



PROPRIÉTÉ DE L'ÎLE ET EXPLOITÉ DEPUIS 1984

CONSULTEZ NOTRE DÉPLIANT DANS CE JOURNAL !

VOLUME 70 NUMÉRO 7 | 7 AVRIL 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**

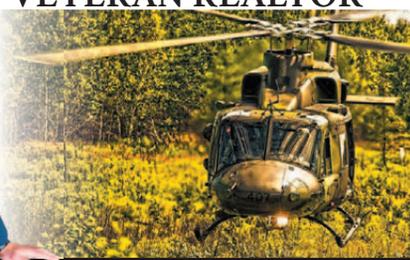
250.744.3301  
chris@victoriaforsale.ca  
victoriaforsale.ca




## BIENVENUE ❤️ À LA MAISON

Le matelot de 1re classe Kevin Kraljak du NCSM Ottawa est debout avec sa famille, Liviah et Siobhan, lors de la célébration du retour à la maison le 24 mars. Photo : Matelot de 1re classe Brendan McLoughlin, Services d'imagerie des FMAR(P)

**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

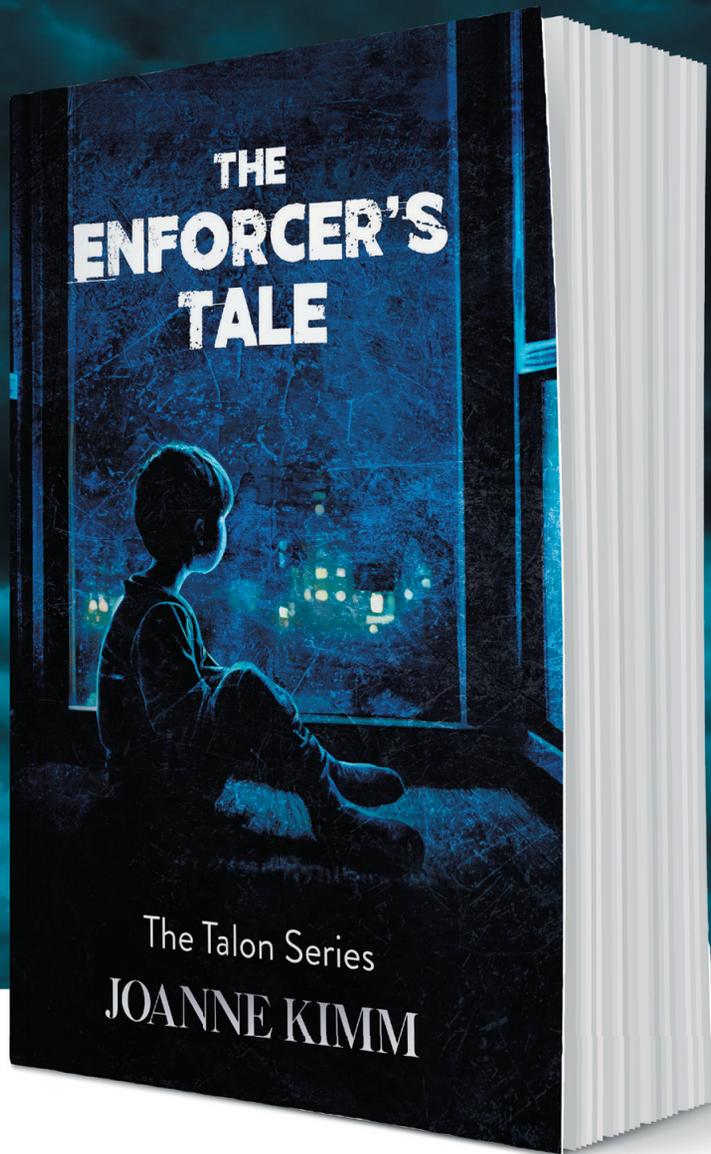
**Your Relocation Specialists**



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  
Helping you to what we do

**250-474-4800**  
SouthIslandHomeTeam.com



## THE ENFORCER'S TALE

Canadian author Joanne Kimm's award-winning YA Dystopian novel, *The Enforcer's Tale*, embodies a coming-of-age story that deals with loss and betrayal.

Joanne is an award winning, Canadian author who has published books in varying genres. Her love of writing was sparked when she was young. Growing up in a military family inspired her love of travel and culture, which is infused in much of her writing. She feels at home when creating new worlds for readers to enjoy.

Her children's book, *George: A Memoir* has helped many grieve pet loss. She supports several causes, notably animal rescue and child sponsorship in impoverished countries. Joanne lives outside Halifax, Nova Scotia with her family and two cats.

Purchase on Amazon at <https://a.co/d/3SXjQch>



★★★★★ page-turner

Reviewed in Canada on February 10, 2024

A fast-paced, suspense-filled page-turner with lots of twists and turns that will keep the reader guessing until the very end!

# The Kia Sorento.

2.99% for up to 60 months\*

Starting from \$41,095\*

Taxes, levies and fees extra. Applicable March 1, - March 31, 2025

**KIA**  
Movement that inspires

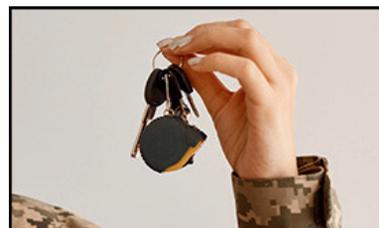
## Kia Victoria

(250) 360-1111  
2620 Government Street  
[www.kiavictoria.ca](http://www.kiavictoria.ca)  
[sales@kiavictoria.ca](mailto:sales@kiavictoria.ca)

@kiavictoriabc   



**Meet Tory**  
Tory McClintick is here to personally help with all your transportation needs:  
[tmclintick@kiavictoria.ca](mailto:tmclintick@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.

# La MRC décerne un diplôme à la première promotion de techniciens de systèmes maritimes dans le cadre d'une refonte majeure du métier

**Capitaine Pedram Mohyeddin**  
FMAR(P)

La Marine royale canadienne (MRC) a franchi une étape historique avec la remise des diplômes à la première promotion du cours de technicien de systèmes maritimes (TSM) de l'École navale de la Flotte du Pacifique. Cet événement marque la première étape vers la transition officielle vers un nouveau système de formation plus spécialisé qui remplace le vaste métier de technicien maritime par deux professions distinctes.

La cérémonie qui s'est déroulée dans le théâtre de l'école a réuni des hauts responsables de la marine, dont le

Commodore Dave Mazur, Commandant de la Flotte canadienne du Pacifique, le Capitaine de vaisseau Mike Stefanson, Commandant du Groupe d'instruction navale, le Capitaine de frégate Meryl Sponder, Commandant de l'École navale de la Flotte du Pacifique, et le Maître de 1re classe André Aubry, Chef du Groupe d'instruction du personnel naval.

Ce cours marque le début d'un nouveau parcours professionnel pour les techniciens navals. Il s'agit du premier d'une série de cours de formation que les techniciens en systèmes maritimes suivront tout au long de leur carrière, et qui sont conçus pour développer leur expertise dans leurs spécialisations respectives en

mécanique ou en électricité.

## UN RETOUR À LA SPÉCIALISATION

Cette transition représente un retour à une approche plus ciblée de la formation technique navale. Avant 2017, la MRC maintenait trois métiers distincts : technicien de coque, électricien naval et mécanicien naval. Afin d'offrir une plus grande flexibilité aux unités opérationnelles, ces métiers ont été fusionnés en un seul métier de technicien naval. Cependant, au fil du temps, il est devenu évident que cette approche générale se traduisait par des programmes de formation trop longs et manquant de spécialisation suffisante pour fournir l'expertise requise pour les opérations navales.

« Le métier de technicien de marine exigeait que les marins soient formés dans un grand nombre de domaines », explique le Capitaine de corvette Gregory Oickle, commandant adjoint de l'École navale de la flotte du Pacifique. « La Marine a reconnu la nécessité de véritables experts plutôt que d'un « touche-à-tout », ce qui nous a amenés à repenser et à restructurer le métier. »

Dans cette optique, la MRC va bientôt diviser le métier de technicien de marine en deux : technicien en mécanique des systèmes marins et technicien en électricité des systèmes marins, ce qui permettra aux marins de se spécialiser dans les systèmes mécaniques ou électriques dès le début de leur carrière.

## NOUVELLE FORMATION, NOUVELLES OPPORTUNITÉS

L'un des changements les plus importants du nouveau système de formation concerne la manière dont les recrues sont initiées à ces métiers. Auparavant, les candidats intéressés par les travaux techniques navals entraient en tant que techniciens maritimes, sans distinction claire entre les rôles mécaniques et électriques. Désormais, le processus de recrutement reflète les nouvelles spécialisations, ce qui permet aux candidats potentiels de trouver plus facilement le métier qui correspond à leurs intérêts et à leurs compétences.

« Si quelqu'un souhaite devenir électricien et recherche ce métier, celui de technicien en électricité des systèmes maritimes apparaîtra désormais comme une option », a expliqué le capf Sponder. « Cela garantit que les recrues se lancent dans le bon métier dès le premier jour. » En proposant

des spécialisations claires, la MRC espère attirer des personnes ayant de fortes aptitudes mécaniques ou électriques qui auraient pu auparavant négliger une carrière dans la marine en raison de la nature large de l'ancien métier de technicien maritime.

La restructuration du programme de formation a nécessité une refonte complète du contenu des cours. Tous les cours de carrière pour les deux professions sont conçus de manière holistique, assurant une progression sans faille de la formation de base aux postes de direction. Les changements éliminent la formation redondante et augmentent l'expérience pratique, conformément à l'objectif de la MRC de former des techniciens hautement qualifiés.

Les cours précédents reposaient fortement sur l'apprentissage numérique et le temps passé en classe. Désormais, la formation est beaucoup plus pratique, l'accent étant moins mis sur l'enseignement en ligne ou en classe. Cela permet aux marins d'acquérir une expérience réelle et pratique avant d'être affectés à un navire.

## FIERTÉ DU MÉTIER

Pour de nombreux marins, le passage à la spécialisation apporte un plus grand sens de l'orientation et de la fierté dans leur travail. Il n'est pas rare que les techniciens maritimes parlent de leur spécialisation d'origine avant la fusion. Cette évolution vise à renforcer la fierté de la communauté envers le métier.

« Il y a beaucoup de fierté à être un expert dans un domaine », a déclaré le PM1 Aubry aux nouveaux diplômés. « Nous voulons que vous ressentiez cette fierté dans votre métier. C'est votre profession, et vous

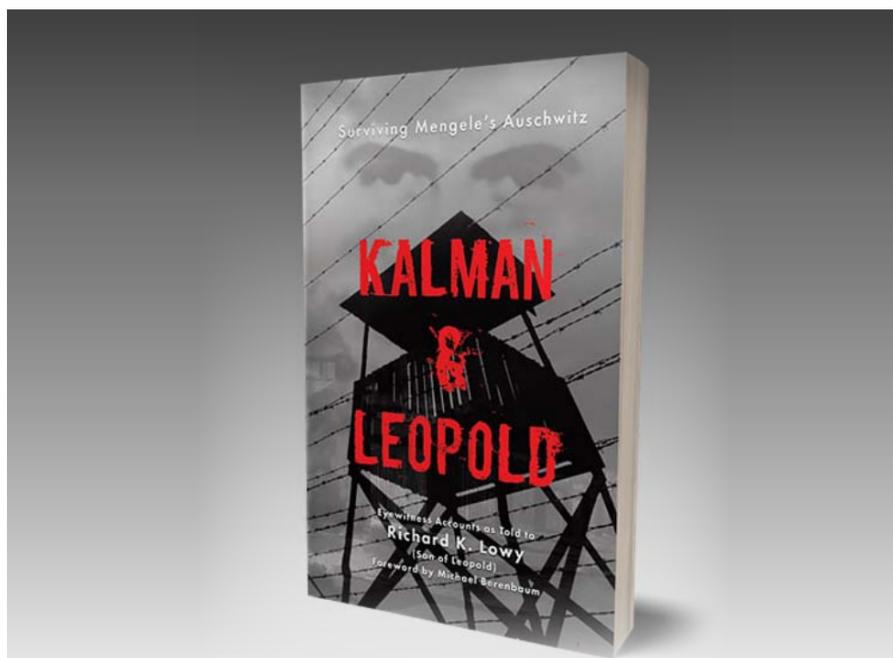
serez ceux qui façonneront sa culture pour les années à venir. » La cérémonie de remise des diplômes n'était pas seulement une célébration pour les techniciens en systèmes maritimes nouvellement qualifiés, mais aussi pour les instructeurs, les développeurs de programmes et les dirigeants qui ont travaillé sans relâche pour concrétiser cette transformation.

« Cela a pris des années, et je ne pourrais être plus fier de tous ceux qui ont contribué à la mise en place de ce nouveau système de formation », déclare le capf Sponder. « Il a fallu énormément de recherches, de planification et de dévouement pour créer ces cours et fournir à nos techniciens la formation dont ils ont besoin pour réussir au sein de la flotte. »

## REGARD VERS L'AVENIR

À mesure que la MRC continuera de déployer ce nouveau modèle de formation, d'autres cours suivront, garantissant aux futurs techniciens en systèmes maritimes une formation cohérente et de haute qualité tout au long de leur carrière. La Marine s'attend à ce que ce changement améliore la préparation opérationnelle et l'expertise technique de l'ensemble de la flotte.

Pour les diplômés de cette première promotion, cette cérémonie marque le début de leur carrière dans un métier qui évolue pour répondre aux exigences des opérations navales modernes. Grâce à des parcours professionnels plus clairs et à une formation pratique améliorée, ces nouveaux techniciens sont mieux préparés que jamais à servir la Marine canadienne avec compétence et dévouement.



# La mission d'un fils canadien pour préserver l'histoire de la survie de son père pendant la Seconde Guerre mondiale

**Archana Cini**  
Journal Lookout

Sans le courage des militaires canadiens, des histoires poignantes de la Seconde Guerre mondiale comme celle de la famille Lowy n'auraient peut-être jamais été racontées.

Faites la connaissance de Leopold Lowy, le dernier jumeau de Mengele connu au Canada, et de son fils, Richard K. Lowy, l'auteur déterminé à préserver l'histoire de survie de son père. À l'âge de seize ans, Leopold a subi pendant plus de six mois et demi les tristement célèbres expériences de Josef Mengele à Auschwitz jusqu'à la libération du camp de concentration le 27 janvier 1945. Des décennies plus tard, l'auto-publication de *Kalman & Leopold: Surviving Mengele's Auschwitz* est la transcription méticuleusement éditée par son fils Richard de la survie de son propre père à l'Holocauste.

« Mon père Leopold a toujours été habité par une intensité, un poids inexprimé que j'ai ressenti mais que je n'ai jamais compris quand j'étais enfant », admet Richard Lowy. « Maintenant, je sais que sa survie ne consistait pas seulement à sortir d'Auschwitz, mais aussi à gérer le reste de sa vie avec le fardeau de cette survie. » Lowy raconte comment la réintégration dans la société, le fait de devenir de fiers Canadiens, ou encore de fonder une famille et de faire carrière, n'ont pas réussi à dissiper l'intensité de son père.

Le mémoire lui-même est l'un des rares à emmener authentiquement les lecteurs

dans les opérations d'un poste de garde de la Schutzstaffel (SS). De plus, c'est un récit incroyablement précis du camp d'Auschwitz de Mengele, construit à travers les témoignages des survivants Leopold Lowy et Kalman Braun et raconté comme s'ils avaient 16 et 14 ans.

« La réalisation de cette publication m'a vraiment fait remonter le temps et voir mon père comme un garçon, un garçon qui a dû faire des choix conscients et calculés pour rester en vie et garder ceux qui l'entouraient en vie. Cela a rendu l'histoire très réelle pour moi », a déclaré Lowy.

En publiant *Kalman & Leopold: Surviving Mengele's Auschwitz*, Lowy rend hommage non seulement à l'expérience de son propre père, mais aussi aux membres des Forces armées canadiennes (FAC) et des forces alliées qui ont combattu le fascisme. Lowy a déclaré : « Ce sont leurs sacrifices qui ont permis de raconter des histoires comme celle de mon père, non pas comme des histoires de perte, mais comme un témoignage de survie et d'espoir. »



**BELLA VISTA**  
MODERN RENTAL COMMUNITY

## Discover the Art of Relaxation

Brand new Studio, 1, 2 & 3 Bedroom Rentals in Saanichton

Join Us For Our Open House: April 12, 2025 | 12pm - 3pm

**NOW RENTING**

### FIND YOUR NEW HOME

BOOK A TOUR  
(778) 720-6197  
2515 Hackett Crescent, Saanichton, BC  
RentAtBellaVista.com

**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](http://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'abrégier 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](mailto:jazmin.holdway@forces.gc.ca)

### PRODUCTION

Teresa Laird  
[production@lookoutnewspaper.com](mailto:production@lookoutnewspaper.com)

Leslie Eaton  
[eaton.leslie@cfmws.com](mailto:eaton.leslie@cfmws.com)

### RÉDACTEUR/COORDONNATEUR DES MÉDIAS NUMÉRIQUES

Archana Cini  
[Archana.Cini@forces.gc.ca](mailto:Archana.Cini@forces.gc.ca)

### ADMINISTRATION ET COMPTABILITÉ

Andrea Modesto  
250-363-3127  
[Andrea.Modesto@forces.gc.ca](mailto:Andrea.Modesto@forces.gc.ca)

### PUBLICITÉ

Joshua Buck  
778-977-5433  
[military.base.advertising@gmail.com](mailto: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](http://www.LookoutNewspaper.com)




# 8 Nouveaux numéros d'identification aux fins de l'impôt pour 2025



Financière SISIP Esquimalt

En tant que membre des Forces armées canadiennes, se tenir au courant des mises à jour fiscales ne consiste pas seulement à respecter ses obligations, mais aussi à maximiser ses opportunités. L'année 2025 apportant plusieurs changements importants aux règles fiscales, c'est le moment idéal pour consulter un conseiller de la Financière SISIP afin de voir comment ils pourraient avoir un impact sur la réalisation de vos objectifs financiers.

## 16 129 \$

### Le montant personnel de base mis à jour

En 2025, le montant personnel de base (MPB) - le revenu que chaque Canadien peut gagner en franchise d'impôt - passera de 15 000 \$ en 2024 à 16 129 \$. Cet ajustement signifie qu'une part légèrement plus importante de votre revenu sera protégée de l'impôt fédéral. Pour les membres des FAC, cela se traduit par une augmentation de leur salaire net, ce qui représente un petit coup de pouce bienvenu pour leur budget.

## 9 872 \$

### Hausse du seuil du crédit d'impôt pour personnes handicapées

Le seuil du crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) - le montant donnant droit à un allègement fiscal au titre du CIPH - passera de 9 428 \$ à 9 872 \$ en 2025. Cet ajustement se traduira par un soutien financier accru pour les personnes handicapées. Pour les membres des FAC et leurs familles, cela pourrait se traduire par des économies d'impôt plus importantes et une plus grande souplesse financière là où elle est le plus nécessaire.

## 50 %

### Le taux d'inclusion des gains en capital n'augmentera plus

Dans un changement de politique bienvenu, le gouvernement fédéral a annoncé que le taux d'inclusion des gains en capital imposables n'augmentera plus pour atteindre 67 % sur les montants supérieurs à 250 000 \$ en 2025. Cela signifie que si vous vendez des placements tels que des actions ou des biens immobiliers en 2025,

vous ne devrez payer d'impôt que sur la moitié des bénéfices réalisés. N'oubliez pas que la vente de votre résidence principale demeure entièrement exonérée.

## 32 490 \$

### Le nouveau plafond de cotisation au REER

En 2025, le montant maximal de cotisation au régime enregistré d'épargne-retraite (REER) sera de 32 490 \$. N'oubliez pas que vos droits de cotisation personnels sont calculés à 18 % de votre revenu gagné de l'année précédente, moins les ajustements de pension, ce qui signifie que toute personne qui participe au régime de pension des FAC a une limite inférieure.

Néanmoins, maximiser vos cotisations à un REER est un moyen efficace d'épargner pour l'avenir tout en réduisant votre revenu imposable aujourd'hui. Même les plus petites cotisations peuvent faire une grande différence au fil du temps, grâce à la magie de la capitalisation.

*Remarque : La date limite pour cotiser pour l'année d'imposition 2024 est le lundi 3 mars 2025.*

## 71 300 \$

### Le nouveau maximum des gains annuels ouvrant droit à pension du RPC

Le maximum des gains annuels ouvrant droit à pension (MGAP) en vertu du Régime de pensions du Canada (RPC) passera de 68 500 \$ à 71 300 \$ en 2025. Bien que cela signifie des cotisations plus élevées sur votre salaire, cela améliore également vos futures prestations de retraite du RPC. Cela est particulièrement important pour les militaires qui planifient leur vie après le service.

## 65 700 \$

### Le nouveau maximum de la rémunération assurable de l'assurance-emploi

Le maximum de la rémunération assurable de l'assurance-emploi passera à 65 700 \$ en 2025. La cotisation maximale de l'employé sera désormais de 1 077 \$, tandis que celle de l'employeur sera de 1 508 \$. Si vous avez un revenu d'un travail indépendant ou un revenu secondaire, ces changements pourraient avoir une incidence sur votre planification.

## 95 \$

### L'augmentation de la taxe fédérale sur le carbone

À compter du 1er avril 2025, la taxe fédérale sur le carbone passera de 80 \$ à 95 \$ la tonne d'émissions de gaz à effet de serre. Cette augmentation entraînera probablement une hausse des prix de l'essence, du chauffage domestique et d'autres combustibles. C'est le moment de revoir vos pratiques d'économie d'énergie afin de minimiser l'impact sur vos dépenses domestiques.

## 15 AVRIL 2025

### La fin de l'exonération temporaire de la TPS/TVH

Profitez de l'exonération de la TPS/TVH pendant deux mois sur certains articles, notamment les plats préparés, les vêtements pour enfants et certaines boissons. Cet allègement fiscal temporaire prendra fin le 15 avril 2025. La période est courte, mais chaque économie compte, surtout pour les familles.

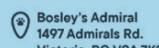
**Si vous avez des questions ou souhaitez obtenir des conseils personnalisés, veuillez contacter votre conseiller local de la Financière SISIP. En adoptant les bonnes stratégies, vous pourrez faire face à ces changements et améliorer votre situation financière en 2025.**

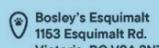


Your Rewards™ 

# SAVE 10%\*

on Military Day, the last Thursday  
of every month

 Bosley's Admiral  
1497 Admirals Rd.  
Victoria, BC V9A 7K2

 Bosley's Esquimalt  
1153 Esquimalt Rd.  
Victoria, BC V9A 3N7

\*Must be a valid Your Rewards™ member to qualify for the discount. Regular priced merchandise only.



## Mois de la nutrition

Dr. Andrea Holwegner.  
Photo fournie.

# Favoriser une alimentation saine pour les familles des militaires

**Archana Cini**  
Journal Lookout

Depuis 1982, le Mois de la nutrition encourage les Canadiens à faire des choix alimentaires éclairés et à adopter des habitudes alimentaires équilibrées. Pour les familles des militaires, il peut être particulièrement difficile d'adopter des habitudes alimentaires durables lorsqu'il faut jongler avec les déploiements, les horaires d'entraînement, les routines imprévisibles, les enfants et d'autres exigences.

Pour y remédier, la stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P) a mis l'alimentation au premier plan à la BFC Esquimalt en mars dernier en organisant des ateliers de cuisine saine, des webinaires informatifs, des distributions de fruits et des options de restauration abordables qui ont permis aux militaires de se prendre en main. Dans le cadre du thème du Mois de la nutrition 2025, « Nourrir pour s'épanouir », Andrea Holwegner, diététicienne agréée depuis plus de 20 ans, a dirigé un bureau des conférenciers sur les tendances nutrition-

nelles et les conseils en matière d'alimentation saine. Connue dans tout le Canada sous le nom de « nutritionniste amoureuse du chocolat », Mme Holwegner a présenté de précieux conseils pour simplifier l'alimentation des membres de la communauté de la Défense et des familles des militaires.

Pour Mme Holwegner, la nutrition n'a pas à être compliquée. « Nourrir son corps avec les bons nutriments est plus facile qu'on ne le pense et fait toute la différence en termes d'énergie et de performance », a-t-elle souligné. Selon Mme Holwegner, voici quelques-uns des petits changements clés que les familles de la communauté de la défense peuvent apporter pour avoir un impact nutritionnel à long terme :

**Ajouter à l'assiette au lieu de retirer :** Mme Holwegner explique que la nutrition n'est pas une question de restriction, mais plutôt d'abondance. Elle suggère d'enrichir les

repas en y ajoutant de petits ingrédients riches en nutriments comme des noix, du fromage, des graines, des aliments fermentés comme du yaourt ou de la choucroute, et des légumes ou des fruits déjà coupés qui se trouvent dans le réfrigérateur.

**Essayez plutôt de préparer les ingrédients :** Pour les familles de militaires, il n'est parfois pas possible de prendre le temps de préparer les repas. Pour remédier à cela, Mme Holwegner recommande de préparer les ingrédients. Couper les légumes pour plus tard, cuire et réfrigérer les céréales en vrac, prélever les légumes verts à feuilles ou diviser les protéines et les collations en portions facilite la cuisine ultérieure sans sacrifier la nutrition.

**Utiliser notre communauté locale :** lorsque des obstacles rendent difficile l'accès à des aliments complets, Holwegner se tourne vers la communauté. En gardant un œil sur les prospectus des épiceries, en vis-

itant les réfrigérateurs communautaires et en tirant parti des applications de produits locaux, les familles de militaires peuvent repérer des rabais sur les produits de base, accéder à des aliments frais et trouver des produits abordables à proximité.

**Utiliser une formule simple pour une assiette ou un repas équilibré :** pour Holwegner, la nutrition n'est pas une question de perfection, mais de simplification. « Ajoutez une céréale ou un féculent, des fruits et/ou des légumes et une source de protéines dans votre assiette ou votre boîte. Si vous le pouvez, ajoutez des graisses saines ou une source de produits laitiers », ajoute-t-elle. Cette formule simple permet de s'assurer que les repas sont à la fois nourrissants et satisfaisants avec un minimum de réflexion.

« La nutrition ne peut pas être parfaite alors que nos vies ne le sont certainement pas », a déclaré ouvertement Mme Holwegner. « Il s'agit de faire ce que nous pouvons et de ressentir les changements. »



MARPAC  
HEALTH &  
WELLNESS  
STRATEGY  
STRATÉGIE  
POUR LA SANTÉ  
ET LE BIEN-ÊTRE  
DE FMAR(P)

**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](http://www.galaxymotors.net)  
[www.galaxyrv.net](http://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

LANGFORD AUTO Sales 250-478-7603  
4391 Westshore Parkway

RV Sales 250-590-7425  
4377 Westshore Parkway

**10% OFF**  
for all active  
military members.



COLWOOD AUTO Sales 778-440-4115  
1772 Island Highway





## 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**

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



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.B.O.E.



Les membres du NCSM *Ottawa* accueillent leurs amis et leur famille à leur retour. Photo : Matelot de 1re classe Brendan McLoughlin, Services d'imagerie des FMAR(P)



Le matelot de 1re classe Samuel Dunn du NCSM *Ottawa* et des membres de sa famille lors du retour à la maison. Photo : Matelot de 1re classe Brendan McLoughlin, Services d'imagerie de la FMAR(P)



Des marins accueillent leurs camarades lors du retour à la maison du NCSM *Ottawa* à la jetée B. Photo : Mat 1 Alexander Koller, Services d'imagerie de la FMAR(P)

# NCSM *OTTAWA* : Un retour au bercail qui signifie bien plus que *Rentrer à la maison*



**Archana Cini**  
Journal Lookout

« Il n'y a pas une seule chose qui m'ait manqué chez lui », a déclaré Simone Littledale sous la pluie, les yeux rivés sur un navire militaire fendant la mer des Salish.

Après un déploiement de cinq mois dans la zone Indo-Pacifique, le 24 mars a marqué le retour à la BFC Esquimalt de la conjointe de Littledale avec les quelque 240 marins et membres d'équipage servant à bord du Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Ottawa*, une frégate de classe Halifax de la Marine royale canadienne (MRC).

Parlant de la façon dont elle est restée en contact avec son partenaire pendant son déploiement, Mme Littledale a déclaré : « Nous aimons nous envoyer

des photos de choses qui sont importantes pour nous : je lui envoie des photos du jardin en train de pousser, et il m'envoie la mer. Nous sommes aussi tous les deux de grands observateurs d'oiseaux, alors parfois nous nous envoyons simplement des photos d'oiseaux sans contexte. Cela nous permet de nous sentir proches. » Pendant son séjour en mer, la frégate a participé à des opérations de lutte contre la contrebande, à des patrouilles de sécurité maritime et à des exercices multinationaux avec des alliés du Japon, d'Australie et des États-Unis dans le cadre des opérations HORIZON et NEON.

Le retour de l'*Ottawa* a transformé une matinée pluvieuse à Esquimalt en une journée de joie, alors que la nouvelle jetée B de la base s'animaient avec des enfants dansant, de la musique

live, l'odeur des sandwichs chauds et du café, et les couleurs vives des pancartes et des bouquets de fleurs faits maison.

Pour Lisa Thompson, la plus grande bénédiction de ces cinq derniers mois a été de ne pas avoir à recourir à l'envoi de lettres manuscrites attachées à des pigeons voyageurs comme ceux qui l'ont précédée. « Nous avons beaucoup utilisé FaceTime et les SMS pour nous sentir proches à travers la mer », a-t-elle confié. « Chaque aspect de sa personnalité est si important pour moi, et il nous a beaucoup manqué. »

Les acclamations étaient euphoriques lorsque la corde et l'ancre ont finalement permis à l'*Ottawa* et à son équipage de poser à nouveau le pied sur l'île, le froid étant remplacé par la chaleur des retrouvailles. Pour certains membres de la communauté

de la Défense locale, le retour au pays signifiait bien plus qu'une réunion personnelle. Il s'agissait plutôt d'un rappel de la force et de la solidarité de la communauté navale.

« Cette foule me rappelle que je ne suis pas seul dans cette expérience et que tant d'autres ont pensé à ces marins autant que moi », a déclaré l'un d'eux. « Cela signifie beaucoup de voir des gens se présenter, des photos prises par les médias, des histoires échangées, des larmes de joie versées. Cela nous rappelle que nous sommes une communauté, et pas seulement des gens qui accueillent uniquement ceux qu'ils aiment. »

Après des mois de service en mer, l'équipage du NCSM *Ottawa* était enfin de retour à la maison.

« Cela nous rappelle que nous formons une communauté... »



Arrivée du NCSM *Ottawa* lors de son retour à la base à la jetée B de la BFC Esquimalt le 24 mars. Photo : Matelot de 1re classe Alexander Koller, Services d'imagerie FMAR(P)

Ci-dessus : Le Maître de 1re classe James Merriam partage le premier baiser avec sa femme, Sherry Merriam, lors du retour à la base. Photo : Matelot de 2e classe Jordan Schilstra, Services d'imagerie FMAR(P)

# LES PETITES ANNONCES

## DU LOOKOUT

### À LOUER

#### APPARTEMENTS DE 2 CHAMBRES ET 1 SALLE DE BAIN

Disponibles dès maintenant - 2 200 \$/mois, 2 appartements disponibles dans un quadruplex au deuxième étage. Plus de 65 m<sup>2</sup> avec rangement, laverie automatique commune, gaz, chauffage, eau, parking inclus, non-fumeur, pas de chiens, pas d'aquariums, chat négociable. À distance de marche de la BFC Esquimalt, sur la route de la base. Appelez Donna au 250-812-6753.

#### SAXE POINT SUITE EN SOUS-SOL

**ENTIÈREMENT MEUBLÉE D'UNE CHAMBRE**  
Convient à une personne seule qui travaille. Entrée séparée, laveuse/sècheuse, électricité, câble, Netflix, Wi-Fi inclus. Quartier calme. Pas d'animaux, pas de tabac/cigarettes électroniques, pas de drogues ni de fêtes. Références requises. 1 500 \$ par mois, disponible le 1er juin - Appelez le 250 818-1399.

#### SUITE D'UNE CHAMBRE À ESQUIMALT

1 700 \$ + services publics (électricité et Internet), cuisine équipée, lave-linge et sèche-linge dans l'appartement. Proche de la place de la ville d'Esquimalt et du parc High Rock. Contactez Peter au 250-580-6252 ou par e-mail à [Petevanb@gmail.com](mailto:Petevanb@gmail.com)

#### APPARTEMENT 1 CHAMBRE, 1 SALLE DE BAIN 826, ROAD ESQUIMALT

2 100 \$ par mois, services publics non compris. Construit en 2019, appareils électroménagers neufs. Salle de loisirs, local à vélos. Buanderie dans la suite, dressing, 1 chien ou chat accepté. 680 pi<sup>2</sup>, terrasse orientée à l'est. Toute personne intéressée peut contacter [whitlo.forde@gmail.com](mailto:whitlo.forde@gmail.com)

### À VENDRE

#### VOILIER CANADIEN 22 À VENDRE,

Toutes les voiles et l'équipement pour naviguer sont inclus. Il faut réparer le moteur hors-bord ou le carburateur du moteur existant. À offrir à un militaire en service ayant adhéré à la LPRFC. Sinon, le prix est négociable ou échangeable. Contactez le 250-208-4845.

### BÉNÉVOLAT

#### GRANDS FRÈRES GRANDES SŒURS

De Victoria et des environs. Services gratuits de collecte de vêtements. Protéger l'environnement et soutenir les enfants de la région depuis plus de 20 ans ! Réduire, réutiliser, faire le bien. Station de don au volant ouverte 7 jours sur 7, de 10 h à 18 h, au 230 Bay St. Visitez [bbbsvictoria.com](http://bbbsvictoria.com)

#### FAIRE UNE DIFFÉRENCE

Devenez un ami du réseau. Vous serez jumelé en fonction de vos intérêts communs afin de nouer une amitié à long terme avec une personne ayant un handicap ou un problème

de santé mentale. Contact : [volunteer@Lnv.ca](mailto:volunteer@Lnv.ca) Pour en savoir plus, consultez le site [www.lifetimenetworks.org](http://www.lifetimenetworks.org)

#### DES FAMILLES D'ACCUEIL SONT RECHERCHÉES

Visitez le site [www.fosterhope.ca](http://www.fosterhope.ca)

#### LES AMIS DU MUSÉE DE L'ARMURERIE D'ASHTON

est une société à but non lucratif composée de bénévoles passionnés par l'histoire militaire. Nous recherchons des bénévoles. Si vous souhaitez apporter votre aide, veuillez contacter Chris Preston, au (250) 479-7634, ou à l'adresse [prestoncm@shaw.ca](mailto:prestoncm@shaw.ca).

#### LA FONDATION WITS PROGRAMS

est à la recherche d'un bénévole qui parle couramment le français et qui a une formation en enseignement élémentaire pour réviser et corriger les traductions françaises des documents. Veuillez nous contacter à [info@witsprogram.ca](mailto:info@witsprogram.ca) pour plus d'informations !

#### HABITAT POUR L'HUMANITÉ ET LE RESTAURANT

recherchent des bénévoles pour aider au service à la clientèle, à l'entrepôt et comme chauffeurs. Nous recherchons également des ambassadeurs pour des événements spéciaux. Veuillez contacter Nancy à [volunteer@habitatvictoria.com](mailto:volunteer@habitatvictoria.com) ou au 250-480-7688, poste 105.

## BFC ESQUIMALT OBJETS TROUVÉS

### Numéro Objet

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

Les demandeurs peuvent contacter Stephen Joseph Galipeau, équipe d'élimination / compte de service du matériel (CSM) @ Base Logistics au 250-363-5204 de 8 h à 12 h et de 13 h à 15 h 30 avec une description détaillée de l'objet à réclamer.

**Besoin de louer, d'acheter, de vendre  
ou d'annoncer quelque chose ?**  
Contactez [Jazmin.holdway@forces.gc.ca](mailto:Jazmin.holdway@forces.gc.ca)

## TRACKSIDE AUTO SERVICE LTD.

A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

- ✔ Induction & Fuel Injection Service
- ✔ Out of Province Inspection
- ✔ Diesel Fuel Service
- ✔ Brake service

- ✔ Oil service
- ✔ Electrical
- ✔ Exhaust
- ✔ Tires

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

**Ask about BG Protection Plan\***  
*Where Dependability and Trust are a Priority...*

784 Fairview Rd. • 250-383-5509 • [tracksideautoservice.ca](http://tracksideautoservice.ca)

\* under 80,000 km

# We Salute Our Fleet

TM

## Elevated Living on Bear Mountain

Westview Apartments

Heat pumps with AC

EV charging stations

Many different floor plans

- 1 bedroom
- 1 bedroom + den
- 2 bedroom + 1 bath
- 2 bedroom + 2 bath

[westviewbc.ca/rentals](http://westviewbc.ca/rentals) Summer 2025

📍 1488 Flint Ave 📞 250.668.3220 ✉ [rentatwestview@gmail.com](mailto:rentatwestview@gmail.com)



Le caporal Kimmee Meigs de l'unité de la police militaire de la BFC Esquimalt montre à Paige, 6 ans, ce que c'est que d'être un PM tout en faisant partie de la communauté.



Le Commodore David Mazur, Capitaine de frégate de la Flotte canadienne du Pacifique, félicite le Matelot de 1re classe Sterling Fox lors de la remise du prix du Matelot de l'année 2024 sur la passerelle du NCSM *Max Bernays* le 21 mars. Photo : Matelot de 2e classe Jordan Schilstra, Services d'imagerie des FMAR(P).

## Célébrer le travail acharné et l'avenir de la marine

Archana Cini  
Journal Lookout

Lorsque le matelot de 1re classe (mat 1) Sterling Fox a appris qu'il allait être officiellement nommé marin de l'année 2024 de la Flotte canadienne du Pacifique (FCP), il a été complètement surpris.

« Je pense que j'ai été tellement surpris parce que je ne cherche vraiment pas à attirer l'attention », a déclaré ouvertement le mat 1 Fox.

Pour lui, cet honneur n'était pas seulement une réussite individuelle, mais aussi une importante reconnaissance du travail des personnes qui l'entourent. Le 21 mars, Mat 1 Fox a officiellement reçu le titre et la médaille de Capitaine de frégate sous les acclamations de sa famille, de son équipage et d'autres membres de la communauté de la Défense.

Le mat 1 Fox a passé les dix-huit derniers mois à bord du NCSM *Max Bernays*, où lui et ses camarades ont relevé les nom-

breux défis que représentent la mise en service d'un nouveau navire de patrouille extracôtier et de l'Arctique (NPEA) et sa préparation au déploiement, une expérience qu'il qualifie de la plus enrichissante de sa carrière à ce jour.

« C'est souvent sur le navire que l'on apprend vraiment », sourit Fox, qui remercie tous ses camarades de la flotte et ses mentors pour leur camaraderie et leur soutien.

Sélectionné avec soin parmi plus de 2 000 marins de la FCP pour devenir le Marin de l'année 2024, le mat 1 Fox est bien connu de ses pairs non seulement pour ses compétences techniques, mais aussi pour son dévouement au mentorat. Avec plus de 750 nouvelles recrues de matelot de troisième classe (mat 3) prêtes à entrer dans la Marine royale canadienne (MRC) en 2025, l'avenir de la MRC reste prometteur. Rassemblés sur la passerelle de commandement du *Max Bernays* pour la cérémonie, les membres d'équipage ont convenu de l'importance des mentors

comme le mat 1 Fox pour inculquer des valeurs de motivation et de discipline aux prochaines générations de marins.

Lorsqu'on lui a demandé quels conseils il donnerait aux jeunes marins, le mat 1 Fox n'a pas hésité à répondre par un seul mot : l'attitude.

« Ayez un état d'esprit positif chaque jour et soyez vraiment présent. N'ayez vraiment pas peur de travailler dur et soyez fier de vos contributions et de votre apprentissage. »

Pour Fox, la fierté n'est pas liée à la reconnaissance que l'on reçoit pour le travail que l'on accomplit, mais plutôt au soin que l'on y apporte.

« Vous pouvez aller très loin de manière inattendue lorsque vous vous souciez de ce que vous faites chaque jour. C'est ce qui me pousse à essayer d'être la meilleure version de moi-même chaque jour », a-t-il déclaré, faisant preuve d'un grand enthousiasme pour l'avenir de la MRC.



Thinking About  
**DEBT  
CONSOLIDATION?**  
OR GET  
**PRE-APPROVED!**

Call Us for Options & Rates!

Rates are subject to change without notice.



Eric Coching, Broker / Owner  
250-217-2326 ecoching@shaw.ca

The  
**MORTGAGE**  
Centre

Finding the right home is hard - Finding the right mortgage is easy!

103-719 McCallum Road, Langford/Victoria | Across from Home Depot | P: 250-391-6191 F: 250-391-6192



Candice Watson, Broker  
250-589-4788  
cwatsonmortgages@gmail.com

**Vacant Home Staging**  
from \$2,000

Call Shelly Direct  
250-213-7444  
Shelly Reed Property Stager  
Fluff it UP! Home Staging Solutions  
www.fluffitup.ca

Le **LOOKOUT**  
JOURNAUX ET ÉDITION

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  
The Standard of Veterinary Excellence

Fear Free CERTIFIED  
VETERINARY PRACTICE

**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**

# LES VÉTÉRANS À VICTORIA

## Jim Hanson

« Des régions froides de l'Allemagne aux bases bien gardées de l'Europe occidentale, Jim a fait partie de l'héritage canadien qui a contribué à maintenir la paix pendant l'une des périodes les plus dangereuses de l'histoire. »

**Shannon Donnelly**  
Broadmead Care

James (Jim) Hanson est né en 1938 à Ottawa et a servi dans l'armée canadienne pendant plus de 30 ans. Son parcours a commencé en 1961 lorsqu'il a rejoint la milice à Kingston, puis les forces régulières en 1962 avec le Corps royal canadien des ingénieurs électriciens et mécaniciens. En 1965, Jim a été envoyé à Soest, en Allemagne, en tant que lieutenant au sein du 4e Groupe-brigade mécanisé du Canada. Il s'agissait de l'un des principaux déploiements de l'OTAN au Canada pendant la guerre froide. Jim a commencé par diriger un peloton de 40 soldats chargés de réparer des camions à roues, mais son rôle s'est rapidement élargi. En 1966, il était responsable du peloton de réparation avancé, qui entretenait des équipements militaires essentiels tels que des chars et des véhicules blindés de transport de troupes.

La guerre froide a créé un environnement tendu. Jim et son équipe se sont entraînés pour le pire scénario possible : un conflit nucléaire. Dans le cadre de la stratégie de défense de l'OTAN, la brigade de Jim était stationnée à un poste clé le long de la ligne de front, prête à intervenir en cas de guerre.

Un événement important dans la carrière de Jim a été le Printemps de Prague de 1968. Les tensions politiques étaient vives et l'incertitude était grande. Jim se souvient que le Canada a joué un rôle important dans les forces de l'OTAN, bien qu'il soit plus petit que d'autres pays. À une époque où certains pays avaient encore une armée de conscrits, l'armée professionnelle canadienne, entièrement composée de volontaires, était très respectée.

La guerre nucléaire était un sujet d'entraînement constant. Jim et son

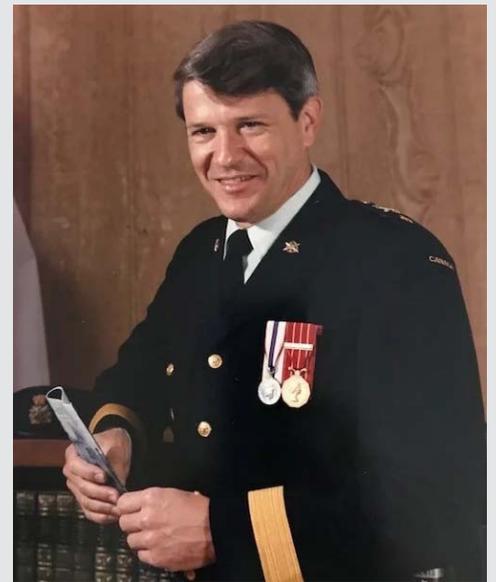
équipe étaient prêts à utiliser des lance-roquettes Honest John et à gérer les points d'approvisionnement en munitions nucléaires si nécessaire.

Le Honest John était une roquette américaine conçue pour transporter une ogive nucléaire, élément clé de la stratégie de dissuasion de l'OTAN pendant la guerre froide. En tant que membre de l'OTAN, le Canada a contribué à son entretien et à son fonctionnement pour défendre l'Europe occidentale en cas de conflit avec l'Union soviétique.

Au début des années 1970, Jim a été muté à la base des Forces canadiennes de Lahr, où il a travaillé avec des unités d'infanterie et a joué un rôle dans la supervision de la logistique et des opérations. À son retour au Canada, Jim avait gravi les échelons et pris sa retraite en tant que brigadier général en août 1991.

Tout au long de sa carrière, Jim a été témoin de nombreux changements militaires et politiques. Pendant la guerre froide, l'armée canadienne a joué un rôle essentiel, tant sur les lignes de front que dans les opérations logistiques. Jim a reconnu que la présence du Canada en Europe n'était pas seulement stratégique, elle témoignait de l'engagement fort du Canada dans la défense de la liberté aux côtés de ses alliés de l'OTAN.

Dans une interview accordée en 2007 aux bibliothèques de l'Université de Victoria, Jim a évoqué le lien profond qu'il ressentait avec ses camarades soldats et son amour pour son pays. Pour lui, le service militaire n'était pas seulement un travail, c'était un mode de vie. Même si le Canada était loin d'être au cœur de la guerre froide, sa contribution à la défense du monde occidental a



joué un rôle essentiel.

Après avoir pris sa retraite de l'armée, Jim a obtenu une maîtrise en études sur la guerre au Collège militaire royal de Kingston, en Ontario. Après avoir obtenu son diplôme, il a été invité à enseigner à temps partiel au CMR. En 1994, Jim et sa femme Alice ont déménagé à Toronto, où il a commencé à travailler avec l'Institut canadien d'études stratégiques. Après leur retraite, ils ont déménagé sur la côte ouest et se sont installés à Victoria, où Jim et Alice ont continué à s'engager dans leur communauté, notamment en soutenant les anciens combattants au Veterans Memorial Lodge.

Malgré un déclin cognitif, Jim vit toujours chez lui et participe au programme du Centre de santé des anciens combattants. Ce programme, un partenariat entre Broadmead Care et Anciens Combattants Canada, fournit des services essentiels de santé, sociaux et récréatifs aux anciens combattants qui vivent dans la communauté.

C'est un honneur d'avoir l'occasion de partager certains des moments qui ont façonné l'expérience de vie de Jim. Des régions froides de l'Allemagne aux bases bien gardées de l'Europe occidentale, Jim a fait partie de l'héritage canadien qui a contribué à maintenir la paix pendant l'une des périodes les plus dangereuses de l'histoire.



Jim Hanson avec sa femme, Alice. Photo fournie.



# Félicitations !

## Qualifications d'opérateur de sonar RQ-S3

Présenté par le lieutenant de vaisseau Helmeczy le 21 mars à la BFC Esquimalt

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



Le matelot de 3e classe Abbott reçoit son certificat de cours d'opérateur de sonar RQ-S3, session 0020.



Le matelot de 3e classe Cayanan reçoit son certificat de cours d'opérateur de sonar RQ-S3, session 0020.



Le matelot de 3e classe Crack reçoit son certificat de cours d'opérateur de sonar RQ-S3, session 0020.



Le matelot de 3e classe Grepin reçoit son certificat de cours d'opérateur de sonar RQ-S3, session 0020.



Le matelot de 3e classe Flynn reçoit son certificat de cours d'opérateur de sonar RQ-S3, session 0020.



Le matelot de 1re classe Gagnon reçoit son certificat de cours d'opérateur de sonar RQ-S3, session 0020.



Le matelot de 3e classe Jacques reçoit son certificat de cours d'opérateur de sonar RQ-S3, session 0020.



Le matelot de 3e classe O'Reilly-Chappelle reçoit son certificat de cours d'opérateur de sonar RQ-S3, session 0020.



Le matelot de 3e classe Ryan reçoit son certificat de cours d'opérateur de sonar RQ-S3, session 0020.



Le matelot de 3e classe Stefan reçoit son certificat de cours d'opérateur de sonar RQ-S3, session 0020.



Le matelot de 3e classe Jacques reçoit son certificat de meilleur élève de la session 0020 du cours d'opérateur sonar RQ-S3.



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

# 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