COUNTRY GROCER
PROPRIÉTÉ DE L'ÎLE ET EXPLOITÉ DEPUIS 1984
CONSULTEZ NOTRE DÉPLIANT DANS CE JOURNAL !

VOLUME 70 NUMÉRO 5 | 10 MARS 2025
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

le 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

IL N'Y A PAS DE MEILLEUR CARBURANT QUE L'OBJECTIF

L'équipe de la Wounded Warrior Run 2025 BC est partie de la BFC Esquimalt le dimanche 2 mars lors de l'avant-dernière étape de son périple de huit jours et 800 kilomètres à travers l'île de Vancouver.
Photo : Affaires publiques de la BFC Esquimalt - photo éditée.

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

Your Relocation Specialists

Mike Hartshorne Personal Real Estate Corporation, Jenn Raappana Personal Real Estate Corporation, Sarah Williamson, Rhys Duch & Kerry Marshall of Royal LePage Coast Capital Realty
south island HOME TEAM
ROYAL LEPAGE
250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com

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.

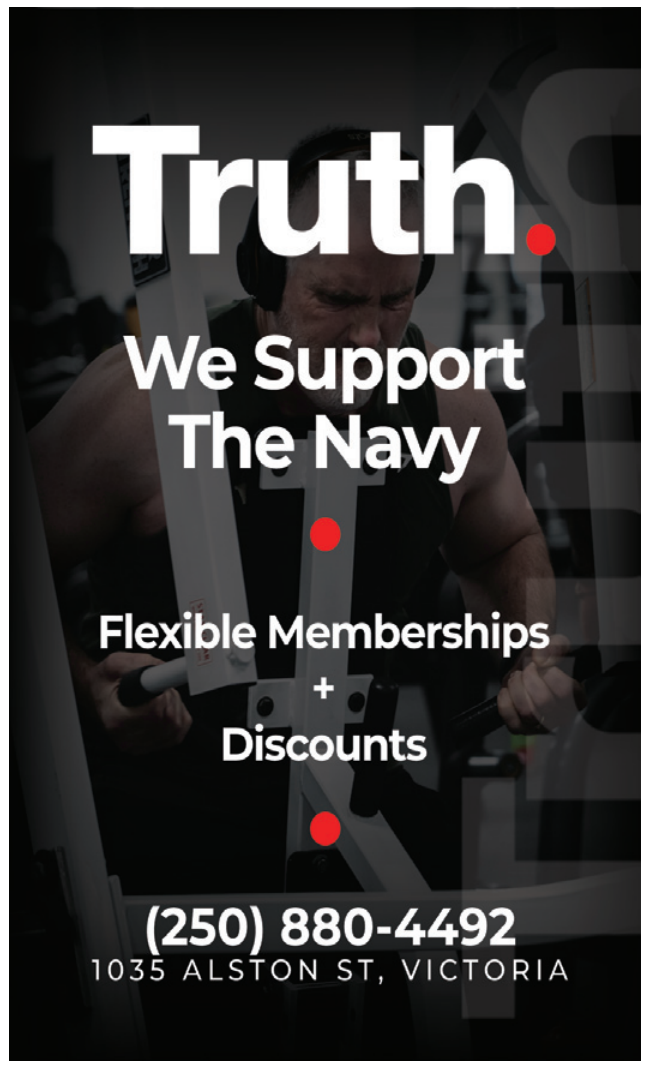
Contact us
604-312-5483
vhp@legionbcyukonfoundation.ca
Download an application:
www.legionbcyukonfoundation.ca/vhp

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

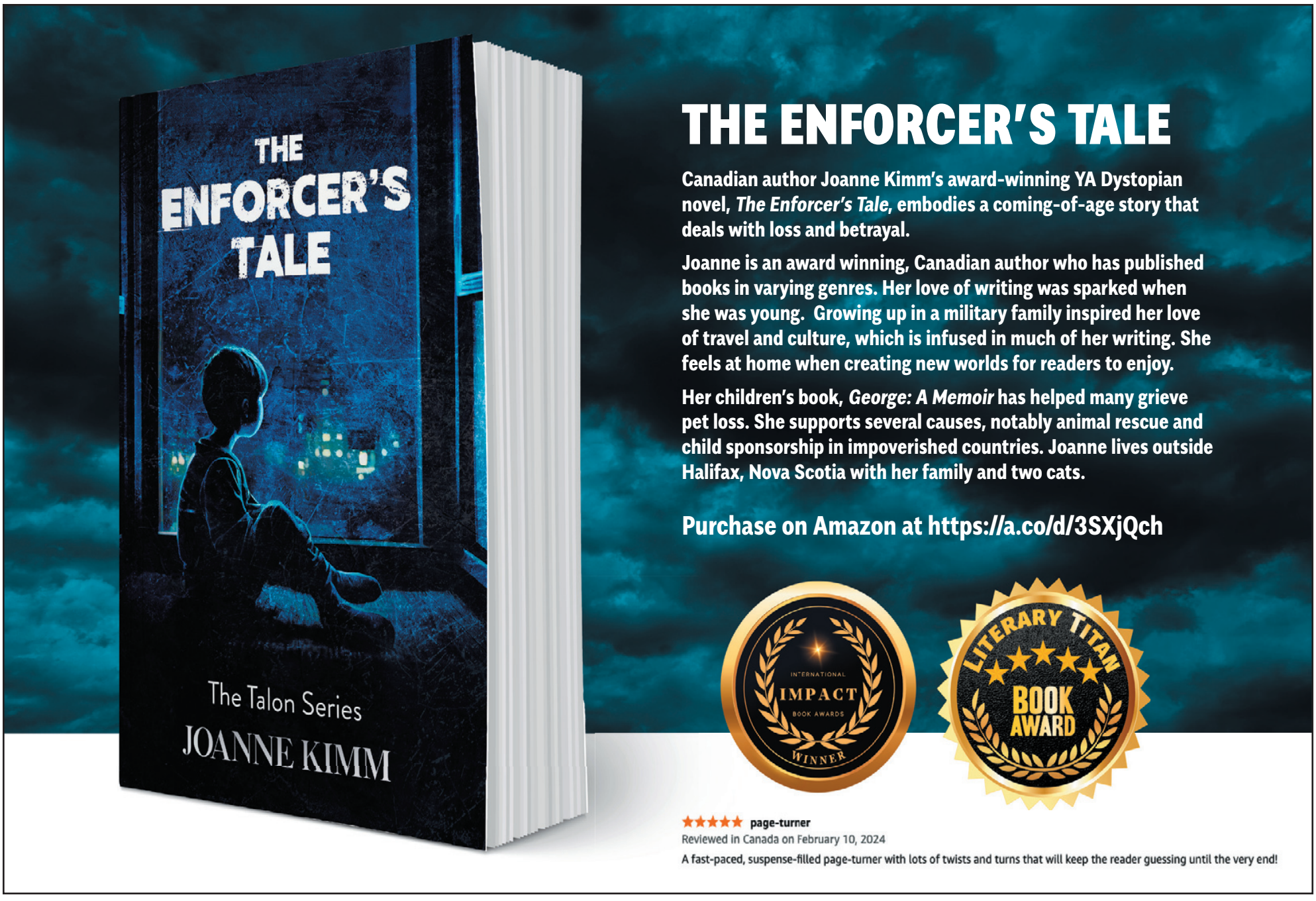
BROWNS CRAFTHOUSE®
KITCHEN BAR

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

OPEN 11AM DAILY



Aider la BFC Esquimalt et les FAC



La communauté de la défense s'unit pour augmenter les réserves de sang en Colombie-Britannique

Archana Cini
Journal Lookout

Le sang : l'une des seules ressources médicales qui ne peut pas être fabriquée, seulement donnée.

Le 3 mars, le mess des premiers maîtres et des chefs de la BFC Esquimalt s'est transformé en un lieu de collecte de sang mobile très animé, en partenariat avec la Société canadienne du sang. La collecte a rassemblé des membres de l'armée, des employés civils et des bénévoles dans le cadre d'un effort collectif visant à accroître l'approvisionnement en sang de la Colombie-Britannique, qui a chuté de plus de 40 % au cours des deux dernières décennies.

L'événement a connu une forte participation, les donneurs habituels et les nouveaux donneurs ayant retroussé leurs manches tout au long de la journée pour contribuer à répondre aux besoins du système de soins de santé local. Plusieurs donateurs ont expliqué que leur motivation était très simple : la pure satisfaction de se montrer utile à leur communauté dans les endroits où cela comptait. "Cela ne prend qu'un quart d'heure, et les biscuits et le jus de fruit ne font pas de mal non plus", a fait remarquer un donneur militaire de retour au pays, au milieu de sourires partagés.

Kirk Stringer, superviseur à la Société canadienne du sang, a souligné que le besoin constant de sang en Colombie-Britannique est souvent difficile à comprendre pour les personnes qui ne travaillent pas dans le secteur de la santé.

"Une personne peut avoir besoin de dix unités de sang provenant de dix donneurs différents en l'espace de vingt minutes", a-t-il déclaré. "C'est pourquoi un flux constant de dons comme celui-ci est si vital." M. Stringer a également remercié la communauté de la Défense de s'être présentée au milieu d'une journée de travail bien remplie : " Après avoir relevé les défis liés à l'organisation d'une collecte de sang mobile, il est réconfortant de voir les gens se manifester et faire don de leur corps en bonne santé sans avoir rien à gagner. C'est un geste tellement canadien."

À la fin de l'événement, les dons ont dépassé l'objectif de la journée, avec plus de 100 unités collectées. Réservez dès maintenant pour faire un don à l'adresse www.blood.ca.

Message d'intérêt public

Chaîne de l'île Bentinck

Ministère de la Défense nationale/ Marine royale canadienne

Le champ de démolition terrestre de l'île Bentinck sera utilisé tous les jours de 8 à 16 heures du mardi 11 au vendredi 14 mars.

L'île Bentinck est située près de Rocky Point, à la pointe sud de l'île de Vancouver, dans le détroit de Juan de Fuca. Le site est utilisé comme champ de démolition terrestre en surface par les Forces armées canadiennes. Les activités d'entraînement sont essentielles pour permettre aux membres des forces armées d'acquérir des compétences de base et de maintenir leur état de préparation opérationnelle. Les résidents locaux ne seront probablement pas conscients des activités, sauf les jours où les conditions atmosphériques influencent la portée du son.

Les activités d'entraînement à l'île Bentinck sont guidées par des mesures et des procédures d'atténuation strictes afin de limiter les impacts acoustiques sur les mammifères marins. Les opérations menées sur l'île Bentinck font appel à un observateur expert en mammifères marins pour informer le personnel militaire de l'absence de baleines dans le champ de tir avant les démolitions. Les activités sont retardées si des baleines sont observées dans le champ de tir ou en transit vers celui-ci, et les activités ne reprennent que lorsque l'observateur de mammifères marins donne le feu vert.

Il est rappelé au public qu'aucune personne non autorisée ne peut pénétrer dans cette zone et qu'il est interdit de s'y introduire.

Brand New, Pet-Friendly,
1, 2 & 3 Bedroom Rentals
Your Gateway to a New Way of Living
the gateway
ESQUIMALT, BC

REGISTER NOW
778.401.3407
TheGateway@devonproperties.com
852, 854 Esquimalt Road, Victoria, BC
TheGatewayEsquimalt.ca

Fiera Real Estate · pcurban · URBAN FLATS Rental Communities · Devon Properties

Please note that the virtual tours, floor plans, and photos are indicative only and may not represent the exact layout, size, design or inclusions of your chosen suite. Prices, incentives, availability and specifications are subject to change. Images may not reflect actual suite finishes. Pet restrictions may apply. E. & O.E

Le LOOKOUT JOURNAUX ET ÉDITION

NOUVELLES SUR LE MORAL ET LE BIEN-ÊTRE
BFC ESQUIMALT, VICTORIA, C.-B.
Une division des Programmes de soutien du personnel

Le Lookout Newspaper and Publishing fournit des nouvelles sur le moral et le bien-être à la BFC Esquimalt, aux Forces maritimes du Pacifique, et est distribué à l'échelle nationale toutes les deux semaines en version imprimée et en ligne à lookoutnewspaper.com avec des mises à jour sur les médias sociaux sur Facebook, Instagram et LinkedIn.

N'hésitez pas à nous contacter, nous serions ravis d'entendre vos commentaires et vos idées d'articles !

Publié un lundi sur deux, sous l'autorité du Capitaine de frégate K. Whiteside, Commandant de la Base, BFC Esquimalt.

Le rédacteur en chef se réserve le droit de modifier, d'abréger ou de rejeter des textes ou des publicités afin de se conformer à la politique décrite dans le manuel de politique des PSP. Les points de vue et les opinions exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministère de la Défense nationale.

L'ÉQUIPE DE LOOKOUT

ÉDITEUR EN CHEF
Jazmin Holdway
jazmin.holdway@forces.gc.ca

PRODUCTION
Teresa Laird
production@lookoutnewspaper.com

Leslie Eaton
eaton.leslie@cfmws.com

RÉDACTEUR/COORDONNATEUR DES MÉDIAS NUMÉRIQUES
Archana Cini
Archana.Cini@forces.gc.ca

ADMINISTRATION ET COMPTABILITÉ
Andrea Modesto
250-363-3127
Andrea.Modesto@forces.gc.ca

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

CONSEILLERS ÉDITORIAUX
Rodney Venis
250-363-7060

Lt(N) Wilson Ho
250-363-4006

Diffusion bihebdomadaire sur papier et en ligne : 4 000 vues par numéro, plus l'engagement dans les médias sociaux.

Suivez-nous pour rejoindre notre communauté en ligne :
Facebook #LookoutNewspaperNavyNews
Instagram @LookoutNavyNews
LinkedIn Lookout-Newspaper
www.**LookoutNewspaper.com**

Accord de vente de produits Canadian Mail 40063331

REER de conjoint :

Un choix judicieux pour les familles de militaires

Financière SISIP
L'équipe d'Esquimalt

La vie militaire est souvent synonyme de sacrifices - déménagements fréquents, périodes de séparation et, parfois, retrait de l'un des conjoints de sa carrière pour subvenir aux besoins de la famille. Pour de nombreuses familles des Forces armées canadiennes, cela peut se traduire par des revenus inégaux et, en fin de compte, par une épargne-retraite inégale. C'est là qu'un **régime enregistré d'épargne-retraite (REER)** de conjoint peut faire toute la différence.

QU'EST-CE QU'UN REER DE L'ÉPARGNANT ?

Un REER de conjoint est établi au nom de l'un des partenaires, mais financé par les cotisations de l'autre partenaire. Cette formule est particulièrement utile lorsque l'un des conjoints gagne beaucoup plus que l'autre.

Voici l'essentiel : Le conjoint cotisant bénéficie d'une déduction fiscale immédiate, tandis que les fonds fructifient sur le compte du conjoint ayant les revenus les plus faibles. Au moment de retirer l'argent à la retraite, il est imposé au taux du conjoint ayant les revenus les plus faibles, ce qui permet souvent au couple de réaliser des économies d'impôt.

POURQUOI LES REER DE L'ÉPARGNANT FONCTIONNENT-ILS POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES ?

Dans les familles des militaires, l'un des conjoints est souvent le principal soutien de famille en raison des exigences du service. L'autre conjoint peut avoir un revenu réduit ou irrégulier en raison des déménagements fréquents ou des responsabilités liées à la garde des enfants. Ce déséquilibre des revenus peut poser des problèmes au moment de la retraite, car le revenu du conjoint ayant le revenu le plus élevé, provenant d'une pension du FAC et de son REER, peut le faire passer dans une tranche d'imposition très élevée.

Le REER de conjoint contribue à équilibrer cette disparité en permettant au conjoint ayant les revenus les plus faibles de se constituer une épargne-retraite en son nom propre. Voici pourquoi cela est important :

- **Réduction de la charge fiscale globale :** Le fractionnement des revenus à la retraite permet de réduire l'impôt payé par le couple.
- **Une plus grande indépendance financière :** Le conjoint ayant les revenus les plus faibles dispose de sa propre source de revenus à la retraite.
- **Flexibilité face aux changements de la vie :** Si le conjoint ayant les revenus les plus faibles revient sur le marché du travail plus tard, il peut toujours décider d'ouvrir un REER individuel.

FONCTIONNEMENT DU REER DU CONJOINT

- **Cotisations :** Le conjoint ayant les revenus les plus élevés cotise au REER de conjoint.
- **Déduction fiscale :** Le cotisant bénéficie d'une déduction fiscale pour le montant versé, comme il le ferait avec son propre REER.
- **Croissance des placements :** Les investissements croissent en report d'impôt, comme dans un REER ordinaire.
- **Retraits :** Lorsque des fonds sont retirés à la retraite, ils sont imposés au taux du conjoint ayant les revenus les plus faibles .

N'oubliez pas que les cotisations sont déduites des conjoint à revenu élevé du droits de cotisation au REER et que si les fonds sont retirés dans les trois années civiles suivant une cotisation, le cotisant peut être imposé sur le retrait.

Il est également bon de savoir que les cotisations peuvent être maintenues jusqu'à ce que le conjoint bénéficiaire atteigne 71 ans. Cela signifie que si le conjoint cotisant est plus âgé, il peut continuer à économiser des impôts même s'il a dépassé la limite d'âge.

La situation de chaque famille est unique. Un conseiller de la Financière SISIP peut vous aider à comprendre comment un REER de conjoint s'inscrit dans votre plan financier global. Ensemble, vous pouvez calculer les chiffres, examiner les options et trouver la meilleure stratégie pour votre famille. chaque famille

Qu'il s'agisse de réduire votre facture fiscale ou d'assurer un avenir financier plus serein, le REER de conjoint pourrait être la pièce manquante de votre plan de retraite.

FINANCIÈRE SISIP FINANCIAL

Contactez notre bureau local de la Financière SISIP au 250-363-3301

Félicitations aux équipes de volley-ball des Tritons masculine et feminine pour leur incroyable combat au championnat de volley-ball Canada-Ouest 2025 à Edmonton.

Les deux équipes ont réussi à s'imposer lors du tournoi à la ronde et de la demi-finale, avant de s'incliner en finale face à l'Escadre 19 (Comox) dans les deux cas.

Bravo Zulu à tous ceux qui ont remporté le titre de joueur du match tout au long du tournoi.

TRACKSIDE AUTO SERVICE LTD.
A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY
Winner "2014 2nd PLACE" BEST OF THE CITY AWARDS Black Press
BBB
B.C. GOVERNMENT DESIGNATED INSPECTION FACILITY
Castrol
WALKER
HANKOOK
- 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...
* under 80,000 km
784 Fairview Rd. • 250-383-5509 • tracksideautoservice.ca

En mémoire de

SILVESTER, James "Jim" Clark

7 avril 1923 - 13 février 2025

Papa a tranquillement franchi la barre à la maison pour rejoindre le Seigneur Jésus aux premières heures du 13 février, avec sa fille, son gendre et son fidèle compagnon canin Rocky, à ses côtés. Il a presque atteint son objectif de 102 ans.

Papa est né dans une suite au sommet de l'école King Edward à Winnipeg. Il était le deuxième fils de Henry et Ellen Silvester. Plus tard, il a eu la chance d'avoir un autre frère et une sœur. Papa s'est engagé dans la MRC à l'âge de 16 ans et a servi pendant la Première Guerre mondiale à bord du Ponvoy, dans l'Atlantique Nord. Il est passé du grade de matelot à celui de quartier-maître de première classe. À la fin de la guerre, il a été libéré avec les honneurs en 1946. C'est alors qu'il a épousé l'amour de sa vie, Gwen, le 29 juin 1946. Ils ont été mariés pendant 62 ans, jusqu'au décès de maman en 2008. Ils ont eu deux fils, Brian et Dale, nés à Montréal, et une fille, Brenda, née à Winnipeg. Papa avait rejoint la réserve de la MRC en 1955, et a servi comme instructeur des jeunes cadets au NCSM Chippawa à Winnipeg. Il a été libéré de cette fonction en 1965.

Papa a eu de nombreux emplois, mais il s'est installé comme technicien de machines chez Great West Life à Winnipeg. Il a pris sa retraite après 28 ans au service de l'entreprise, et papa et maman sont alors devenus des snowbirds. Ils se rendaient au Texas d'octobre à avril chaque année et en ont profité pendant de nombreuses années jusqu'à ce qu'ils déménagent en Colombie-Britannique pour être auprès de leur fille et de leur famille. Après avoir perdu maman, papa est resté un peu seul, avant d'emménager dans une suite au-dessous de sa fille et de son gendre. Ce fut sa destination finale.

Passionné de sport et adorant les Blue Jays, il était également très fier d'avoir accompli plusieurs marches de 5 km et d'avoir reçu de nombreuses médailles pour ses efforts. Papa aimait jouer au bowling et était un homme à tout faire. Il a toujours été membre de l'association des chefs et des maîtres du NCSM Chippawa et d'Esquimalt. Papa était toujours plein de rires et de blagues pour tous ceux qui voulaient bien l'écouter. Il était attentionné, aimant et un superhéros pour sa fille.

Il a été précédé par ses parents Henry (1968) et Ellen (1976) Silvester, ses frères Harry (2013) et Thomas (2013), sa sœur Mary (2011), l'amour de sa vie, Gwendoline (2008), et par son fils Brian (2010). Il laisse dans le deuil son fils Dale (Val) de Lawrencetown, en Nouvelle-Écosse, sa fille Brenda (Joey) de Shawnigan Lake, en Colombie-Britannique, ainsi que 7 petits-enfants et 17 arrière-petits-enfants.

Nous tenons à remercier l'équipe de Cowichan Palliative Hospice pour son soutien et pour lui avoir permis de profiter de ses journées à la maison. Nous remercions également la Dr. Jody Anzarut pour les soins qu'elle lui a prodigués pendant de nombreuses années.

Papa est maintenant en paix. Un service commémoratif aura lieu à l'église Shawnigan Alliance (1603 Wilmot Ave) le 22 mars 2025, à 14 heures. Des dons peuvent être faits à la Chief and Petty Oers Veterans Assistance Society, ou à une œuvre de bienfaisance de votre choix en l'honneur de papa.

Le père a demandé à être enterré en mer, ce qui sera fait à une date ultérieure.

N'oubliez pas d'aimer et de serrer dans vos bras votre famille et vos amis. Chérissez tous les moments que vous passez avec eux, car le temps passe trop vite et ils ne sont plus là.

L'exposition sur la santé et le bien-être des FMAR(P) renforce l'autonomie de la communauté

Laurel Koslowski et Gillian Larsen, des Loisirs des PSP, font la promotion de la prochaine course de la Marine lors de l'exposition sur la santé et le bien-être des FMAR(P), le 6 mars.

Elysia Allen, agent immobilier local, s'entretient avec les participants à l'exposition des FMAR(P) le 2 mars au Centre athlétique Naden.

Archana Cini
Journal Lookout

Le Centre athlétique Naden s'est animé le 6 mars lorsque l'exposition annuelle sur la santé et le bien-être des FMAR(P) est revenue à la BFC Esquimalt. Avec une foule animée, des démonstrations attrayantes et un déjeuner barbecue, l'événement a réuni la communauté de la Défense et les vendeurs pour célébrer le pouvoir du bien-être. Les visiteurs sont repartis avec une panoplie de prix, des produits de valeur et des renseignements utiles pour améliorer leur santé holistique.

Parmi les entreprises présentes, Saje Natural Wellness a présenté des produits immersifs de guérison et de soins personnels.

"En fin de compte, nous sommes ici pour répandre le bien-être dans une communauté qui mérite d'être en bonne santé et heureuse", a déclaré Kristina Thiele, directrice du magasin de Victoria. "Il est gratifiant de rencontrer des gens qui sont aussi enthousiastes que nous au sujet du bien-être.

Tout au long de l'événement, Saje a favorisé les conversations autour de l'autosoin, encourageant les membres des forces armées et les employés civils à se donner sans complexe la priorité à eux-mêmes et à leur guérison.

MÂ Wellness & Yoga a également inspiré les participants avec son approche corps-esprit de la santé. En captivant les participants avec un stand au design apaisant, le studio de bien-être holistique local a mis en avant la valeur des mesures préventives pour la communauté.

Stacy Picard, directrice, a expliqué comment l'exposition FMAR(P) a donné au studio l'occasion de se manifester pour "ceux qui nous entourent".

"Les gens ont le pouvoir de prendre soin d'eux-mêmes, et nous sommes là pour les aider à le faire", a-t-elle déclaré.

Le studio a non seulement engagé les visiteurs dans des conversations sur le mouvement et la pleine conscience, mais a également proposé des démonstrations d'acupuncture.

Les fournisseurs de services de bien-être se sont étendus aux services financiers avec la participation de BMO et de la SISIP, aux clubs de base encourageant les nouvelles inscriptions au Club Jardin BFC Esquimalt , à l'Association de golf et Club de modèle ferroviaire, et aux ressources de la base comprenant la prévention des incendies de la base, l'unité dentaire, la sécurité et l'environnement de la formation, les services de gestion des plaintes et des conflits, les groupes consultatifs de la défense et le programme d'aide aux employés.

Parmi les autres attractions notables, citons le lancement d'un maillot technique pour la prochaine course de la marine, le 21 juin, la randonnée cycliste de la marine, ainsi qu'une conférence et une soirée de surveillance mixtes sur le pouvoir d'une prise en charge radicale de soi avec le Dr Taslim Alani-Verjee à l'occasion de la Journée internationale de la femme.

Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, Commandant de la Base de la BFC Esquimalt, félicite le personnel des PSP lors de l'exposition des FMAR(P) le 2 mars.

Le Lookout aimerait remercier Costco Langford et Tim Hortons Esquimalt pour leurs généreux dons à l'événement, tous les vendeurs qui ont contribué aux prix de présence, aux cadeaux publicitaires et aux ressources pour les participants, ainsi que tous les membres de la base qui ont fait de cet événement un succès.

Rendez-vous à l'automne pour le salon Ship-to-Shore Industrial Trade Show, le 7 octobre !

Lookout Photo du numéro

La course Wounded Warrior B.C. s'est terminée par un concert du groupe musical Naden sur la ligne d'arrivée, où les enfants ont été encouragés à participer à la fête le 2 mars.
Photo : Derek Switzer, contributeur du Lookout

800 km, 8 jours et 235 000 dollars

Matt Carlson, officier de projets à la BFC Esquimalt, célèbre la fin de la course Wounded Warrior BC 2025 au Market Square le 2 mars. Photo : Archana Cini

Fin de la course 2025 Wounded Warriors B.C.

Archana Cini
Journal Lookout

Il n'y a pas de meilleur carburant que l'objectif lorsque l'on court 800 kilomètres en seulement 8 jours.

Aventure inoubliable à travers l'île de Vancouver, la Wounded Warrior Run BC 2025 a rassemblé une équipe de 18 Canadiens (huit coureurs et dix membres du personnel de soutien) afin de collecter des fonds pour les professionnels de la communauté exposés à des traumatismes. Les efforts de l'équipe ont commencé à Port Hardy le 23 février et ont abouti à une arrivée spectaculaire au Market Square de Victoria le 2 mars.

Plus de 235 313 dollars ont été collectés au profit de Wounded Warriors Canada. Ces fonds resteront dans l'île et soutiendront les efforts de rétablissement, de conseil, de formation et d'éducation des professionnels exposés aux traumatismes, notamment les membres des Forces armées canadiennes (FAC), les anciens combattants, les premiers intervenants et leurs familles.

Parmi les coureurs de cette année se trouvait Kevin Whiteside. Beaucoup le connaissent sous le nom de Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, Commandant de la Base de la BFC Esquimalt, mais il a choisi de courir sous son propre nom, de son propre chef, parce qu'il croyait au soutien de Wounded Warriors Canada et aux programmes qu'ils offrent, ainsi que d'autres organisations similaires, aux professionnels exposés aux traumatismes. Entouré de la communauté, de ses filles et d'une affiche maison *"Allez papa!"* après la course, Kevin a souligné que c'est en fin de compte la famille qui l'a alimenté pendant les huit jours de course épuisants.

"Le moment le plus difficile de la semaine dernière a été de quitter ma famille samedi, et le meilleur moment a été de les revoir maintenant, ainsi que l'incroyable soutien de notre communauté", a-t-il déclaré. "C'est vraiment spécial de soutenir Wounded Warriors Canada, une organisation qui n'aide pas seulement les personnes touchées par un traumatisme, mais aussi leurs familles et leurs communautés. En tant que leader, je me suis senti vraiment utile en soutenant cette cause et en devenant coureur cette année, en aidant à sensibiliser les habitants de l'île aux programmes disponibles pour les personnes dans le besoin. Kevin a également souligné les efforts incroyables de la directrice de la course, une autre membre de la FAC, la capitaine Jacqueline Zweng, pour permettre à cette course d'avoir lieu.

Matthew Carlson, officier de projets à la BFC Esquimalt, faisait également partie de l'équipe en tant que coureur principal de réserve pour 2025.

"C'était tellement gratifiant d'y participer", a-t-il déclaré. "Même s'il était difficile de sentir la course s'accumuler, le fait de visiter chaque communauté au fur et à mesure que nous traversions l'île était encore plus encourageant. Cela valait la peine de relever le défi en voyant les gens et les objectifs qui se cachaient derrière nos efforts.

Action Stations ! un sous-groupe pop du Groupe musical Naden de la Marine royale canadienne, a également fait une apparition lors de la finale avec un ensemble d'airs pop-funk chargés d'énergie. Après un concert d'applaudissements, le Matelot-chef Zack Everett a déclaré : "La musique a le don de rendre les moments plus spéciaux, et nous, dans le Groupe musical Naden, reconnaissons à quel point il est important de célébrer les réussites."

Des membres de la famille ont affiché des pancartes faites maison pour encourager leurs proches à leur retour de la course Wounded Warrior BC, qui a duré 8 jours.
Photo : Archana Cini, journal Lookout

Les drapeaux ont été hissés à la ligne d'arrivée alors que les coureurs terminaient la course Wounded Warrior BC 2025. au Market Square, au centre-ville de Victoria.
Photo : Derek Switzer, collaborateur de Lookout

La Force opérationnelle interarmées du Pacifique soutient les Jeux Invictus de 2025

Les jeux Invictus Vancouver Whistler 2025 (IG25), qui se sont déroulés du 8 au 16 février, ont célébré la résilience et le rétablissement, en unissant les membres du service et les vétérans blessés et malades grâce au pouvoir du sport.

La Force opérationnelle interarmées du Pacifique (FOIP) a joué un rôle crucial dans le succès de l'événement, en fournissant environ 450 membres des Forces armées canadiennes (FAC) provenant de 46 unités de l'ouest du Canada, avec quelques renforts venant de l'est du pays, jusqu'à la ville de Québec.

"Les Invictus Games 2025 ont donné à la FAC l'occasion d'apporter un soutien aux membres actifs et aux vétérans de 23 nations qui ont été blessés au service de leur pays. JTFP L'équipe IG25 a eu le plaisir et le privilège de remplir ce rôle", a déclaré le lieutenant-colonel David Proctor, officier responsable des Invictus Games 25, JTFP.

Fondés par le prince Harry, duc de Sussex, les Invictus Games utilisent le sport pour aider au rétablissement des militaires et vétérans blessés.

Avant les Jeux, le caporal Dalip Shekhawat, technicien médical de la 17e Ambulance de campagne (Winnipeg) et aventurier, a été choisi pour représenter les FAC au sein de l'équipe de l'expédition IG25. À partir du 4 février, l'expédition a porté le drapeau Invictus à travers les quatre Premières nations hôtes - Tsleil-Waututh, Squamish, Musqueam et Lil'wat - avant de le livrer à BC Place pour la cérémonie d'ouverture. L'équipe a fait de la raquette, du ski, du camping et s'est familiarisée avec les traditions des Premières nations hôtes en participant à des événements communautaires tout au long du parcours. L'expédition a rassemblé des vétérans des armées du monde entier, des militaires en service et des membres des communautés des Premières nations dans un voyage de guérison commun destiné à compléter l'esprit des jeux Invictus.

Le personnel de la JTFP a également contribué aux Jeux en fournissant des soins médicaux, un soutien logistique et des fonctions cérémonielles, mettant ainsi en valeur le professionnalisme de la FAC sur la scène internationale. La cérémonie d'ouverture, au cours de laquelle la Musique Naden de la Marine royale canadienne et la Musique de l'Artillerie royale canadienne se sont produites aux côtés des artistes musicaux Katy Perry et Chris Martin, a été un moment marquant.

Les efforts d'engagement du public comprenaient des expositions militaires interactives à Vancouver et à Whistler, des démonstrations d'équipement, des défilés aériens de CF18 et des visites de navires, mettant en évidence les divers rôles des FAC.

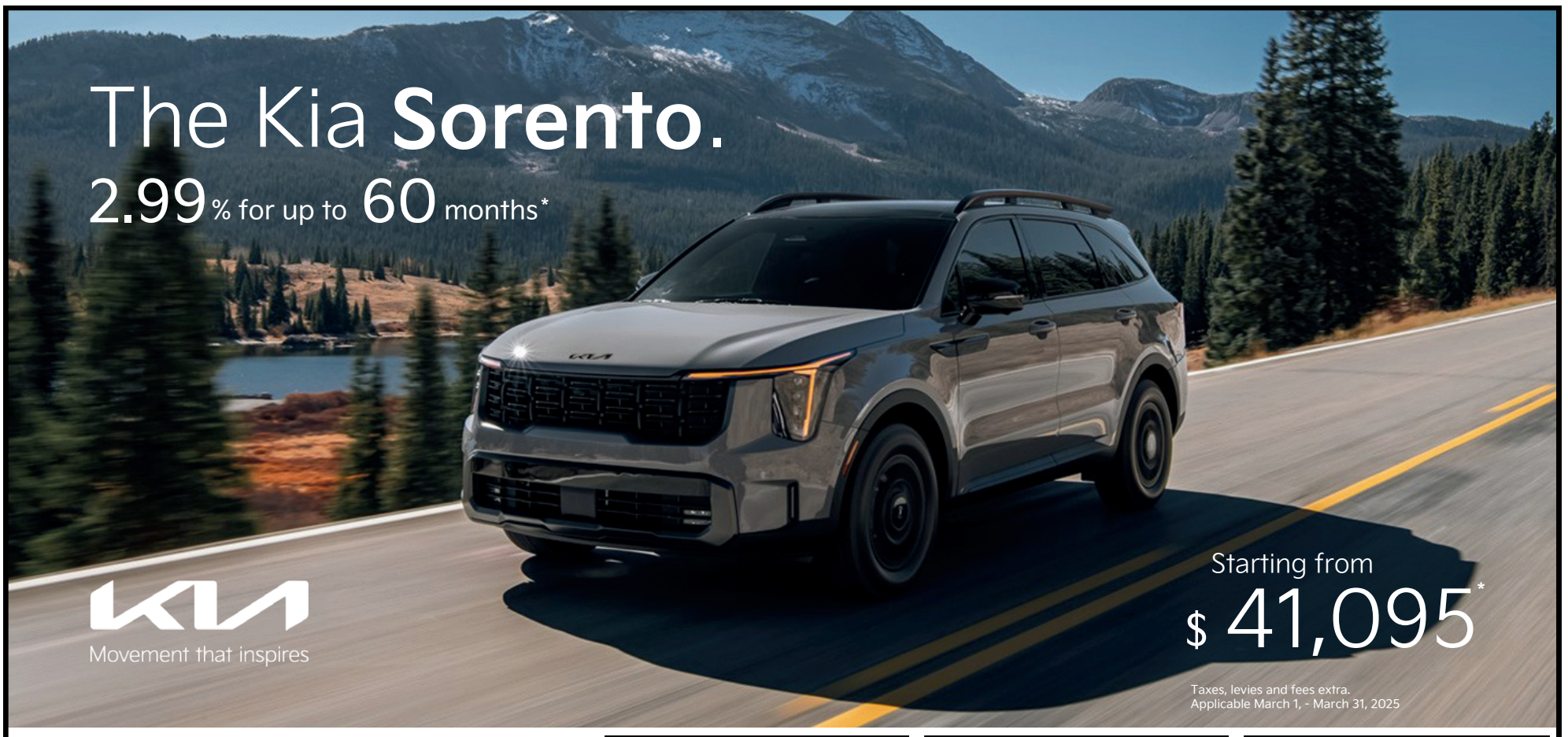
"L'équipe de l'IG25 a été brillante tout au long , de la planification du projet en juillet 2024 à l'exécution des tâches en février. L'équipe a maintenu un rythme élevé tout en restant flexible face aux changements", a déclaré le Lcol Proctor. "J'ai été immensément fier de leurs efforts, qui ont contribué directement au succès des Jeux."

Photo : Invictus Games

BRING YOUR PAST TO YOUR FUTURE.

Looking to rise above a career plateau? With our flexible approach to education, taking the next step doesn't mean having to start over. Here, we don't just see potential in your future, we also see it in your past. Experience an education like no other.
Royalroads.ca

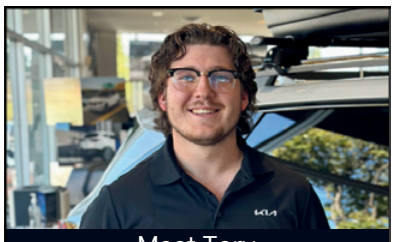
Royal Roads
UNIVERSITY



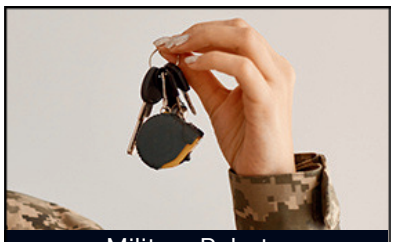
Kia Victoria

(250) 360-1111
2620 Government Street
www.kiavictoria.ca
sales@kiavictoria.ca

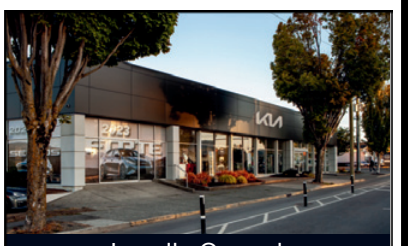
@kiavictoriabc



Meet Tory
Tory McClintick is here to personally help with all your transportation needs:
tmcclintick@kiavictoria.ca



Military Rebate
As a tribute to Canadian Forces members, we are proud to offer $500 towards the purchase or lease of a new Kia.



Locally Owned
We're locals too! We strive to make an impact in our community through charitable events, fundraisers, and sponsorships.

L'histoire de notre famille

Une perte dévastatrice due au cancer du côlon

Capc Linda Coleman
Affaires publiques FMAR(P)

Le 20 septembre 2024, le Colonel Commandant, le colonel (à la retraite) Ralph Coleman, est décédé d'un cancer du côlon cinq semaines seulement après avoir reçu son diagnostic dévastateur. Son décès a laissé la communauté des Forces armées canadiennes (FAC) sous le choc et sa famille ébranlée. Sa fille, la Capitaine de corvette Linda Coleman, partage cette histoire en sa mémoire dans l'espoir d'encourager les membres des FAC et leurs familles à se soumettre à un dépistage précoce de cette maladie évitable. Le mois de mars est le mois de la sensibilisation au cancer colorectal au Canada.

QUELQUE CHOSE NE VA PAS

En juillet 2024, mon affectation à Ottawa a pris fin et ma famille a déménagé à Victoria. Je ne voulais pas partir, mais étant moi-même un enfant de l'armée et un membre des FAC, j'étais habitué à déménager. Ce déménagement était différent : j'étais anxieuse.

J'étais triste de quitter Ottawa, ma ville natale. J'y disposais d'un solide réseau de soutien : mes parents vivaient à dix minutes de là, mon fils y est né et j'étais à proximité pour l'aider lorsque mon père a développé un lymphome qu'il a vaincu en 2023.

Mes parents avaient prévu de passer du temps avec nous après le déménagement, de nous aider à garder les enfants, puis de revenir pour Noël. Mais le jour où notre camion de déménagement est arrivé, papa a appelé pour dire qu'il avait dû annuler leur vol en raison de douleurs à l'estomac. Quelques jours plus tard, il a été hospitalisé et les premiers résultats d'analyses sanguines ont révélé un cancer. Nous pensions tous que le lymphome était revenu.

UN DIAGNOSTIC DÉVASTATEUR

Le stress et la culpabilité étaient écrasants alors que nous attendions des nouvelles à Victoria. L'instant d'après, mon père est sous morphine. Ayant vu mon meilleur ami mourir d'un cancer neuf mois auparavant, je savais que ce nétait 'pas bon signe. J'ai immédiatement pris l'avion pour rentrer chez moi et j'ai reçu la nouvelle dévastatrice que mon père était atteint d'un cancer du côlon de stade 4. Nous étions en état de choc. Comment avait-il pu passer à côté de cette maladie ? Qu'aurait-il pu faire pour éviter cela ? (Sa dernière coloscopie remontait à plusieurs années).

Le cancer s'est rapidement propagé - papa a souffert d'une insuffisance hépatique et a dépéri. Il a opté pour le programme d'aide médicale à mourir (AMM) et a quitté ce monde le 20 septembre, avec sa famille à ses côtés. Ce fut le jour le plus difficile de ma vie que de perdre mon père, mon meilleur ami, mon mentor, la voix de la raison et mon roc. C'est grâce à lui que j'ai rejoint les FAC et c'est en grande partie grâce à lui que je suis aujourd'hui. Le chagrin est immense. Je me souviens que je voulais absolument prendre une photo de nous dans nos uniformes avant de partir - notre dernière photo ensemble. Je suis si heureuse d'avoir insisté. Cela m'a rappelé qu'il faut toujours suivre son instinct et ne jamais hésiter à faire ce qui est important pour soi.

LA DÉTECTION PRÉCOCE PEUT SAUVER DES VIES

Cinq semaines seulement se sont écoulées entre le moment du diagnostic et son décès. Si ce n'est pas un signal d'alarme pour passer une coloscopie, alors je ne sais pas ce que c'est. Je vais passer ma première coloscopie tôt, car il existe un facteur génétique dans le cancer. Toute personne âgée de 50 ans et plus devrait subir un dépistage du cancer colorectal. Parlez-en à votre prestataire de soins avant d'atteindre 50 ans pour déterminer vos facteurs de risque et voir si vous avez besoin d'un dépistage plus précoce. Apprenez à reconnaître les symptômes et défendez-vous. Cela peut vraiment vous sauver la vie.

Le cancer colorectal est l'une des causes les plus fréquentes de décès par cancer au Canada. Toutefois, s'il est détecté tôt, il peut généralement être traité, d'où l'importance du dépistage.

Je partage mon histoire non seulement pour sensibiliser au dépistage du cancer du côlon, mais aussi pour rassurer les membres de la FAC qui ont peut-être vécu une expérience similaire en leur disant qu'ils ne sont pas seuls. J'ai fait appel aux services de santé mentale de la FAC pendant cette période extrêmement difficile et je continue à bénéficier de leurs services aujourd'hui. Je suis très reconnaissante envers les services de santé mentale offerts par la FAC et envers ma section pour son soutien.

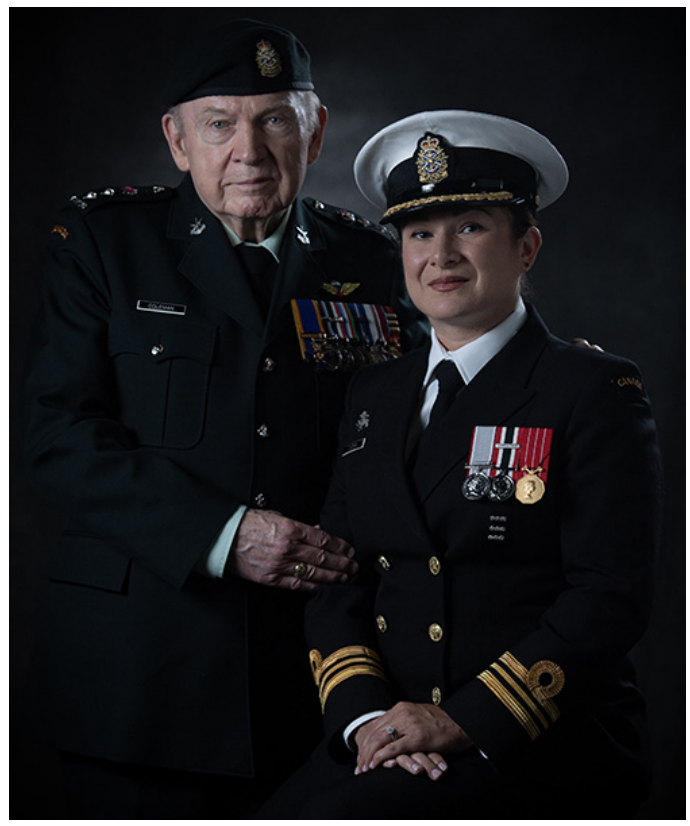
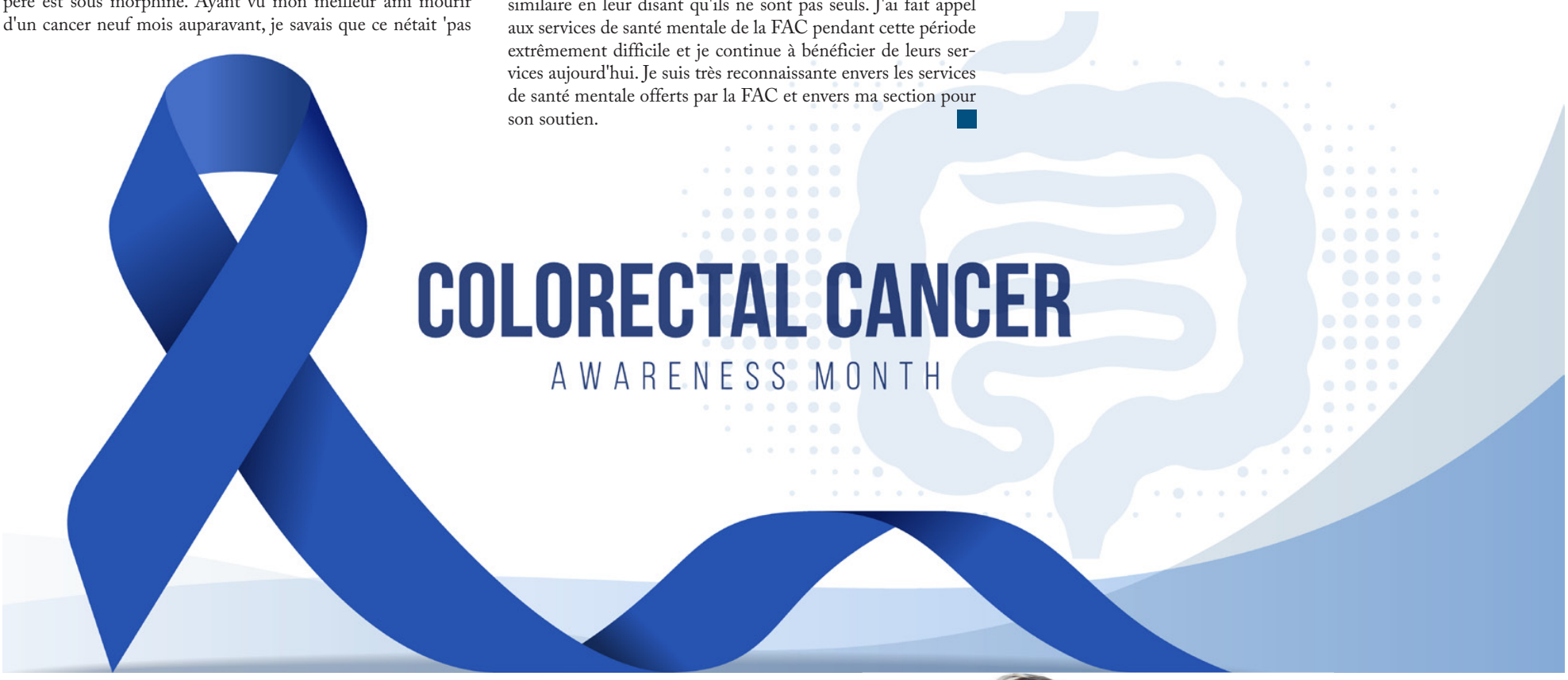


Photo père-fille du colonel commandant, le colonel (à la retraite) Ralph Coleman, OMM, CD, et du capc Linda Coleman, CD, le 14 juillet 2024. Il s'agit de leur dernière photo ensemble avant le décès du colonel commandant de frégate Coleman, le 20 septembre 2024. La photo : Caporal-chef Mark Wanzel



ELYSIA ALLEN
REAL ESTATE
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 MOIS DE LA NUTRITION 2025
BUREAU DES CONFÉRENCIERS

ANDREA HOLWEGNER, DA

Andrea Holwegner, la « nutritionniste qui aime le chocolat », est de retour pour un nouveau bureau de conférenciers interactif et plein d'action, axé sur une discussion légère pour faire de la nourriture votre amie.

Andrea Holwegner est la fondatrice et la PDG de l'organisme Health Stand Nutrition Consulting Inc., créé en 2000. Sa mission vise à renforcer l'autonomie des gens pour créer une relation saine et joyeuse avec la nourriture et leur corps.

Elle dirige une équipe de diététiciens expérimentés qui aident les familles occupées pour la planification des repas avec succès, les préoccupations relatives au poids, les troubles de l'alimentation, de problèmes digestifs, la nutrition sportive, la santé cardiaque, le diabète et plus encore.

Elle est créatrice de cours de nutrition en ligne et conférencière professionnelle et est invitée régulière-ment dans les médias. Andrea est lauréate d'un prix décerné par Les diététiciens du Canada : Prix du Tour de table sur l'alimentation et la vie saine : Hommage à l'excellence en communication grand public.

Dans ses temps libres, elle aime skier, faire du vélo de montagne et siroter du vin avec son époux en mangeant un délicieux repas. Surtout, elle aime être mère et jouer dans la terre du potager qu'elle cultive avec son fils.

Jeudi le 20 mars
10 h à 11 h 30 am HNP

Identifiant:
262 804 536 610

Code:
Gr6Ek3y8

*Cette session sera enregistrée et disponible sur le RÉD du BFC Esquimalt
Pour plus d'informations, veuillez contacter: Vicky Doucette: Vicky.Doucette@forces.gc.ca / (250) 363 -5567

Invitation to Participate:

ASD Inclusive Research into Disaster Risk Reduction

William Sparling
Royal Roads University

More information

This research into inclusion at the community level for public policy & planning is focused on disaster risk reduction for persons on the autism spectrum.

** Participation in focus groups and interviews to develop ways to foster inclusion in public policy planning and disaster preparedness. ** Your contribution to the community is important.

Seeking English speaking adults who self-identify as being on the autism spectrum, including Asperger's Syndrome.

Your voice and experience matters!

For more information, please review the detailed information outlined in the Research Consent Form
Email: bill.sparling@royalroads.ca

Royal Roads UNIVERSITY

NDP

Here to provide the assistance you need.

Contact my office with your questions about:

- Phoenix payment issues
- Veterans Affairs Canada
- Service Canada and CRA
- Local and provincial contacts
- Immigration-related issues
- Federal COVID-19 benefits for individuals, businesses, non-profits.

Laurel Collins
MP for Victoria

Laurel.Collins@parl.gc.ca
250-363-3600

/CollinsLaurel
@Laurel_BC
@laurelndp

DERRIÈRE LE DESIGN

2025 - Chemise de course marine

Archana Cini
Journal Lookout

Prêt pour la course ? Le t-shirts technique tant attendu pour la prochaine Navy Run vient d'être dévoilé.

Cette année, la chemise porte une signification qui va bien au-delà de l'événement, en capturant l'esprit de la côte ouest canadienne, la force de la Marine royale canadienne (MRC) et l'énergie de la communauté de la Défense, le tout sous une seule forme. Au cœur de la conception se trouve Leslie Eaton, une graphiste talentueuse du journal Lookout dont le travail reflète à la fois une vision artistique et un lien personnel profond avec la MRC.

Dans cet entretien exclusif, Mme Eaton détaille son processus de création, évoque les symboles cachés dans les détails de la chemise et révèle ce que signifie la conception d'un produit qui trouvera un écho dans la communauté locale pour les années à venir.

Q : En tant que concepteur expérimenté, quel a été le processus de création d'un événement centré sur la marine qui soit si attrayant pour les participants ?

R : Nous avons travaillé en équipe et commencé par trouver de nombreuses idées pour célébrer la présence de la MRC sur l'île. Il s'agissait ensuite d'essayer une idée et de l'enrichir. Très tôt, nous avons décidé de nous concentrer sur l'idée de célébrer notre pays, d'où les feuilles d'érable rouges emblématiques du dessin. Ensuite, les arbres à la lumière douce et le NCSM *Ottawa* apparaissant dans la brume ont commencé à donner une belle vision de la côte Pacifique et de la flotte dans le dessin.

Q : Y a-t-il des éléments graphiques sur la chemise qui ont une signification particulière ?

R : Le t-shirts représente le NCSM *Ottawa* dans la brume. J'ai choisi ce navire parce qu'il porte le nom de la capitale de notre pays, mais j'admets qu'il s'agit aussi d'une touche personnelle. Mon partenaire est un membre actif du service et a été déployé sur l'Ottawa il y a quelques années. Depuis, j'ai un faible pour ce navire en particulier, car il a parcouru des milliers de kilomètres à son bord et l'a ramenée sain et sauf à la maison.

Q : Quelle est votre partie préférée de la conception ou du processus de conception, et pourquoi ?

A : C'est de voir les gens porter les t-shirts ! J'ai l'impression que de nombreux modèles que nous créons semblent partir dans l'éther (c.-à-d. les médias sociaux), servir leur objectif, puis malheureusement disparaître. Les t-shirts d'événements restent en place pendant longtemps et lorsque je les vois en ville, j'espère que ce que j'ai contribué à créer est quelque chose que les gens aimeront vraiment utiliser pendant des années.

Q : Qu'est-ce que cela signifie pour vous personnellement de concevoir quelque chose qui représente la Course de la Marine et qui suscite l'enthousiasme de la communauté de la Défense et du public ?

R : Maintenant, plus que jamais, je suis profondément heureuse qu'il comporte nos feuilles d'érable rouges canadiennes. Notre nation s'est largement rapprochée au cours des deux derniers mois, et j'espère que nous pourrons tous porter les feuilles d'érable et ce t-shirt avec fierté lors de la Course de la Marine.

Q : Enfin, qu'espérez-vous que les gens verront vraiment lorsqu'ils regarderont les t-shirts officiel de l'ESPOIR 2025 ?

R : J'espère qu'ils verront un beau matin de la côte ouest sur l'île de Vancouver !

LA COURSE DE LA MARINE REVIENT
pour la 19e année en juin

Archana Cini
Journal Lookout

L'excitation monte à l'approche de la 2025e Course de la Marine, qui aura lieu le samedi 21 juin. Organisé à la BFC Esquimalt, cet événement communautaire annuel accueille tout le monde avec une marche ou une course de 5 km et 10 km, une course virtuelle et des options d'événements pour les enfants.

Bien que la Course de la Marine soit traditionnellement ancrée dans la communauté de la Défense, elle continue d'accueillir toutes les familles, les civils et les amateurs de conditionnement physique désireux de se joindre au plaisir. Bien plus qu'une course, cet événement estival ouvert à tous permettra à chacun de nouer des liens avec la communauté de la défense.

La famille sera au cœur de l'expérience de la Course de la Marine, qui offrira une fois de plus des services de garde d'enfants gratuits, un événement pour les enfants, des célébrations d'après-course et des rafraîchissements. Parmi les autres points forts de l'événement, citons un kiosque à photos adapté aux familles, des cadeaux à l'exposition, de la musique en direct interprétée par le célèbre Action Station Brass PSP Group de la Musique Naden de la Marine royale canadienne (MRC) et des postes d'encouragement placés tout au long du parcours pour soutenir les participants à la course.

"La Course de la Marine est toujours un matin de juin si amusant", a déclaré Gillian Larsen, directrice de la Course de la Marine et gestionnaire des loisirs communautaires avec les Programmes de soutien du personnel à la BFC Esquimalt. "Nous avons hâte de nous concentrer sur l'amélioration de l'expérience de tous les participants en mettant l'accent sur le soutien des entreprises locales et sur la fierté de notre pays.

Le prix de préinscription n'étant disponible que jusqu'au 31 mars, M. Larsen encourage tous les participants intéressés à s'inscrire dès maintenant et à se procurer l'un des t-shirts 2025 de course techniques exclusifs, dont les quantités sont limitées. Que vous ayez l'intention de courir pour le plaisir, d'établir un record, d'appuyer la communauté de la Défense ou simplement de profiter du soleil avec vos proches, la BFC Esquimalt est prête à accueillir tous les participants à l'un des événements locaux les plus attendus de l'année.

Les inscriptions sont disponibles dès maintenant sur le site navyrunesquimalt.com. La Navy Run accueille également les équipes intéressées par la mise en place d'un poste d'encouragement. Contactez l'AC à l'adresse recreationCPAC@forces.gc.ca si vous êtes intéressé.

LES PETITES ANNONCES

DU LOOKOUT

A LOUER

APPARTEMENTS DE 2 CHAMBRES ET 1 SALLE DE BAIN
Disponible maintenant - 2200$/mois, 2 appartements disponibles dans un 4-plex au deuxième étage. 700+ sq ft. avec rangement, laverie commune, gaz, chauffage, eau, parking, non fumeur, pas de chien, pas d'aquarium, chat négociable. À distance de marche de la BFC Esquimalt, sur l'itinéraire de la base. Appelez Donna - 250-812-6753.

SAXE POINT 1 CHAMBRE À COUCHER ENTIÈREMENT MEUBLÉE AU SOUS-SOL
Convient à une personne seule. Entrée séparée, lave-linge/sèche-linge, électricité, câble, Netflix, Wi-Fi inclus. Calme, pas d'animaux : fumer, vaping, drogues ou faire la fête. Refs requis. 1 750 $ par mois, disponible le 1er mai - Appelez le 250 818-1399.

SUITE DE 1 CHAMBRE À COUCHER À ESQUIMALT
1700 $ + charges (électricité et Internet), cuisine complète, douche, buanderie. 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 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 amical. 680 pi², patio orienté vers l'est.

Veuillez envoyer un message avec votre nom et une brève description de vous-même et de la durée prévue de votre séjour, ainsi que votre numéro de téléphone et un bon moment pour vous contacter. Vous devez être prêt à fournir : Une preuve de revenu, ex : dernier bulletin de salaire, une référence du propriétaire précédent et une référence de personnalité, un contrat de location de six mois, doit lire et accepter le immeublerèglement de copropriété de l', premier mois de leloyer, un dépôt de garantie de 1 000 $ et des frais d'emménagement de 200 $. Tout intérêt peut être adressé à whitlo.forde@gmail.com

2 LITS 1 BAIN À SAXE POINT
Disponible dès maintenant. 1,200 sqft suite au niveau inférieur avec salle de séjour, coin cuisine, grande entrée, plafonds de 9ft. Pas d'animaux, pas de tabac.

Contactez bathfam1@gmail.com.

1 BD + SALLE DE SÉJOUR,
disponible le 1er mars, occupation simple, non fumeur, pas d'animaux. Parking et buanderie à l'intérieur de l'appartement. Patio meublé et fenêtres du sol au plafond. Cheminée électrique. L'eau chaude à la demande est payée par le propriétaire. Compteur séparé. 2000$/mois. Chats sur place. Contactez Gina au 250-744-4781.

A VENDRE

CANADIAN SAILCRAFT 22 à vendre, avec toutes les voiles et l'équipement pour naviguer. A besoin d'un moteur hors-bord ou d'une réparation du carburateur du moteur existant. À offrir à un militaire en service qui est membre de la LPRFC. Sinon, le prix est négociable ou échange. Contact au 250-208-4845 .

BÉNÉVOLE

BIG BROTHERS BIG SISTERS de Victoria et de la 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 don au volant ouverte 7 jours sur 7, de 10 h à 18 h, au 230 Bay St. Visitez bbbsvictoria.com.

FAIRE UNE 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 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 POUR LES PROGRAMMES WITS 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 FOR HUMANITY et THE RESTORE recherchent des bénévoles pour aider le service clientèle, l'entrepôt et les chauffeurs. Nous recherchons également des ambassadeurs pour des événements spéciaux. Veuillez contacter Nancy à volunteer@habitatvictoria.com ou 250-480-7688, poste 105.

BFC ESQUIMALT - OBJETS PERDUS ET TROUVÉS

Numéro Objet

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

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 ?
Contact Jazmin.holdway@forces.gc.ca

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

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

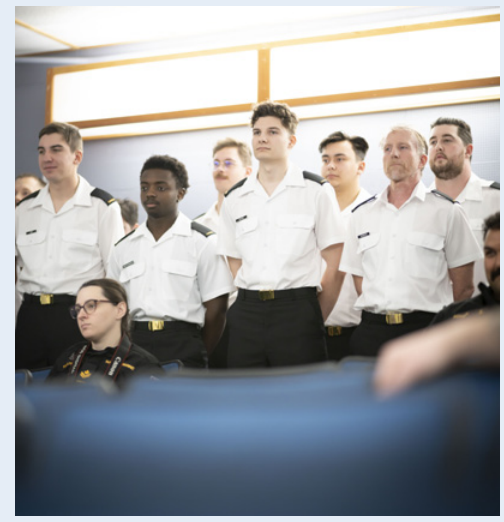
École navale du Pacifique
Remise des diplômes MARTECH

Présenté par le Commodore David Mazur, Capitaine de frégate, Flotte canadienne du Pacifique, le 4 mars.

Photos : Matelot de 1re classe Alexander Koller, Services d'imagerie des FMAR(P)

Le Maître de 1re classe Aubry s'adresse aux diplômés de l'École navale (Pacifique).

Le Commodore David Mazur, Capitaine de frégate de la Flotte canadienne du Pacifique et le Matelot-chef Sayers brandissent une plaque commerciale en l'honneur de la première série de CSQ-S2 MARTECH Roundsperson.



Les diplômés attendent de recevoir leur certificat lors de la cérémonie de remise des diplômes.

La classe de qualification CSQ-S2 MARTECH à l'école navale (Pacifique).

GALAXY MOTORS
THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!
DLR# 30897 30897 & 40982
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.
Over 34 years in Business
Family Owned & Operated
www.galaxymotors.net
www.galaxyrv.net
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
BBB

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.

BLUE CROSS™

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