

TUESDAY, MARCH 7, 2023 | MARDI 7 MARS 2023

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 65, #4
19^e ESCADRE COMOX

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 Name That Friends Recommend

BILINGUAL SERVICES!

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

ROYAL LEPAGE

Wounded Warrior Run BC



Runner Marissa Morison, a firefighter and paramedic from Kitimat, has been on the Wounded Warrior Run BC team for three years. The team left Port Hardy on February 26 in blizzard conditions and met every type of weather during their eight day run across Vancouver Island.

Wounded Warrior Run BC was created to bring awareness and raise funds for Wounded Warriors Canada whose mission is to honour and support Canada's ill and injured Canadian Armed Forces members, veterans, first responders and their families. The team stopped in the Comox Valley on March 1; they received over \$10,000 in donations during a reception at 888 (Stocky Edwards) Wing Royal Canadian Air Force Association. The run concluded in Victoria on March 5 after covering more than 600kms. To donate, visit woundedwarriors.ca.

La coureuse Marissa Morison, pompier et ambulancière de Kitimat, fait partie de l'équipe Wounded Warrior Run BC depuis trois ans. L'équipe a quitté Port Hardy le 26 février dans des conditions de blizzard et a affronté tous les types de temps au cours de sa course de huit jours à travers l'île de Vancouver.

Wounded Warrior Run BC a été créé pour sensibiliser et collecter des fonds pour Wounded Warriors Canada dont la mission est d'honorer et de soutenir les membres des Forces armées canadiennes, les anciens combattants, les premiers intervenants et leurs familles, malades ou blessés. L'équipe s'est arrêtée dans la vallée de Comox le 1er mars ; elle a reçu plus de 10 000 \$ en dons lors d'une réception à la 888e Escadre (Stocky Edwards) de l'Association de l'Aviation royale du Canada. La course s'est terminée à Victoria le 5 mars après avoir parcouru plus de 600 km. Pour faire un don, visitez woundedwarriors.ca.

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



Jeff Crisp
Personal Real Estate Corp.
250-218-2839
JeffCrisp.com



5623 2ND STREET
WELCOME TO THIS CHARMING 1400sqft rancher, located in a prime location with expansive ocean views. This stunning home boasts 3 bedrooms, 2 bath and has undergone numerous updates throughout. Ocean views from the bedrooms, living room and front porch take full advantage of the location. Nice grassy front yard to enjoy all at the end of a dead end street.
\$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



2530 BRANCH AVENUE
WELL-DESIGNED 3 BED 2 BATH rancher crafted with quality & style, complete with yard backing onto park! Beautiful kitchen with white & grey modern cabinets, a large island, quartz countertops, plenty of storage, pantry & counter space. Large master bedroom with a walk-in closet & 3 piece ensuite.
\$829,900



Tina Vincent
Personal Real Estate Corp.
250-792-2776
tvincentrealty@gmail.com

INTERNATIONAL WOMEN'S DAY 2023

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES DE 2023

International Women's Day | A day to recognize and celebrate women's and girls' social, economic, cultural, and political achievements - and to raise awareness of the progress made towards achieving gender equality and the work remaining to be done. | *La Journée internationale de la femme* | *Une journée pour reconnaître et célébrer les réalisations sociales, économiques, culturelles et politiques des femmes et des filles - et pour sensibiliser aux progrès accomplis vers l'égalité des sexes et au travail qu'il reste à faire.*



WOMEN, PEACE AND SECURITY: HOW FAR WE'VE COME

| Capt Christine MacNeil, 19 Wing public affairs officer

National Action Plan on Women, Peace and Security. The Elsie Initiative. Canada's Feminist Foreign Policy.

Many Canadians may not be familiar with these important initiatives; perhaps that is because in Canada, we work so hard to achieve equality, we sometimes forget how far, and how fast, we have come.

In the Royal Canadian Navy (RCN), it was only thirty years ago the HMCS Nipigon was refitted to become the first destroyer to accommodate regular force women as part of the ship's crew. Now, women serve on all RCN vessels, and in all positions. In the RCAF, it was 1980 before women could be pilots, and 1988 before we had our first fighter pilots.

Most Canadians take this for granted, and perhaps wonder why we need to recognize International Women's Day (IWD).

We recognize IWD because the status of women in Canada is not the same worldwide.

While deployed on HMCS Winnipeg in 2022, the female members engaged in *Women, Peace and Security* discussions in several ports. Women in the CAF are held up as role models in other nations. For example, in Indonesia, women in the military are relegated to less visible positions, and if they marry and have children, they must release. In Thailand women can join the navy but not actually sail - they can only fill support trades.

At all of these events, our female members were regarded as celebrities. Guests requested photos with RCN members, stories were shared, and visions for the future emerged.

It was an excellent reminder for Canadians to step back and appreciate how far we have come - and to recognize how we can encourage other nations to do the same.

TOTEM TIMES

19 Wing Comox
totemtimes@gmail.com

Editorial advisors | conseillers militaires
19wingpublicaffairs@forces.gc.ca
Capt Brad Little, Capt Christine MacNeil,
Capt Rock Veilleux

Managing editor | gestionnaire
Camille Douglas

Advertising | conseiller en publicité
Camille Douglas

Graphic designer | graphiste
Gillian Ottaway



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 ou de l'auteur.

Circulation: 1800

**INTERNATIONAL
WOMEN'S DAY 2023**
**JOURNÉE INTERNATIONALE
DES FEMMES DE 2023**

LES FEMMES, LA PAIX ET LA SÉCURITÉ : LE CHEMIN PARCOURU

| Capt Christine MacNeil, officier des affaires publiques de la 19e Escadre

Plan d'action national sur les femmes, la paix et la sécurité. L'initiative Elsie. La politique étrangère féministe du Canada.

De nombreux Canadiens ne connaissent peut-être pas ces initiatives importantes, peut-être parce qu'au Canada, nous travaillons tellement fort pour atteindre l'égalité que nous oublions parfois le chemin parcouru et la vitesse à laquelle nous avons progressé.

Dans la Marine royale canadienne (MRC), il y a seulement trente ans de cela, le NCSM Nipigon a été réaménagé pour devenir le premier destroyer à accueillir des femmes de la force régulière au sein de l'équipage du navire. Aujourd'hui, des femmes servent sur tous les navires de la MRC et dans tous les postes. Dans l'ARC, il a fallu attendre 1980 pour que les femmes puissent devenir pilotes, et 1988 pour que nous ayons nos premiers pilotes de chasse.

La plupart des Canadiens tiennent tout cela pour acquis et se demandent peut-être pourquoi nous devons souligner la Journée internationale de la femme (JIF).

Nous soulignons la JIF parce que la situation des

femmes au Canada n'est pas la même partout dans le monde.

Lors de leur déploiement à bord du NCSM Winnipeg en 2022, les membres féminins ont participé à des discussions sur *les femmes, la paix et la sécurité* dans plusieurs ports. Les femmes des FAC sont considérées comme des modèles dans d'autres pays. Par exemple, en Indonésie, les femmes dans l'armée sont reléguées à des postes moins visibles, et si elles se marient et ont des enfants, elles doivent être libérées. En Thaïlande, les femmes peuvent s'engager dans la marine mais ne peuvent pas réellement naviguer, elles ne peuvent qu'occuper des postes de soutien.

Lors de tous ces événements, nos membres féminins ont été considérés comme des célébrités. Les invités ont demandé des photos avec des membres de la MRC, des histoires ont été partagées et des visions d'avenir ont émergé.

Ce fut un excellent rappel pour les Canadiens de prendre du recul et d'apprécier le chemin parcouru et de reconnaître comment nous pouvons encourager les autres nations à faire de même.

Pour en savoir plus sur *Les femmes, la paix et la sécurité*, visitez le Département des affaires politiques et de la consolidation de la paix du Secrétariat de l'ONU à l'adresse dppa.un.org/fr/women-peace-and-security.

To learn more about *Women, Peace and Security* visit the United Nations Department of Political and Peacebuilding Affairs (DPPA) at dppa.un.org/en/women-peace-and-security.



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

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

TOTEM TIMES

Send us your feedback!

totemtimes@gmail.com

Envoyez-nous vos commentaires!

INTERNATIONAL
WOMEN'S DAY 2023

JOURNÉE INTERNATIONALE
DES FEMMES DE 2023

#EMBRACEEQUITY

Comox offers evening workshop for IWD | Comox offre un atelier pour la JIF

The Town of Comox is offering a free evening workshop at the Comox Community Centre to celebrate International Women's Day on March 8.

Deb Roger, a retired member of the Royal Canadian Mounted Police (RCMP), will facilitate an engaging workshop from 5:30 to 7:00 pm with the goal of raising awareness on topics such as gender bias, stereotypes, and discrimination.

Her twenty-year career with the RCMP will allow attendees to tap into her knowledge and experiences of the potential scenarios women may face – at work, home, or in the community. She will present strategies, tactics and methods women can use to avoid and overcome these situations.

International Women's Day is recognized globally and celebrates the social, economic, cultural, and political achievements of women. The theme #EmbraceEquity focuses on gender equity.

The workshop is free, but registration is required by calling 250-339-2255. Donations of gently worn clothing and cash for the Comox Valley Transition Society will be accepted at the workshop.

La ville de Comox offre un atelier gratuit en soirée au centre communautaire de Comox pour célébrer la Journée internationale des femmes le 8 mars.

Deb Roger, membre retraitée de la Gendarmerie royale du Canada (GRC), animera un atelier captivant de 17 h 30 à 19 h dans le but de sensibiliser les participants à des sujets tels que les préjugés sexistes, les stéréotypes et la discrimination.

Ses vingt ans de carrière à la GRC permettront aux participants de profiter de ses connaissances et de son expérience des scénarios auxquels les femmes peuvent être confrontées, au travail, à la maison ou dans la communauté. Elle présentera des stratégies, des tactiques et des méthodes que les femmes peuvent utiliser pour éviter et surmonter ces situations.

La Journée internationale de la femme est reconnue mondialement et célèbre les réalisations sociales, économiques, culturelles et politiques des femmes. Le thème #EmbraceEquity met l'accent sur l'équité entre les sexes.

L'atelier est gratuit, mais il faut s'inscrire en appelant le 250-339-2255. Les dons de vêtements légèrement usés et d'argent liquide pour la Comox Valley Transition Society seront acceptés lors de l'atelier.



MCpl Gena Parent, a member of the 19 Air Reserve Flight, proudly received the LAC Gravell Award upon completion of their Primary Leadership Qualification (PLQ) at the RCAF Academy/ CFB Borden. The award recognizes a member of each graduating flight for their exceptional abilities in leadership, building team-work, and esprit de corps. Congratulations to MCpl Parent for this outstanding performance, making 19 Wing Comox and 19 AMS proud. | La Cplc Gena Parent, membre de la 19^e Escadrille de la Réserve aérienne, a reçu avec fierté le prix LAC Gravell à la fin de sa Qualification primaire en leadership (QPL) à l'Académie de l'ARC/ BFC Borden. Ce prix récompense un membre de chaque escadrille diplômée pour ses capacités exceptionnelles en matière de leadership, de travail d'équipe et d'esprit de corps. Félicitations au Cplc Parent pour cette performance exceptionnelle qui fait la fierté de la 19^e Escadre Comox et du 19^e SMA.

**INTERNATIONAL
WOMEN'S DAY 2023**
**JOURNÉE INTERNATIONALE
DES FEMMES DE 2023**

At the Royal Canadian Navy Leadership Award Presentation on December 10, CPO2 Emily Mowat was the recipient of the Navy League Cadet for 2021. VAdm Angus Topshee, Commander of the Royal Canadian Navy, made the presentation. Emily is now an air cadet with the 861 Silverfox Air Cadet Squadron in Abbotsford and had the good fortune of connecting with Col (ret'd) Rhonda Stevens in 2022 when the pair were featured in the same issue of the issue of *Esprit de Corps* magazine, launching an informal mentorship with 19 Wing Comox.

Lors de la remise des prix de leadership de la Marine royale du Canada, le 10 décembre, le Pm 2 Emily Mowat a reçu le prix du cadet de la Ligue navale pour 2021. Le Vam Angus Topshee, commandant de la Marine royale canadienne, a fait la présentation. Emily est maintenant cadette de l'air au sein de l'escadron de cadets de l'air 861 Silverfox à Abbotsford et a eu la chance d'entrer en contact avec la Col (ret) Rhonda Stevens en 2022 lorsque le couple a été présenté dans le même numéro de la revue *Esprit de Corps*, lançant ainsi un mentorat informel avec la 19^e Escadre Comox.

Five members of 19 Wing Comox attended the 2023 Canada West Women's Hockey Regionals in February including three players and two officials. 2Lt Ashley Carlin from 442 Sqn and Maj Heather Smith played with Esquimalt who won the tournament, and Sgt Jacquelyn Boyce from 442 Sqn was picked up by Cold Lake, helping them to earn a second place finish behind Esquimalt in the round robin. Officials MCpl John Fleming from 442 Sqn and Cpl Trevor Harrison from 19 AMS were selected for the gold medal game. Pictured following the gold medal game: (L-R) 2Lt Carlin, Maj Smith, MCpl Fleming, and Cpl Harrison.

Cinq membres de la 19^e Escadre Comox ont participé aux régionaux de hockey féminin de Canada Ouest 2023 en février, dont trois joueuses et deux officiels. La Slt Ashley Carlin du 442^e Escadron et la Maj Heather Smith ont joué avec Esquimalt, qui a remporté le tournoi, et la Sgt Jacquelyn Boyce du 442^e Escadron a été choisie par Cold Lake, qui l'a aidée à se classer deuxième derrière Esquimalt dans le tournoi à la ronde. Les officiels, le Cplc John Fleming du 442^e Escadron et le Cpl Trevor Harrison du 19^e SMA, ont été sélectionnés pour le match de la médaille d'or. Photographiés après la partie pour la médaille d'or : (g-d) la Slt Carlin, la Maj Smith, le Cplc Fleming et le Cpl Harrison.

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC

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

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

**INTERNATIONAL
WOMEN'S DAY 2023**

**JOURNÉE INTERNATIONALE
DES FEMMES DE 2023**

DRAGONS IN THE COMOX VALLEY | DES DRAGONS DANS LA VALLÉE DE COMOX



Hope Afloat Canada is a beloved Comox Valley women's cancer survivor dragon boat team beginning their 21st year of paddling around the beautiful harbour waters of the Comox Marina; they are hoping to expand their membership. The mission is to encourage cancer survivors of any age or fitness level to live full, active lives after treatment. At present, members' age range is from early 40's to 80 plus years old.

"Dragon boating originated in China over 2000 years ago," shares Anne Arseneau for Hope Afloat. "It was first introduced in Canada at Expo '86 in Vancouver and has grown worldwide since that time."

Hope Afloat Canada was formed in 2001-2002 by a group of energetic women of the Comox Valley Dragon Boat Society who had three things in common: a diagnosis of breast cancer, an urge to not forget to live life, and a desire to enjoy each day.

"Hundreds of local women have taken part in the unique experience of being part of Hope Afloat's colourful and medalled history and influence of hope in this community and beyond, adds Anne. "Hope Afloat is looking forward to another great season of paddling the Salish Sea waves and all women with breast or any type of cancer diagnosis to come on board!"

Hope Afloat Canada est une équipe féminine de bateau-dragon pour les survivantes du cancer de la vallée de Comox, qui entame sa 21e année de pagaie sur les magnifiques eaux portuaires de la marina de Comox ; elle espère augmenter le nombre de ses membres. La mission de l'équipe est d'encourager les survivantes du cancer, quel que soit leur âge ou leur niveau de forme physique, à mener une vie pleine et active après leur traitement. À l'heure actuelle, l'âge des membres varie entre le début de la quarantaine et 80 ans et plus.

«Le bateau-dragon est apparu en Chine il y a plus de 2000 ans», explique Anne Arseneau pour Hope Afloat. «Il a été introduit pour la première fois au Canada à l'Expo 86 de Vancouver et s'est développé dans le monde entier depuis lors.»

Hope Afloat Canada a été créé en 2001-2002 par un groupe de femmes énergiques de la Comox Valley Dragon Boat Society qui avaient trois choses en commun : un diagnostic de cancer du sein, une envie de ne pas oublier de vivre la vie et un désir de profiter de chaque jour.

«Des centaines de femmes de la région ont pris part à l'expérience unique de faire partie de l'histoire colorée et médaillée de Hope Afloat et de son influence sur l'espoir dans cette communauté et au-delà, ajoute Anne. «Hope Afloat attend avec impatience une autre grande saison à pagayer sur les vagues de la mer des Salish et toutes les femmes ayant reçu un diagnostic de cancer du sein ou de tout autre type de cancer à venir à bord !»

The 2023 season runs from March to September with practices on Saturday mornings until May. In May practices change to twice-a-week practices on Tuesday and Thursday evenings. Equipment and coaching provided - fresh air, viewing marine wildlife, and meeting new friends guaranteed! Come try it out. No experience required. For more information, contact the membership coordinator at 250-640-1848 or email hopeafloatcanada@gmail.com.

Learn more at hopeafloatcanada.ca

La saison 2023 se déroule de mars à septembre avec des pratiques le samedi matin jusqu'en mai. En mai, les pratiques changent pour devenir des pratiques bihebdomadaires les mardis et jeudis soirs. Équipement et encadrement fournis - air frais, observation de la faune marine et rencontre de nouveaux amis garantis ! Venez essayer. Aucune expérience n'est requise. Pour plus d'informations, contactez le coordinateur des membres au 250-640-1848 ou envoyez un courriel à hopeafloatcanada@gmail.com.

Pour en savoir plus, consultez le site hopeafloatcanada.ca

**INTERNATIONAL
WOMEN'S DAY 2023**
**JOURNÉE INTERNATIONALE
DES FEMMES DE 2023**


To DCC and back - with time for travel! À CDC et retour — avec du temps pour voyager!

Caroline Laberge Pelletier, Defence Construction Canada | Construction de Défense Canada

With a husband in the military who travels for work, I have been fortunate enough to live in several provinces, including Quebec, Alberta, and more recently, British Columbia.

In 2017, when my husband was transferred to Cold Lake, Alberta, the opportunity arose for me to join Defence Construction Canada (DCC) as a technical specialist, project management. As a military spouse, I was proud to support the Canadian Armed Forces and happy to work in project management.

In the summer of 2021, after four great years in Cold Lake, my husband was assigned to Brussels, Belgium for one year. So, we packed our bags with our three children and flew to Europe. Knowing that we would only be there for a year, we took the opportunity to travel as much as possible. In addition to being the happy organizer (HO) of our family getaways, I took advantage of this year abroad to ob-

tain my project management professional (PMP) certification from the Project Management Institute.

My return to DCC came naturally when my spouse was posted to 19 Wing Comox. I was happy to have the opportunity to return to DCC. Having been to military bases in different parts of the country and having worked in more than one DCC office has allowed me to broaden my knowledge and skills. Today, I am working to apply this knowledge to benefit DCC, whose mission and values of diversity and inclusion I appreciate, as well as the wide range of projects it undertakes.

Avec un mari militaire qui se déplace pour son travail, j'ai eu la chance de vivre dans plusieurs provinces, dont le Québec, l'Alberta, et plus récemment, la Colombie-Britannique.

En 2017, lorsque mon mari a été affecté à Cold Lake en Alberta, l'occasion s'est présentée

pour moi de me joindre à Construction de Défense Canada (CDC) comme spécialiste technique, Gestion des projets. En tant qu'épouse de militaire, j'étais fière de soutenir à mon tour les Forces armées canadiennes et heureuse de travailler en gestion de projets.

Lors de l'été 2021, après quatre belles années à Cold Lake, mon époux a été affecté à Bruxelles, en Belgique, pour un an. Nous avons donc plié bagage avec nos trois enfants et nous sommes en route pour l'Europe. Sachant que nous ne serions là qu'un an, nous avons profité de cette occasion pour voyager le plus possible. En plus d'être la joyeuse organisatrice (JO) de nos escapades familiales, j'ai profité de cette année à l'étranger pour obtenir ma certification de project management professionnel (PMP) du Project Management Institute (PMI).

Mon retour chez CDC s'est opéré tout naturellement lors de l'affectation de mon conjoint à

la 19e Escadre Comox. J'étais heureuse d'avoir l'occasion de revenir à CDC. Le fait d'avoir fréquenté les bases militaires dans différentes régions du pays et d'avoir travaillé dans plus d'un bureau de CDC m'aura permis d'élargir mon champ de connaissances et de compétences. Je m'efforce aujourd'hui de mettre ces acquis au profit de CDC, dont j'estime la mission et les valeurs de diversité et d'inclusion ainsi que le large éventail de projets menés.

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!

**LEGISLATIVE ASSEMBLY
of BRITISH COLUMBIA**

Ronna-Rae Leonard MLA

Courtenay-Comox Constituency



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



Don't forget to wear
Your GREEN
for St. Patrick's Day

BOGO SALE

ALL JACKETS, VESTS AND POLOS*
(CAN MIX AND MATCH) *IN STOCK ITEMS



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

Your
Nova Scotia
relocation expert!

Roger Dort, REALTOR®

250.588.1776 | 902.706.7771
rogerdort@royallepage.ca







LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS | BLACK HISTORY MONTH

Black History Month was celebrated at the 19 Wing dining hall on February 22 with a special menu prepared by an outstanding team. The menu was developed by Art Samuels (center) to 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. (L-R) MS Bill Mackenzie, Mrs. Genevieve Robinson, CPO2 Hugues Mallet, WO Veronique Boulanger, Mr. Art Samuels, Sean O'Hanley, Pte Kesha Donayre, and Cpl Mélodie Côté.

Le Mois de l'histoire des Noirs a été célébré à la salle à manger de la 19^e Escadre le 22 février avec un menu spécial préparé par une équipe exceptionnelle. Le menu a été élaboré par Art Samuels (au centre) 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. (de gauche à droite) MS Bill Mackenzie, Mrs. Genevieve Robinson, CPO2 Hugues Mallet, WO Veronique Boulanger, Mr. Art Samuels, Sean O'Hanley, Pte Kesha Donayre, et Cpl Mélodie Côté.

Célébration a journée internationale de la francophonie - le 20 mars

Le 20 mars est la Journée internationale de la Francophonie; une célébration mondiale de la langue et des cultures francophones de plus de 321 millions de francophones, de 70 pays sur 5 continents. Au Canada, le français est parlé par plus de 10 millions de personnes d'un océan à l'autre.

Bien que le 20 mars soit le point central, les célébrations ont généralement lieu tout au long du mois de mars.

« Nous avons donné le coup d'envoi le 1er mars avec notre deuxième atelier annuel de cuisine virtuel FrancoFOOD », explique Rebecca Barton, coordonnatrice des services en langue seconde au Centre de ressources pour les familles des militaires de Comox. « Le partenariat entre la promotion de la santé de la 19^e Escadre et le CRFM de Comox comprenait un plat et un dessert d'inspiration française, et vingt participants ont reçu une boîte d'ingrédients et ont cuisiné avec nous.

Le 4 mars dernier, après une pause de trois ans, l'École Au Coeur de L'île a organisé son événement Cabane à Sucre en partenariat avec l'Association Francophone du Centre de L'île et les écoles d'immersion française SD #71.

« Les violoneux jouaient de la musique traditionnelle pendant que les gens dansaient et que les enfants se faisaient peindre le visage », raconte Rebecca. « De délicieuse cuisine canadienne-française était servie et il va sans dire que le sirop d'érable ne manquait pas.

Joinnez-vous à la célébration

L'Association francophone du Centre de l'île a des événements à venir, dont un repas communautaire bihebdomadaire et un club de lecture mensuel. Retrouvez-les sur Facebook pour en

savoir plus.

Pour célébrer la Journée internationale de la femme, visitez Réseau Femmes pour en savoir plus sur les programmes et services offerts aux femmes francophones de la Colombie-Britannique à reseaufemmes.bc.ca.

Le CRFM de Comox offre une variété d'options de formation linguistique aux membres des familles des militaires, y compris des programmes auto-dirigés, des cours dirigés par des tuteurs, une bibliothèque de prêt remplie de livres et des activités mensuelles offertes en français pour ceux qui cherchent une façon amusante d'accroître leur maîtrise du français.

« Actuellement, il y a un groupe hebdomadaire de conversation en français qui se réunit virtuellement le jeudi à 18h30. »

Pour en savoir plus, écrivez à français.french@comoxmfrfc.ca ou suivez nous sur Facebook au Centre de ressources pour les familles des militaires de Comox (CRFM) pour de l'information sur nos programmes, activités et concours.

March 20th is International Francophonie Day; a global celebration of the Francophone language and cultures of more than 321 million French speakers, from 70 countries on five continents. In Canada, French is spoken by more than 10 million people coast to coast.

Although March 20 is the focal point, celebrations take place throughout the month.

"We kicked things off on March 1 with our second annual FrancoFOOD virtual cooking workshop," explains Rebecca Barton, the second language services coordinator at the Comox Military Family Resource Centre. "The partnership between 19 Wing Health Promotions and

the Comox MFRC featured a French inspired dish and dessert, and twenty participants received an ingredient box and cooked along with us."

On March 4, after a three year hiatus, École Au Coeur de L'île hosted their Cabane à Sucre event in partnership with the Association Francophone du Centre de L'île and the French Immersion Schools within School District 71.

"Fiddlers played traditional music while people danced and children got their faces painted," shares Rebecca. "Delicious French Canadian food was served, and needless to say, there was no shortage of maple syrup."

Join the celebration

The Association Francophone du Centre de l'île has upcoming events including a bi-weekly community meal and monthly book club. Find them on Facebook to learn more.

To celebrate International Women's Day, visit Réseau Femmes to learn about the programs and services available to Francophone women in BC at reseaufemmes.bc.ca.

Want to join the 10 million people who speak French in Canada? The Comox MFRC offers a variety of FREE language training options for military family members.

"We have self-directed programs and tutored classes, a lending library full of books, and monthly activities for those looking for a fun way to increase their French proficiency," says Rebecca. "Currently there is a weekly French Conversation group that meets virtually on Thursdays at 6pm."

For more information, write to français.french@comoxmfrfc.ca - and follow the Comox Military Family Resource Centre on Facebook for program information, activities, and contests.

MARS 2023 : 25^e ÉDITION DES RENDEZ-VOUS DE LA FRANCOPHONIE

Depuis 25 ans, les Rendez-vous de la Francophonie (RVF) font la promotion de la culture et des traditions francophones dans toute leur diversité. Les RVF font partie des manifestations culturelles entourant la Journée internationale de la Francophonie (20 mars), organisée chaque année pour promouvoir la langue française et ses multiples expressions partout au Canada.

MARCH 2023: 25TH ANNIVERSARY OF THE RENDEZ-VOUS DE LA FRANCOPHONIE

For 25 years, the Rendez-vous de la Francophonie (RVF) has promoted French culture and traditions in all their diversity. Throughout the month of March, the RVF will promote the Francophonie across Canada. RVF is part of the cultural events surrounding the International Day of La Francophonie (March 20), organized each year to promote the French language and its many expressions.

RVF.CA





**Your Island
Collision Repair
Experts**

- 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

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](https://www.comoxairport.com)



NO SNO FEST

MAKE IT RETRO!

The annual winter carnival at 19 Wing Comox took place on March 3. It was a fun-filled day with friendly competition, epic displays of teamwork, and a fantastic BBQ provided by CANEX. | Le carnaval d'hiver annuel de la 19e Escadre Comox a eu lieu le 3 mars. Ce fut une journée remplie de plaisir avec des compétitions amicales, des démonstrations de travail d'équipe et un fantastique BBQ fourni par CANEX.



SI Brendan Gibson

S.T.A.R. after school program goes STEM

STAR : Santé totale au moyen de l'activité récréative

S.T.A.R. is a resilience-based program for children of military families and is designed to help children and youth of military families who have experienced repeated relocation, absences of one or both parents due to work, and parental deployments to volatile areas. The S.T.A.R. program helps kids build self-esteem, resilience and leadership skills and allows children to grow and thrive: physically, emotionally, and mentally. And above all, allows kids to have fun!

The program has increased its number of participants and as such, has increased its ability for kids to make more friends, and have more fun!

"We have also put more emphasis on engaging in STEM activities such as creating mini lava lamps, oobleck and ping pong launchers," shares Leah Lang, community recreation supervisor with PSP. "These activities are not only fun to do, but they help kids develop skills such as problem solving, critical thinking, curiosity and creativity."

The large group allowed for a variety of gym games such as dodgeball, bench ball, and blob tag.

"These active games are not only beneficial to boost kids physical fitness they also help kids develop their communication, cooperation and team building skills," adds Leah.

Now that the after school program has come to an end, PSP is looking forward to the Spring Break Camp at the end of March – already at full enrollment.

"Keep an eye out for future PSP children's camps and programs to join in on the fun," encourages Leah.

To learn more about S.T.A.R. programming visit cfmws.ca/comox/facilities/fitness-community-centre/recreation/star-programs.

S.T.A.R. est un programme basé sur la résilience pour les enfants de familles militaires. Il

est conçu pour aider les enfants et les jeunes de familles militaires qui ont connu des déménagements répétés, l'absence d'un ou des deux parents pour des raisons professionnelles et le déploiement des parents dans des zones instables. Le programme S.T.A.R. aide les enfants à renforcer leur estime de soi, leur résilience et leurs compétences en matière de leadership et leur permet de grandir et de s'épanouir: physiquement, émotionnellement, et mentalement. Et surtout, il leur permet de s'amuser!

Le programme a augmenté le nombre de participants, ce qui a permis aux enfants de se faire plus d'amis et de s'amuser davantage!

« Nous avons également mis l'accent sur les activités STEM, comme la création de mini-lampes de lave, d'oobleck et de lanceurs de ping-pong, » partage Leah Lang, superviseur des loisirs communautaires au sein des PSP. « Ces activités sont non seulement amusantes, mais elles aident les enfants à développer des compétences telles que la résolution de problèmes, la pensée critique, la curiosité et la créativité. »

Le nombre de participants ayant augmenté, nous avons pu incorporer une plus grande variété de jeux de gymnastique, tels que dodgeball, le bench ball, le blob tag.

« Ces jeux actifs ne sont pas seulement bénéfiques pour améliorer la condition physique des enfants, ils les aident aussi à développer leur communication, leur coopération et leur esprit d'équipe, » déclare Leah.

Maintenant que le programme parascolaire est terminé, les PSP attendent avec impatience le camp de vacances de printemps qui aura lieu à la fin du mois de mars et qui affiche déjà complet.

« Gardez un œil sur les futurs camps et programmes pour enfants des PSP afin de vous joindre à la fête », encourage Leah.

Pour en savoir plus sur les programmes S.T.A.R., visitez sbmfc.ca/comox.



19 WING FITNESS & COMMUNITY CENTRE

CENTRE DE CONDITIONNEMENT ET COMMUNAUTAIRE DE LA 19^e ESCADRE

	Mon/lun	Tue/mar	Wed/mer	Thu/jeu	Fri/ven	Sat/sam	Sun/dim
Lane swim Nage en couloir	0730-0830 1100-1230 1900-2000	1100-1230 1900-2000	0730-0830 1100-1230 1900-2000	1100-1230 1700-1800	0730-0830 1100-1230	1500-1600	1000-1200 1500-1600
Open swim Bain libre	1730-1900		1730-1900	1800-2000	1600-1900	1300-1500	1300-1500
Swim lessons Cours de natation		1600-1900				0830-1200	
Drop-in Basketball			1130-1230				
Noon hour classes Cours du midi	1145-1245 Combat	1145-1245 Spin	1145-1245 Yoga	1145-1245 Bootcamp	1145-1245 Flexibility & Mobility		
FORCE Foundations	1430-1530		1430-1530				
Open gym Gymnase ouvert	1800-2100				1530-1830	0700-0830 1630-1800	1630-1800

FACILITY HOURS

Monday - Friday: 0600 - 2100

Saturday and Sunday: 0700 - 1800

Military users only: 0600 - 0830, Monday - Friday

HEURES D'OUVERTURE

Lundi - vendredi : 0600 - 2100

Samedi et dimanche : 0700 - 1800

Militaire uniquement : 0600 - 0830, lundi - vendredi

1575 MILITARY ROW | 250.339.8211 // 8315 | CFMWS.CA/COMOX



CHAIRMAN'S

RE/MAX HALL OF FAME

BRYCE HANSEN PREC. TEAM LEADER - REALTOR*

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

Don't think twice, call Bryce!

CONNECT WITH US:
250.702.6493

www.comoxvalley-realestate.com



Last March a new community of support was created to provide a safe place for the spouses and partners of members with PTSD. Sharing Our Struggles (SOS) supports the supporters – those who might struggle in supporting their partner while also trying to keep their family intact as they all adjust to their new normal.

And over the last year this community has been not only sharing their struggles, but sharing their strategies for coping with the issues that can arise in navigating the everyday bumps in the road, now magnified by PTSD, and the new challenges PTSD has brought to their lives. They also share their fears and concerns, self care ideas, and celebrate their victories - big and small - achieved as an individual and as a family.

SOS, with the support of the MFRC, is providing a new resource to help spouses and

partners create safe environments for their families and themselves to grow and thrive when PTSD has become a part of the family dynamic.

The more support all members of the family have when PTSD joins the family, the more likely the family is to stay together in a way that is healthy for all.

En mars dernier, une nouvelle communauté de soutien a été créée afin d'offrir un lieu sûr aux conjoints et aux partenaires des membres atteints de SSPT. Sharing Our Struggles (SOS) soutient les supporters - ceux qui peuvent avoir du mal à soutenir leur partenaire tout en essayant de garder leur famille intacte alors qu'ils s'adaptent tous à leur nouvelle normalité.

Au cours de l'année écoulée, cette communauté a non seulement partagé ses difficul-

tés, mais aussi ses stratégies pour faire face aux problèmes qui peuvent survenir dans la vie quotidienne, amplifiés par le SSPT, et aux nouveaux défis que le SSPT a fait surgir dans leur vie. Ils partagent également leurs craintes et leurs inquiétudes, leurs idées de soins personnels, et ils partagent et célèbrent les victoires, petites et grandes, qu'ils ont obtenues, en tant qu'individu et en tant que famille.

SOS, avec le soutien du CRFM, offre une nouvelle ressource pour aider les conjoints et les partenaires à créer des environnements sûrs pour leur famille et pour eux-mêmes, afin qu'ils puissent grandir et s'épanouir lorsque le SSPT fait partie de la dynamique familiale.

Plus tous les membres de la famille bénéficient de soutien lorsque le SSPT fait partie de la famille, plus la famille a de chances de rester unie d'une manière saine pour tous.

SPECIAL EVENT!

S O S

SHARING OUR STRUGGLES

Monday, March 13, 2023

4:00PM- 6:00PM

Conference Room

FREE

Drop-in



lundi 13 mars 2023

16h00 à 18h00

Salle de conférence

GRATUIT

Inscription non requise

The Comox MFRC invites all military, veteran and Defence Teams members to an information session where you can learn about the Wounded Warrior Program, our peer support program Sharing Our Struggles, Operation Freedom Paws, and other community resources available to those struggling with PTSD.

This confidential support group will discuss the daily realities of living with a partner living with PTSD.

Le CRFM Comox invite tous les militaires, les anciens combattants et les membres des équipes de la Défense à une séance d'information où vous pourrez vous renseigner sur le Wounded Warrior Program, notre programme de soutien par les pairs Sharing Our Struggles, Operation Freedom Paws, et d'autres ressources communautaires offertes aux personnes aux prises avec le SSPT.

Ce groupe de soutien confidentiel discutera des réalités quotidiennes de la vie avec un partenaire souffrant de SSPT.



For more information or to register
email info@comoxmfr.ca

