communauté de familles de militaires pour participer à Island Ignite 2024. Remplir une demande de participation. Dans la demande en ligne, lorsque l'on vous demande quel service d'incendie dessert votre adresse résidentielle, indiquez le service d'incendie de la BFC Esquimalt.

Le nombre de participants étant limité, il convient de s'inscrire avant la date limite du 1er mai.

IslandIgnite.com



OF THE **SOUNDS OF THE CELEBRATION** **NEW SHOW**

okanagantattoo.ca
Follow us

A monumental show featuring Dancers, Musicians, Military Bands, Marching troops, First Responders and Athletes

MAY 25-26 2024

Kal Tire Place
Vernon BC

Scan to buy a ticket or call 250-549-7469



SAVE10

USE THIS PROMOCODE TO SAVE 10%*

* Online, by phone or in person. Offer can not be combined with any other offers



On the move this posting season?



Official bank of the Canadian Defence Community

We've got mortgage solutions for military life.

- Enjoy the flexibility to break your mortgage without penalty when you're posted through the Canadian Armed Forces Relocation Directive
- Get BMO employee discounts on a range of mortgage options
- No monthly plan fees Performance Chequing Account*

To learn more, visit bmo.com/cdcb/postingseason



* Terms and Conditions Apply.

COMOX AIR SHOW SPECTACLE AÉRIEN 2024

FREE ADMISSION GRATUITE

SATURDAY, MAY 18 9AM to 4PM
SAMEDI LE 18 MAI

www.comoxairshow.com

BC Transit

Le Comox Air Show revient pour le centenaire de l'ARC

19 Escadre

Cet événement gratuit aura lieu à la 19e Escadre/BFC Comox, et les portes seront ouvertes de 9 h à 16 h. Les membres du public sont invités à regarder les démonstrations aériennes, à visiter les expositions statiques et à rencontrer le personnel de la 19e Escadre Comox. Il y aura également des expositions militaires, des camions de nourriture, une zone pour les enfants, et plus encore.

Le 1er avril, l'Aviation royale du Canada (ARC) a célébré 100 ans de service en tant qu'élément militaire distinct. La 19e Escadre / BFC Comox célébrera ce jalon en accueillant le retour du Comox Air Show le 18 mai.

Le colonel JP Gagnon, commandant de la 19e Escadre, déclare qu'à un peu plus d'un mois de l'événement, l'excitation est palpable.

“Des générations ont servi avec distinction au cours du siècle dernier, et nous sommes impatients d'honorer cette histoire et de célébrer notre avenir passionnant avec le retour du Comox Air Show”, a déclaré le colonel Gagnon.

En tant que seule base aérienne sur la côte ouest du Canada, la 19e Escadre/BFC Comox joue un rôle essentiel dans les opérations de l'ARC, tant au pays qu'à l'étranger, en assurant la patrouille maritime, la recherche et le sauvetage, la mobilité et le soutien aériens, le contrôle aérospatial, l'aide aux autorités civiles et le soutien à la Défense aérienne de l'Amérique du Nord (NORAD).

Les spectacles aériens comprennent les Snowbirds des FC, l'équipe de démonstration du FC-18, le CH-149 Cormorant et le CP-140 Aurora, ainsi que le CC-130 Hercules qui effectue un parachutage de recherche et de sauvetage. D'autres aéronefs de performance invités sont le KC-135 Stratotanker et le CH-146 Griffon. Les aéronefs statiques invités comprennent le CH-148 Cyclone, le nouvel Airbus 330, les hélicoptères Jayhawk et Dolphin de la Garde côtière américaine, un Hercules de la Garde côtière américaine et un PBY Canso de Canadian Heritage Warplanes.

Pour plus d'informations, visitez le site
www.comoxairshow.com

CLASSIFIEDS

A VENDRE

BATEAU A VOILE 1974 CS 22 à vendre. Situé à LPRFC. 4 voiles d'avant. Tout le matériel de sécurité, trop d'accessoires. Le moteur hors-bord a besoin d'une révision du carburateur. \$1,500. Appeler le 250-208-4845.

Entreprise à vendre - Idéal pour un membre qui prend sa retraite ! Opportunité de posséder un service de limousine bien établi à Victoria ; Ascot Limousine Services. Le vendeur prend sa retraite après 29 ans. L'achat de l'entreprise comprend : 3 licences d'autorité spéciale, 3 limousines, site Web, numéro de téléphone, services juridiques et comptables (si nécessaire), clients loyaux et bonne volonté, volonté d'assurer la transition. \$110,000. Contactez Gilles au 250-812-2775 ou gilles@ascotlimo.com. Plus d'information disponible à ascotlimo.com

A LOUER

2 195 \$/mois - 2 CHAMBRE rénovés à Esquimalt Appartement d'angle au dernier étage dans un immeuble serein, réservé aux adultes. Situation privilégiée à proximité d'Esquimalt Plaza, de la salle de sport, de la bibliothèque, de la base navale et du centre-ville de Victoria. Nouveaux tapis, peinture fraîche, salle de bain et appareils électroménagers mis à jour. Les chats sont les bienvenus. Pour toute demande de renseignements, veuillez contacter le 250-888-1212, de 9h à 17h du lundi au vendredi.

Suite avec occupation pour une personne à Langford près de View Royal. Suite d'une chambre à coucher lumineuse, moderne, propre, privée et tranquille avec patio, appareils électroménagers incluant lave-vaisselle, micro-ondes, laveuse et sècheuse. Quartier calme. Belle vue. Accès facile aux pistes cyclables. Stationnement disponible. Bail de 1 an, puis mois par mois. Interdiction de fumer, d'utiliser du tabac, d'avoir des animaux domestiques ou de sous-louer. Assurance du locataire avec preuve de couverture,

références et preuve d'emploi obligatoires. 2 400 \$/mois meublé, 2 200 \$/mois non meublé. Services publics et wi-fi inclus. Contacter Max par texto 613.449.2836.

Lumineux condo récemment rénové de 3 chambres à coucher plus un bureau au cœur d'Esquimalt. Proche des commodités, 1 100 pieds carrés d'espace, comptoirs en quartz, nouveaux appareils, peinture fraîche et nouveaux planchers partout. 3 300 \$/mois, disponible le 15 avril. Contact 778-967-3122 mymymclean@gmail.com

ESQUIMALT PLAZA AREA. Disponible maintenant 2 chambres dans un immeuble de la fin des années 50, appartement d'environ 850 m², entrée privée au 2ème étage, dans un immeuble de 4 unités, vue sur la chaîne olympique depuis le salon, planchers en chêne dans les principaux espaces de vie, chauffage à eau chaude inclus. Parking pour 1 véhicule, laverie à pièces, accès depuis la porte arrière de l'appartement à la zone commune et à l'entrée arrière. Loyer inférieur au marché à 2 000 \$ par mois. Appelez le 250-686-8090 de 9 h à 18 h. Souvent disponible pour prendre rendez-vous les week-ends.

contact Jazmin at Jazmin.Holdway@forces.gc.ca

A l'affût des mots

RECHERCHE DE MOTS

B	U	P	N	S	O	G	B	L	B	V
R	E	Y	O	R	T	S	E	D	E	Q
I	E	T	T	E	V	R	O	C	G	S
D	K	C	E	D	U	E	V	N	O	V
G	E	T	A	G	I	R	F	N	C	J
E	N	K	U	Z	P	L	A	P	Y	S
D	U	F	O	T	Q	R	D	C	Q	C
G	U	N	W	A	L	E	I	H	N	M
W	S	U	B	M	A	R	I	N	E	H
C	O	X	S	W	A	I	N	O	K	J

BRIDGE
DECK
GUNWALE
SUBMARINE

CORVETTE
DESTROYER
HMCS

COXSWAIN
FRIGATE
SONAR



Le 26 mars, le lieutenant de vaisseau Andrew Helmeczy, officier réviser, a remis les certificats de réussite du cours de qualification de niveau 5 (NQ5) du Naval Communicator (NAVCOM) aux personnes suivantes :

Photo : Caporal Tristan Walach, Services d'imagerie des FMAR(P)



Marin de 2ème classe Binalber



Marin de 2ème classe Brault



Marin de 1ère classe Cottell



Matelot de 1ère classe Gagnon



Marin de 2ème classe Irwin



Marin de 1ère classe Manion-Pearson



Marin de 1ère classe Merritt



Marin de 1ère classe Paterson



Marin de 1ère classe Pope



Marin de 3ème classe Smith

TRACKSIDE
AUTO SERVICE LTD.
A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

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

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

BBB B.C. GOVERNMENT INSURANCE PROGRAM

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

Treatment IS WITHIN REACH

Addiction, Mental Health & Trauma Treatment just a Ferry Ride Away

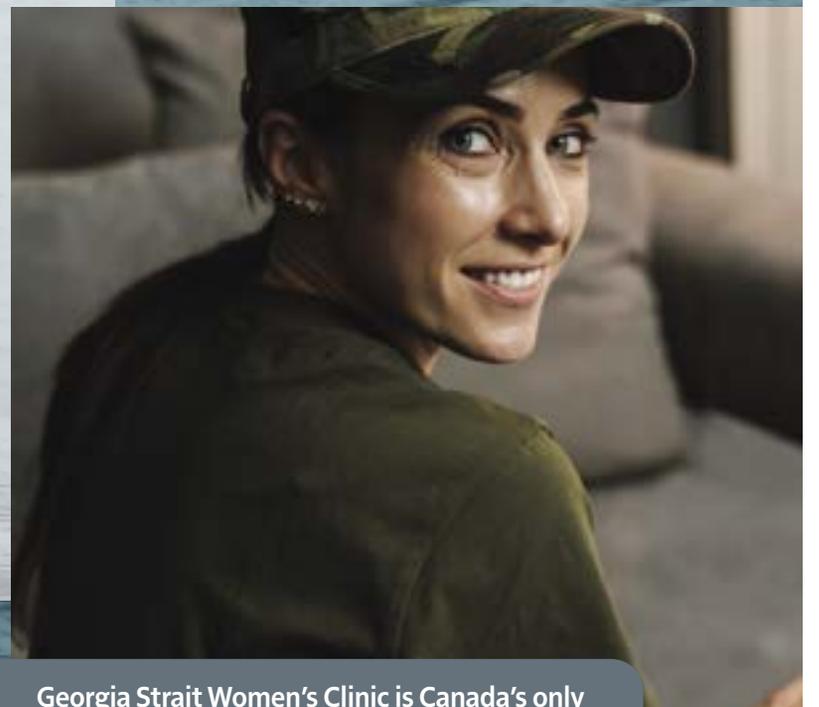
Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Women's Clinic—Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively. We'll pick you up from the ferry for our daily inpatient treatment tailored to your unique needs.

Services include 24 hour-medical service, psychiatric assessment, EMDR, rTMS, psychotherapy, a dedicated group for military clients and much more.

Serving the Department of National Defence and Veterans Affairs Canada since 2009.



ACCREDITATION CANADA
AGRÈMENT CANADA
Driving Quality Health Services
Force motrice de la qualité des services de santé



Georgia Strait Women's Clinic is Canada's only trauma program exclusively serving women

Georgia Strait
WOMENS CLINIC

Admissions Toll Free **1.866.487.9040** | **GSWC.CA**



**Sunshine Coast
Health Centre**
A Non-12 Step Mental Health Program

Admissions Toll Free **1.866.487.9010** | **SCHC.CA**