



PROPRIÉTÉ DE L'ÎLE ET EXPLOITÉ DEPUIS 1984

CONSULTEZ NOTRE PAMPHLET DANS CE JOURNAL BI-HEBDOMADAIRE !



VOLUME 70 NUMÉRO 2 | 27 JANVIER 2025

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



250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



NCSM OTTAWA EN MOUVEMENT

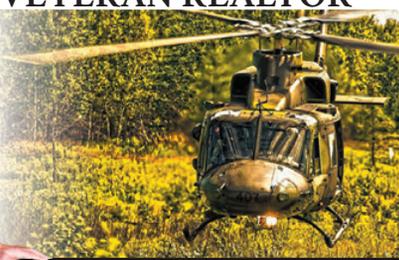
OPÉRATION NEON

La Matelot de 3e classe Paige Timmers pose avec le drone Puma récupéré du NCSM Ottawa en route vers la République de Corée.



Photo : Matelot de 3e classe Jacob Saunders, Forces armées canadiennes

CAF VETERAN REALTOR®

ENGEL & VÖLKERS®
KARL RUSSELL

250-812-2042
karl.russell@evrealestate.com
735 Humboldt St, Victoria, BC V8W 1B1

*We proudly serve the
Canadian Forces Community*

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



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

www.mollymaid.ca

Your Relocation Specialists



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



south island HOME TEAM



250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com



2025 Mitsubishi Outlander PHEV SE S-AWC

LEASE FOR

\$119 | FOR **36**
WEEKLY* | MONTHS
WITH \$4,000 DOWN* | AT 4.49% APR OAC

MSRP: \$53,647 | SAVINGS: \$1,671 | NOW PRICE: \$51,976

- / 687 km of Combined Range**
- / 7 Passenger Seating (5+2)
- / Hands-Free Power Liftgate
- / Power Panoramic Sunroof with Sunshade
- / Rearview Camera
- / Smartphone Wireless Charger
- / Heated Steering Wheel
- / Super All-Wheel Control (S-AWC) with Drive Mode Selector

DON'T
PAY FOR

90 DAYS
WHEN YOU FINANCE A NEW SUV¹

PLUS

GET A

**NO-CHARGE
2-YEAR**
MAINTENANCE PACKAGE²

PLUS

GET A

\$500
MILITARY REBATE³

SCAN HERE
FOR DETAILS



TEST DRIVE TODAY



**VICTORIA
MITSUBISHI**

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

*\$119 weekly is equal to \$238 bi-weekly. Offer based on Stock No. 302157. \$238 bi-weekly payment for 36 months, with \$4,000 down, or equivalent trade, 4.49% A.P.R. financing, on approved credit, is based on selling price of \$51,976 and 16,000km per year. Lease end residual is \$34,334.52. MSRP is \$53,647. Payment and selling price are net of all available manufacturer and dealer incentives and provincial & federal rebates. 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. Some models excluded. Terms and conditions apply. Offer expires January 31, 2025. See dealer for details.

¹Offer on approved credit. 0 payments (payment deferral) for 90 days is available on promotional finance offers on any new and unregistered 2025 OUTLANDER PHEV purchased between January 3, 2025 to January 31, 2025. Down payment or other fees may be due upon signing. Payment deferral applies only to promotional finance offers on approved credit financed through MMSCAN Financial Services. If the payment deferral offer is selected, the original term of the finance contract will be extended by 2 months (60 days) of the finance contract. Mitsubishi Motors Sales of Canada will pay the interest during the first 2 months (60 days) of the finance contract, after which the purchaser will pay all principal and interest owing in equal installments over the remaining term of the contract. Offer includes no payments of monthly/bi-weekly/weekly payments for approximately 90/76/67 days, subject to weekends and statutory holidays. Interest charges (if any) will not accrue during the first 60 days after purchaser signs contract. After 60 days applicable interest will start to accrue, and no later than 90 days from the start of the contract the purchaser will begin to repay principal and applicable interest over the scheduled term of the contract. See dealer or visit mitsubishi-motors.ca for complete details. Additional conditions and limitations may apply.

²Certain terms and conditions apply. Visit www.mitsubishi-motors.ca or your local dealer for complete offer and coverage details. No-Charge 2-Year Maintenance package is described in greater detail in the respective service contracts. Please read carefully the terms and conditions as they set out in the contract requirements, important definitions and exclusions. Offer expires January 31, 2025 and subject to change without notice.

³All rebates will be deducted from the negotiated price after taxes for cash and finance purchases and before taxes for lease purchases. Conditions additional to the requirements listed below may apply. See your dealer for complete details. The Military Rebate is not stackable with the Mitsubishi Motors First Responder Rebate Program. Rebate available with the purchase of most new Mitsubishi vehicles for current members (including reservists) of the Canadian Armed Forces and veterans. Proof of status will be required.

**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.

NOUVELLES DU DÉPLOIEMENT : NCSM OTTAWA



Franchir les frontières en mer

Le NCSM *Ottawa* participe actuellement à l'exercice multinational *La Perouse 25*, centré sur un groupe aéronaval français. L'exercice implique neuf nations partenaires et se déroule sur les côtes et dans les détroits entre l'océan Indien et l'océan Pacifique : Malacca, Sunda et Lombok.

Au cours de l'exercice, les officiers/commandants des différents navires ont eu l'occasion de se rencontrer en personne à bord du porte-avions français Charles De Gaulle, tandis que les marins français ont visité la Marine royale canadienne et en ont appris davantage sur elle.

Photos : Matelot de 3e classe Jacob Saunders



ElysiaAllenHomes.com

Military Relocation Specialist and Veteran

As a retired Canadian Armed Forces member, I'm experienced in networking and collaborating with BGRS and maximizing your HHT, making your move as seamless as possible.



ELYSIA ALLEN
REAL ESTATE

250-882-8938

3194 Douglas St. Victoria, BC

Elysia@ElysiaAllenHomes.com

Le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

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

f LookoutNewspaperNavyNews @ LookoutNavyNews

L'ÉQUIPE DE LOOKOUT

ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdwayjazmin.holdway@forces.gc.ca

ÉCRIVAIN

Paul Dagonese..... dagonese.paul@cfmws.com

PRODUCTION

Teresa Laird production@lookoutnewspaper.com

Leslie Eaton.....250-363-3127

.....eaton.leslie@cfmws.com

ADMINISTRATION ET COMPTABILITÉ

Andrea Modesto250-363-3127

.....Andrea.Modesto@forces.gc.ca

PUBLICITÉ

Joshua Buck..... 778-977-5433

.....military.base.advertising@gmail.com

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Rodney Venis250-363-7060

Lt(N) Wilson Ho.....250-363-4006

Publié toutes les deux semaines, le lundi, sous l'autorité du capitaine de vaisseau K. Whiteside, commandant de la base.

Le rédacteur en chef se réserve le droit de modifier, d'abrégier ou de rejeter un texte ou une publicité afin de respecter la politique énoncée dans le manuel des politiques des PSP. Les points de vue et les opinions exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministère de la Défense nationale.

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

Circulation : Diffusion bihebdomadaire imprimée et en ligne : 4 000 exemplaires par numéro plus l'engagement dans les médias sociaux

Suivez-nous sur Facebook et Instagram pour rejoindre notre communauté croissante de médias sociaux.

Une division des Programmes de soutien du personnel

Web : www.lookoutnewspaper.com

Télécopieur : 250-363-3015

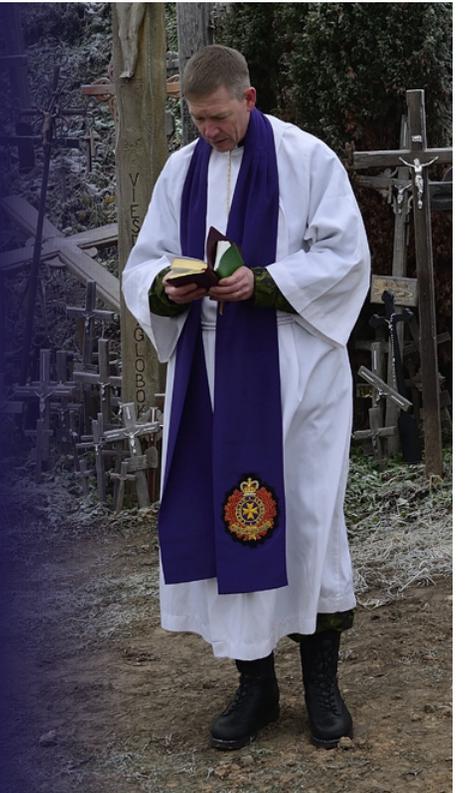
Accord de vente de produits par la poste au Canada 40063331



www.LookoutNewspaper.com

Le coin de l'aumônier

Comment les aumôniers peuvent-ils vous aider ?



L'aumônier de la Force opérationnelle aérienne de Lituanie s'adresse aux membres des Forces armées canadiennes, de la Force aérienne lituanienne et du détachement de la Force aérienne portugaise lors de la cérémonie d'inauguration à Šiauliai, en Lituanie. Photo de l'aumônier : Force opérationnelle aérienne - OP Reassurance

Aumônier (Capt) Anthony Divinagracia
BFC Esquimalt

Les aumôniers de la BFC Esquimalt peuvent vous soutenir de ces 10 façons :

Premièrement, **le ministère de la présence**. Nous le faisons lorsque nous vous rendons visite, que nous sommes membres à vos postes de travail ou que nous nous joignons aux activités et aux événements de votre unité. C'est notre façon d'être présents et disponibles pour vous. Cette présence et cet engagement peuvent être un moyen efficace pour nous de mieux soutenir la chaîne de commandement et les membres dans le besoin.

Deuxièmement, **les soins pastoraux**. Nous fournissons des soins pastoraux en répondant aux besoins émotionnels, moraux, spirituels et religieux des membres et de leurs familles, quelle que soit leur tradition religieuse ou leur affiliation religieuse, ou si vous en avez une.

Troisièmement, **le conseil pastoral confidentiel** - Nous fournissons des services de conseil aux membres, ce qui garantit que vous pouvez nous faire confiance pour tout ce dont vous discutez avec nous sans crainte de réprimande ou de représailles. Nous pouvons également faire des recommandations au commandant/commandante (Cmndt) pour qu'il soutienne le membre et mette en place des conditions pour

l'aider à traverser une période difficile. Oui, nous défendons vos intérêts, mais en fin de compte, c'est le Cmndt qui prend la décision finale, et nous respectons et soutiendrons la décision du Cmndt.

Quatrièmement, **l'intervention en cas de crise** - C'est l'une des raisons pour lesquelles nous avons un aumônier de garde, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Lorsqu'un membre est en situation de crise, nous pouvons prendre l'appel, déterminer la marche à suivre et guider le membre vers les ressources appropriées.

Cinquièmement, **conseiller le Cdt**. Nous agissons en tant que conseillers du Cmndt en ce qui concerne le bien-être religieux, spirituel et éthique des membres et le moral de leur unité.

Sixièmement, **la notification des blessés**. Nous collaborons avec l'équipe de la Capitaine de frégate pour la notification aux plus proches parents (PPP) dans le cadre du processus de guérison et pouvons notifier les PPP d'un membre sur instruction de l'équipe de la Capitaine de frégate.

Septièmement, **la préparation au mariage**. Le mode de vie militaire unique, qui comprend de longues séparations, des déploiements et des affectations, a des répercussions positives et négatives sur les couples et les familles. C'est pourquoi nous tenons à ce que ces questions soient abordées lors des séances de préparation au

mariage pour les membres qui envisagent de se marier.

Huit, **services religieux et spirituels**. Qu'il s'agisse de cultes dominicaux, de baptêmes, de mariages, de funérailles ou d'enterrements en mer, les aumôniers sont chargés d'assurer ou de faciliter ces services religieux et spirituels. À d'autres moments, nous sommes appelés à participer à différents événements tels que les commémorations militaires ou les cérémonies du jour du Souvenir, ou à mener la réflexion spirituelle lors de la passation de commandement, du changement de nomination ou des dîners officiels au mess.

Neuvièmement, **organiser la formation au programme de soutien par les pairs Sentinelle**. Nous formons les membres volontaires des FAC et les employés du MDN à soutenir leurs pairs au sein de leur unité, en particulier dans les moments de détresse.

Enfin, **la présentation de la résilience spirituelle à l'unité**. Il s'agit d'aider les membres à comprendre et à développer des compétences de résilience spirituelle pour faire face aux défis spirituels qui peuvent avoir un impact sur leur bien-être émotionnel, social, familial, physique et spirituel, car la résilience spirituelle peut bénéficier de manière significative à tous les aspects de la carrière militaire du membre ainsi qu'à sa vie personnelle et familiale.

N'oubliez pas que les militaires forment une seule et même famille. Nous prenons soin de vous et de vos familles. Par conséquent, si vous souhaitez parler à l'un des aumôniers de la base ou de la flotte, n'hésitez pas à contacter l'aumônier de votre unité pendant les heures de bureau pour prendre rendez-vous. En dehors des heures de travail, veuillez composer le 250-363-4032 et l'aumônier de service d'urgence sera contacté pour vous joindre. Nous voulons être plus accessibles parce que nous sommes appelés à servir.

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



FamilyLife
CANADA

Weekend MARRIAGE CONFERENCE Getaway



Fairmont Empress
Victoria, BC
Feb 21-23, 2025

WIN

one free night
at the Empress!

→ The first 5 military couples to register for the conference are entered to win.

\$100 OFF

for military
personnel!

→ Use Code — **FORCESONE**
(applies to the current registration rate)

Military life is not easy on marriage. FamilyLife Canada understands the pressures you face. The Weekend Getaway is a marriage conference uniquely designed to enrich your relationship. No matter what unit, training or career phase you are in, you will experience a relaxed environment and learn practical tools to grow deeper as a couple. Together, you will learn to improve your communication and identify real solutions to move forward together.



Learn more or register at familylifecanada.com/weekend



ATELIERS FINANCIERS EN LIGNE



Début et milieu de carrière Fondements financiers

Lundi 10 février à 10h30

PLANIFICATION FINANCIÈRE 101 Commencer à investir tôt pour préparer l'avenir. Comprendre les différents comptes et produits d'investissement, etc., et comment les utiliser efficacement en fonction de vos objectifs.

INVESTISSEMENTS FISCALEMENT AVANTAGEUX Comment mettre plus d'argent dans votre poche. Comment planifier une retraite militaire confortable ?

CONSEILS FINANCIERS Apprendre à établir un budget, comprendre son chèque de paie, rembourser ses dettes, constituer un fonds d'urgence et une littératie financière. Accès à une aide financière par l'intermédiaire d'Appuyons nos troupes.

ASSURANCE VIE Apprenez pourquoi l'assurance-vie est importante et quels sont les types d'assurance offerts par la Financière SISIP. Comment les changements de vie tels que le mariage, le divorce et les enfants affectent-ils vos besoins d'assurance et quels changements devez-vous effectuer lorsque ces événements se produisent.

RÉUNION MICROSOFT TEAMS

ID de la réunion : 264 784 934 327
Code d'accès : gk3dV2b2

Milieu et fin de carrière

Fin de carrière - Préparer le terrain pour la libération et/ou la retraite

Mardi 11 février à 10h30

PLANIFICATION FINANCIÈRE Comment votre pension du FAC, les pensions de l'État et les placements se combinent pour vous donner une idée de votre retraite.

CONSEILS FINANCIERS L'amélioration du budget, le remboursement des dettes, la planification des achats importants et l'adaptation du budget aux changements de la vie. Comment s'assurer que l'on est sur la bonne voie pour prendre sa retraite sans dettes.

ASSURANCE-VIE ET CRÉATION D'UN PATRIMOINE Comment la libération des FAC influe-t-elle sur vos besoins en matière d'assurance-vie ? Quels types d'assurance la Financière SISIP offre-t-elle aux anciens combattants des FAC et que faut-il faire avec les polices existantes du RARM au moment de la libération ? Apprenez à minimiser les impôts grâce à une structure d'assurance-vie appropriée.

RÉUNION MICROSOFT TEAMS

Identifiant de la réunion : 261 986 719 159
Code d'accès : ug27C2QZ



DÎNER DE GALA
1er février 2025COURSE DE 1 JOUR
2 février 2025COURSE DE 8 JOURS
23 février-2 mars 2025LA COURSE WOUNDED WARRIOR
Prend son élan sur
l'île de Vancouver

Paul Dagonese

Personnel de Lookout

La 12e édition annuelle de la Wounded Warrior Run (WWRun) B.C. débutera le 23 février par une course de 800 kilomètres à laquelle participeront des membres de la communauté de défense de la BFC Esquimalt. Organisé par Wounded Warriors Canada (WWC), l'événement verra une fois de plus huit coureurs parcourir la longueur de l'île de Vancouver en huit jours. Ces coureurs, ainsi que les bénévoles de soutien de WWC, s'arrêteront dans 28 communautés le long du chemin pour promouvoir la sensibilisation et collecter des fonds pour les professionnels exposés aux traumatismes.

L'adjudant Dan Bodden, coordinateur du soutien à la formation à l'unité régionale de soutien aux cadets, participe à la WWRun cette année, mais ce n'est pas la première fois qu'il s'implique dans la WWC.

"J'ai été l'une des personnes à l'origine de ce projet", a-t-il déclaré.

En 2013, lui et un voisin ont senti qu'il y avait un défi à relever - s'attaquer à l'impact des traumatismes sur les professionnels, en particulier les membres des Forces armées canadiennes (FAC) de retour de la guerre d'Afghanistan.

Ils ont constitué une équipe de coureurs et de bénévoles et ont lancé la toute première Wounded Warrior Run (course des guerriers blessés).

"Nous avons pensé qu'en tant que membres de l'armée et premiers intervenants, nous devrions être des leaders dans ce domaine", a déclaré l'adjudant Bodden. "Nous avons pensé que nous devions trouver un moyen de faire participer non seulement le public, mais aussi directement les communautés concernées. Et la meilleure façon de le faire était de montrer l'exemple".

M. Bodden est fier du succès de WWRun en Colombie-Britannique et est optimiste quant à son impact sur la sensibilisation à la santé mentale.

"Il y a encore du travail à faire, et cela ne se fait pas dans le vide", a-t-il déclaré. "Nous allons continuer à faire cela, à promouvoir la sensibilisation, à être disponibles et à ne pas porter de jugement sur les personnes qui ont besoin de parler".

Quatre membres de la FAC ont participé à cette première édition. Au fur et à mesure que l'événement prenait de l'ampleur, les organisateurs se sont rendu compte que les professionnels exposés aux traumatismes portaient de nombreux types d'uniformes.

"Nous avons une équipe au sein de laquelle nous essayons vraiment de représenter le plus grand nombre

possible de membres en uniforme et de membres de leur famille", a déclaré le capitaine (Capt) Jacqueline Zweng, CD, directrice de la Wounded Warrior Run B.C. "Elle est composée de personnes qui sont militaires, mais comprend également des ambulanciers, des policiers et des pompiers".

Le capitaine Zweng a déclaré que le WWC offrait désormais davantage de programmes pour aider les individus à franchir les différentes étapes de la guérison des traumatismes. Un programme prépare les professionnels au stress opérationnel avant qu'il ne se produise, tandis que les programmes de résilience aux traumatismes, de conjoints et d'enfants guerriers de la WWC s'adressent à un plus large éventail de personnes affectées.

L'Adj Bodden et le Capt Zweng sont appuyés par d'autres membres de l'équipe de la BFC Esquimalt, notamment Matt Carlson, officier/officière des affaires publiques de la base, et le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base de la BFC Esquimalt. Carlson a commencé son affiliation avec WWRun en 2017 après s'être fait demander par le Matelot-chef (Mate) Steve Deschamps s'il voulait bien se porter volontaire pour être leur coureur principal.

"J'ai été honoré qu'on me le demande", déclare M. Carlson. Il a posé sa candidature, a obtenu le poste de dirigeant et est resté à bord depuis lors, promouvant la mission de la WWRun.

"Mon engagement dans l'équipe me permet d'utiliser mes forces en tant que leader et ambassadeur", a-t-il déclaré. "Je suis très heureux de pouvoir rendre la pareille à tant de personnes qui, jour après jour, mettent courageusement leur vie en danger pour assurer la sécurité de ma famille et la mienne".

La détermination et les efforts du personnel de la BFC Esquimalt ont aidé la BFC à croître de façon expo-

nentielle en tant que collecteur de fonds. En 2017, ils ont recueilli 42 000 \$. En 2018, les dons ont doublé pour atteindre 88 000 \$. En 2024, ils ont atteint 204 000 dollars. Le capitaine ESPOIR espère récolter 250 000 dollars ou plus en 2025.

"J'ai servi pendant longtemps, il est donc important pour moi de continuer à rendre service à ma communauté", déclare le capitaine Zweng. Le Capv Whiteside est également fier de faire partie de l'équipe de coureurs de cette année. Sa motivation est de soutenir ses collègues militaires, les premiers intervenants et leurs proches touchés par un traumatisme.

Débutant le 23 février et se terminant le 2 mars, l'événement principal du WWRunBC consiste en une course de 800 kilomètres débutant à Port Hardy. L'événement permet de collecter des fonds et de sensibiliser le public en s'arrêtant à des légions, des services d'incendie, des commissariats de police et des sites commémoratifs, pour se terminer à 16 h 30 au Market Square de Victoria pour la grande finale.

Le WWC organisera un dîner de gala le 1er février au Delta Hotels Victoria Ocean Pointe Resort. L'événement comprendra un cocktail avec le quatuor Naden Band, un repas formel de trois plats avec une bénédiction par un ancien de la région, et l'intervention du Dr Tim Black, directeur du programme et directeur clinique national.

Pour préparer les coureurs, une "course d'un jour" aura lieu à Sooke le 2 février. Le départ se fera à la filiale no 54 de la Légion, les participants se reposeront dans les services d'incendie locaux tout au long de la journée et arriveront au Mary Winspear Centre à Sidney pour terminer la journée.

Visitez le site woundedwarrior-runbc.ca pour obtenir de plus amples renseignements, connaître les arrêts d'encouragement désignés et acheter des billets pour le dîner de gala. ■



Ci-dessus : Les coureurs de la 2024 Wounded Warrior Run BC entament leur périple de 8 jours en traversant l'île de Vancouver. Ci-dessous : Les coureurs et les supporters de la 2024 Wounded Warrior Run, y compris la Naden Band, se rassemblent sur la place du marché, dans le centre-ville de Victoria.

Photos du site web de la Wounded Warrior Run BC



Les coureurs participent à la Wounded Warrior Run sous la pluie, la neige ou le soleil. Photographie de John

Photographie de John

8 JOURS • 8 COUREURS • 800 KMS • woundedwarriorrunbc.ca

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

Maggie Claydon, PsyD
Registered Clinical Counsellor & EMDR Therapist
Independent Online Trauma Counselling Services

Counselling inspired by mindful, balanced living

10% off the first session for Military.
Free 15 min Consultations for new clients.

maggieclaydon@gmail.com maggieclaydoncounselling.com

SPREAD THE WORD:
We're accepting new clients!

A Clinic Just for Cats

Pacific Cat Clinic

3555 Ravine Way, Victoria, BC V8X 4Z1
250.475.2287 | pacificcatclinic.com

AAHA ACCREDITED
Fear Free Certified
Veterinary Practice

Are you a former member of the Canadian Armed Forces (Rangers or Reservists) or RCMP who is currently homeless or at-risk of becoming unhoused?

(Includes staying with friends, in a shelter or in a hotel or at-risk of becoming homeless with your housing situation ending within 1 month).

We Can Help.

Contact us
604-312-5483
vhp@legionbcyukonfoundation.ca
Download an application:
www.legionbcyukonfoundation.ca/vhp




**NCSM
DISCOVERY**

Se former pour relever de nouveaux défis

NCSM *Discovery*

La première journée d'entraînement du NCSM *Discovery* en 2025 a été bien remplie et couronnée de succès, grâce à la visite du Commodore Patrick Montgomery, commandant de la Réserve navale, et du et du Premier maître de 1re classe Robert Campbell, Robert Campbell, premier maître de formation de la Réserve navale.

Photos fournies



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

Bravo Zulu à nos nouvelles Sentinelles



Photo fournie

Félicitations et Bravo Zulu aux trois nouveaux diplômés du programme Sentinelle des Forces armées canadiennes (FAC) du NCSM *Malahat*, l'enseigne de vaisseau de 2^{em} classe Bonner, l'enseigne de vaisseau de 2^{em} classe Chan et le Matelot-chef Good. Les trois membres de la compagnie du navire se sont vu remettre leur certificat de qualification par le Capitaine de corvette Anne Gardam, commandant/commandante du *Malahat*, en compagnie de l'aumônier du *Malahat*, le Lieutenant de vaisseau Trovall, qui a dirigé la formation des nouvelles Sentinelles du *Malahat*. Le programme Sentinelle offre un soutien par les pairs en santé mentale à la communauté des FAC. Le rôle des sentinelles est d'aider les autres, d'être une personne à qui parler des problèmes difficiles et de servir de guide pour obtenir de l'aide et de l'assistance. L'accent est mis sur l'aide à apporter aux autres marins.



Photo : Canada.ca

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

Le **LOOKOUT**
JOURNAUX ET ÉDITION

Truth.

We Support The Navy

Flexible Memberships + Discounts

(250) 880-4492
1035 ALSTON ST, VICTORIA

LOOKOUT
JOURNAUX ET ÉDITION

Aider la BFC Esquimalt et les FAC :

- Services d'impression et de conception
- Certificats
- Cartes de vœux
- Cartes de visite
- Programmes d'événements
- Affiches
- Brochures
- Les mouches
- Bannières
- Événement SWAG
- Bulletins d'information

et plus encore !

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

BROWNS CRAFTHOUSE
KITCHEN & BAR

MILITARY DISCOUNT 15% OFF
(Excludes alcohol and happy hour).

Browns Crafthouse Vic West
100-184 Wilson Street • Victoria, BC

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!

Admirals Walk
OPTOMETRY CLINIC

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

RÉSERVEZ LA DATE

LE 6 MARS | 10 h - 16 h
Centre athlétique Naden



Pour plus d'informations OU pour réserver un stand à cet événement dynamique, contactez jazmin.holdway@forces.gc.ca

LES PETITES ANNONCES DU LOOKOUT

A LOUER

1 LIT, 1 BAIN CONDO 826 ESQUIMALT ROAD
2 100 \$ par mois, les utilitaires ne sont pas inclus. Construit en 2019, nouveaux appareils. Salle de commodité, sas pour vélos. Buanderie dans la suite, Walk-in closet, 1 chien ou chat accepté. 680 pi², patio orienté vers l'est.

Veillez envoyer un message avec votre nom, une brève description de vous-même et de la durée prévue de votre séjour, ainsi que votre numéro de téléphone et une heure à laquelle vous pouvez nous contacter.

Doit être prêt à fournir : une preuve de revenu, par exemple le dernier talon de chèque de paye, une référence de l'ancien propriétaire et une référence de moralité, un contrat de location de six mois, l'obligation de lire et d'accepter le règlement de copropriété de l'immeuble, le premier mois de loyer, un dépôt de garantie de 1 000 \$ et des frais d'emménagement de 200 \$.

Toute personne intéressée peut s'adresser à whitloforde@gmail.com

SUITE DE 1 CHAMBRE À COUCHER À ESQUIMALT
1700 \$ + charges (électricité et Internet), cuisine complète, lave-vaisselle, buanderie à l'intérieur. Près de la place de la ville d'Esquimalt et du parc High Rock. Contactez Peter au 250-580-6252 ou par courriel à Petevanb@gmail.com.

1 OU 2 LITS, 1 BAIN À LANGFORD

Tous les services sont inclus. Disponible : 15 janvier ou 1er février. Le bail est négociable. Peinture fraîche. 1250 SQF d'espace habitable en tant que 2 BDRM pour \$2,500 ou 800 SQF si loué en tant que 1BDRM pour \$2,000. Gaz, électricité, eau, recyclage/déchets, Internet, appareils électroménagers et

stationnement pour un véhicule assuré hors rue. Propriétaires sur place. Interdiction de fumer, de se droguer ou de se vaper. Petit animal de compagnie avec caution.

Si vous êtes intéressé par la visite de la suite, veuillez me parler un peu de vous et m'envoyer un message privé pour convenir d'un rendez-vous. La suite se trouve sur Bellamy Road. 250-588-8593

SUITE RÉNOVÉE AU SOUS-SOL

Cuisine avec appareils électroménagers en acier inoxydable, y compris lave-vaisselle. Salle de bain 4 pièces, grande chambre principale, PF au gaz, chauffage électrique. Patio Soldat, cour commune, parking hors rue. Nombreux rangements. L'immeuble est un quadruplex avec buanderie commune / 2 jeux de machines. Près du parc Gorge, sur la route des transports en commun. 10 minutes du centre-ville. Certains chiens sont acceptés, mais pas de chats, ni d'animaux exotiques. Le tabac et le cannabis sont interdits à l'extérieur. Max deux adultes + enfants. Contact sharlotj@gmail.com

2 LITS 1 BAIN À SAXE POINT

Disponible dès maintenant. 12,000 sq. ft suite au niveau inférieur avec salle de séjour, coin cuisine, grande entrée, 9ft plafonds. Pas d'animaux, pas de tabac. Contactez bathfam1@gmail.com.

BÉNÉVOLAT

GRANDS FRÈRES GRANDES SŒURS de Victoria et de sa région. Services gratuits de collecte de vêtements. Protéger l'environnement et soutenir les enfants de la région depuis plus de 20 ans !

Réduire, réutiliser, faire du bien. Station de dons au volant ouverte 7 jours sur 7, de 10 h à 18 h, au 230 Bay St. Visitez bbbsvictoria.com.

FAIRE LA DIFFÉRENCE Devenez un ami du réseau. Vous serez jumelé(e) en fonction de vos intérêts communs afin de nouer une amitié à long terme avec une personne souffrant d'un handicap ou d'un problème de santé mentale. Contact : volunteer@lnv.ca Pour en savoir plus : www.lifetimenetworks.org

NOUS AVONS BESOIN DE FAMILLES D'ACCUEIL

- Visitez le site www.fosterhope.ca

LES AMIS DU MUSÉE DE L'ARMURERIE D'ASHTON

est une association à but non lucratif composée de bénévoles passionnés d'histoire militaire. Nous sommes à la recherche de bénévoles. Si vous souhaitez nous aider, veuillez contacter Chris Preston, au (250) 479-7634, ou prestoncm@shaw.ca.

LA FONDATION WITS PROGRAMS recherche un(e) bénévole parlant couramment le français et ayant une expérience dans l'enseignement élémentaire pour éditer et réviser les traductions françaises des documents. Veuillez nous contacter à l'adresse info@witsprogram.ca pour plus d'informations !

HABITAT POUR L'HUMANITÉ ET LA RESTAURATION

recherchent des bénévoles pour aider au service à la clientèle, à l'entrepôt et des assistants chauffeurs. Nous sommes également à la recherche d'ambassadeurs pour des événements spéciaux. Veuillez contacter Nancy à l'adresse volunteer@habitatvictoria.com ou au 250-480-7688, poste 105.

BFC ESQUIMALT PERDU ET TROUVÉ

Numéro Objet

- 1..... Vélo / 18 -speed / Hommes
- 2..... Vélo / 27 -speed / Femme
- 3..... Vélo / 21 -speed / Hommes
- 4..... Vélo / 21 -speed / Hommes
- 5..... Vélo / 18 -speed / Hommes
- 6..... Vélo / 21 -speed / Hommes
- 7..... Vélo / 21 -speed / Hommes
- 8..... Vélo / Hybride électrique / 20 vitesses / Unisexe
- 9..... Vélo / 21 -speed / Hommes

Les demandeurs peuvent contacter Stephen Joseph Galipeau, Équipe d'élimination / Compte du service du matériel (CSM) @ Base Logistique au 250-363-5204 de 0800-1200 et 1300-1530 avec une description détaillée de l'objet à réclamer.

Besoin de louer, d'acheter, de vendre ou d'annoncer quelque chose ?
Communiquez avec Jazmin.Holdway@forces.gc.ca



Photo fournie



**NCSM
OTTAWA**

**Réaliser des
changements
positifs dans
le monde
entier.**

L'héritage des Boomers atteint la Corée



NCSM Ottawa

Au cours de la récente activité de sensibilisation du NCSM Ottawa en République de Corée en décembre, des bénévoles d'Ottawa ont remis des bonnets tricotés à la main au Saebit Christian Children's Home. Ces bonnets ont été offerts à l'équipage par Mme Karen Eykelenboom (mère du caporal Andrew "Boomer" Eykelenboom). Grâce à elle et à d'autres bénévoles de Boomer's Legacy, les membres déployés ont la possibilité de "faire le bien" à l'étranger pendant leur déploiement.

Le programme Boomer's Legacy porte le nom du caporal Andrew "Boomer" Eykelenboom, un soldat dévoué et un infirmier des Forces armées canadiennes tué par un kamikaze le 11 août 2006.

Andrew s'était engagé à sauver des vies et à aider le peuple afghan à accéder à la liberté. Sa mort a été le catalyseur de la création de Boomer's Legacy pour aider les hommes et les femmes en uniforme à faire une différence positive dans la vie des autres. L'esprit humanitaire d'Andrew se perpétue grâce à Boomer's Legacy, qui s'engage à "aider les troupes à aider les autres".

Pour plus d'informations sur la fondation Boomer's Legacy, consultez le site boomerslegacy.ca.

**We Salute
Our Fleet**



Treatment is Within Reach

ADDICTION, MENTAL HEALTH
& TRAUMA TREATMENT IS
JUST A FERRY RIDE AWAY

Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Women's Clinic—Western Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively.

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



**Sunshine Coast
Health Centre**

SCHC.CA
1.866.487.9010

Georgia Strait | WOMENS
CLINIC

GSWC.CA
1.866.487.9040