

TUESDAY, DECEMBER 5, 2023 | MARDI 5 DECEMBRE 2023

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX  
VOL 65, #22  
19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX

Let us help you discover your best mortgage options

**MACKENZIE GARTSIDE & Associates**

www.comoxmortgages.com  
250-331-0800



# Happy Holidays!

# Joyeuses fêtes

*Members of the 19 Wing Comox Defence Team,*

As we approach the holiday season, we wish to extend our heartfelt gratitude to each and every one of you who have contributed to the wing's remarkable achievements this year. Your collective efforts have not only showcased our unwavering commitment to Canada but also demonstrated the resilience and strength that define our military community.

This year you stepped up to the plate with a vengeance. We have seen a record number of commitments for 407 Squadron, with aircraft and personnel being deployed almost non-stop on operations and exercises. For 442 Squadron, 418 Squadron and CFSSAR, search and rescue never slows down. 19 Wing has been able to meet these commitments due to the support and dedication of you, the members of 19 Wing. To 19 MSS, 19 OSS, 19 AMS, D/WComd and all lodger units, thank you for all you do behind the scenes; know that we know what you do, and we appreciate your diligence and tireless efforts. We would go nowhere without you.

As well as 19 Wing's personal mission and commitments, we were also busy hosting back-to-back training exercises. Our success in these large-scale training operations echoes the professionalism and preparedness that defines 19 Wing. Your commitment to excellence has not only elevated our capabilities but has also set a standard for others to aspire to.

As we reflect on our accomplishments, we must also acknowledge the challenges that persist in our world. The very real threats and uncertainties demand our continued vigilance and preparedness. In facing these challenges head-on, we embody the spirit of service and duty that has defined our RCAF legacy.

Looking ahead, we are thrilled that we are on the cusp of celebrating the Centennial Anniversary of the Royal Canadian Air Force. This milestone is a testament to the rich history and enduring legacy that each one of you continue to contribute to daily.

Continued on page 2 | *suite à la page 2*

**Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program**



**Tina Vincent**  
Personal Real Estate Corporation

250-792-2776  
tvincentrealty@gmail.com



**B-154 ARDEN RD, COURTENAY**  
LOOKING TO GET INTO THE MARKET or an investment? Look no further! Nestled in a quiet neighbourhood with lots of parkland, this 1449 Sq ft half duplex is everything you need! Enjoy main-level entry with an open kitchen, dining, and family areas. Great deck for lots of outdoor living and backyard enjoyment.  
**\$549,000**



**Royal LePage In the Comox Valley**

#121-750 Comox Road,  
Courtenay, B.C. V9N 3P6  
Bus: 250-334-3124  
Toll Free: 1-800-638-4226  
Fax: 250-334-1901

www.royallepagecomoxvalley.com  
Email: royallepagecv@shaw.ca



**737 11TH ST., COURTENAY**  
BUILT IN 1946 THIS BEAUTIFUL CHARACTER home has been renovated to meet all your needs! This bright and sunny home features a galley style kitchen with a separate dining room, a fantastic family room for entertaining, a large laundry room, bedroom and bath all on the main floor and 2 more bedrooms upstairs.  
**\$699,900**



**Jamie Edwards**  
Personal Real Estate Corporation

250-703-6202  
comoxvalleylistings.ca



## HAPPY HOLIDAYS FROM THE 19 WING COMMAND TEAM | JOYEUSES FÊTES DE LA PART DE L'ÉQUIPE DU COMMANDEMENT DE LA 19<sup>e</sup> ESCADRE

As we face the coming year, we know there will be challenges, some we can predict and others we cannot. Yet we will be ready, as we always are. Let us approach the coming year with the same dedication, determination, and unity that have brought us success throughout the decades.

In the meantime, may this holiday season bring you joy, warmth, and the well-deserved opportunity to cherish time with loved ones. If you feel isolated or are struggling, please reach out to your chain of command, the duty Wing Chaplain, our Sentinel volunteers, or friends for support.

We wish you happy holidays, and all the best from our families to yours in the coming year.

*Membres de l'équipe de défense de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox,*

À l'approche des fêtes de fin d'année, nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à chacun d'entre vous qui avez contribué aux remarquables réalisations de l'escadre cette année. Vos efforts collectifs ont non seulement mis en évidence notre engagement inébranlable envers le Canada, mais ont également démontré la résilience et la force qui définissent notre communauté militaire.

Cette année, vous avez fait preuve d'une grande détermination. Le 407<sup>e</sup> Escadron a connu un nombre

record d'engagements, les aéronefs et le personnel étant déployés presque sans interruption dans le cadre d'opérations et d'exercices. Pour le 442<sup>e</sup> Escadron, le 418<sup>e</sup> Escadron et le CFSSAR, la recherche et le sauvetage ne ralentissent jamais. La 19<sup>e</sup> Escadre a été en mesure de respecter ces engagements grâce au soutien et au dévouement de vous, les membres de la 19<sup>e</sup> Escadre. À la 19 MSS, à la 19 OSS, à la 19 AMS, au D/WComd et à toutes les unités hébergées, merci pour tout ce que vous faites en coulisses ; sachez que nous savons ce que vous faites et que nous apprécions votre diligence et vos efforts inlassables. Nous n'irions nulle part sans vous.

Outre la mission et les engagements personnels de la 19<sup>e</sup> escadre, nous avons également été occupés à organiser des exercices d'entraînement consécutifs. Notre succès dans ces opérations de formation à grande échelle témoigne du professionnalisme et de la préparation qui définissent la 19<sup>e</sup> escadre. Votre engagement en faveur de l'excellence a non seulement renforcé nos capacités, mais a également établi une norme à laquelle d'autres peuvent aspirer.

Alors que nous réfléchissons à nos réalisations, nous devons également reconnaître les défis qui persistent dans notre monde. Les menaces et les

incertitudes bien réelles exigent de nous une vigilance et une préparation constantes. En faisant face à ces défis, nous incarnons l'esprit de service et de devoir qui a défini l'héritage de l'ARC.

Pour ce qui est de l'avenir, nous sommes ravis d'être sur le point de célébrer le centenaire de l'Armée de l'air royale canadienne. Ce jalon témoigne de la richesse de l'histoire et de l'héritage durable auquel chacun d'entre vous continue de contribuer quotidiennement.

Au cours de l'année à venir, nous savons qu'il y aura des défis à relever, certains que nous pouvons prédire et d'autres non. Mais nous serons prêts, comme nous le sommes toujours. Abordons l'année à venir avec le même dévouement, la même détermination et la même unité qui nous ont permis de remporter des succès au fil des décennies.

En attendant, que les fêtes de fin d'année vous apportent joie, chaleur et l'occasion bien méritée de passer du temps avec vos proches. Si vous vous sentez isolé ou si vous avez des difficultés, n'hésitez pas à demander du soutien à votre hiérarchie, à l'aumônier de l'escadre de service, aux bénévoles de Sentinelle ou à vos amis.

Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes et, de la part de nos familles, nos meilleurs vœux pour l'année à venir.

*Col JP Gagnon, CWO (adjuc) Don Farr*



### Deputy Wing Command | Commandant Adjointe de L'escadre

S1 (mat 1) Brendan Gibson

To our Defence Team within D/WComd and our partners at the CANEX, CFHA, Comox MFRC, Kinnikinnik Childcare Centre, PSP, SISIP, and the Transition Centre: Your dedication and commitment to 19 Wing Comox shine through in all that you do, and we thank you for your exceptional work. Thank you also to your families who have supported you over the past year and enabled you to bring your best self to work. Please accept our warmest wishes for a truly wonderful holiday and we hope that you create many happy memories in 2024.

À notre équipe de la Défense au sein de la D/WComd et à nos partenaires au CANEX, à l'ALFC, au CRFM Comox, à la garderie Kinnikinnik, aux PSP, au RARM et au Centre de transition : Votre dévouement et votre engagement envers la 19e Escadre Comox transparaissent dans tout ce que vous faites, et nous vous remercions pour votre travail exceptionnel. Nous remercions également vos familles qui vous ont soutenus au cours de l'année écoulée et vous ont permis de donner le meilleur de vous-mêmes au travail. Veuillez accepter nos vœux les plus chaleureux pour de merveilleuses vacances et nous espérons que vous créerez de nombreux souvenirs heureux en 2024.

*LCol Krystle Connerty, CWO (adjuc) April Roach*



S1 (mat 1) Brendan Gibson

# 19 AMS | 19 EMA

On behalf of 19 AMS, we wish you a Merry Christmas and a Happy New Year.  
Au nom du 19 EMA, nous vous souhaitons un Joyeux Noël et un Bonne Année.

*LCol Jean-Baptiste Michon, CWO (adjuc) Ghislain Paré*

Heartfelt gratitude to 19 Mission Support Squadron for all your hard work over the course of the last year. Without your teamwork and goodwill, achieving the goals and objectives for 19 Wing would not have been possible. Your resilience and dedication are what distinguishes you as supporters, and we are in awe and proud of what you have achieved. Whether you are deployed or surrounded by family and loved ones – we wish you a joyous, safe, and most of all, a relaxing holiday season. To all of MSS and the 19 Wing Team, Happy Holidays!

Merci à tous les membres du 19<sup>e</sup> Escadron de Soutien de Mission. Avec votre dévouement, votre travail acharné et votre résilience vous avez assuré le succès de la 19<sup>e</sup> escadre. Nous espérons que chacun d'entre vous aura l'occasion de passer du temps de qualité avec les gens que vous aimez. Pour nos cinq membres déployés durant cette période nos pensées son avec vous et vos familles. Joyeux Noël et bonne année à tous!



**19 MISSION SUPPORT SQUADRON**  
**19<sup>e</sup> ESCADRON DE SOUTIEN DE MISSION**

*LCol Andrew Vandor, CWO (adjuc) Francois Lechasseur*

**SOLD**

- Tous mes services en français
- 18 Years of Military Moving Experience
- Canadian Forces Relocation Specialist
- Brookfield / IRP Approved
- Award Winning Realtor!

**John Kalhous**  
A Home That Friends Recommend

**ROYAL LEPAGE**

**BILINGUAL SERVICES!**

250-334-SOLD (7653) | info@johnrealestate.ca | johnkalhous.com

**How's your portfolio doing?**

If recent market volatility has left you wondering if you'll be able to meet your retirement goals, I'm here to offer you a second opinion. Contact me for a complimentary review of your portfolio.



**GARRY DEWITT**, Financial Advisor  
Raymond James Ltd.  
#1 - 1841 Comox Ave.,  
Comox, BC V9M 3M3  
250-334-9294  
garry.dewitt@raymondjames.ca

**RAYMOND JAMES®**  
Member - Canadian Investor Protection Fund

**EDIBLE ISLAND**  
WHOLE FOODS MARKET

edibleisland.ca | 477 6th St., Courtenay  
Monday to Saturday: 9am - 6:30pm Sunday: 10am - 5pm | 250 334-3116

**Your one stop health food shop**

Cpl Raj Dhagat



**Charting New Horizons:**  
Celebrating the 2023 Holiday Season with 19 OSS

**De nouveaux horizons :**  
Célébrer les fêtes de fin d'année 2023 avec 19 OSS

The holiday season is upon us, offering a precious opportunity to kick back and cherish these moments with our nearest and dearest. Throughout these challenging times, our OSS team continue to deliver around-the-clock operational support for aerodrome, air traffic control, telecommunications services, marine support, readiness training, intelligence, imaging, and air operations. As we eagerly await the arrival of 2024, none of us can predict what lies ahead. Although one thing is certain: OSS personnel will continue to provide 19 Wing Comox with the outstanding operational services, training, and support that has come to define us. On behalf of all of us here at 19 OSS, we extend our warmest wishes to you, your families, and your friends for a joyful holiday season and a Happy New Year! Get ready to celebrate and embrace the new adventures that await us in the year ahead!

Les fêtes de fin d'année arrivent à grands pas, offrant une occasion précieuse de se détendre et de chérir ces moments avec nos proches. En ces temps difficiles, notre équipe OSS continue de fournir un soutien opérationnel 24 heures sur 24 pour les aérodromes, le contrôle du trafic aérien, les services de télécommunications, le soutien maritime, l'entraînement à la préparation, le renseignement, l'imagerie et les opérations aériennes. Alors que nous attendons avec impatience l'arrivée de 2024, aucun d'entre nous ne peut prédire ce qui nous attend. Mais une chose est sûre : Le personnel de l'OSS continuera de fournir à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox les services opérationnels, la formation et le soutien exceptionnels qui nous définissent. Au nom de tous les membres de la 19<sup>e</sup> Escadre, nous vous souhaitons, à vous, à vos familles et à vos amis, de joyeuses fêtes et une bonne année ! Préparez-vous à faire la fête et à vivre les nouvelles aventures qui nous attendent au cours de l'année à venir!

*LCol Robert Mitchell, CWO (adjuc) Duane Otis*

**Greetings Freemasons**

From: Comox Lodge No.188  
GLBC & Yukon



Are you new to the Comox Valley or perhaps not active in Masonic activities lately? Comox 188, is a Canadian Ritual Lodge located at The Courtenay Masonic Center, 361 5th Street, Courtenay.

We invite you to join us in fellowship 2nd Tuesdays 7:30 PM, except July and August. Call David At 250 871 5444.

If you are interested in joining Freemasonry, please visit the Grand Lodge of BC website for more information.

*Happy holidays*  
from the **TOTEM TIMES**

We are taking a holiday break!  
The next deadline will be January 15.

Nous faisons une pause pendant les vacances!  
La prochaine date limite sera le 15 janvier





## HAPPY HOLIDAYS FROM 407 (LRP) SQUADRON!

Dedicated planning, preparation, and execution by 407 (LRP) Sqn aircrew, groundcrew and support personnel made 2023 another successful year of carrying out our mission in support of Canada. The year went by in a blur as we returned to and then exceeded pre-pandemic levels of flying operations with back-to-back training, exercises, operations, and challenges all over the world.

As we prepare to wind down for a most welcome break from the unrelenting pace of operations, we reflect on the incredible diversity, strength, and commitment demonstrated by our personnel, as well as the sacrifices and accomplishments made by all. We remember our personnel who will not be home to spend the season with their families.

We are truly grateful for the support of other wings, bases and locations from around the world, however, the support that we receive from our 19 Wing units is second to none. Without that support, we could not effectively accomplish any of the exercises that are essential for us to train, nor the operations that the government of Canada expects us to conduct. Most importantly, it is the support of our families and loved ones that keep us motivated and able to accomplish all we do. Without their encouragement, resilience, and faith in us, we simply could not succeed.

From all the Demons of 407 Sqn, best wishes, glad tidings, seasons greetings, and happiest of holidays! From all of us, to all of you! *To Hold On High!*

## JOYEUSES FÊTES DE LA PART DU 407<sup>e</sup> ESCADRON!

La planification, la préparation et l'exécution dévouées du personnel navigant, du personnel au sol et du personnel de soutien du 407<sup>e</sup> Escadron (PLP) ont fait de 2023 une autre année de réussite dans l'exécution de notre mission à l'appui du Canada. L'année s'est déroulée en un clin d'œil, car nous avons retrouvé et dépassé les niveaux d'opérations aériennes d'avant la pandémie grâce à des entraînements, des exercices, des opérations et des défis qui se sont succédé dans le monde entier.

Alors que nous nous apprêtons à faire une pause bienvenue dans le rythme effréné des opérations, nous réfléchissons à l'incroyable diversité, à la force et à l'engagement dont a fait preuve notre personnel, ainsi qu'aux sacrifices et aux réalisations de chacun. Nous nous souvenons des membres de notre personnel qui ne seront pas à la maison pour passer la saison avec leur famille.

Nous sommes vraiment reconnaissants du soutien des autres escadres, bases et sites du monde entier, mais le soutien que nous recevons de nos unités de la 19<sup>e</sup> escadre est sans égal. Sans ce soutien, nous ne pourrions accomplir efficacement aucun des exercices qui sont essentiels à notre entraînement, ni les opérations que le gouvernement du Canada attend de nous. Plus important encore, c'est le soutien de nos familles et de nos proches qui nous permet de rester motivés et d'accomplir tout ce que nous faisons. Sans leurs encouragements, leur résilience et leur foi en nous, nous ne pourrions tout simplement pas réussir. De la part de tous les démons de l'escadron 407, meilleurs vœux, joyeuses fêtes, vœux de fin d'année, et les plus joyeuses des fêtes ! *De nous tous, à vous tous!*



*LCol Donald Jamont, CWO (adjuc) Carl Tremblay*

## 418 Search and Rescue Operational Training Squadron

418<sup>e</sup> Escadron d'entraînement opérationnel - Recherche et sauvetage



Extending our best wishes of the season to all! We are thankful for the opportunity to spend time with our families and loved ones and recognize the diligence and perseverance throughout 19 Wing to support operations. As the New Year approaches, we humbly acknowledge the continued need for courage and patience in the tasks that are to come in service, and we are grateful to be surrounded by the team at 418 Sqn. Together, we are creating the future of search and rescue. Seasons greetings and wishing everyone a very happy 2024!

Nous vous présentons nos meilleurs vœux pour la saison ! Nous sommes reconnaissants d'avoir pu passer du temps avec nos familles et nos proches et nous saluons la diligence et la persévérance dont nous avons fait preuve tout au long de la 19<sup>e</sup> escadre pour soutenir les opérations. À l'approche de la nouvelle année, nous reconnaissons humblement qu'il faut toujours faire preuve de courage et de patience pour accomplir les tâches qui nous attendent, et nous sommes reconnaissants d'être entourés par l'équipe du 418<sup>e</sup> Escadron. Ensemble, nous créons l'avenir de la recherche et du sauvetage. Nous vous souhaitons de bonnes fêtes de fin d'année et une très bonne année 2024!

*LCol Justin Olsen, CWO (adjuc) Robert Valenti*



## 442 TRANSPORT AND RESCUE SQUADRON 442<sup>e</sup> ESCADRON DE TRANSPORT ET DE SAUVETAGE

Sending our best wishes to the members of 442 Sqn and 19 Wing. May the holiday period bring happiness in the household. Take the time to laugh, hug, dance, and create good memories. Sharing time with families and friends is invaluable. Stay safe out there, and if you need to be rescued, 442 Sqn will be there for you!

Nous adressons nos meilleurs vœux aux membres du 442<sup>e</sup> escadron et de la 19<sup>e</sup> escadre. Que les fêtes de fin d'année apportent du bonheur dans les foyers. Prenez le temps de rire, de vous embrasser, de danser et de créer de bons souvenirs. Les moments passés en famille et entre amis sont inestimables. Soyez prudents, et si vous avez besoin d'être secourus, le 442<sup>e</sup> escadron sera là pour vous!

*LCol Francois Fasquelle, CWO (adjuc) Stacey Blackmore*

## ATTENTION MILITARY MEMBERS!

Come out and try our new amazingly delicious and healthy Stonegrill Dining Experience!

This unique "dry cooking" method is recognized as being one of the healthiest methods available today.

Simple, healthy, delicious and fun! Come by and enjoy the best steak, halibut or salmon you may ever taste.



2355 Mansfield Dr.,  
Courtenay  
**250-334-4500**  
www.whistlestoppub.com

\*Live Entertainment Fri. & Sat.\*  
\*Beer and Wine Store\*  
\*All our cold beer and spirits are sold at liquor store prices or below.\*

*"Best all day breakfast and lunch in Courtenay!"*

Fresh roasted whole sale coffee beans.

Kitchen open 8am to 2pm daily.  
Coffee served until 3pm

250-338-5592 | 364 8th St., Courtenay | rhodoscoffee.ca

*Happy Holidays*  
from all Chinthés at **435 Sqn!**

*Joyeuses fêtes*  
de la part de tous les Chinthés de **l'escadron 435!**

*LCol Joshua Leveque, CWO (adjuc) Jim Leblanc*

## We will Remember Them.

At Last Post Fund, we believe in taking care of those who took care of us. That's why our mission is that no Veteran be denied a dignified funeral and burial for lack of funds at time of death. We keep our promise. Just as they kept theirs.

Talk to a counsellor  
1-800-465-7113  
info@lastpost.ca



Holiday gifts at Canex... there's something special for everyone!



Drop by CANEX on Dec 9 between 10am and noon to visit with Santa and Mrs. Claus! Members can take their own photos and enjoy a cup of hot chocolate!

Passez à CANEX le 9 décembre entre 10h et midi pour rendre visite au Père Noël et à Mme Noël ! Les membres peuvent prendre leurs propres photos et déguster une tasse de chocolat chaud !



1625 Military Row, Lazo | 250.339.5553 | canex.ca

Every Dollar Makes a Difference / Chaque dollar fait la différence



The Wing Imaging holiday portrait event raised \$555 in support of the United Way through the NDWCC. A big thank you the members of Wing Imaging who came to work on a Saturday for this event. Your generosity and dedication to this event has made a significant impact on the success of our 19 Wing Charitable Campaign. The funds raised will contribute to the various programs and initiatives facilitated by United Way, ultimately making a positive difference in the lives of many individuals within our community.

L'événement de portraits de vacances de Wing Imaging a permis de recueillir 555 \$ pour soutenir Centraide par l'entremise du CC-MTDN. Un grand merci aux membres de Wing Imaging qui sont venus travailler un samedi pour cet événement. Votre générosité et votre dévouement à cet événement ont eu un impact significatif sur le succès de notre campagne de charité de la 19<sup>e</sup> Escadre. Les fonds recueillis contribueront aux divers programmes et initiatives facilités par Centraide, ce qui, en fin de compte, fera une différence positive dans la vie de nombreuses personnes au sein de notre communauté.



Get 15% OFF when walking to an authorized Tasmanian Tiger Store!



NEW & IN STOCK

TT Plate Carrier QR LC with quick-release system

Participating Online Store, Coupon code: TTCA15

TASMANIAN TIGER CANADA IS OFFERING A 15% INSTANT REBATE

when purchasing in store Tasmanian Tiger products. Valid for in stock products only between October 16 and December 15 2023. Applicable for Tatonka Expedition Life products, like BARREL waterproof bags. Some conditions apply. Offer valid while supplies last. We reserve the right to cancel an item without notice.



442 Cliffe Avenue, Courtenay BC 250.338.2430

@sidtheatre /sidtheatre

sidtheatre.com

Get in the holiday spirit with these special seasonal events!



BLUE CIRCLE SERIES

WINTER HARP

THU DECEMBER 7, 2023 | 7:30 PM

Classical and Celtic harps, flutes and rare medieval instruments, percussion, poetry and song envelop you in the silken cloak of Christmas. Familiar carols, along with songs ancient and rare, celebrate the season and set your heart singing.



SID FAMILY FILMS

THE POLAR EXPRESS

SUN DECEMBER 10, 2023 | 2:00 PM

A young boy embarks on a magical adventure to the North Pole on the Polar Express.

FREE EVENT

Looking for the perfect gift? We have several options!



Give the gift of EXPERIENCE

- Buy tickets to an upcoming show! Check out our website for upcoming events.
Get a gift voucher! Purchase online or contact the box office.

ENCORE! MEMBERSHIP A membership not only has perks like saving 20% on Blue Circle Series events, but also directly supports our mandate to stimulate and enhance artistic, cultural, and recreational activities for our community.



## DRIVING THE COMOX VALLEY LIFESTYLE



Proud supporter of  
Vancouver Island  
Adaptive Snowsports



2145 Cliffe Ave.  
Courtenay, BC

250-334-2425



LOCALLY OWNED, FAMILY OPERATED

Stay up to  
date over  
the holidays!



/19WingTotemTimes  
/19wingcomoxpsp  
/comoxmfr  
/ComoxAirForceMuseum

Recevez les  
nouveauités  
pendant  
la pause!



## Dedicated to Results!

A Realtor in the Comox Valley for 30 years, Leah is dedicated, knowledgeable and highly experienced in the local real estate market.

[leahreichelt.com](http://leahreichelt.com)

- Accredited Buyer Representative
- Seniors Real Estate Specialist
- RE/MAX Lifetime Achievement
- RE/MAX Hall of Fame
- RE/MAX Platinum Club
- IRP Approved Realtor

[leah@leahreichelt.com](mailto:leah@leahreichelt.com)

Call 250.338.3888

*Leah*  
REICHELT



RE/MAX Ocean Pacific Realty  
282 Anderton Rd Comox BC V9M 1Y2  
Office 250.339.2021



Each Office Independently  
Owned and Operated

For Everything ISLAND  
Come check us out

It's just around  
the corner...  
but  
it's not too late!

**HITEC**  
**BRAZEN**  
SPORTSWEAR

**NEW! Stanfield styles**

479 4th Street Courtenay 250-334-3656 [hitecprint.com](http://hitecprint.com)

Enjoy the  
Festive Season  
as we share our  
West Coast  
winter together



**Ronna-Rae Leonard MLA**  
Courtenay-Comox Constituency

[www.ronnaraeleonard.ca](http://www.ronnaraeleonard.ca)  
[ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca](mailto:ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca)  
437 5th St. Courtenay • 250-703-2410





Happy holidays from Real Property Operations' Det Comox! A heartfelt thank you to our incredible team and the patience of our 19 Wing colleagues during 2023's many renovations. Play safe, have fun, and have a great 2024!

Joyeuses fêtes de fin d'année de la part du Det Comox des Opérations immobilières! Un grand merci à notre incroyable équipe et à la patience de nos collègues de la 19<sup>e</sup> Escadre pendant les nombreuses rénovations de 2023. Soyez prudents, amusez-vous et passez une excellente année 2024!



**Real Property Operations**  
**Groupe des opérations immobilières**

*Maj Mitchell Hargreaves  
WO (adj) Elizabeth Cabana*



**HAPPY HOLIDAYS**

**JOYEUSES FÊTES**

FROM - 21 CF H SVCS COMOX



Warmest holiday greetings from your Military Police! As we celebrate this season, our officers extend heartfelt wishes for joy, peace, and unity in our community. Your safety remains our unwavering commitment, and we appreciate the trust you place in us. May the spirit of the holidays fill your homes with warmth and happiness. Together, let's embrace the spirit of giving, kindness, and compassion. Merry Christmas to each member of our wonderful community! We look forward to continuing our collaborative efforts for a safer and brighter future in the coming year. Stay safe and enjoy the festive season!



**12 MILITARY POLICE FLIGHT**  
**12<sup>E</sup> ESCADRILLE DE LA POLICE MILITAIRE**

La police militaire vous présente ses meilleurs vœux pour les fêtes de fin d'année ! Alors que nous célébrons cette saison, nos officiers vous présentent leurs vœux les plus sincères de joie, de paix et d'unité au sein de notre communauté. Votre sécurité demeure notre engagement indéfectible, et nous apprécions la confiance que vous nous accordez. Que l'esprit des fêtes remplisse vos foyers de chaleur et de bonheur. Ensemble, embrassons l'esprit de don, de gentillesse et de compassion. Joyeux Noël à tous les membres de notre merveilleuse communauté ! Nous nous réjouissons de poursuivre nos efforts de collaboration pour un avenir plus sûr et plus radieux au cours de l'année à venir. Restez en sécurité et profitez des fêtes de fin d'année!

# Veteran Families have their own brand of courage.

It takes a special strength to keep the home fires burning as a Veteran Family member. And sometimes, Families need support too.

Join us for a virtual summit especially for Families of Canadian Armed Forces and RCMP Veterans. Featuring information, resources and inspirational insights about Veteran Family mental health and well-being – all at no cost.

**EMPOWERING VETERAN FAMILIES THROUGH KNOWLEDGE, COMMUNITY AND HOPE**  
January 26-27, 2024

Register at [atlasveterans.ca/family-summit-2024](https://atlasveterans.ca/family-summit-2024)

**A** ATLAS INSTITUTE FOR VETERANS AND FAMILIES





**Seasons greetings from CFSSAR!**  
May you have more birdies than bogeys in 2024!

**L'ERSFC vous présente ses meilleurs vœux !**  
Que vous ayez plus de birdies que de bogeys en 2024 !

*Maj Lewis Williams, MWO (adjum) Chris Lamothe*

## A Christmas Wish!

As we enter into this holiday season, the Chaplain Team at 19 Wing Comox extend our wishes for a happy and safe holiday. May you enjoy time with family and friends, share in the joy and generosity of the season, and find rest and contentment.

Throughout the holiday season, we are available to offer support and encouragement to any who need it. You can reach the Duty Chaplain through Wing Operations at 250-339-8211, extension 252-8231.

*Merry Christmas!  
Joyeux Noël*

Capt James Lee, Lt(N) (Itv) Lara Bowditch, Capt Samuel Drouin, Ashleigh Roy, Capt Emmanuel Olusola, Maj Kevin Stieva

## Un Souhait de Noël !

Alors que nous entrons dans la saison des fêtes, l'équipe d'aumônerie du 19<sup>e</sup> Escadre Comox désire vous souhaiter de joyeuses et sûres fêtes à tous. Puissiez-vous profiter du temps avec votre famille et vos amis, partager la joie et la générosité de la saison, et trouver repos et contentement.

Tout au long de cette période festive, nous sommes disponibles pour offrir soutien et encouragement à ceux qui en ont besoin. Vous pouvez joindre l'aumônier en devoir via Wing Operations au 250-339-8211 poste 252-8231.

### Chapel Schedules

**St Michaels and All Angels Chapel**  
Advent 2 - December 10 – 11 am  
Advent 3 - December 17 – 11 am  
Christmas Eve - December 24 – 7 pm

**Chapelle St Michaels and All Angels**  
Avent 2 - 10 décembre – 11h00  
Avent 3 - 17 décembre – 11h00  
Veille de Noël - 24 décembre – 19h00

**Our Lady of Sacred Heart**  
[Contact Fr Olusola at 236-255-3184 for details]  
Advent Morning Mass – Sundays at 9:30am beginning December 3  
Christmas Eve Mass - 5pm  
Christmas Day Mass - 10am  
Solemnity of Mary, Mother of God – January 1 at 10 am

**Chapelle Our Lady of Sacred Heart**  
[Contactez le Père Olusola pour plus de détails 236 -255-3184]  
Messe matinale de l'Avent - dimanche 09h30 à partir du 3 décembre  
Messe de la veille de Noël – 17h00  
Messe du jour de Noël – 10h00  
Solennité de Marie, Mère de Dieu - 1<sup>er</sup> janvier - 10h00.

**Non-Stop from Comox to Puerto Vallarta**

Twice weekly service all winter long.

COMOX VALLEY AIRPORT YGG

visit [comoxairport.com](http://comoxairport.com)

# TOTEM TIMES

19 Wing Comox | [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com)

**Editorial advisors | conseillers militaires**  
19wingpublicaffairs@forces.gc.ca  
Capt Brad Little, Capt Christine MacNeil, 2Lt Matt Rowe

**Managing editor | gestionnaire**  
Camille Douglas

**Graphic designer | graphiste**  
Gillian Ottaway

**19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie**  
Sgt Melissa Spence, MCpl Joey Beaudin,  
Cpl Raj Dhagat, S1 Brendan Gibson,  
Cpl Parker Salustro (deployed)

Totem Times Canadian Forces newspaper is an unofficial, authorized publication published bi-weekly with the permission of the 19 Wing Comox Wing Commander. The opinions and views expressed are not those of DND, CAF, or CFMWS personnel. Publication requests can be sent by email to [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com). The Canadian Forces Newspaper manager reserves the right to reject, modify, or publish any editorial or advertising material. The articles published in this newspaper are the property of Totem Times and may not be published, used or reproduced without permission of the Canadian Forces newspaper manager.

Totem Times est une publication non officielle autorisée et publiée bimensuellement avec la permission du commandant de la 19e Escadre. Les opinions et les points de vue exprimés ne sont pas nécessairement ceux du MDN, des FAC et des SBMFC/ Personnel des FNP. Les demandes de publication doivent être acheminées par courriel à [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com). La gestionnaire de journaux des Forces canadiennes se réserve le droit de rejeter, de modifier, ou de publier tout matériel rédactionnel ou publicitaire. Les articles publiés dans ce journal sont la propriété de Totem Times et ne pourront être publiés, utilisés ou reproduits sans l'autorisation de la gestionnaire de journaux des Forces canadiennes ou de l'auteur.

Circulation: 1800



# Navigating the festive season | Naviguer dans les fêtes de fin d'année

| Alicia Perry, Health Promotion manager |  
responsable de la promotion de la santé

19 Wing Health Promotion wishes you a restful holiday season and reminds us of the importance of prioritizing our mental wellbeing amidst the festivities.

While the holidays can be full of joy and celebrations, it can also be a time of increased social obligations, financial pressures, and unrealistic expectations.

The pressure to create perfect moments, navigate complex family dynamics, meet societal expectations, and cope with separation from loved ones can contribute to increased stress, anxiety, and feelings of loneliness.

To navigate this time of year with greater ease and enjoyment, consider practical strategies such as setting realistic expectations, incorporating self-care practices into your day, taking moments to slow down, and establishing and respecting personal boundaries.

If you need some extra support during this season, remember that seeking support is a sign of strength and resilience. Connect with trusted friends, family members, or support resources if the hustle and bustle becomes overwhelming.

Looking ahead to the new year, enhance your stress



management toolbox by taking part in one of 19 Wing Health Promotion's various courses specifically designed to help you manage stressors. Learn more about upcoming courses at [cfmws.ca/19whp](http://cfmws.ca/19whp).

Le service de promotion de la santé de la 19<sup>e</sup> Escadre vous souhaite des fêtes de fin d'année reposantes et vous rappelle qu'il est important de donner la priorité à notre bien-être mental au milieu des festivités.

Si les fêtes de fin d'année peuvent être synonymes de joie et de célébrations, elles peuvent aussi être

synonymes d'obligations sociales accrues, de pressions financières et d'attentes irréalistes.

La pression exercée pour créer des moments parfaits, gérer des dynamiques familiales complexes, répondre aux attentes de la société et faire face à la séparation d'avec les êtres chers peut contribuer à accroître le stress, l'anxiété et le sentiment de solitude.

Pour traverser cette période de l'année avec plus de facilité et de plaisir, envisagez des stratégies pratiques telles que la définition d'attentes réalistes, l'intégration de pratiques d'autosoins dans votre journée, la prise de moments pour ralentir, et l'établissement et le respect de limites personnelles.

Si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire en cette saison, n'oubliez pas que chercher du soutien est un signe de force et de résilience. Si l'agitation devient insupportable, adressez-vous à des amis de confiance, à des membres de votre famille ou à des ressources de soutien.

En prévision de la nouvelle année, améliorez votre boîte à outils de gestion du stress en participant à l'un des divers cours de la Promotion de la santé de la 19<sup>e</sup> Escadre spécialement conçus pour vous aider à gérer les facteurs de stress. Pour en savoir plus sur les cours à venir, consultez le site [sbmfc.ca/comox](http://sbmfc.ca/comox).

## For mental health emergency care during the holidays:

\* If you are in a situation that involves immediate risk of harm to self or others, please call 911 or go to the nearest emergency room.\*

- Call 1-800-SUICIDE - 1-800-784-2433 - to get help right away, any time of day or night.
- Duty Padre is available through Wing Ops by calling 250-339-8211, extension 252-8231
- CF Member Assistance Program 1-800-268-7708
- Island Crisis Line:  
Island Health 24-hour crisis line: 1-888-494-3888 - 24 hours a day to connect  
Crisis Chat @ [vicrisis.ca](http://vicrisis.ca) - 6am to 10pm, seven days a week  
Crisis Text @ 1-250-800-3806 - 6am to 10pm, seven days a week
- 310 Mental Health - 310-6789 for emotional support, information and resources specific to mental health
- Kid's Help Phone for children and youth aged 5 to 20. Call 1-800-668-6868 to speak to a professional counsellor or text 686868, 24 hours a day. It's free, confidential, anonymous and available across Canada. They can also refer you to local services and resources. Available in English and French.
- KUU-US Crisis Line - a resource for suicide prevention for Indigenous people on Vancouver Island and in the province of British Columbia. Help is available 24 hours a day. 1-800-588-8717  
Adult Crisis Line: 250-723-4050  
Youth Crisis Line: 250-723-2040

## In a non-emergency:

- Call 211: Anyone looking for non-medical community and social services information and referrals can use the system for free. Multiple languages available.
- Crisis Lines: crisis lines aren't only for people in crisis. You can call for information on local services or if you just need someone to talk to. See the numbers in the previous section.
- BC Partners for Mental Health and Addictions Information: visit [heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca) for the Mental Disorder Toolkit, more fact sheets and personal stories about mental disorders. The Toolkit is full of information, including templates for creating your action plan and tips for avoiding crisis and emergencies.
- Mental Health and Substance Use Services:  
Intake Comox Valley - Referrals to MHSU  
941C England Ave., Courtenay, BC | 250-331-8524  
Nanaimo Mental Health & Substance Use  
203-2000 Island Highway North, Nanaimo, BC | 1-250-739-5710
- Drop-in Crisis Counselling, Monday to Friday between 10am and 6:15pm

## Pour les soins d'urgence en santé mentale pendant les vacances :

\* Si vous vous trouvez dans une situation qui implique un risque immédiat de préjudice pour vous-même ou pour autrui, veuillez appeler le 911 ou vous rendre à la salle d'urgence la plus proche.\*

- Composez le 1-800-SUICIDE - 1-800-784-2433 - pour obtenir de l'aide immédiatement, à toute heure du jour ou de la nuit.
- L'aumônier de service est disponible par l'intermédiaire des opérations de l'escadre en appelant le 250-339-8211, poste 252-8231.
- Programme d'assistance aux membres de la FC: 1-800-268-7708
- Ligne de crise de l'île:  
Ligne de crise Island Health 24 heures sur 24: 1-888-494-3888 - 24 heures sur 24 pour se connecter  
Crisis Chat @ [vicrisis.ca](http://vicrisis.ca) - 6h à 22h, sept jours sur sept  
Crisis Text @ 1-250-800-3806 - de 6h à 22h, sept jours sur sept
- 310 Santé mentale - 310-6789 pour un soutien émotionnel, des informations et des ressources spécifiques à la santé mentale.
- Kid's Help Phone pour les enfants et les jeunes âgés de 5 à 20 ans. Appelez le 1-800-668-6868 pour parler à un conseiller professionnel ou envoyez un SMS au 686868, 24 heures sur 24. Ce service est gratuit, confidentiel, anonyme et disponible dans tout le Canada. Les conseillers peuvent également vous orienter vers des services et des ressources locales. Disponible en anglais et en français.
- KUU-US Crisis Line - une ressource pour la prévention du suicide pour les populations indigènes de l'île de Vancouver et de la province de la Colombie-Britannique. 1-800-588-8717  
Ligne de crise pour adultes: 250-723-4050  
Ligne d'écoute pour les jeunes: 250-723-2040

## En cas de non-urgence:

- Appeler le 211: Toute personne à la recherche d'informations et d'orientations sur les services communautaires et sociaux non médicaux peut utiliser le système gratuitement. Plusieurs langues sont disponibles.
- Lignes de crise: les lignes de crise ne sont pas réservées aux personnes en situation de crise. Vous pouvez les appeler pour obtenir des informations sur les services locaux ou si vous avez simplement besoin de parler à quelqu'un. Voir les numéros dans la section précédente.
- BC Partners for Mental Health and Addictions Information: visitez [heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca) pour obtenir la Mental Disorder Toolkit, d'autres fiches d'information et des histoires personnelles sur les troubles mentaux. La boîte à outils est pleine d'informations, y compris des modèles pour créer votre plan d'action et des conseils pour éviter les crises et les urgences.
- Services de santé mentale et de toxicomanie:  
Accueil Comox Valley - Orientations vers MHSU  
941C England Ave, Courtenay, BC | 250-331-8524  
Santé mentale et toxicomanie de Nanaimo  
203-2000 Island Highway North, Nanaimo, BC | 1-250-739-5710
- Consultations de crise sans rendez-vous, du lundi au vendredi entre 10 h et 18 h 15

## SPOT TEN DIFFERENCES | VOIR DIX DIFFÉRENCES



Scan here to participate in the monthly challenges!  
Scannez ici pour participer aux défis mensuels !



**CRFM DE**  
**COMOX**  
**MFRC**



## *Santa,*

**PSP would like an upgraded recreation sports field for the enjoyment of all Defence Team members!**

Jolly Old St. Nick has finally agreed and has put his elves to work on the project!

"Work on the redevelopment plan for a recreation sport field, taking over an under-utilized ball diamond started this summer," explains Kevin Elmore, manager of fitness, sport, and recreation. "This phase includes an outdoor fitness area to allow our fitness instructors to deliver PT outside, providing members more workout options."

New outdoor equipment includes monkey bars, a performance locker, rope climbing, push-up and pull-up bars, angled overhead ladder, parallel bars, and benches. Santa is hinting that a disc golf course will also be installed.

"Future phases include beach volleyball courts, tennis courts with pickleball lines, a larger ball diamond, and new washroom and storage building," Kevin added.

The elves are also installing a net at the remaining ball diamond to stop balls from heading into the parking lot.

**PSP aimerait une mise à niveau terrain de sport récréatif amélioré pour le plaisir de tous les membres de l'équipe de la Défense !**

Le Père Noël a finalement accepté et a mis ses lutins au travail sur le projet !

«Le travail sur le plan de réaménagement d'un terrain de sport récréatif, qui reprend un terrain de balle sous-utilisé, a commencé cet été», explique Kevin Elmore, directeur de la condition physique, du sport et des loisirs. «Cette phase comprend une aire de fitness en plein air qui permettra à nos instructeurs de fitness de dispenser des cours en plein air, offrant ainsi aux membres davantage d'options d'entraînement.

Les nouveaux équipements extérieurs comprennent des barres de singe, un casier de performance, une corde à grimper, des barres de poussée et de traction, une échelle aérienne coudée, des barres parallèles et des bancs. Le Père Noël laisse entendre qu'un terrain de disc golf sera également installé.

«Les phases futures comprennent des terrains de beach-volley, des terrains de tennis avec des lignes de pickleball, un plus grand terrain de jeu de balle, de nouvelles toilettes et un nouveau bâtiment de stockage», a ajouté Kevin.

Les lutins sont également en train d'installer un filet sur le dernier terrain de jeu de balle pour empêcher les balles de se diriger vers le parking.





**CHAIRMAN'S**  
**RE/MAX**  
 HALL OF FAME

**BRYCE HANSEN TEAM**  
 Personal Real Estate Corporation

- Relocation Specialist
- Registered Supplier with IRP Relocation Program/ Brookfield GRS
- Proud Supporter of the Kelly Smith Memorial Golf Tournament
- Award Winning Real Estate Agent
- Proven Custom Marketing Strategy for your Home

**RE/MAX** In support of **BC Children's Hospital**

OCEAN PACIFIC REALTY  
 REALTOR'S REALTY COMPANY & AFFILIATES  
 2230A Cliffe Ave.,  
 Courtenay, BC V9N 2L4

**Don't think twice, call Bryce!**  
 CONNECT WITH US:  
 250.702.6493  
 www.comoxvalley-realestate.com

**LAZO SANDWICH EXPRESS** LOCATED IN THE CANEX

**BREAKFAST SANDWICHES, PANINIS & BAKED SUBS**

9am to 2pm weekdays | 250.890.0052  
 Phone in orders accepted!

**Imaging Flight Photo Contest | Concours de photos escadrille d'imagerie**



**FESTIVE SEASON | SAISON DES FÊTES**

Cpl Raj Dhagat is the winner of our Facebook page photo contest! In the CAF we rely on Imagery Technicians to document our day-to-day activities and provide a range of imagery services – and their images fill the pages of the Totem Times!

Le cpl Raj Dhagat est le gagnant du concours photo de notre page Facebook! Dans les FAC, nous comptons sur les techniciens en imagerie pour documenter nos activités quotidiennes et fournir une gamme de services d'imagerie - et leurs images remplissent les pages de Totem Times!



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

**Treatment IS WITHIN REACH**

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

Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and the Georgia Strait Womens Clinic—Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively. We'll pick you up from the ferry for our daily 1-on-1 inpatient treatment tailored to your unique needs.

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

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



**Georgia Strait WOMENS CLINIC**

Admissions Toll Free **1.866.487.9040**  
 gswc.ca



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

Admissions Toll Free **1.866.487.9010**  
 schc.ca