

TUESDAY, FEBRUARY 7, 2023 | MARDI 7 FÉVRIER 2023

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VC #2
e ESC COMOX

TOTEM GOLD

Exercising emergency response at 19 Wing Comox
Exercice d'intervention d'urgence à la 19^e Escadre Comox

On February 3 members of 19 Wing Comox took part in a base-wide security exercise to practice procedures related to an active aggressor and improvised explosive devices. Our Wing Auxiliary Security Force (WASF) team was rapidly deployed to protect the airfield and members of the Defence Team. Mother Nature joined the exercise with high gusting winds and heavy rain – adding realism to the scenario. The Command Post was activated and multiple units were tasked to assist while 21 CF Health Services Centre Comox treated casualties. “The Totem exercise was an explosive success!” says Capt Eric Germain of 19 Operations Support Squadron. “Our thanks to the volunteers at St. John Ambulance in providing realistic moulage - the art of applying mock injuries for the purpose of training.” The Military Police section had the opportunity to apprehend the active aggressors and the exercise concluded with the bomb squad using advance

remote equipment to disable a suspicious device. “The next exercise - Totem Platinum - will include multiple civilian agencies focusing on large disaster response,” adds Capt Germain. “Our thanks to all participants and organizers.” Totem Gold was celebrated with a combined TGIF – the perfect opportunity to warm up after a day outside in the cold!

Le 3 février, des membres de la 19e Escadre Comox ont participé à un exercice à l'échelle de la base pour pratiquer les procédures d'urgence liées à un agresseur actif, y compris un colis suspect. Notre équipe Wing Auxiliary Security Force (WASF) a été rapidement déployée pour protéger l'aérodrome et les membres de l'équipe de défense. Mère Nature s'est jointe à l'exercice avec de fortes rafales de vent et de fortes pluies, ajoutant du réalisme au scénario. Le poste de commandement a été activé et plusieurs unités ont été chargées

d'aider pendant que le 21e Centre des services de santé des FC Comox soignait les blessés. « L'exercice Totem a été un succès explosif! », déclare le Capt Eric Germain du 19e Escadron de soutien aux opérations. « Nos remerciements aux bénévoles de l'Ambulance Saint-Jean pour avoir fourni un moulage réaliste. » La section de la police militaire a eu l'occasion d'appréhender les agresseurs actifs et l'exercice s'est terminé avec l'escouade antibombe utilisant un équipement à distance avancé pour désactiver un dispositif suspect. « Le prochain exercice - Totem Platinum - comprendra plusieurs agences civiles se concentrant sur les interventions en cas de catastrophe majeure », ajoute le Capt Germain. « Nos remerciements à tous les participants et organisateurs. » Totem Gold a été célébré avec un TGIF combiné - l'occasion idéale de se réchauffer après une journée dehors dans le froid !

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



Carla Arnold
250-338-3711



3895 ROYSTON RD.
BEACHSIDE LIVING awaits you in the beautiful community of Royston. This bright and charming character cottage was built in 1955. It has a compact open concept kitchen, living and dining room, with two bedrooms tucked away at the back of the home. From the welcoming front porch, you can view the ocean that is just steps away.
\$699,900



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



33-115 20TH STREET
THIS LUXURY 3RD FLOOR CONDO is located close to the Courtenay River and the ocean, providing a peaceful and private escape from the hustle and bustle of city life. The spacious and comfortable interior features plenty of natural light. The kitchen has been updated with plenty of counter and cabinet space. Private balcony overlooks the mountain view.
\$429,900



Thomas Hart
250-218-4278



Capt Agnew - Canadian Forces' Decoration Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième fermoir.



MCpl (cplc) Beaudin - Canadian Forces' Decoration - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



WO (adj) Bryan - promoted to Master Warrant Officer | a été promu au rang de adjudant-maître.



Sgt Cabana - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



WO (adj) Cabana - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



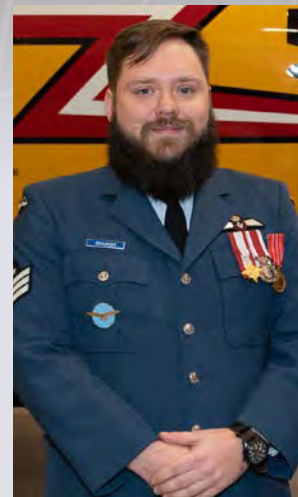
Mr. Clancy - General Service Medal - EXPEDITION | la Médaille du service général - EXPÉDITION.



LCol Connerty - Canadian Forces' Decoration First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier fermoir.



Sgt Curtis - Canadian Forces' Decoration First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier fermoir.



Sgt Devlieger - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



Padre Divinigracia - recognized for service to 418 Sqn | reconnu pour le service au 418 Esc.



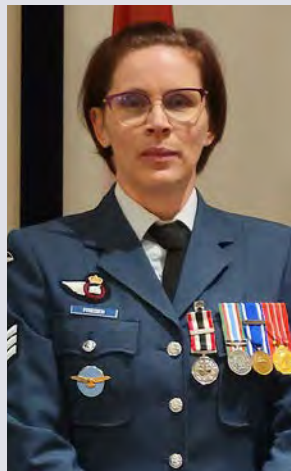
MCpl (cplc) Dufault - 2022 418 Sqn Hunter of the Year | Chasseur de l'année 2022 du 418^e Escadron.



WO (adj) Farrell - Canadian Forces' Decoration Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième fermoir.



Avr Francis - promoted to Corporal | a été promu au rang de caporal.



Sgt Friesen - Special Service Medal - EXPEDITION | la Médaille du service spécial - EXPÉDITION.



Avr Garin - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au rang de aviateur (formé).



Cpl Glavine - promoted to Sergeant | a été promu au rang de sergent.



CWO (adjuc) Gowie - promoted to Captain | a été promu au rang de capitaine.



WO (adj) Gratz - Canadian Forces' Decoration First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier fermoir.



MCpl (cplc) Griffin - promoted to Sergeant | a été promu au rang de sergent.



Lt Grigorescu - promoted to Captain | a été promu au rang de capitaine.



Sgt Harker - Canadian Forces' Decoration Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième fermoir.



Cpl Herman - Special Service Medal | la Médaille du service spécial.



Mr Hutchison - 19 Wing Commander's Commendation | recommendation du commandant de la 19^e escadre.



Cpl Hutchison - promoted to Sergeant | promu sergent.



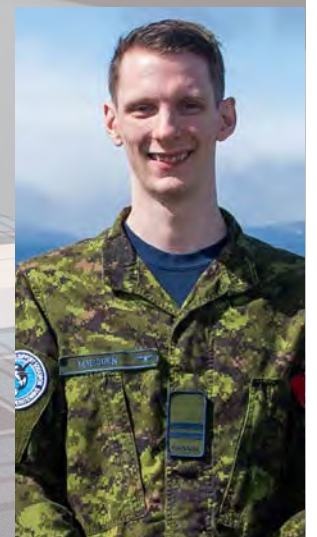
MCpl (cplc) Lapensee - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



Lt Lee - Letter of Appreciation, Commissioning Scroll | Lettre d'appréciation, parchemin de commission.



Sgt Lunn - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



Lt Marsden - promoted to Captain | a été promu au rang de capitaine.



Capt McFarlan - MOAT certificate | certificat MOAT.



MCpl (cplc) Nichols - Canadian Forces' Decoration, 2021 418 Sqn Hunter of the Year | la Décoration des Forces canadiennes, Chasseur de l'année 2021 du 418^e Escadron.



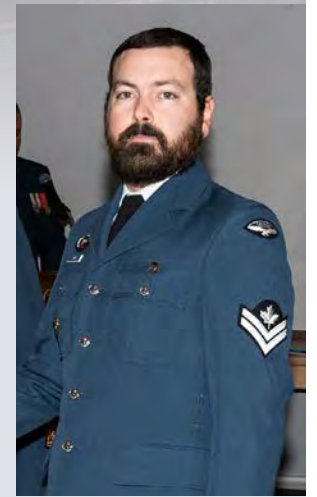
MCpl (cplc) Oakley - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



Maj Pinto Canas - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



Cpl Pitre - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



MCpl (cplc) Roy - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



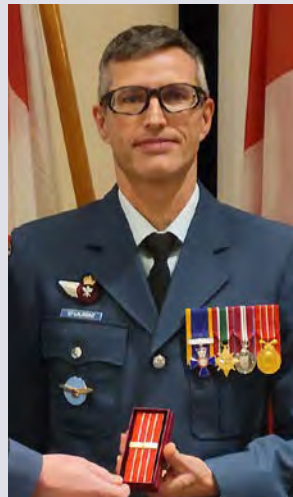
Sgt Schetterer - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



Lt Sim - promoted to Captain | a été promu au rang de capitaine.



Cpl Smith - 5 Air Expeditionary Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 5^e Escadre expéditionnaire aérien.



MWO (adjum) St-Laurent - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



Cpl Swanson - promoted to Corporal | a été promu au rang de caporal-chef.



Lt Sylvestre - promoted to Captain | a été promu au rang de capitaine.



MCpl (cplc) Taylor - promoted to Sergeant | a été promu au rang de sergent.



OCdt (élof) Todorov - promoted to Second Lieutenant | a été promu au rang de sous-lieutenant.



Want to recognize someone in your unit?
Vous aimeriez reconnaître quelqu'un de votre unité?

TOTEM TIMES
 SERVING 19 WING FOR 60 YEARS

Send your bravo zulus to totemtimes@gmail.com to be featured in the Totem Times.

Envoyez votre BZ à totemtimes@gmail.com



407 LONG RANGE PATROL SQUADRON: TO HOLD ON HIGH | 407^e ESCADRON DE PATROUILLE À LONGUE PORTÉE



Promotions, honours, and awards to members of 407 Squadron - comprised of four aircrews, two ground crews, and numerous essential support sections that keep the unit ready to deploy on short notice anywhere in the world. Their multi-role capability, unique in its adaptability, range, and endurance, is a key force multiplier in the success of joint and combined operations. | Promotions, honneurs et récompenses aux membres de l'escadron 407 - composé de quatre équipages, de deux équipes au sol et de nombreuses sections de soutien essentielles qui maintiennent l'unité prêt à se déployer à court préavis partout dans le monde. La capacité polyvalente, unique par son adaptabilité, portée et endurance, est un multiplicateur essentiel dans le succès des opérations interarmées et interalliées.



Sgt Ayres



Capt Brush



Sgt Chretien



Capt Clark



Capt Davison



Sgt Dissanayake



Cpl Gallou



MCpl (cplc) Hann



Sgt Lankin



Capt Lee



Maj Mayer



Sgt Perrara



Cpl Peterson



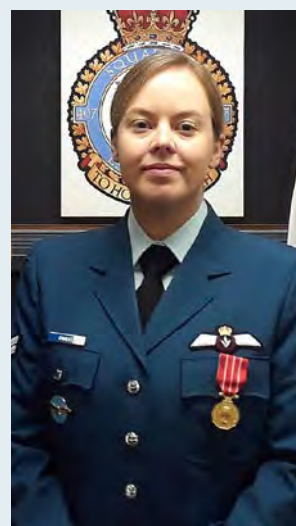
Cpl Rousseau



MCpl (cplc) Roy



Cpl Samson



Cpl Samuel



Cpl Sibahi



Cpl Spichtig



CWO (adjuc)
von Schilling



Maj Wattie



Capt Wentzel



Maj Wilson



Cpl Wright

RECOGNIZED FOR 42 YEARS OF SERVICE!

The Canadian Forces' Decoration is awarded to members of the Canadian Forces who have completed twelve years of service; a clasp (bar) is awarded for every subsequent period of ten years of service.

La Décoration des Forces canadiennes est décernée aux membres des Forces canadiennes qui ont complété de 12 années de service; une agraffe (barrette) est décernée pour chaque période subséquente de dix années d'ancienneté.



MWO (adj) Thompson - Canadian Forces' Decoration Third Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - troisième fermoir.



WO (adj) Cole - Canadian Forces' Decoration Third Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - troisième fermoir.

RECONNU POUR 42 ANS DE SERVICE!



TOTEM TIMES

19 Wing Comox
PO Box 1000 Station Main
Lazo BC V0R 2K0
totemtimes@gmail.com

Editorial advisors | conseillers militaires

Capt Brad Little
Capt Christine MacNeil

Managing editor | gestionnaire

Camille Douglas

Advertising | conseiller en publicité

Camille Douglas

Graphic designer | graphiste

Gillian Ottaway

Special contributors | contributeurs spéciaux

Capt Rock Veilleux

Imaging Flight | Escadrille d'imagerie

19wingimaging@forces.gc.ca
Sgt Amy Martin
MCpl Joey Beaudin
S1 Larissa De Guzman
S1 Brendan Gibson
Cpl Parker Salustro



Cpl Parker Salustro

Members of the Comox Air Force Museum presented a cheque for \$1,800 to representatives from the Comox Valley Food Bank at 19 Wing Comox on January 25. The donation was collected during the festive light display at the Heritage Air Park that was open to the public throughout December.

Le 25 janvier, des membres du Comox Air Force Museum ont remis un chèque de 1 800 \$ à des représentants de la Comox Valley Food Bank à la 19e Escadre Comox. Le don a été collecté lors de la mise en lumière festive du Heritage Air Park qui a été ouvert au public tout au long du mois de décembre. (l-r) Carol Popkin, Capt Gerry Turmel, LCol Krystle Connerty, David Reynolds, Justin Lafortune, CWO Bob Patten and Sgt Mike Lafitte.



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. 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. 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.

Circulation: 1800

Need a Second opinion?

If the markets are giving you sleepless nights, it may be time for a second opinion.

Contact me for a complimentary review of your portfolio.



REMI TRAN, Financial Advisor
Raymond James Ltd.
#1 - 1841 Comox Ave.,
Comox, BC V9M 3M3
250-334-9294
remi.tran@raymondjames.ca

RAYMOND JAMES®
Member - Canadian Investor Protection Fund



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

Your one stop health food shop



Your Island
Collision Repair
Experts

body & fender

- Certified Technicians
- Comprehensive claim assistance
- Expert repairs made to all makes and models
- National warranty

10% OFF

TO ALL MEMBERS OF THE
19 WING COMMUNITY

*Valid on non-insurance repairs. Must show this ad to receive the discount.

CALL US (250) 334-3417



VISIT. LEARN. REMEMBER.



Open Tues to Sun
10am to 4pm

Corner of Ryan Rd
& Military Row
Lazo, BC
V0R 2K0
250.339.8162

RCAF 2024

There will be lots happening at the museum over the next 12 months as we are only one year away from the centennial year of the RCAF!

Follow us on Facebook and Instagram @comoxairforcemuseum or visit our website to find out the latest.

Help us to continue our work preserving RCAF history and heritage by making a donation today!

3 ways to donate:

1. Online at comoxairforcemuseum.ca/support-us
2. In person at the Museum by cash, cheque, credit or debit card.
3. By mail with cheque payable to Comox Valley Air Force Museum Association.

Tax receipts will be issued for donations \$25 and over.



To The Stars

WINTER 2022

Quarterly newsletter of the Comox Air Force Museum

Volunteer Appreciation Night

Every year in December a Volunteer Appreciation Night is held to thank and recognise the hard work our volunteers do throughout the year. Organised by the Comox Valley Air Force Museum Association, this year's event took place on December 6 at the 19 Wing Officers' Mess. Always an evening of laughter, reminiscing and the occasional ugly sweater, it is a time to reflect on what has been accomplished in the past year. The turn out was fantastic and we enjoyed a delicious meal and door prizes along with a presentation of the past year's projects completed by volunteers.



Keith Kent was awarded the Spirit of the Volunteer Award 2022 by Program Manager, Carol Popkin and CVAFMA President, Jon Ambler at our annual Volunteer Appreciation Night.

Thank you to all our volunteers for all you do. The museum does not exist without you!

Christmas Lights Display



Christmas Lights Display Opening Night, 01 December 2022.

The Annual Heritage Air Park Christmas Lights Display 2022 at the Heritage Air Park was another great success! Nearly 2000 visitors enjoyed the nightly display for the month of December. Through the generosity of our local community, \$1800 was raised for the Food Bank and \$1200 for the Comox Valley Air Force Museum Association's RCAF 2024 fundraising initiative. Thank you to the Comox Military Wives choir for joining us on opening night and December 17th and bringing festive Christmas singing to the event. The winner of this year's People's Choice award goes to 418 Squadron and the Dakota for the best decorated aircraft. Congratulations!

Art room reorganisation



A reorganization of our art collection is almost complete. Cataloging the collection has identified a variety of high-quality, framed military aviation art pieces that are duplicates or otherwise surplus. In 2023 some of these will be offered for sale through an online auction. Watch this space.

Willys Jeep aka "Bobbi's Jeep"

Named in honour of volunteer Bobbi Howard-Muir who passed away in 2020, our 1945 Willys Jeep has represented the museum at parades and been a general workhorse at the Heritage Air Park for many years. During routine inspection our lead mechanic, Tom Leighton, noticed the engine had some serious cracks rendering it undriveable. After 10 long months we received a replacement engine only to discover it had some fairly important parts missing! Once the sourcing of the missing parts was complete we had everything we needed to get "Bobbi's Jeep" up and running. Thanks to our amazing volunteers, Tom and Carl, we will soon see this fantastic vehicle back on the road again.



Volunteers, Carl Bylega and Tom Leighton, are working hard to get "Bobbi's Jeep" up and running for the summer parade season.

Gift shop updates

If you have been to the museum lately you may have noticed the changes to our gift shop. With lots of new products and updated displays this is the perfect place to shop for a souvenir of your visit or a gift to take home for that RCAF or aviation enthusiast in your life.

HANDS | MAINS
MCpl (cplc) Beaudin



To keep our 19 Wing Image techs on the top of their game section members take part in a weekly photo challenge that is posted to facebook.com/19WingTotemTimes for audience voting. The image with the most interactions is published as the winner of the challenge.

Pour que nos techniciens en imagerie de la 19^e escadre restent au sommet de leur art les membres de la section participent à un défi photo hebdomadaire qui est publié sur facebook.com/19WingTotemTimes pour le vote du public. L'image ayant suscité le plus d'interactions est publiée comme étant la gagnante du défi.

IMAGERY TECHNICIAN PHOTO OF THE WEEK PHOTO DE LA SEMAINE DES TECHNICIENS EN IMAGERIE



MP Blaney visits 19 Wing MP Blaney visite la 19^e Escadre

LCol Jean Leroux, Commanding Officer of 442 Transport and Rescue Squadron, welcomes North Island-Powell River MP Rachel Blaney and NDP Leader Jagmeet Singh when they stopped at 19 Wing Comox on January 23. "Rachel recognizes that 19 Wing is a large employer in her riding, and the rising cost of living is a critical issue for military personnel," said a member of Team Blaney. "They were both honoured and pleased to be able to visit the base and learn more about military life in Comox."

Le Lcol Jean Leroux, commandant du 442^e Escadron de transport et de sauvetage, accueille la députée de North Island-Powell River Rachel Blaney et le chef du NPD Jagmeet Singh lors de leur escale à la 19^e Escadre Comox le 23 janvier. « Rachel reconnaît que la 19^e Escadre est un gros employeur dans sa circonscription, et que la hausse du coût de la vie est un problème crucial pour le personnel militaire », a déclaré un membre de l'équipe Blaney. "Ils étaient à la fois honorés et ravis de pouvoir visiter la base et d'en apprendre davantage sur la vie militaire à Comox."

AIR FORCE BEACH CAMPGROUND

Saturday, February 25 - Seasonal Campsite Draw via Zoom

Air Force Beach Campground is an ocean side campground located adjacent to Air Force Beach, just a few minutes from the 19 Wing Comox front gate. The campground includes a concession, washroom, shower and laundry facilities. E-mail manager@teepeeepark.ca to participate in the draw.

cfmws.ca/comox/facilities/air-force-beach-campground

LE TERRAIN DE CAMPING AIR FORCE BEACH

samedi 25 février - Tirage au sort du camping saisonnier via Zoom

Le terrain de camping Air Force Beach est un terrain de camping en bordure de l'océan situé à côté de la plage Air Force, à quelques minutes de l'entrée principale de la 19^e Escadre Comox. Le terrain de camping comprend une concession, des toilettes, des douches et des installations de buanderie. Envoyez un courriel à manager@teepeeepark.ca pour participer au tirage.

sbmfc.ca/comox/installations/air-force-beach-campground

Note: The campsite booking processes at Air Force Beach Campground has been amended by the 19 Wing Commander to increase campsite availability and provide 19 Wing CAF personnel better access to the campground. | Remarque : Les processus de réservation de camping au terrain de camping Air Force Beach ont été modifiés par le commandant de la 19^e Escadre afin d'augmenter la disponibilité des terrains de camping et de fournir au personnel de la 19^e Escadre un meilleur accès au terrain de camping.

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

- 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

Cell 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

LAZO SANDWICH EXPRESS

LOCATED IN THE CANEX

BREAKFAST SANDWICHES,
PANINIS & BAKED SUBS

9am to 2pm weekdays | 250.890.0052

Phone in orders accepted!

Clearance SALE

Come Check It Out

ALL JACKETS, VESTS AND POLOS*

BOGO

(CAN MIX AND MATCH) *IN STOCK ITEMS

(250)-334-3656
hitecprint.com
479 4TH ST.
COURTENAY

You're invited to attend

Navy Day

Qualicum Beach Legion
February 23
1200 until 1800 hrs

An opportunity to meet old shipmates and spin salty dips

Everyone is welcome



WO (ret'd) Janice Gratz received a Certificate of Service following 22 years in the Canadian Armed Forces from Deputy Wing Commander LCol Connerty. Janice has already transitioned to a civilian position at 19 Wing and is the release administrator. Best wishes with your new duties, Janice!

L'Adj (à la retraite) Janice Gratz a reçu un certificat de service après 22 ans dans les Forces armées canadiennes du commandant adjoint de l'escadre, la Lcol Connerty. Janice a déjà fait la transition vers un poste civil à la 19^e Escadre et est l'administratrice des libérations. Meilleurs vœux dans vos nouvelles fonctions, Janice !



Air Reserve Flight welcomes new Lessons Learned Officer | L'escadrille de la Réserve aérienne accueille un nouvel officier des leçons apprises

CWO Fortier has component transferred to the Air Reserves under the Special Requirement Commissioning Plan to become the 19 Wing Lessons Learned Officer. His new rank of Captain was presented by the Acting Wing Commander LCol Leroux (right) along with the Acting Wing Chief Warrant Officer CWO Roach (left) in December; Capt Fortier's partner Deborah attended the ceremony.

L'Adjudant Fortier a transféré une composante à la Réserve aérienne dans le cadre du plan de mise en service des besoins spéciaux pour devenir l'officier des leçons apprises de la 19^e Escadre. Son nouveau grade de capitaine a été présenté par le commandant de l'escadre par intérim, le Lcol Leroux (à droite), ainsi que par l'adjudant-chef de l'escadre par intérim, l'adjudant-chef Roach (à gauche) en décembre; la femme du Capt Fortier, Deborah, a assisté à la cérémonie.

ADMINISTRATORS NEEDED AT B COMPANY | ADMINISTRATEURS RECHERCHÉS CHEZ LA COMPAGNIE B

The Canadian Scottish Regiment (Princess Mary's) - B Company - is looking for a few good folks with a rare and mysterious skill: clerking.

Located in Nanaimo and Courtenay, B Coy has 75 troops, but no Class A or B support in terms of human resource administrator, or financial services administrator.

"We've got lots of infantry - everyone who wants to roll around in the mud has a job," says Maj Chris Scott, the company commander. "We are short on those clever organizers who sort pay and claims...and don't necessarily feel the routine need to boot doors in."

The Army Primary Reserve (PRes) works a little differently than the Air Reserve. Rather than a fixed Class A contract, the PRes works more casually - one to two evenings a week, and around one weekend per month. That routine is flexible, with trained personnel working on location and remotely.

"We need administrators and can train folks from recruitment," adds the quartermaster, Lt Steph D'Aragnon, a former rigger turned logistics officer. "We can also bring someone in already trained."

Although an infantry unit, C Scot R employs drivers, supply personnel, and clerks of different types to keep the wheels turning, and has flexibility to bring in other trades for specific functions.

The Unit HQ and A Company is in Victoria; B Company parades on Wednesday nights at the Seal Bay Armoury located at 2000 Waveland Road. Interested? Contact recruiting at 250-755-5368.

La Compagnie B du The Canadian Scottish Regiment (Princess Mary's) est à la recherche de quelques bonnes personnes possédant une compétence rare et mystérieuse : le commis.

Située à Nanaimo et Courtenay, la cie B compte 75 soldats, mais aucun administrateur des ressources humaines ou d'administrateur des services financiers en soutien de classe A ou B.

« Nous avons beaucoup d'infanterie. Tous ceux qui veulent se rouler dans la boue ont un travail. Ce qui nous manque, ce sont ces organisateurs intelligents qui trient les salaires et les réclamations... et ne ressentent pas nécessairement le besoin routinier d'ouvrir des portes », a déclaré le major Chris Scott, commandant de la compagnie.

La Première réserve de l'Armée fonctionne un peu différemment de la Réserve aérienne. Plutôt qu'un contrat de classe A fixe, la PRés travaille de manière plus décontractée. Un à deux soirs par semaine et environ un week-end par mois est la norme, et cette routine est flexible, avec du personnel formé travaillant à la fois sur place et à distance.

« Nous avons besoin du soutien administratif et nous pouvons former les gens dès le recrutement. On peut aussi faire venir quelqu'un déjà formé, » ajoute le quartier-maître, le Lt Steph D'Aragnon, un ancien gréeur devenu officier de la logistique. Bien qu'il s'agisse d'une unité d'infanterie, le C Scot R a des chauffeurs, du personnel d'approvisionnement et des commis de différents types pour faire avancer la machine, et a la possibilité de faire appel à d'autres métiers pour des fonctions spécifiques.

Le QG de l'unité et la compagnie A sont à Victoria; la compagnie B défile les mercredis soirs au manège militaire de Seal Bay à 2000 Waveland Road. Les personnes intéressées à postuler peuvent contacter le recrutement au 250 755 5368.

CANEX
A Division of CEMO's
Une division des SSMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

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.

WHISTLE STOP
NEIGHBOURHOOD PUB

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

STONEGRILL

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



Bowser Legion donate to Comox Valley cadets

La Légion de Bowser fait un don aux cadets de la vallée de Comox

Warrant Officer James Vernon of the 1726 Canadian Scottish Regiment Army Cadets (right) and Chief Petty Officer 1 Ian Pedersen of 189 Port Augusta Royal Canadian Sea Cadet Corps (left) received donations of \$700 from Brian Kirby, Cadet Liaison for the Royal Canadian Legion Branch 211 in Bowser. The funds provide financial aid for training equipment - greatly appreciated by the support committee.

L'adjudant James Vernon des cadets de l'Armée du 1726 Canadian Scottish Regiment (à droite) et le premier maître Ian Pedersen du 189 Corps de cadets de la Marine royale canadienne de Port Augusta (à gauche) ont reçu des dons de 700 \$ de Brian Kirby, agent de liaison des cadets pour la filiale de la Légion royale canadienne 211 à Bowser. Les fonds fournissent une aide financière pour l'équipement de formation - très appréciée par le comité de soutien.



JOIN CADETS NOW!

REJOIGNEZ LES CADETS MAINTENANT !

Members of the Canadian Scottish Army Cadet Corps 1726 and the 189 Port Augusta Sea Cadets travelled to CFB Esquimalt in Victoria on November 25 to 27 as part of their citizenship and Canadian Armed Forces familiarization program. The cadets and staff from the Comox Valley travelled by DND bus, were housed in barracks, and they ate in a military mess. The cadets visited the Fort Rodd Hill historical site, the Bay Street Armoury which is the home of the Canadian Scottish Regiment (Princess Louise), and had a tour of the frigate HMCS Ottawa. All travel costs and accommodations were provided by the Department of National Defence, or from the local parent support committee. The cadet program is for youth ages 12 to 18 - and it is free to join! To learn more contact the Army Cadets at 1726army@cadets.gc.ca or Sea Cadets at 189sea@cadets.gc.ca.

Des membres du Canadian Scottish Army Cadet Corps 1726 et des 189 Cadets de la Marine de Port Augusta se sont rendus à la BFC Esquimalt à Victoria du 25 au 27 novembre dans le cadre de leur programme de citoyenneté et de familiarisation avec les Forces armées canadiennes. Les cadets et le personnel de la vallée de Comox voyageaient en autobus du MDN, étaient logés dans des casernes et mangeaient dans un mess militaire. Les cadets ont visité le site historique de Fort Rodd Hill, le Bay Street Armoury qui abrite le Canadian Scottish Regiment (Princess Louise) et ont fait le tour de la frégate NCSM Ottawa. Tous les frais de déplacement et d'hébergement ont été pris en charge par le ministère de la Défense nationale ou par le comité local de soutien aux parents. Le programme des cadets s'adresse aux jeunes de 12 à 18 ans - et l'inscription est gratuite ! Pour en savoir plus, contactez les cadets de l'Armée à 1726army@cadets.gc.ca ou les cadets de la Marine à 189sea@cadets.gc.ca.



TOWN OF COMOX

CAREER OPPORTUNITY

Comox Community Centre invites applications for the following positions:

- SUMMER DAY CAMP LEADERS
- SUMMER CAMP COORDINATOR
- HANDS ON FARM SUPERVISOR
- HANDS ON FARM ATTENDANTS

Visit comox.ca/employment for more information

Start here, fly anywhere

Open up the world from your back door. Comox Airport offers WestJet, Air Canada and Pacific Coastal departures connecting you to anywhere you want to travel.



visit comoxairport.com



Several volunteers with the Vancouver Island Society for Adaptive Snowsports (VISAS) welcomed members of Soldier On to Mt Washington Alpine Resort on January 26. Soldier On is a program of the Canadian Armed Forces (CAF) which contributes to the recovery of ill and injured CAF members and veterans by providing opportunities and resources through sport, recreational, and creative activities. VISAS is a charitable society focused on providing nationally certified snowsports instruction to the physically or developmentally challenged.

Plusieurs bénévoles de la Vancouver Island Society for Adaptive Snowsports (VISAS) ont accueilli des membres de Sans limites au Mont Washington Alpine Resort le 26 janvier. Sans limites est un programme des Forces armées canadiennes (FAC) qui contribue au rétablissement des malades et des blessés des FAC membres et vétérans en offrant des opportunités et des ressources par le biais d'activités sportives, récréatives et créatives. VISAS est une société caritative qui se concentre sur la fourniture d'instructions de sports d'hiver certifiées à l'échelle nationale aux personnes ayant des difficultés physiques ou de développement.

(Rangée arrière, de gauche à droite / back row, L-R): James Cooney, Russ Vida, Bob Wells, Geoffrey Mummery, Bernard Perron, Wayne French, Sébastien Braconnier, Charlie Savard, and Chris Balayer. (Première rangée, de gauche à droite / front row, L-R): Steffa MacLintock, Patrick Levis, and Rock Ferland.



SISIP OPEN HOUSE
JOURNÉE PORTES OUVERTES DU SISIP

Cpl Ben Alie from 19 Mission Support Squadron dropped in to a SISIP open house on February 2 with Diane Kennedy, a financial planner with SISIP Financial. Take command of your finances! Set financial targets that align with your military life stage, with advice, investments and insurance designed for those in active service, military spouses, family and veterans. cfmws.ca/insurance-finance.

Le Cpl Ben Alie du 19^e Escadron de soutien de mission a participé à une journée portes ouvertes du SISIP le 2 février avec Diane Kennedy, une planificatrice financière à la Financière SISIP. Prenez le contrôle de vos finances. Établissez des objectifs financiers qui correspondent à l'étape de votre vie militaire, avec des conseils, des investissements et des assurances conçus pour les personnes en service actif, les conjoints de militaires, les familles et les anciens combattants. sbmfc.ca/assurance-finance.

Black History Month special menu
@ the 19 Wing dining hall
Wednesday, February 22
11:30 a.m. to 1 p.m.

February is Black History Month. It's a time for us to celebrate and honour the many contributions that Black Canadians have made throughout our history to help make Canada the culturally diverse, compassionate, and prosperous nation that it is today. For the Defence Team, it's an opportunity to learn more about the important achievements that Black Defence Team members have made, both within our armed forces and throughout the public service.

Février est le Mois de l'histoire des Noirs. Le Mois constitue une occasion de célébrer les nombreuses réalisations de Canadiens noirs qui, au cours de l'histoire, ont grandement contribué à faire du Canada le pays diversifié, compatissant et prospère que nous connaissons aujourd'hui. Pour l'Équipe de la Défense, il s'agit d'une occasion de se renseigner davantage sur les réalisations importantes des membres noirs de l'Équipe de la Défense, tant au sein de nos forces armées que dans la fonction publique.

Menu spécial du Mois de l'histoire des Noirs à la salle à manger de la 19^e Escadre
mercredi 22 février
11h30 à 13h



Visit us on Facebook!



#19WingTotemTimes

TOWN OF COMOX

CAREER OPPORTUNITY

The Town of Comox is now accepting applications for

PARKS SUMMER STUDENTS
(Temporary, Full-Time)

Visit comox.ca/employment for more information

Security Awareness Week
Do Your Part - Be Security Smart

Online February 6-10

DO YOUR PART - BE SECURITY SMART

Director General Defence Security (DGDS) is hosting its annual virtual Security Awareness Week (SAW) on behalf of Department of National Defence (DND) and the Canadian Armed Forces (CAF) from February 6 to 10. Here are some things that we can do every day to uphold defence security:

- Store your protected and classified documents appropriately;
- Use your DWAN computer exclusively for work;
- Lock your computer no matter how long you plan to step away from your office;
- Do not plug anything not authorized into your DND/ DWAN computer;
- Avoid clicking on links or opening any attachments that seem suspicious;
- Keep your DND/ CAF issued IT devices safe by not traveling with them unless authorized;

If you have any security related questions about proper security procedures reach out to your Information Systems Security Officer (ISSO) or your Unit Security Supervisor (USS).

You are an important part of keeping all members of our Defence Team secure through VIGILANCE!

FAITES VOTRE PART - SOYEZ FUTÉS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Le Directeur général – Sécurité de la défense (DGSD) organisera, au nom du ministère de la Défense nationale (MDN) et des Forces armées canadiennes (FAC), sa semaine de sensibilisation à la sécurité (SSS) qui se tiendra virtuellement du 6 au 10 février. Voici certaines choses que nous pouvons faire chaque jour pour maintenir la sécurité de la défense:

- Ranger vos documents protégés et classifiés de manière appropriée ;
- Utiliser votre ordinateur RÉD exclusivement pour le travail ;
- Verrouiller votre ordinateur, peu importe combien de temps vous prévoyez vous éloigner de votre bureau ;
- Ne brancher rien de non autorisé sur votre ordinateur MDN/ RÉD ;
- Éviter de cliquer sur des liens ou d'ouvrir des pièces jointes qui semblent suspects ;
- Protéger vos appareils informatiques délivrés par le MDN/ les FAC en ne voyageant pas avec eux à moins d'y être autorisés ;

Si vous avez des questions relatives à la sécurité concernant les procédures de sécurité appropriées, contactez votre officier de la sécurité des systèmes d'information (OSSI) ou votre superviseur de la sécurité de l'unité (SSU).

Vous jouez un rôle important dans la sécurité de tous les membres de notre Équipe de la Défense grâce à la VIGILANCE!

Semaine de sensibilisation à la sécurité
Faites votre part – Soyez futés en matière de sécurité

En ligne 6-10 février

FAMILY DAY

MONDAY, FEBRUARY 20

1 TO 2:30 - OPEN GYM WITH GAMES
FCC GYMNASIUM
Join for some free play and family fun games!

5:30 TO 7 - OPEN SWIM WITH GAMES
FITNESS CENTRE POOL
Enjoy pool activities and a free swim!

13H À 14H30 - GYMNASSE OUVERT AVEC JEUX | GYMNASSE
Rejoignez-nous pour des jeux gratuits et des jeux amusants en famille !

17H30 À 19H00 - NAGE LIBRE AVEC JEUX | PISCINE
Profitez des activités de la piscine et d'une baignade gratuite !

LUNDI 20 FÉVRIER

JOURNÉE FAMILIALE

250-339-8211
ext 8315 - PSP



Faith and Life | Foi et Vie



St Michaels And All Angels Chapel will mark the beginning of the Lenten Season on Wednesday, February 22.

Ash Wednesday Imposition of Ashes - Noon at the Chapel, all are welcome.

La chapelle St Michaels And All Angels marquera le début de la période de carême le mercredi 22 février.

Mercredi des Cendres Imposition des Cendres - Midi à la Chapelle, tout le monde est bienvenu.

ROMAN CATHOLIC | CATHOLIQUE Sunday | dimanche 1100 hrs

PROTESTANT | PROTESTANT Sunday | dimanche 0930 hrs

Chaplain services | Services d'aumônerie | B22, Room 200

250-339-8211 (8293)



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®
2230A Cliffe Ave.,
Courtenay, BC V9N 2L4

Don't think twice, call Bryce!

CONNECT WITH US:
250.702.6493 [f](#) [t](#) [g+](#) [in](#) [v](#) [yt](#)

www.comoxvalley-realestate.com

LEGISLATIVE ASSEMBLY
of BRITISH COLUMBIA

Ronna-Rae Leonard MLA
Courtenay-Comox Constituency

[t](#) [f](#) [i](#) [g+](#) [in](#) [v](#) [yt](#)

437 5th St. Courtenay • <http://ronnaraeleonard.ca/>
250-703-2410 • ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca

The War Amps

The Key Tag Service protects your keys and supports essential programs for amputees.

Order key tags online - free.

1 800 250-3030 • waramps.ca

Military widow writes book to provide better grief support

Une veuve de militaire écrit un livre pour offrir un meilleur soutien au deuil

In 2019, Aly Bird received a call that no one ever expects.

Her spouse, Cpl William Vant Erve - a firefighter at 19 Wing Comox- died unexpectedly in a hiking accident. She became a widow at 30 years old, without any understanding of how to live with a life-changing loss.

Aly soon recognized that there must be a change to the way our culture handles grief; Aly is committed to building a support and educational network for those who have experienced an earth-shattering loss. But also for the people who are often overlooked: the griever's loved ones and trusted support system.

In her new book, *Grief Ally: Helping People you Love Cope with Death, Loss, and Grief*, Aly offers a road map with step-by-step advice for the courageous and dedicated individuals who are willing and able to show up for the people they care about with unconditional love, empowerment, and respect who are experiencing deep grief.

"I wrote *Grief Ally* for anyone who wants to show up to help someone they love after a heartbreaking loss," shares Aly.

Whether you are wanting to support a dear friend, the spouse of a colleague, or a member of your unit, *Grief Ally* is a resource that answers the popular questions that you encounter in a grief support role: What do I do? How do I help? How do I not make this worse?

You can't take the pain of loss away from someone, but by following the steps in this empowering new guide you can become a skilled and passionate advocate for the bereaved.

Grief Ally is now available to purchase and you can meet the author at 19 Wing Comox on Monday, February 13 at the Comox Air Force Museum. Doors will open at 6:30 p.m.; Aly will read from *Grief Ally* beginning at 7 p.m. To learn more about Aly - or to access her book - visit alybird.com.

"Grief Ally is the first book focused exclusively on teaching people how to support their loved ones through the long haul of grief."

Meet the author at the
Comox Air Force Museum
February 13 at 6:30 p.m

«Grief Ally est le premier livre qui se consacre exclusivement à enseigner aux gens comment soutenir leurs proches pendant la longue période de deuil.»

Rencontre avec
l'auteur au Comox
Air Force Museum
**Le 13 février
à 18h30**

En 2019, Aly Bird a reçu un appel auquel personne ne s'attend jamais.

Son conjoint, le Cpl William Vant Erve - un pompier de la 19e Escadre Comox - est décédé de façon inattendue dans un accident de randonnée. Elle est devenue veuve à l'âge 30 ans, sans savoir comment vivre avec la perte qui a changé sa vie.

Aly a vite compris qu'il fallait changer la façon dont notre culture gère le deuil. Aly s'est engagée à créer un réseau de soutien et d'éducation pour ceux qui ont vécu une perte bouleversante - mais aussi pour les personnes qui sont souvent oubliées : les proches de la personne en deuil et son système de soutien de confiance.

Dans son nouveau livre, *Grief Ally : Helping People you Love Cope with Death, Loss, and Grief*, Aly offre une feuille de route avec des conseils étape par étape pour les personnes courageuses et dévouées qui veulent et peuvent se présenter aux personnes qu'elles aiment avec un amour inconditionnel, de l'autonomie et du respect et qui vivent un deuil profond.

«J'ai écrit *Grief Ally* pour tous ceux qui veulent aider un être cher après une perte déchirante», explique Aly.

Que vous souhaitiez soutenir un ami cher, le conjoint d'un collègue ou un membre de votre unité, *Grief Ally* est une ressource qui répond aux questions les plus courantes que vous rencontrez dans votre rôle de soutien aux personnes en deuil : Que dois-je faire ? Comment puis-je aider ? Comment ne pas aggraver la situation ?

Vous ne pouvez pas faire disparaître la douleur due à la perte d'une personne, mais en suivant les étapes de ce nouveau guide stimulant, vous pouvez devenir un bienfaiteur compétent et passionné des personnes endeuillées.

Grief Ally est maintenant disponible à la vente et vous pouvez rencontrer l'auteur à la 19e Escadre Comox, le lundi 13 février, au musée de la Force aérienne de Comox. Les portes ouvriront à 18 h 30; Aly lira un extrait de *Grief Ally* à partir de 19 h. Pour en savoir plus sur Aly - ou pour consulter son livre - visitez alybird.com.

