



VOLUME 69 NUMÉRO 22 | 3 JUIN, 2024
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION



Buying or Selling?

I can help!

CHRIS
ESBATI

Knowledgeable Trustworthy
Dedicated



RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



BFC Esquimalt et Swiftsure 2024 NAVIGUER À BON VENT

Le sous-lieutenant intérimaire (Ens 2) Maxwell Lucas et ens 2 Ben Roth du Sail Training Vessel (G-D) décident de la quantité de voile à mettre en place en fonction de la force et de la direction du vent alors qu'ils se dirigent vers la ligne de départ de la course de voiliers Swiftsure le 26 mai. La majorité de la flotte les suit alors qu'ils sortent de l'arrière-port, avec la pointe Ogden à l'arrière-plan. Lire l'article en page 5.

Photo : Ltv Lindsey Bookham

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



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.

MOLLY MAID
www.mollymaid.ca

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

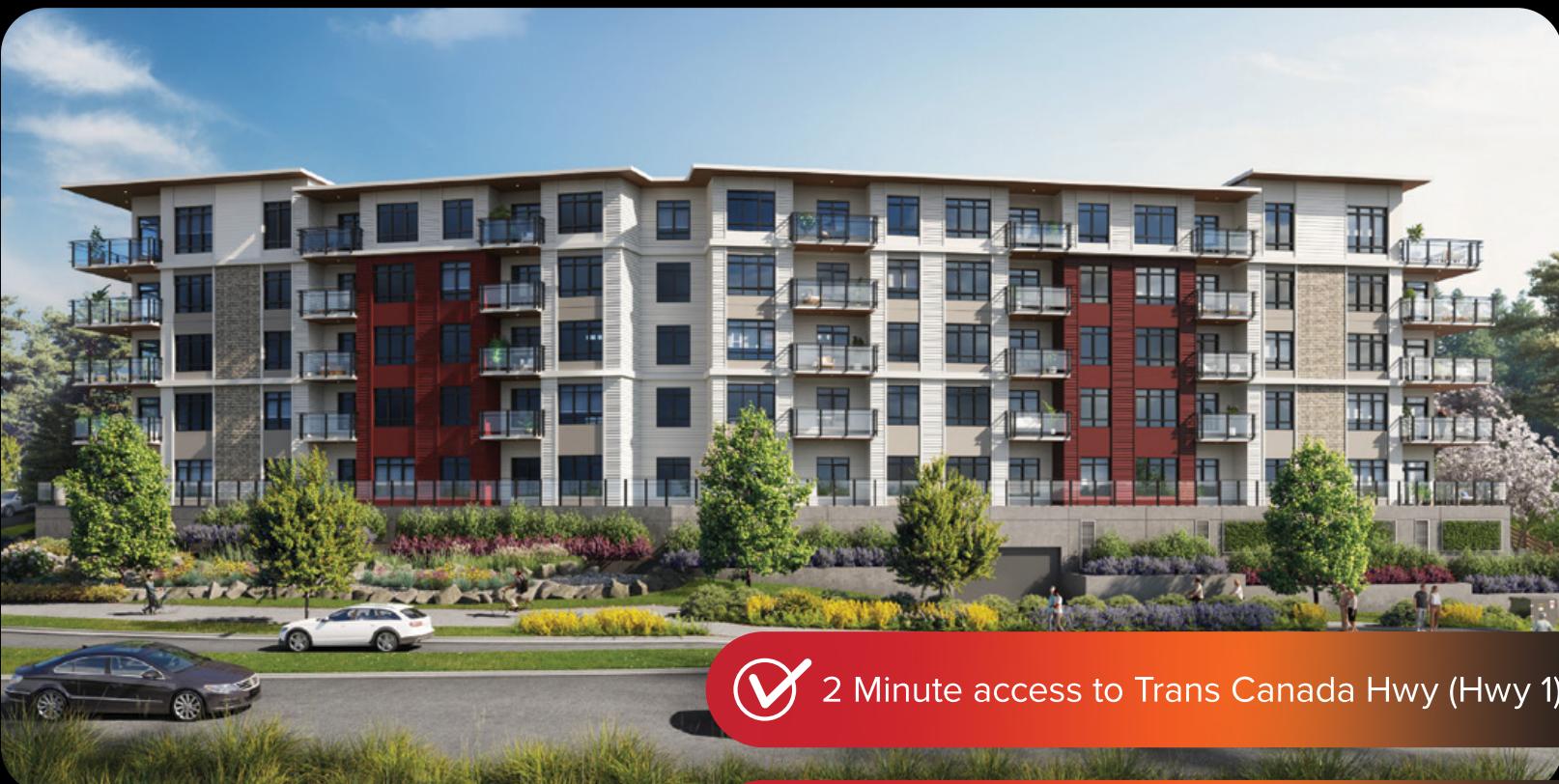


ISLAND OWNED AND OPERATED
SINCE 1984.

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

SOLARIS AT WESTHILLS

Starting from \$399K^{+GST} | Occupancy Spring 2024



Benefits at Solaris

2 Minute access to Trans Canada Hwy (Hwy 1)

Extensive neighbourhood trail network

Walk to new Elementary, Middle and High School

Indoor & outdoor recreation

Local shopping, restaurants, grocery

National and local sporting events

20 minute commute to Canadian Forces Base



Westhills

WESTHILLS HOME STORE OPEN DAILY 12 – 4 PM | WESTHILLSCOM
1290 LANGFORD PKWY, LANGFORD, BC | 250 474 5899



Le prix Top Sailor doublement décerné au NCSM Regina

Peter Mallett
Rédacteur en chef

Deux membres du NCSM Regina ont accompli un exploit rare dans la flotte en recevant deux prix consécutifs des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)).

Le matelot-chef Tristan Harris est devenu le matelot du dernier trimestre 2023 ; son compagnon de bord, le matelot de 1re classe Nicholas Campbell, est devenu le matelot du premier trimestre 2024. Tous deux ont assumé des tâches supplémentaires pendant une période difficile, lorsque la frégate de classe Halifax a été réactivée après sa période de travaux d'amarrage prolongée à Seaspan en 2023.

Les deux membres fréquentent l'École de la flotte navale (Pacifique) (EFN(P)) pour suivre une formation de progression de carrière. Le Commodore (Cmdre) David Mazur, Commodore de la Flotte canadienne du Pacifique, leur a remis leur prix lors d'une cérémonie qui s'est déroulée le 16 mai à l'EFN(P).

“Lors de la réactivation d'un navire, on demande souvent aux gens d'aller au-delà de leurs tâches habituelles et d'aider d'autres services à bord”, a déclaré le Cmdre Mazur. Ainsi, lorsque des personnes telles que le Mat C Harris et le Mat 1 Campbell s'avancent et disent “Je vais m'occuper de cela même si ce n'est pas mon travail ou mon métier”, nous les encourageons et les célébrons”.

Le commandant/commandante Jeremy Samson, commandant du NCSM Regina, a déclaré que le fait que deux marins du Regina soient reconnus consécutivement est un moment de grande fierté pour le navire et son équipage.

“Leur excellence, leur dévouement sans faille et leurs contributions exceptionnelles soulignent les valeurs qui définissent notre marine”, a déclaré le capitaine de frégate Samson.

En plus du prix, les marins ont reçu un certificat commémoratif, une pièce de monnaie du marin du trimestre et une place de stationnement préférentielle dans l'arsenal. Les images de chaque marin du quartier général sont exposées dans le hall principal du quartier général de la Flotte canadienne du Pacifique.

MAÎTRE VOILIER TRISTAN HARRIS

MatC Harris déclare que la bonne nouvelle a été une agréable surprise pour lui et sa famille.

“Ils ne pourraient pas être plus fiers de moi”, a-t-il déclaré. “Je suis le seul membre vivant de ma famille

au cours des 80 dernières années à être membre des Forces armées canadiennes et c'est quelque chose dont ma famille est très fière.”

MatC Harris est un maître d'équipage originaire d'ESPOIR, en Colombie-Britannique, et un fier membre de la Première nation Stó:lō. Il a rejoint la Marine royale canadienne il y a près de dix ans.

Un document interne du NCSM Regina indique que le Matelot Harris a été choisi pour le prix du Marin du dernier trimestre 2023 en raison de son leadership exceptionnel, de son dévouement, de son engagement et du fait qu'il est un modèle pour ses pairs. En novembre 2023, il a eu l'honneur de représenter les FMAR(P) en tant que membre du conseil autochtone et porteur du bâton de l'aigle pour le jour du Souvenir au Monument commémoratif du Canada à Ottawa. Il a également reçu une mention élogieuse du commandement pour avoir sauvé une vie à Darwin, en Australie, lors de l'entraînement WestPloy 16.

Aujourd'hui, l'ESPOIR participe à l'école de la flotte pour sa formation de second maître de qualification de grade et espère retourner à l'école de la flotte plus tard dans l'année en tant qu'instructeur de marin de troisième classe ou de marin de première classe.

MAT 1 CAMPBELL

Le Mat 1 Campbell a appris la nouvelle lors d'une visite surprise du Cdr Maryl Sponder, commandant/commandante du NFS(P), à sa classe d'analyse acoustique avancée (AAAC).

“Tous mes camarades de classe et de bord de la salle des opérations de Regina étaient très enthousiastes à l'idée que je reçoive cette récompense, et ma mère a été ravie d'apprendre la nouvelle”, a déclaré Mat 1 Campbell.

Un communiqué de la Flotte canadienne du Pacifique indique que la nomination du S1 Campbell est due à ses qualités de chef. Il a dépassé les attentes en acceptant volontairement de nombreux rôles à bord du Regina, y compris celui de superviseur de la salle des opérations, de fer de lance de la formation pour les autres opérations sonar du navire et son rôle dans l'équipe d'arrimage naval du Regina.

Le bénévolat du Mat 1 Campbell en dehors de ses fonctions a également joué un rôle ; il est bénévole pour Lifetime Networks, une organisation locale à but non lucratif qui améliore la vie des personnes handicapées. Pour lui remonter le moral, un jour seulement après avoir appris qu'il avait été nommé Marin du trimestre, il a reçu le prix du meilleur élève de sa classe AAAC.



(À gauche) Le PM 1 David Bisal, chef de la Flotte, et le Commodore David Mazur, commandant/commandante de la Flotte canadienne du Pacifique, remettent au Matelot de 1re classe Nicholas Campbell son certificat de Matelot du trimestre lors d'une cérémonie tenue le 16 mai à l'École de la Flotte navale du Pacifique.



(À gauche) Le PM 1 David Bisal, chef de la flotte, et le Commodore David Mazur, commandant/commandante de la Flotte canadienne du Pacifique, remettent au matelot-chef Tristan Harris son certificat de marin du trimestre lors d'une cérémonie qui s'est déroulée le 16 mai à l'École de la Flotte navale du Pacifique.





CFB ESQUIMALT
NAVY RUN

BFC ESQUIMALT
COURSE DE LA MARINE

IT'S ALMOST HERE! C'EST PRESQUE ICI !

5 KM WALK OR RUN /
MARCHE OU COURSE DE 5 KM

JUNE 22 JUIN

10 KM RUN / COURSE DE 10 KM
KIDS RUN / COURSE DES ENFANTS

REGISTRATION FEES

IN PERSON - 5 KM & 10 KM

Mar. 31 – Jun. 14

\$34.65 – Active and Retired Military and Dependents

\$39.90 – DND/NPF Civilians and Dependents

\$45.15 – General Public

LATE REGISTRATION - 5KM & 10KM

Can only be done at Race Package pick up

\$44.65 – Active and Retired Military and Dependents

\$49.90 – DND/NPF Civilians and Dependents

\$55.15 – General Public

VIRTUAL - 5 KM & 10 KM

Apr 01 – Jun. 14 \$40.00

VIRTUAL AND IN-PERSON KIDS RUN

Registration not required for the Kids Fun Run, however, go online to purchase your technical t-shirt.

CHILDCARE

Back by popular demand! Childcare is available for the main event for children 2yrs+. Pre-registration required.

FRAIS D'INSCRIPTION

EN PERSONNE - 5 KM & 10 KM

31 mars - 14 juin

\$34.65 – Militaires en activité et retraités et personnes à charge

\$39.90 – Civils du MDN/FNP et personnes à charges

\$45.15 – Grand public

INSCRIPTION TARDIVE - 5KM & 10KM

Uniquement lors du retrait du dossier de course

\$44.65 – Militaires en activité et retraités et personnes à charge

\$49.90 – Civils du MDN/FNP et personnes à charges

\$55.15 – Grand public

VIRTUELLE - 5 KM & 10 KM

01 avril - 14 juin \$40.00

VIRTUELLE ET EN PERSONNE COURSE DES ENFANTS

L'inscription n'est pas nécessaire pour la course amusante, cependant, inscrivez-vous en ligne pour obtenir votre t-shirt technique !

DES SERVICES DE GARDE D'ENFANTS

De retour à la demande générale ! La garde d'enfants est pour l'événement principal pour les enfants de 2 ans et plus. Inscription préalable requise.

NAVYRUNESQUIMALT.COM

REGISTER TODAY TO SECURE YOUR 2024 NAVY RUN TECHNICAL SHIRT!

INSCRIVEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI

POUR RECEVOIR LE CHANDAIL TECHNIQUE DE LA COURSE DE LA MARINE 2024!

SPONSORED BY / COURSE PARRAINÉE PAR



Consider a donation to Soldier On when you register. Pensez à faire un don à Sans Limites lorsque vous vous inscrivez.





La navigatrice de 3e classe Isabelle Maguet du NCSM Malahat surveille de près les 135 bateaux à la ligne de départ de la 79e course de voiliers Swiftsure, y compris le navire-école Goldcrest de la Marine royale canadienne (au centre), au large de la pointe Clover, le samedi 25 mai. Photo : Lieutenant de vaisseau Donald Den.

Le NCSM Malahat est à poste pour le départ venteux de la 79e Swiftsure Yacht Race

Ltv Donald Den

HMCS Malahat OAP

Pour des centaines de plaisanciers et de spectateurs, la fin du mois de mai a été marquée par la Swiftsure International Yacht Race.

La Swiftsure, qui en est à sa 79e édition, est la plus grande course de voile de la côte ouest de l'Amérique du Nord et attire des centaines de participants et de bateaux à Victoria. Environ 135 bateaux étaient inscrits dans les six différentes courses Swiftsure, contre 117 l'année dernière.

Le personnel du NCSM Malahat, la division de la réserve navale de Victoria, était sur place pour soutenir le départ des six différentes courses divisionnaires.

“Le fait d'être au milieu des bateaux et de devoir se déplacer dans le vent et les vagues était très excitant”, a déclaré Isabelle Maguet, navigatrice de troisième classe (Mat 3) de Malahat. “C'est sans aucun doute la partie que j'ai préférée de ma présence ici et de mon soutien à Swiftsure !

Malahat a fourni un bateau pneumatique à coque rigide (RHIB) et du personnel, qui a surveillé de près la ligne de départ et a communiqué avec les officiels de la course sur le MV Hecate Sentinel, le bateau des signaux. Le RHIB a servi de bateau de rassemblement au cas où des bateaux de course auraient besoin



CANADA'S
MILITARY STORE

1343 Woodway Rd., Esquimalt

250.388.6428

Goldcrest remporte une victoire morale dans la Yacht Race



LISTE DE GOLDCREST SWIFTSURE

Skipper:

FLS Ben Roth

2IC/Capitaine de quart :

FLS Maxwell Lucas

Équipe du pont avant :

Mat 3 James Roy, FLS Emily Pazuk,

FLS Sam Comeau

L'équipe Cockpit :

Ltv Lindsey Bookham,

A/SLt Sungmin Chun, A/SLt Patrick O'Neil

moment du départ à 40 nœuds plus tard dans la journée, ce qui a provoqué une mer forte avec des vagues roulantes et déferlantes poussées par le vent. L'équipe est volontairement restée dans le vent fort dans le chenal central, ne passant du côté américain que lorsque cela était nécessaire pour atteindre la marque de changement de cap à Clallam Bay.

L'équipe de la Marine royale canadienne (MRC) était composée d'un équipage mixte de nouveaux marins et a concouru sous la bannière MRC Sail.

“Ils se sont battus dans des conditions qu'ils n'avaient jamais connues auparavant ; nous avons lutté contre des houles si profondes que nous perdions régulièrement de vue les autres coureurs”, a déclaré le s.e.-m. Roth. “Beaucoup ont lutté contre le mal de mer et des pieds instables pour équilibrer le bateau et nous maintenir près de notre vitesse de coque de sept nœuds.

Il a félicité le capitaine de quart et commandant en second du Goldcrest, le FLS Maxwell Lucas, pour avoir organisé l'équipe de course et pour avoir maintenu le bateau en mouvement et l'engagement de l'équipage dans des circonstances difficiles.

Goldcrest a terminé sa course avec un temps de 25:04:42, plus de huit minutes devant Firewing de Port Madison Washington et plus de 26 minutes devant le dernier arrivé, Gratitude du Corinthian Yacht Club de Seattle.

CFB Esquimalt Golf Association

Are you a golfer and tired of paying full rates for green fees?

- Come join our association.
- Discounted rates at local courses
- 4 member only tournaments a year
- One epic road trip to the interior of BC
- Meet and play golf with members of the Defence Community



Details at CFBEGA.ca or Facebook CFBEGA

E-FILE FROM
\$90+GST

Top Shelf Bookkeeping Ltd.

Locally Owned & Operated Since 1994

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



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

LookoutNewspaper.com

[f LookoutNewspaperNavyNews](https://www.facebook.com/LookoutNewspaperNavyNews) [@ LookoutNavyNews](https://www.instagram.com/lookoutnavynews)

ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdwayjazmin.holdway@forces.gc.ca

ÉDITEUR

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

RÉDACTEUR

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

PRODUCTION

Teresa Laird production@lookoutnewspaper.com
Leslie Eaton..... 250-363-8033
.....leslie.eaton@lookoutnewspaper.com

ADMINISTRATION

Andrea Modesto 250-363-3127
.....Andrea.Modesto@forces.gc.ca

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.



Tirage : 4 000 plus engagement
en ligne par semaine

Suivez-nous sur Facebook,
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



CANADIAN
COMMUNITY
NEWSPAPER
AWARD 2018



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

Tous les mardis de 12h05 à 12h50 sur la pelouse de
l'Amiral (en fonction des conditions météorologiques)

TSPT : Le lien entre les flashbacks et les cauchemars



Thomas Goenczi

Contributeur Lookout

Lorsque nous pensons à un flashback traumatisante, nous pensons souvent qu'il doit se produire dans notre réalité éveillée. Il doit être déclenché par une raison extérieure qui finit par s'imposer à notre conscience.

Cependant, un traumatisme non traité peut suinter et apparaître dans toutes les parties de notre psyché. Parfois, nous sommes confrontés à notre traumatisme en revivant ses souvenirs, et d'autres fois, nous nous retrouvons dans une boucle constante de cauchemars récurrents.

Les deux ont un lien inhérent l'un avec l'autre ; ils font tous deux remonter à notre esprit conscient le besoin de traiter la blessure psychique. L'inconscient fait remonter ces images, ces pensées, ces sensations et ces émotions d'une manière qui ne nous laisse pas d'autre choix que d'enquêter, faute de quoi nous risquons de stagner et d'être incapables de développer de nouvelles façons de gérer et de traiter notre douleur psychique. Faire face de manière appropriée, c'est commencer à surmonter le traumatisme de manière formelle.

En matière de TSPT, statistiquement, les flashbacks et les cauchemars trouvent une certaine cohésion et se chevauchent. Une étude de 2018 sur la prévalence des cauchemars a révélé que 50 à 90 % des civils exposés à un traumatisme faisaient

des cauchemars, tandis que dans la population des anciens combattants, 72 % faisaient des rêves troublants en corrélation avec le traumatisme militaire. En 2023, une étude sur la prévalence des flashbacks chez les personnes atteintes de TSPT a révélé que 87 % des patients déclaraient avoir des reviviscences traumatisques.

Bien qu'il semble y avoir un lien entre les deux, il existe des différences dans leur fonctionnement psychologique. Au-delà de l'évidence - l'une se produit pendant que nous dormons et l'autre pendant que nous sommes éveillés - le "langage" dans lequel elles se matérialisent est différent.

Un flashback nous replonge dans l'expérience traumatisante ; nous sommes enfermés dans un moment que nous n'avons pas encore surmonté sur le plan psychique. En revanche, l'imagerie et l'expertise des cauchemars sont plus symboliques. Certains cauchemars finissent par nous replonger dans une nouvelle expérience, ce qui n'est pas très différent d'un flashback, mais ce n'est souvent pas aussi explicite.

Une distinction supplémentaire entre les deux est la façon dont chacun doit faire face à la situation. Lors d'un flashback, nous pouvons utiliser notre conscience pour réguler à la baisse nos pensées, nos émotions et tout stress corporel du moment. Nous avons ainsi l'occasion d'affronter le flash-back tout en obtenant un effet immédiat. En revanche, lorsque nous rêvons, nous n'avons souvent que

peu, voire pas du tout, notre mot à dire sur ce qui se passe. Bien sûr, il y a des moments de clarté (par exemple, lorsque nous nous forçons à nous réveiller), mais ils sont rares. Dans le cas d'un rêve, nous ne faisons qu'assister à l'événement et recueillir autant d'informations que possible pour lui donner un sens par la suite.

Il existe un chevauchement indéniable entre les deux et ils affectent tous deux notre psychisme dans une large mesure. L'un se cache dans l'environnement lorsque nous sommes éveillés, provoquant une anxiété imminente. L'autre attend dans l'ombre de notre sommeil, provoquant une peur panique de se reposer, ce qui peut être incroyablement épuisant pour l'esprit, le corps et l'âme.

Dans les deux cas, il faut du temps et des efforts pour les surmonter. Il faut de la patience et de l'humilité pour surmonter un traumatisme, quelle qu'en soit la forme. Nous devons nous engager et consacrer nos efforts à surmonter le traumatisme ou en être prisonniers pour le reste de notre vie.

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

Le contenu 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 un autre professionnel de la santé qualifié pour toute question concernant votre état de santé.

Yoga dans le parc

Le NCSM Vancouver part en déploiement

Capitaine Pedram Mohyeddin
MARPAC

Le navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Vancouver part cette semaine pour un déploiement de six mois dans l'Indo-Pacifique. Sous la direction du commandant/commandante du NCSM Vancouver, le navire de guerre participera à l'exercice RIMPAC avant de prendre part aux opérations Horizon et Neon.

Le premier point au programme est l'entraînement intermédiaire à la préparation multinavire du NCSM Vancouver, au cours duquel l'équipage s'entraînera à une variété d'exercices allant des incendies et inondations aux opérations d'armement et aux manœuvres du navire.

Cet entraînement se poursuivra jusqu'à ce que le navire atteigne Hawaï, où la Troisième flotte de la marine américaine organise RIMPAC, le plus grand exercice maritime international au monde. Cette année, environ 29 nations, 40 navires de surface, trois sous-marins, 14 forces terrestres nationales, plus de 150 avions et plus de 25 000 personnes participeront à RIMPAC.

“Je ne vois pas de meilleure façon de commencer un déploiement de six mois dans l'Indo-Pacifique que de participer à RIMPAC”, déclare le capitaine de frégate Bergmann. “Non seulement cela nous permettra de prendre part au plus grand exercice maritime international, mais cela donnera le ton



pour le reste de notre navigation dans cette région vitale du monde.

Après RIMPAC, le temps en mer du NCSM Vancouver n'aura pas encore atteint la moitié de sa durée. Le RIMPAC devant se terminer au début du mois d'août, il restera au NCSM Vancouver plus de quatre mois en mer jusqu'à son retour en décembre. Pendant cette période, le NCSM Vancouver sera déployé dans le cadre des opérations Horizon et Neon.

L'opération Horizon est la mission permanente du Canada visant à promouvoir la paix et la stabilité à l'appui de l'ordre international fondé sur des règles dans la région indo-pacifique en maintenant une présence persistante et significative. L'objectif de l'équipage du NCSM Vancouver, tout au long de son entraînement et de ses exercices, a été de se déployer dans le cadre d'une opération internationale, et il en aura l'occasion lorsque le navire quittera Hawaï pour l'Indo-Pacifique.

Le NCSM Vancouver sera également déployé dans le cadre de l'opération Neon, la contribution du Canada à l'effort multinational visant à soutenir la mise en œuvre des sanctions imposées par le Conseil de sécurité des Nations Unies à la Corée du Nord pour l'inciter à abandonner ses programmes d'armes de destruction massive.

“Je crois aux marins, aux soldats et aux aviateurs qui servent à Vancouver”, déclare le Capitaine de frégate Bergmann. “Je sais qu'avec leur travail acharné et leur professionnalisme, nous réussirons dans tous les aspects de notre déploiement.



NCSM Vancouver. Photo: Master Corporal Nathan Spence



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)

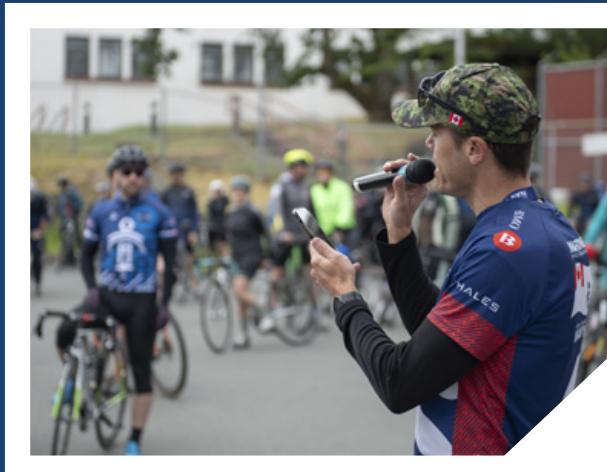
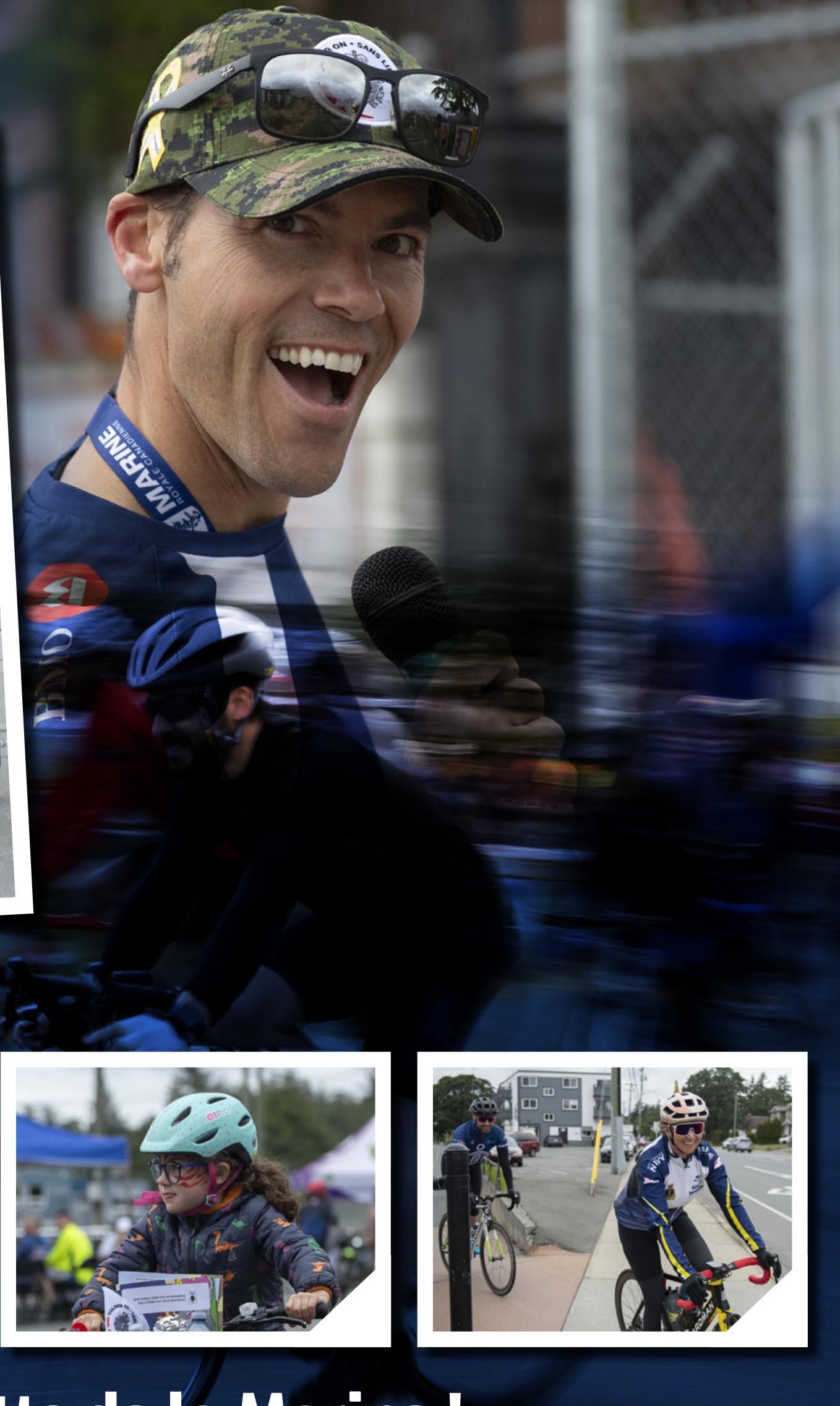
FREE PHONE CONSULTATION
OPEN:
MON-SAT 11-5; SUNDAY 11-3

Au milieu : Les membres se mettent au garde-à-vous lorsque le commandant/commandante du NCSM Vancouver, le Capitaine de frégate Tyson Bergmann, monte sur le pont pour s'adresser à l'équipage. Photo : Capitaine Pedram Mohyeddin
Ci-dessus : Le capitaine de frégate Tyson Bergmann s'adresse à l'équipage du NCSM Vancouver après avoir accosté dans le port de Seattle (Wash.), le 19 avril, pendant les préparatifs du TGEX.



NAVY
BIKE
RIDE | DÉFI
VÉLO
DE LA
MARINE

2024 BFC Esquimalt
Randonnée à bicyclette
de la Marine !



Voilà qui conclut une autre fantastique randonnée à bicyclette de la Marine !

Des sentiers panoramiques aux routes virtuelles, la communauté de la BFC Esquimalt a pédalé avec détermination, faisant la promotion de la forme physique, de la camaraderie et d'une grande cause. Merci à tous les participants, bénévoles et partisans qui ont fait de cet événement un succès retentissant !

\$3 SALAD DAY

JUNE 12

2024

Monthly, every 2nd Wednesday

Nelles & Venture galley

JOURNÉE DE LA SALADE À 3\$

12 JUIN

2024

Cuisine Nelles et Venture

Chaque mois, 2ème mercredi

BROUGHT TO YOU BY THE
HEALTHY NUTRITION
WORKING GROUP

PRÉSENTÉ PAR LE
GROUPE DE TRAVAIL SUR
L'ALIMENTATION SAINTE



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

Ask about BG Protection Plan*

Where Dependability and Trust are a Priority...

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

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



* under 80,000 km

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

We Salute
Our Fleet

98.5
OCEAN

TM

Le vice-amiral Andrew Laurence Collier : Une vie de service et de dévouement

Sabina Kukurudziak
Chargée de communication
NTG

Le lundi 3 juin marque ce qui aurait été le 100e anniversaire du vice-amiral (Vam) Andrew Laurence Collier. Chef de file, mentor et partenaire dévoué, le vice-amiral Collier a laissé une empreinte durable sur ceux qui l'ont connu. Son engagement indéfectible envers la Marine royale canadienne (MRC) et sa passion pour la navigation continuent d'inspirer des générations de marins.

En reconnaissance de ses contributions, la MRC a baptisé, en décembre 1997, le nouveau bâtiment abritant le simulateur de navigation et de passerelle, le bâtiment du vice-amiral A.L. Collier.

“J'ai été invitée à faire un discours lors de l'inauguration”, raconte Mme Betty Murphy, veuve de VAdm Collier. “J'étais très nerveuse, mais je voulais le faire pour Andy.

Mme Murphy a prononcé le discours inaugural et a brisé une bouteille de champagne contre le côté du bâtiment, le baptisant officiellement en l'honneur de son défunt mari. Le bâtiment, situé à Esquimalt dans le cadre du NCSM Venture - le Centre de leadership de la MRC - est un hommage durable au dévouement du Vam Collier à l'éducation et au mentorat de la prochaine génération d'officiers de marine.

En repensant à la façon dont son mari abordait la vie, Mme Murphy a déclaré : “Son principal objectif était de toujours faire du bon travail, quoi qu'il fasse”. Cette philosophie a guidé le Vam Collier tout au long de sa brillante carrière, lui valant respect, admiration et de nombreuses récompenses.

Depuis ses débuts en tant que cadet en 1942 jusqu'à sa retraite en 1979, son parcours a été marqué par l'excellence, la bravoure et le leadership, autant de qualités qui sont honorées aujourd'hui.



Cadet A.L. Collier c1941

encore.

Andrew Collier est né à Kamloops en 1924 et a rejoint la Marine royale canadienne en tant que cadet pendant la Seconde Guerre mondiale. Il s'est entraîné avec la Royal Navy (RN) au Royaume-Uni de 1942 à 1945, une expérience qui allait fondamentalement façonner son avenir. À son retour au Canada, il a servi à bord de divers navires, dont le NCSM Stadacona, le NCSM Nootka et le NCSM Shearwater (la station aérienne de la MRC près de Dartmouth, en Nouvelle-Écosse). Spécialisé dans la navigation, il suit le cours de qualification en navigation de la RN au HMS Dryad, situé dans le Hampshire, en Angleterre, en 1948, puis au Centre de formation à la direction de la navigation au NCSM Naden, à Esquimalt.

En 1950, M. Collier est affecté au NCSM Cayuga en tant qu'officier de navigation pendant la guerre de Corée. À l'époque, il était chargé de diriger six destroyers dans l'estuaire étroit et lourdement miné connu sous le nom de Daido-ko, assurant ainsi l'évacuation réussie de Port-Chinnampo. Mme Murphy a noté qu'"il était très humble et ne se vantait jamais", mais ce fut l'un des moments dont il était le plus fier,

et qui lui valut la Croix du service distingué (DSC).

En dehors de ses réalisations professionnelles, le vice-amiral Collier était un mari et un ami dévoué. Ses amis et collègues l'appelaient affectueusement “Big Andy”, ce qui témoigne de sa stature physique et de sa personnalité. Il a rencontré Betty à Shilo, au PAT, où elle travaillait comme infirmière. Il est alors chef du commandement de la formation à Winnipeg mais, après leur rencontre, il commence à se rendre fréquemment à Shilo. Il l'a demandée en mariage lors d'une visite aux chutes du Niagara, et ils se sont mariés en avril 1970.

Au cours des années suivantes, le vice-amiral Collier a continué à exceller dans sa profession, ce qui lui a valu d'être nommé commandant du commandement maritime à Halifax, en Nouvelle-Écosse, de 1977 jusqu'à sa retraite en 1979. À la retraite, les Collier ont décidé de s'installer en Floride, où ils ont acheté un voilier et ont passé les trois années suivantes à explorer les plages de sable blanc immaculé et les eaux turquoises des Bahamas.

“La voile était l'une des grandes passions d'Andy, mais je n'avais jamais navigué auparavant”, se souvient M. Murphy, “c'était donc l'une des années les plus spéciales, celle où j'ai pu partager sa passion. Andy était un professeur si patient.

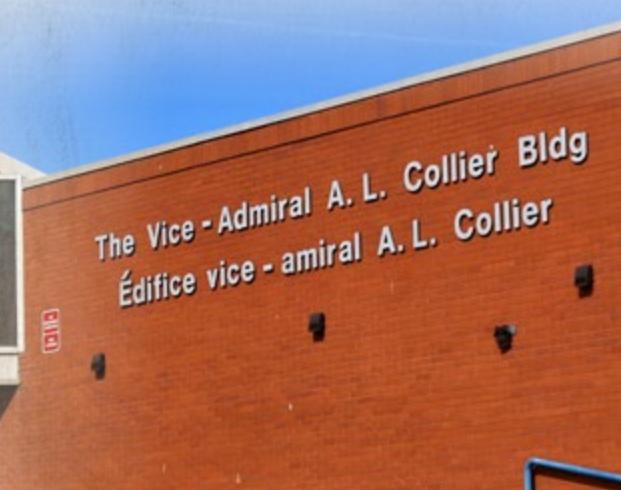
Après avoir pris sa retraite de la MRC et être revenu de leur aventure dans les Caraïbes, le Vam Collier a assumé le rôle de commissaire de la Garde côtière canadienne en 1980, puis est devenu président de la British Columbia Ferry Corporation de 1984 jusqu'à son décès en 1987.



Vam Collier



Adm Collier 1976



Bâtiment du vice-amiral A.L. Collier - 2024

“Andy était un professeur si patient.

~Mme. Betty Murphy



LCdr Collier (à droite) briefing Capt c1955

**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**

**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

AUTO Sales
250-478-7603
4391 Westshore Parkway

RV Sales
250-590-7425
4377 Westshore Parkway

AUTO Sales
778-440-4115
1772 Island Highway

COLWOOD

10% OFF

for all active
military members.



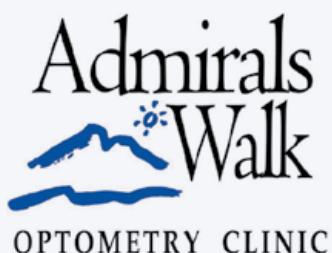
Eye care for your family!

- Eye Health Examinations
- Contact Lens Specialists, Dry Eyes, Allergies, Eye Injuries
- Designer Eyewear Boutique
- Aircrew cyclo exams
- Sunglasses: Prescription & Non-Prescription

**MILITARY DISCOUNT
AND DIRECT BILLING
FOR MILITARY FAMILIES**

**OAKLEY, ARMANI,
KATE SPADE, RAYBAN,
AND MORE!**

ACCEPTING NEW PATIENTS -
BOOK AN APPOINTMENT TODAY!



Dr. Darcy Dennis and
Dr. Rachel Rushforth
NEAR BASE
106-1505 ADMIRALS ROAD
(250) 995-0449

CHARITY GOLF TOURNAMENT
YOUR CHANCE TO WIN!

Presented by: CIBC, CareRx, Seaspan Shipyards, Commissionaires Victoria, The Islands and Yukon, CTV 107.3, CFAX 1070, TIMES COLONIST, LOOKOUT, BARCLAY'S FINE JEWELLERS

SCAN ME

BROADMEAD ANNUAL CHARITY GOLF TOURNAMENT

Wednesday, June 05 0630-0830
At Dockyard in front of FMF

Broadmead Care's Charity Golf 50/50 & Diamond Draw

This is your chance to win BIG while supporting veterans and seniors at Veterans Memorial Lodge! Tickets on sale now through June 6. www.broadmeadcare.com/golf.

Broadmead Care Foundation is a registered charity.
#129290383 RR0001 | Must be 19+. Find full rules of play on our website. BC Gaming Event License #151661 & 151662

Broadmead Care Foundation

**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



Go By Bike Week & Commuter Challenge

Bikes at the Base Commuter Kickoff

**Wednesday, June 05
0630-0830
At Dockyard in front of FMF**

Join us for free snacks and beverages

Register for GOBYBIKE Week FREE at GoByBIKEBC.ca

Register for the Commuter Challenge at <https://commuter.commuterchallenge.ca/register/g0j6ACKN>

This event is brought to you by the MHWS Active Living Working Group and Seaspan



seaspan
VICTORIA SHIPYARDS



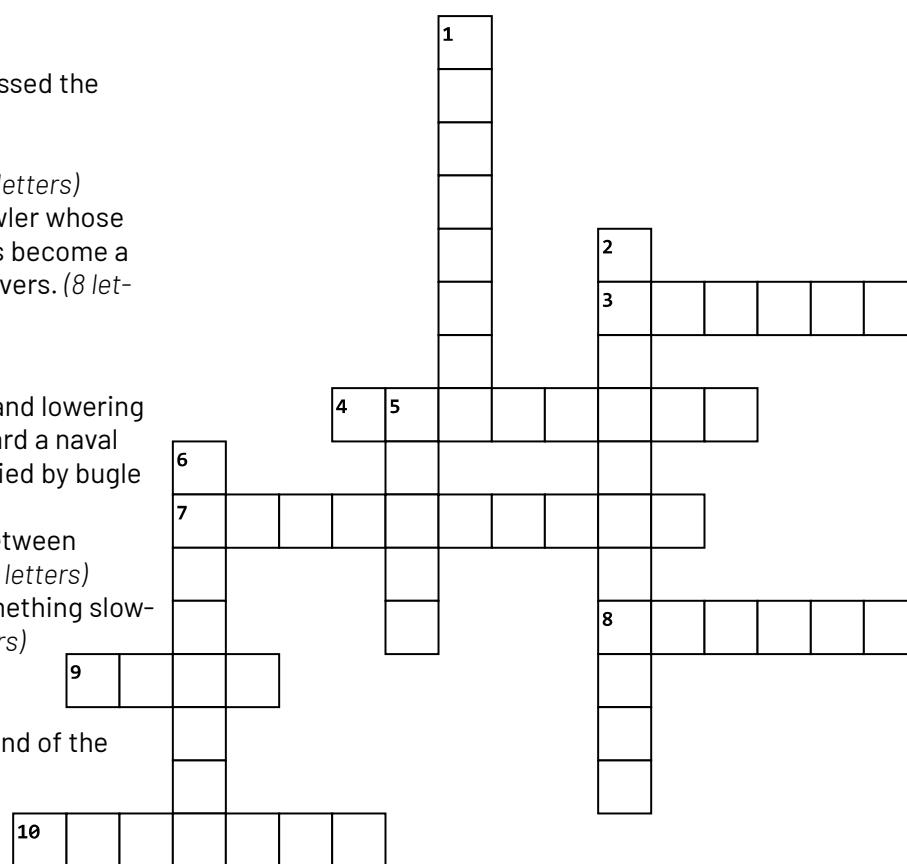
CROSSWORD

DOWN

1. A sailor who has not crossed the Equator. (8 letters)
2. A rumor. (11 letters)
5. Operational Security. (5 letters)
6. A Battle-class naval trawler whose wreck off B.C. coast has become a popular attraction for divers. (8 letters)

ACROSS:

3. The ceremonial raising and lowering of the national flag aboard a naval vessel, often accompanied by bugle calls or music (6 letters)
4. A period of work duty between 1600hrs and 2000hrs. (8 letters)
7. An instruction to do something slowly and carefully. (10 letters)
8. A beach barbecue. (6 letters)
9. Bugle call to signal the end of the military day. (4 letters)
10. Sailor 1st Class. (7 letters)



Réservez la date!

BBQ de la Semaine nationale
de la fonction publique
Mardi 11 juin
1200-1400 & 1630-1830
Restez à l'écoute pour plus de détails

\$1,119,000 • 180 Caspian Dr. Royal Bay



4 Bedroom in Royal Bay
Lovely bright 4 bed 4 bath home in Royal Bay's new seaside community. Double garage with access off private lane, steps to parks, shopping and schools. Fully fenced yard for your pets and children.
Take the Virtual Tour!
bit.ly/4aue646

Call Shelly Reed Direct **250-213-7444**

Sutton
WestCoast Realty
103-4400 Chatterton Way
Victoria, BC

Working for our community



Mitzi Dean
MLA, Esquimalt-Metchosin

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

[f](#) [X](#)

 **The War Amps**

Protect your keys and support amputees with a War Amps key tag. The Key Tag Service can save you hundreds of dollars in replacement costs.



 Order free key tags at waramps.ca

CLASSIFIEDS

A VENDRE

Esquimalt - Maison avec logement de fonction - 5 chambres - 2 salles de bain - sur Wollaston St. Terrasse et cour arrière orientées vers le sud. 965 000 \$. Appelez Vicky 250-380-7323

A LOUER

Maison entièrement meublée et équipée de 3 chambres et 2 salles de bain

à louer dans un cul-de-sac à Langford. Grand garage, cour clôturée. A 200m du bus, 10ms à pied de G. Goose et du centre commercial Westshore. Bail de 1 an et plus. Pas d'animaux, 3 600 \$/mois + charges. Détails Liliane 819-992 3380. 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. Lave-vaisselle, micro-ondes, laveuse et sécheuse inclus. Quartier calme. Belle vue. Accès facile aux pistes cyclables. Parking 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.

Vous avez faim de cuisine ukrainienne authentique ?
Satisfaites vos envies avec de délicieux borsch accompagnés de savoureux petits pains à l'ail faits à la main avec amour, ici même à Victoria. Inscrivez-vous à notre programme de fidélisation pour obtenir des récompenses sucrées, y compris les jetons exclusifs du "dessert du mois". Commandez dès maintenant et savourez le goût de la tradition !



**GARAGE
SALE**



201 Baillie Ave
9am - 2pm
Saturday June 8th, 2024 &
Sunday June 9th, 2024

**CALL NOW
TO RENT!**

1 MONTH FREE RENT!!
On a 13 Month Lease
252 Gorge Road East
1 & 2 Bedroom Apartments
Phone: 778-771-2362



WANT TO RENT / BUY / SELL / ANNOUNCE SOMETHING?

To advertise contact Jazmin.Holdway@forces.gc.ca



Félicitations aux diplômés !

Remise des diplômes du Naval Combat Information Operator Course au bâtiment N92A le 3 mai.

Capitaine de corvette (Capc) Alex Johnston remet des prix et des certificats aux diplômés

Photos : Marin de 3e classe Mckayla Ryce, Services d'imagerie des FMAR(P)



Marin de 1ère classe J. Allan



Marin de 1ère classe J. Chung



Marin de 1ère classe N. Couckuyt



Marin de 1ère classe A. Murray



Marin de 1ère classe S. Kim



Le matelot de première classe Kim est promu au rang de matelot maître. Bravo Zulu !



Marin de 1ère classe N. Sanders



Marin de 1ère classe J. Zeng

Cours d'officier de guerre navale (OGN) SWANSEA IV et ST JOHN III remise des diplômes sur le terrain de parade de Work Point, BFC Esquimalt, le 8 mai.

Officier réviseur : Commandant Michael Reed

DIPLÔMÉS :

- Sous-lieutenant par intérim Josiah Alpas
- Sous-lieutenant par intérim Mitchell Bishara
- Sous-lieutenant intérimaire Kent Brun
- Sous-lieutenant par intérim Callum Busfield
- Sous-lieutenant par intérim Conan Cooper
- Sous-lieutenant par intérim Robert Grousopoulos
- Sous-lieutenant par intérim Seong Ho Kim
- Sous-lieutenant par intérim Juslen Jeyatharan
- Sous-lieutenant par intérim David Jovanoski
- Sous-lieutenant par intérim Benjamin Kmeich
- Sous-lieutenant par intérim Christian Mejia
- Sous-lieutenant par intérim Jordan Nowlan
- Sous-lieutenant par intérim Octavian Radulescu
- Sous-lieutenant par intérim Christopher Valderrama
- Sous-lieutenant par intérim Vinod
- Sous-lieutenant par intérim Judy Chan
- Sous-lieutenant par intérim Elliot Feist
- Sous-lieutenant par intérim George Galley
- Sous-lieutenant par intérim Michael Juzkow
- Sous-lieutenant par intérim Justin Kaiser
- Sous-lieutenant par intérim Joel Kjearsgaard
- Sous-lieutenant par intérim Andrew Lalka
- Sous-lieutenant par intérim Emily Pazuk
- Sous-lieutenant par intérim Jessica Robinson
- Sous-lieutenant par intérim Robert Seed
- Sous-lieutenant par intérim Thure Svardfeldt
- Sous-lieutenant par intérim Sarah Timmins
- Sous-lieutenant par intérim Phillip Troutman
- Sous-lieutenant Phillip Troutman
- Sous-lieutenant par intérim Karl Usakowski

PRIX :

Le parchemin de commissionnement :

Sous-lieutenant par intérim Justin Kaiser

Le trophée John F. Kilner :

Sous-lieutenant par intérim Conan Cooper

Le bouclier de Welland :

Sous-lieutenant par intérim Jordan Nowlan

La coupe du contre-amiral Pullen :

Sous-lieutenant par intérim Sarah Timmins

L'épée Merritt Chisholm :

Sous-lieutenant par intérim Robert Seed

Le bouclier commémoratif du capitaine

David W. Groos, de la Marine royale canadienne :

Sous-lieutenant par intérim Emily Pazuk

Le prix du commandant de la Marine royale canadienne :

Sous-lieutenant par intérim Andrew Lalka

PROMOTIONS :

Sous-lieutenant Judy Chan

Sous-lieutenant Elliot Feist

Sous-lieutenant George Galley

Sous-lieutenant Justin Kaiser

Sous-lieutenant Joel Kjearsgaard

Sous-lieutenant Andrew Lalka

Sous-lieutenant Emily Pazuk

Sous-lieutenant Jessica Robinson

Sous-lieutenant Robert Seed

Sous-lieutenant Sarah Timmins

Sous-lieutenant Karl Usakowski

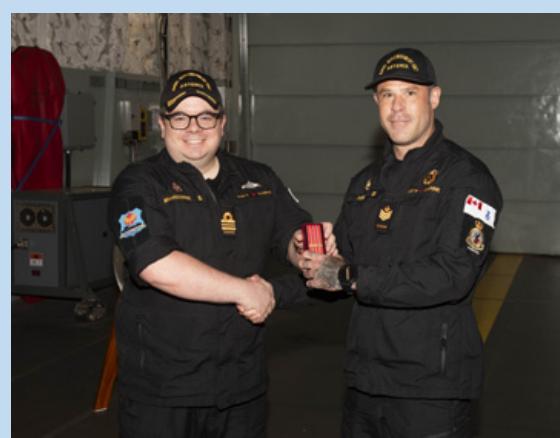


Présenté par le capitaine de corvette Bucky Branscombe,
lors d'un Hands-Fall-In à bord, en mer, pendant le TGEX 2024 le 26 avril.

Photos : Caporal-chef Nathan Spence



Le second maître David Carle reçoit la Décoration canadienne.



Le second maître Sean Dubeau reçoit la Décoration canadienne.



Le quartier-maître de première classe Sean Britt reçoit la Décoration canadienne.



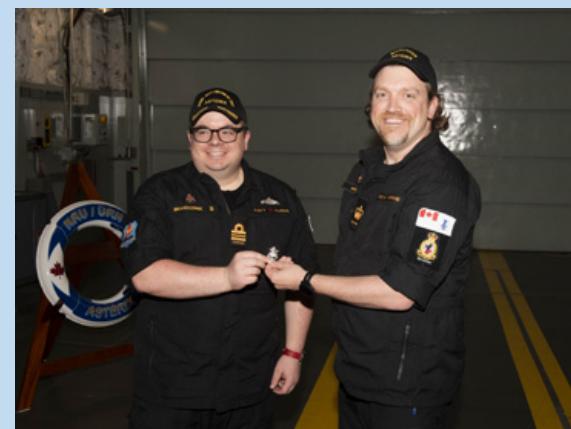
Le premier maître de première classe Stephan Melançon reçoit la Décoration canadienne.



Le matelot de deuxième classe reçoit la médaille du service spécial avec la barrette d'expédition.



Le matelot-chef Dave Elmer est promu à son grade actuel.



Le quartier-maître de première classe Than Mathe reçoit son ancre d'argent.

COLDWELL BANKER OCEANSIDE
Victoria BC, Canada


TIDELINE
PROPERTY GROUP

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

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.

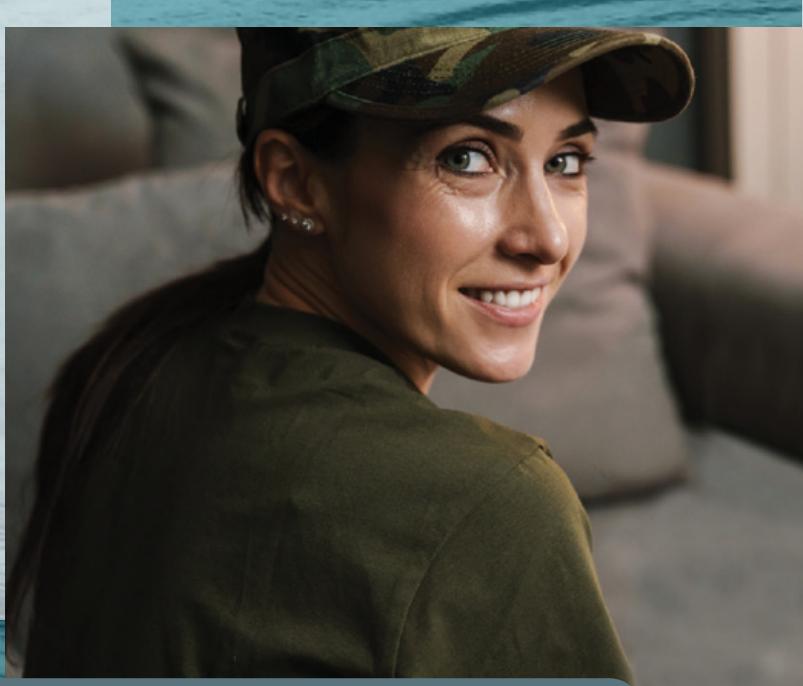


ACCREDITATION CANADA

AGRÉMENT 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**