

TUESDAY, NOVEMBER 21, 2023 | MARDI 21 NOVEMBRE 2023

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 65, #21
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

ROYAL LEPAGE

BILINGUAL SERVICES!

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

19 OSS COMPETES IN HF COMMUNICATIONS EXERCISE

Lt Curtis Villeneuve



LE 19^e ESO PARTICIPE À UN EXERCICE DE COMMUNICATION HF

The outstanding team of communicators (back row | *rangée arrière*): Lt Villeneuve, Cpl Robarts, Cpl Flint, Cpl Lepine, Cpl Heimdallson, Cpl Tanner, MCpl (cplc) Fraser. Front row | *première rangée*: 2Lt Lu, MCpl (cplc) Tremblett, Cpl Rowan. BZ à cette équipe exceptionnelle de communicateurs!

Members of 19 Operations Support Squadron recently took part in the annual high frequency (HF) communications (Comms) exercise, Noble Skywave, that challenges participants to send messages and data all around the world.

Based at the Canadian Coastal Radar Holberg, the team used the ionosphere to bounce signals around the earth, landing at 127th place among 367 teams all around the world. Their longest successful communication was a jaw-dropping 4,300 kilometers - all the way to Hawaii.

"Exercise Noble Skywave is like the Olympics of HF Comms," explains Maj Pinto Canas, Officer Commanding of the Communications and Information Systems Flight. "It pushes the participants to their limits, challenging them to battle the elements and tricky sun conditions to establish two-way voice and data connections with as many competing teams as possible. All of this happens over an intense 36-hour period that's not for the faint of heart."

The 19 OSS team brought an array of antennas designed for different types of signal propagation to Holberg - a prime location selected for height and proximity water. However, Holberg's early snowfall and strong winds made setting up equipment a challenge.

The 19 Wing team featured an array of subject matter experts who brought previous experience and unique technical knowledge to the exercise. Notable gear included Cpl Heimdallson's antenna selection unit for rapid antenna switching, MCpl Fraser's hand-crafted 300-meter dipole antenna for the best reception, and Cpl Tanner's homemade HF listening station with a graphical spectrum analyzer to isolate frequencies.

BZ to this outstanding team of communicators!

Des membres du 19^e Escadron de soutien opérationnel ont récemment pris part à l'exercice annuel de communications haute fréquence (HF), Noble Skywave, qui met au défi les participants d'envoyer des messages et des données partout dans le monde.

Basée au Radar côtier canadien de Holberg, l'équipe a utilisé l'ionosphère pour faire rebondir les signaux autour de la terre, atterrissant à la 127^e place parmi 367 équipes du monde entier. Leur communication réussie la plus longue a été de 4 300 kilomètres, soit jusqu'à Hawaï, ce qui est stupéfiant.

«L'exercice Noble Skywave est comme les Jeux olympiques des communications HF», explique le major Pinto Canas, commandant de l'escadrille des systèmes de communication et d'information. «Il

pousse les participants à leurs limites, les obligeant à lutter contre les éléments et les conditions d'ensoleillement difficiles pour établir des connexions vocales et de données bidirectionnelles avec le plus grand nombre possible d'équipes concurrentes. Tout cela se déroule sur une période intense de 36 heures qui n'est pas pour les âmes sensibles.»

L'équipe 19 ESO a apporté à Holberg un ensemble d'antennes conçues pour différents types de propagation de signaux - un emplacement de choix choisi pour sa hauteur et la proximité de l'eau. Cependant, les chutes de neige précoces et les vents violents ont compliqué la mise en place de l'équipement.

L'équipe de la 19^e escadre comprenait un éventail d'experts en la matière qui ont apporté leur expérience et leurs connaissances techniques uniques à l'exercice. Parmi les équipements remarquables, citons l'unité de sélection d'antenne du Cpl Heimdallson pour un changement rapide d'antenne, l'antenne dipôle de 300 mètres fabriquée à la main par le Cplc Fraser pour une meilleure réception, et la station d'écoute HF artisanale du Cpl Tanner avec un analyseur de spectre graphique pour isoler les fréquences.

BZ à cette équipe exceptionnelle de communicateurs!

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



John Kalhous
Personal Real Estate Corporation
250-334-7653



C - 221 GLACIER VIEW DR., COMOX
STUNNING! West Coast contemporary meets modern luxury nestled in a park-like setting. This 3 bed, 3 bath unit has been immaculately kept. It features high ceilings with superior finishings and engineered hardwood flooring. Extensive windows drench the home in sun. Ocean access with the close-by walkway.
\$799,000



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



3871 WARREN AVE., ROYSTON

A GREAT OPPORTUNITY to live in Royston. 1/2 block to the ocean, a great area to raise your family. The large home has great potential income with 3 sets of appliances. The main floor features 2 bedrooms, hardwood floors, upgraded bathroom with soaker tub and more. The secondary suite needs a bit more upgrading and a third space that is bright and cheery.

\$799,900



Rob Nygren
250-792-3126

NATIONAL VETERANS' WEEK SPEAKERS PROGRAM

NOVEMBER 5th TO 11th

PROGRAMME NATIONAL DES CONFÉRENCIERS DE LA SEMAINE DES VÉTÉRANS

5 AU 11 NOVEMBRE

More than 30 members of 19 Wing Comox took part in the 2023 National Veterans' Week Speakers Program to reach 7,700 people at 20 venues. Members spoke primarily with children and youth at schools in Qualicum Beach, Port Alberni, Cumberland, Comox, Courtenay, Black Creek, Campbell River, and Port Hardy.

Plus de 30 membres de la 19^e Escadre Comox ont participé au programme de conférences de la semaine des vétérans 2023, qui a touché 7 700 personnes à 20 endroits différents. Les membres se sont adressés principalement aux enfants et aux jeunes dans les écoles de Qualicum Beach, Port Alberni, Cumberland, Comox, Courtenay, Black Creek, Campbell River et Port Hardy.



Capt Sabrina Martellino speaks at École des Grands-cèdres in Port Alberni. | *Le capitaine Sabrina Martellino prend la parole à l'École des Grands-cèdres de Port Alberni.*



Avr Johnston and 2Lt Lavergne travelled all the way to Port Hardy. | *L'Avr Johnston et le 2Lt Lavergne se sont rendus jusqu'à Port Hardy.*



2Lt Mathew Rowe speaks at Phil and Jennie Gaglardi Academy in Comox. | *Le 2Lt Mathew Rowe s'adresse à l'Académie Phil et Jennie Gaglardi à Comox.*



École Robb Road, a French Immersion school in the Comox Valley, engaged in a school-wide Remembrance Day on November 10 with numerous members of 19 Wing Comox including, MCpl Beaudin, Capt Gowie, CWO Paré, MCpl Porter, MCpl Rasmussen, Cpl Simard, and 2Lt Wilkie.

Over the past four years, Robb Road students have been engaging in the National Veterans' Week Speakers Program to learn from many French speaking military members. The members, representing the Air Force and Army, spent time conversing with French learning students from kindergarten to grade 7, explaining about the different roles of the military, the meaning of Remembrance Day, and inclusion.

"This special day offered Francophone members the opportunity to share in their native language, while members who grew up in a French Immersion setting could emphasize the importance of language skills," says the event coordinator from École Robb Road. "This engaging communicative experience created a space for students to recognize the significance of the French language used throughout Canada as opposed to a lesson within the four walls of school."

"École Robb Road is grateful to be offered this rich learning experience, and we are thankful for the many members that have taken the time to provide our students with a unique learning about Remembrance Day from members. This was a valuable and rewarding day for all."

L'école Robb Road, une école d'immersion française de la vallée de Comox, a participé à une journée du Souvenir à l'échelle de l'école le 10 novembre avec de nombreux membres de la 19^e Escadre Comox, notamment le Cplc Beaudin, le Capt Gowie, l'Adjud Paré, le Cplc Porter, le Cplc Rasmussen, le Cpl Simard et le Slt Wilkie.

Au cours des quatre dernières années, les élèves de Robb Road ont participé à la Semaine des conférenciers des vétérans afin d'apprendre de nombreux militaires francophones. Les militaires, qui représentent l'armée de l'air et l'armée de terre, ont passé du temps à converser avec des élèves francophones de la maternelle à la septième année, leur expliquant les différents rôles des militaires, la signification du jour du Souvenir et l'inclusion.

« Cette journée spéciale a offert aux membres francophones l'occasion de partager dans leur langue maternelle, tandis que les membres qui ont grandi dans un environnement d'immersion en français ont pu souligner l'importance des compétences linguistiques, » a déclaré la coordonnatrice de l'événement de l'école Robb Road. « Cette expérience de communication engageante a créé un espace pour que les élèves reconnaissent l'importance de la langue française utilisée dans tout le Canada, plutôt qu'une leçon à l'intérieur des quatre murs de l'école. »

« L'école Robb Road est reconnaissante de se voir offrir cette riche expérience d'apprentissage, et nous sommes reconnaissants aux nombreux membres qui ont pris le temps d'offrir à nos élèves un apprentissage unique sur le jour du Souvenir de la part des membres. Ce fut une journée précieuse et enrichissante pour tous. »



CELEBRATING THE RCAF CENTENNIAL WITH A WING OPEN HOUSE

On April 1, 2024, the Royal Canadian Air Force marks 100 years of service as a distinct military element, providing an opportunity to fuel support and pride in 'Your Air Force' while creating an enduring legacy that propels the institution into its next century of service.

The RCAF 2024 Team has curated a year-long program that includes international, national and regional events including the RCAF Run, the RCAF documentary Legends of the Sky, official RCAF Centennial merchandise, and an RCAF Gaming Tournament. There are also the new RCAF tulips that will be popping up next spring across the country, including at our own Heritage Air Park.

The 19 Wing RCAF Centennial Team is also busy planning! On Saturday, May 18 the team will showcase 'Your Air Force' by inviting the community to CFB Comox to meet the people who serve, enjoy aircraft on static display, and watch the captivating flying displays, including the RCAF Snowbirds.

Save the date and watch for details at facebook.com/19WingTotemTimes.

Le 1^{er} avril 2024, l'Aviation royale du Canada célébrera ses 100 ans de service en tant qu'élément militaire distinct. C'est l'occasion d'alimenter le soutien et la fierté à l'égard de «Votre Force aérienne» tout en créant un héritage durable qui propulsera l'institution dans son prochain siècle de service.

L'équipe de l'ARC 2024 a élaboré un programme d'un an qui comprend des événements internationaux, nationaux et régionaux, notamment la course de l'ARC, le documentaire Légendes du ciel de l'ARC, des marchandises officielles du centenaire de l'ARC et un tournoi de jeux de l'ARC. Il y a aussi les nouvelles tulipes de l'ARC qui apparaîtront au printemps prochain de tout le pays, y compris dans notre propre Heritage Air Park.

L'équipe du centenaire de la 19^e Escadre de l'ARC est également occupée à planifier ! Le samedi 18 mai, la 19^e Escadre Comox présentera «Votre force aérienne» en invitant la communauté à la BFC Comox pour rencontrer les gens qui servent, admirer les aéronefs en exposition statique et regarder les spectacles aériens captivants, y compris les Snowbirds de l'ARC.

Réservez la date et surveillez les détails sur facebook.com/19WingTotemTimes.

CÉLÉBRATION DU CENTENAIRE DE L'ARC AVEC UNE JOURNÉE PORTES OUVERTES À L'ESCADRE



Searching for veterans who qualify for the French National Order of the Legion of Honour
Recherche des vétérans pouvant prétendre à l'Ordre national français de la Légion d'honneur

Guy Black, a recipient of a Minister of Veterans Affairs Commendation, is reaching out to the community of brave men and women who participated in the D-Day landings, Dieppe Raid, or campaign to liberate France in 1944 to ensure they are recognized for their service. The government of France would like to pay tribute to all living Canadian veterans - army, navy, air force or merchant navy - who may be eligible to receive France's highest award, the National Order of the Legion of Honour. As an unofficial volunteer in this effort, Guy welcomes enquires to Korea19501953@yahoo.com, subject line noting "Veteran".

Guy Black, récipiendaire d'une Mention élogieuse du ministre des Anciens Combattants, s'adresse à la communauté des braves hommes et femmes qui ont participé aux débarquements du jour J, au raid de Dieppe ou à la campagne de libération de la France en 1944 afin de s'assurer qu'ils sont reconnus pour leur service. Le gouvernement français souhaite rendre hommage à tous les anciens combattants canadiens vivants - de l'armée de terre, de la marine, de l'armée de l'air ou de la marine marchande - qui pourraient être éligibles pour recevoir la plus haute distinction française, l'Ordre national de la Légion d'honneur. En tant que bénévole officieux dans cet effort, Guy invite les personnes intéressées à envoyer leurs demandes à Korea19501953@yahoo.com, en précisant dans l'objet du message qu'il s'agit "Veteran".

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

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.



INTERNATIONAL DAY OF PERSONS WITH DISABILITIES | DECEMBER 3



Three members of 19 Wing Comox are volunteering to support people of all abilities to learn how to slide on snow as adaptive snowsports instructors with the Vancouver Island Society for Adaptive Snowsports (VISAS). It is a non-profit organization focused on providing nationally certified instructors to assist physically or cognitively challenged people. VISAS offers instruction in downhill skiing, snowboarding and cross-country skiing, and volunteer instructors are certified nationally. The volunteer group consists of 100+ alpine, nordic and snowboard instructors, all dedicated to bringing the mountain experience to people with diverse abilities.

Trois membres de la 19^e Escadre Comox se portent volontaires pour aider les personnes de toutes capacités à apprendre à glisser sur la neige en tant que moniteurs de sports d'hiver adaptés auprès de la Vancouver Island Society for Adaptive Snowsports (VISAS). VISAS est une organisation à but non lucratif dont l'objectif est de fournir des instructeurs certifiés au niveau national pour aider les personnes handicapées physiquement ou cognitivement. Ils offrent des cours de ski alpin, de planche à neige et de ski de fond. Les instructeurs bénévoles sont certifiés à l'échelle nationale. Le groupe de bénévoles est composé de plus de 100 instructeurs de ski alpin, nordique et de snowboard, tous déterminés à faire vivre l'expérience de la montagne à des personnes ayant des capacités diverses.

CAPT GÉRALD TURMEL

Director, Comox Air Force Museum
Directeur, Musée Force Aérienne de Comox

In 2021, I became an Adaptive Instructor, CADS 1 certified at Mount Washington with VISAS program. Since then I have been teaching participants of all ages with all kinds of abilities and differences. I believe I am enriching their well-being, creating a safe and fun learning atmosphere, growing their confidence and courage! We are assisting people to "accent their abilities". Just to see the smile on their faces is our reward.



En 2021, je suis devenu instructeur adaptatif, certifié CADS 1 à Mount Washington avec le programme VISAS. Depuis, j'enseigne à des participants de tous âges, avec toutes sortes de capacités et de différences. Je crois que j'enrichis leur bien-être, en créant une atmosphère d'apprentissage sûre et amusante, en développant leur confiance et leur courage! Nous aidons les gens à «mettre en valeur leurs capacités». Le simple fait de voir le sourire sur leurs visages est notre récompense.

MWO / ADJUM FRED BOUTIN

Assistant Wing Flight Safety Officer
Assistant Officier de la sécurité des vols l'escadre

I grew up in an era when folks were not as inclusive and respectful to people with physical or cognitive impairments. Some kids would consistently bully other kids with disabilities. Feeling sorry for these kids, I often stood up for them but also ended up putting myself in harms way in the process. Consequently, I found myself avoiding people with disabilities most of my adult life as I felt uncomfortable around them due to my childhood experiences. Volunteering with VISAS has been incredibly rewarding as it has enabled me to confidently interact with disabled people, while teaching them how to ski and have fun in the snow.

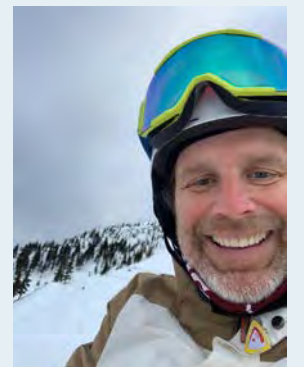


J'ai grandi à une époque où les gens n'étaient pas aussi inclusifs et respectueux des personnes souffrant de déficiences physiques ou cognitives. Certains enfants intimidait systématiquement d'autres enfants handicapés. Ayant pitié de ces enfants, j'ai souvent pris leur défense, mais j'ai fini par me mettre en danger. Par conséquent, j'ai évité les personnes handicapées pendant la majeure partie de ma vie d'adulte, car je me sentais mal à l'aise en leur présence en raison de mes expériences d'enfance. Le bénévolat auprès de VISAS a été incroyablement gratifiant, car il m'a permis d'interagir en toute confiance avec des personnes handicapées, tout en leur apprenant à skier et à s'amuser dans la neige.

CAPT LEIGH GOWIE

Readiness Training Flight Commander
Commandant de l'escadrille d'instruction - Disponibilité opérationnelle

As 2022 was winding down and pandemic restrictions were being lifted, I was eager to re-engage in outdoor activities and live an active, healthier lifestyle. I also wanted to become more involved with local community activities. A friend told me about the VISAS program offered at Mount Washington, and by January 2023, I had become a certified adaptive snowboard instructor. Over the next few months, I instructed on Saturdays, joining an exceptional team that provides a safe snowboarding experience for people with adaptive needs. I have found the experience challenging but extremely rewarding; VISAS has become the highlight of my winter.



Alors que 2022 s'achevait et que les restrictions liées à la pandémie étaient levées, j'étais impatient de reprendre des activités de plein air et de mener un mode de vie actif et plus sain. Je voulais également m'impliquer davantage dans les activités de la communauté locale. Un ami m'a parlé du programme VISAS proposé au Mont Washington et, en janvier 2023, j'étais devenu moniteur agréé de snowboard adapté. Au cours des mois suivants, j'ai enseigné le samedi, rejoignant ainsi une équipe exceptionnelle qui offre une expérience de snowboard en toute sécurité aux personnes ayant des besoins d'adaptation. J'ai trouvé l'expérience stimulante mais extrêmement gratifiante ; VISAS est devenu le point culminant de mon hiver.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES HANDICAPÉES | 3 DÉCEMBRE

SHOULDER 2 SHOULDER Veteran and First Responder Ski Retreat is an annual event hosted by Vancouver Island Society for Adaptive Snowsports (VISAS) and Mount Washington Alpine Resort to help support ill and injured veterans, RCMP, and first responders, along with their caregivers, through snow sport.

Applications are now open for a snow week that provides the opportunity to return to a sport they may once have enjoyed, or to introduce them to a winter sport that may become a lifelong family activity. This event – held from February 4 to 10 – will be financially covered, including a travel grant. The goal is to have a fun, inclusive, safe week with many positive experiences.

To learn more or make application, visit visasweb.ca/shoulder-2-shoulder-veterans-and-first-responders-ski-retreat.

SHOULDER 2 SHOULDER Veteran and First Responder Ski Retreat est un événement annuel organisé par la Vancouver Island Society for Adaptive Snowsports (VISAS) et le Mount Washington Alpine Resort pour aider à soutenir les anciens combattants malades et blessés, les membres de la GRC et les premiers intervenants, ainsi que leurs soignants, par le biais des sports d'hiver.

Les candidatures sont maintenant ouvertes pour une semaine de neige qui leur donne l'occasion de reprendre un sport qu'ils ont peut-être déjà pratiqué, ou de s'initier à un sport d'hiver qui pourrait devenir une activité familiale de toute une vie. Cet événement, qui se déroulera du 4 au 10 février, bénéficiera d'une prise en charge financière, y compris d'une bourse de voyage. L'objectif est d'organiser une semaine amusante, inclusive et sûre, avec de nombreuses expériences positives.

Pour en savoir plus ou faire une demande, visitez visasweb.ca/shoulder-2-shoulder-veterans-and-first-responders-ski-retreat.



Soldier On members wishing to be part of Team Canada at the Invictus Games in Vancouver/ Whistler from February 8 to 16, 2025 must apply by Monday, December 4.

soldieron.ca/Invictus-Games-2025

Les membres du programme Sans limites qui souhaitent représenter l'équipe canadienne aux Jeux Invictus à Vancouver du 8 au 16 février 2025 doit être demandé avant lundi 4 décembre.

sans-limites.ca/Jeux-Invictus-2025

INVICTUS GAMES



DRIVING THE COMOX VALLEY LIFESTYLE



Proud supporter of
Vancouver Island
Adaptive Snowsports



2145 Cliffe Ave.
Courtenay, BC

250-334-2425

LOCALLY OWNED, FAMILY OPERATED

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.



Every Dollar Makes a Difference

#IGIVE #NDWCC



The Wing Foods Pancake Breakfast on November 9 raised over \$1,300, a tremendous success and memorable event for Kristina who attended on behalf of the Central and Northern Vancouver Island United Way. "Your support makes a world of difference to the lives of thousands of neighbours, families and friends who need a helping hand – whether it's to support our seniors, fill the plates and hearts of those dealing with food insecurity, or expand programs to help create brighter futures for kids and youth."



A special thanks CPO2 Mallet and his team for their commitment and flexibility in organizing this event! It was enjoyed by all who were able to take part!

Le petit déjeuner aux crêpes organisé par Wing Foods le 9 novembre a permis de récolter plus de 1 300 dollars, un succès énorme et un événement mémorable pour Kristina qui y a participé au nom de Centraide du centre et du nord de l'île de Vancouver. «Votre soutien fait toute la différence dans la vie de milliers de voisins, de familles et d'amis qui ont besoin d'un coup de main - qu'il s'agisse de soutenir nos aînés, de remplir les assiettes et les cœurs de ceux qui sont confrontés à l'insécurité alimentaire, ou d'élargir les programmes pour aider à créer un avenir meilleur pour les enfants et les jeunes».

Nous remercions tout particulièrement le second maître de 1re classe Mallet et son équipe pour leur engagement et leur souplesse dans l'organisation de cet événement ! Tous ceux qui ont pu y participer l'ont apprécié !



S1 (mat 1) Brendan Gibson

Capt Bland, NDWCC 19 Wing Team Lead, and Kristina Gebhard from the United Way BC Central and Northern Vancouver Island Region. | Le Capt Bland, chef d'équipe de la 19^e Escadre du CCMTDN, et Kristina Gebhard de la région du centre et du nord de l'île de Vancouver de Centraide C.-B.



A unique event took place on October 31 as 21 CF Health Services held a Halloween Moulage fundraiser for the campaign, offering special effects make-up to 19 Wing personnel and their families. Sgt Dan Lapointe and Cpl Paiton Brierly lent their creative talents to the event, providing carefully curated special effects to create spooky zombies, cycling road rash victims, and other gruesome outcomes. Maj Martin Soon, Det Commander of 21 CF H Svcs, commended the efforts of the team and the enthusiastic participation of the attendees.

"We extend special thanks to Cpl Cassandra Lowe who coordinated the efforts, and to everyone who contributed to making this event a success."

Un événement unique a eu lieu le 31 octobre, alors que les services de santé de la 21^e Escadre ont organisé une activité de financement pour la campagne, le Moulage d'Halloween, offrant du maquillage à effets spéciaux aux membres de la 19^e Escadre et à leurs familles. Le Sgt Dan Lapointe et le Cpl Paiton Brierly ont mis leurs talents créatifs au service de l'événement, fournissant des effets spéciaux soigneusement choisis pour créer des zombies effrayants, des victimes d'accidents de la route à vélo et d'autres résultats macabres. Le Maj Martin Soon, commandant du détachement des services de santé des 21 FC, a loué les efforts de l'équipe et la participation enthousiaste des participants.

«Nous remercions tout particulièrement le Cpl Cassandra Lowe, qui a coordonné les efforts, et toutes les personnes qui ont contribué à la réussite de cet événement.»

The weekly 50/50 draw has raised another \$270 for the United Way Central and Northern Vancouver Island Region, with Capt Teresa Duguid and MCpl Ed Tatchell retaining their half. If you are feeling lucky, unit ambassadors are selling tickets for \$2 each, and larger units have a limited amount of three tickets for \$5. The 50/50 draw is held every Friday morning until December 8!

Le tirage hebdomadaire 50/50 a permis de recueillir un autre 270\$ pour Centraide, la Capt Teresa Duguid et Cplc Tatchell conservant leur moitié. Si vous vous sentez chanceux, les ambassadeurs d'unité vendent des billets au prix de 2 \$ chacun, et les grandes unités disposent d'un nombre limité de trois billets pour 5 \$. Le tirage 50/50 a lieu tous les vendredis matin jusqu'au 8 décembre!



PUMPKINS AFTER DARK

Members of the Wallace Gardens community took part in the annual Pumpkins After Dark on October 29, showing off their Halloween best while enjoying activities at Airport Elementary. Congratulations to all who were selected as winners for their outstanding decorating effort, and a special thank you to the Comox MFRC, CANEX, and Air Force Beach Campground for providing gifts. The Wallace Gardens Community Council looks forward to next year!

Les membres de la communauté de Wallace Gardens ont participé à l'événement annuel Pumpkins After Dark le 29 octobre, se parant de leurs plus beaux atours d'Halloween tout en profitant des activités à l'école élémentaire de l'aéroport. Félicitations à tous ceux qui ont été choisis comme gagnants pour leur effort de décoration exceptionnel, et un merci spécial au CRFM Comox, à CANEX et au terrain de camping de la plage de la Force aérienne pour avoir fourni des cadeaux. Le conseil communautaire de Wallace Gardens attend avec impatience l'année prochaine !



Chaque dollar fait la
différence

#JEDONNE #CCMTDN

19 Operation Support Squadron hosted a pumpkin smash at the Air Traffic Control tower on November 3, inviting members to climb the tower and allow gravity to aid in the disposal of their Halloween Jack-o-lanterns. Members from across the Wing took part with proceeds supporting the NDWCC.

Le 19^e Escadron de soutien opérationnel a organisé un écrasement de citrouilles à la tour de contrôle de la circulation aérienne le 3 novembre, invitant les membres à grimper dans la tour et à laisser la gravité les aider à se débarrasser de leurs citrouilles d'Halloween. Des membres de toute l'escadre y ont participé et les bénéfices ont été versés au CCMTDN.



Read the Totem Times online!

cfmws.ca/comox/welcome-to-comox/totem-times-newspaper

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
REICHEL



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



Each Office Independently Owned and Operated

UPCOMING:

21 CF H Svcs and 1 DU Det Comox are holding a Bake Sale on Thursday, November 23 between 10:30 a.m. and 1:30 p.m. at the clinic.

21 CF H Svcs et 1 DU Det Comox organisent une vente de pâtisseries le jeudi 23 novembre entre 10h30 et 13h30 à la clinique.

CASH ONLY
ARGENT COMPTANT SEULEMENT

21 CF H Svcs & 1 DU Comox

Bake Sale

VENTE DE PÂTISSERIES

Clinic Main Lobby
À L'ENTRÉE DE LA CLINIQUE

Nov 23 • 1030 - 1330 hrs

All proceeds go towards the NDWCC
Tous les profits iront à la CCMTDN

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

BL BETSY LYNCH
REAL ESTATE AND MARKETING

- Wife of a veteran
- Relocation specialist
- Approved IRP supplier
- Personal experience with the posting process

250.650.0661
www.BetsyLynchRealty.com
Betsy@BetsyLynchRealty.com

BetsyLynchRealty

Courtenay Little Theatre presents:

Snow White

a Traditional Pantomime

Written & directed by Mandy Tulloch

Hilarious family fun!

Dec. 22, 27, 29
At 7:30pm — \$30

Dec. 23, 26, 28, 30, 31
At 2pm — \$28

At the Sid Williams Theatre Tickets: sidwilliamstheatre.com

Send us your feedback! totemtimes@gmail.com

Envoyez-nous vos commentaires!



MFRC | CRFM

October 20 was an incredible day of celebration at the Comox Military Family Resource Centre as Elvira Dessureault celebrated 30 years as an employee! With cake, special guests, and beaming smiles from all the wee daycare children, the Comox MFRC was filled with gratitude for Elvira.

Elvira is well loved by the children she taught and many of those children returned as parents with their own children. She feels privileged that was able to do this and deeply treasures this experience. She has seen many changes within families and within society, but as practices changed and priorities were refocused, Elvira evolved remained dedicated the children.

"I am very grateful for having worked at Kinnikinnik for so many years," says Elvira. "I always felt that Kinnikinnik was my extended family. I appreciate the opportunity to be able to establish so many relationships and accomplish my goals of helping young children to develop their own personalities and being confident going out into the world, to find their own way in life."

Le 20 octobre a été une journée de célébration incroyable au Centre de ressources pour les familles des militaires Comox, alors qu'Elvira Dessureault a fêté ses 30 ans comme employée ! Avec du gâteau, des invités spéciaux et des sourires radieux de tous les petits enfants de la garderie, le CRFM Comox était rempli de gratitude envers Elvira.

Elvira est très aimée des enfants à qui elle a enseigné et beaucoup d'entre eux sont revenus en tant que parents avec leurs propres enfants. Elle se sent privilégiée d'avoir pu faire cela et chérit profondément cette expérience. Elle a été témoin de nombreux changements au sein des familles et de la société, mais alors que les pratiques évoluaient et que les priorités étaient recentrées, Elvira a évolué et est restée dévouée aux enfants.

"Je suis très reconnaissante d'avoir travaillé à Kinnikinnik pendant tant d'années", dit Elvira. "J'ai toujours eu l'impression que Kinnikinnik était ma famille élargie. J'apprécie l'opportunité de pouvoir établir autant de relations et d'atteindre mes objectifs, à savoir aider les jeunes enfants à développer leur propre personnalité et à avoir confiance en eux pour aller dans le monde et trouver leur propre voie dans la vie."



"Donut FRIDAY!!" That's the chant that can be heard into the hallway, as children in the Aurora room are greeted with Timbits and donuts every Friday. Brian Neufeld has been a part of the Kinnikinnik Childcare family for 28 years – ever since his daughter Lauri began working at the centre.

In 2016 he started delivering Timbits for her classroom, as well as donuts for the staff. This tradition has carried on, and every Friday the children and staff at Kinnikinnik patiently wait for the donut delivery man.

When the Timbits do arrive, sometimes the children are outside playing and are welcomed with a surprise on the counter when they return. Other Fridays, Brian drops off the Timbits and the children greet him at the door with smiles on their faces. He stands back to quietly admire their excitement, shared with waves and smiles, and then sneaks out until the following Friday.

Brian has brought so much joy to all the children and staff; this kind gesture never goes unnoticed, filling hearts above all else.

"Vendredi des beignets !!! C'est le chant que l'on entend dans le couloir, alors que les enfants de la salle Aurora sont accueillis avec des Timbits et des beignets tous les vendredis. Brian Neufeld fait partie de la famille Kinnikinnik Childcare depuis 28 ans - depuis que sa fille Lauri a commencé à travailler à la garderie.

En 2016, il a commencé à livrer des Timbits pour sa classe, ainsi que des beignets pour le personnel. Cette tradition s'est perpétuée et, chaque vendredi, les enfants et le personnel de Kinnikinnik attendent patiemment le livreur de beignets.

Lorsque les Timbits arrivent, il arrive que les enfants soient dehors en train de jouer et qu'ils soient accueillis par une surprise sur le comptoir à leur retour. D'autres vendredis, Brian dépose les Timbits et les enfants l'accueillent à la porte avec le sourire. Il se tient en retrait pour admirer tranquillement leur excitation, partagée par des signes de la main et des sourires, puis s'éclipse jusqu'au vendredi suivant.

Brian a apporté tant de joie à tous les enfants et au personnel ; ce geste aimable ne passe jamais inaperçu et remplit les cœurs par-dessus tout.



For more information regarding the Comox Military Family Resource Centre visit cfmws.ca/comox/mfrc. To register, drop by in person at the Fitness and Community Centre located at 1575 Military Row, call the office at 250-339-8290, or email info@comoxmfrc.ca. | Pour plus d'informations concernant le Centre de ressources pour les familles des militaires de Comox, visitez sbmfrc.ca/comox/crfm. Pour vous inscrire, passez en personne au centre de conditionnement physique et communautaire situé au 1575 Military Row, appelez le bureau au 250-339-8290 ou envoyez un courriel à info@comoxmfrc.ca.

Up to 75% off

25.00 or less

Blowout Sale Rack

SHOP NOW

(250)-334-3656
hitecprint.com

479 4TH ST. COURTENAY

Open Mon-Thurs 9-5:30 / closed Fri-Sun
always open at
brazencanadian.com



CANEX
A division of CANADIAN
Une division des SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

CANADIAN
MILITARY

Wives Choirs
COMOX

Present

PUT YOUR HEARTS UP!

Winter Concert & Bake Sale

Sunday, December 10th, 2023

Doors open at 2:45pm

Concert at 3pm

19 Wing Chapel

Entry by Donation

S1 (mat 1) Brendan Gibson



MURPH CHALLENGE | LE DÉFI MURPH

As the sun rose on the 19 Wing Fitness and Community Centre on November 8, a small group of athletes were taking on the Murph Challenge – a CrossFit workout that consists of running a mile (1600m) to start, 100 pull-ups, 200 push-ups, and 300 squats, and then another mile run to finish.

Thirteen members of 19 Mission Support Squadron took part in the workout that was created by U.S. Navy Lt. Michael Murphy who died while on tour in Afghanistan in 2005. His workout was originally named Body Armour and is often completed while wearing a weighted vest or personal body armour.

“This workout is typically done during the timeframe of Remembrance Day to pay homage to our fallen soldiers,” explains event organizer Cpl Lindsay. “I wanted to bring this tradition to CFB Comox, as I’ve seen it done at other bases. I believe that giving everything you have - physically and mentally - to achieve your best time possible, is an excellent way to display your respect for the fallen.”

Cpl Lindsay works in heavy maintenance at RCEME. With support from his chain of command, he approached PSP fitness coordinator Natasha Neave with the concept and together with PSP and all members of RCEME assisting to cheer and track participating members, the group offered their sweat and effort in gratitude towards the fallen.

Le 8 novembre, alors que le soleil se levait sur le centre communautaire et de conditionnement physique de la 19^e Escadre, un petit groupe d’athlètes relevait le défi Murph - un entraînement de CrossFit qui consiste à courir un mille (1 600 m) pour commencer, à faire 100 tractions, 200 pompes et 300 accroupissements, puis à courir un autre mille pour terminer.

Treize membres du 19^e escadron de soutien à la mission ont participé à cet entraînement créé par le lieutenant Michael Murphy, de la marine américaine, qui est décédé lors d’une mission en Afghanistan en 2005. Son entraînement s’appelait à l’origine Body Armour et est souvent effectué en portant un gilet lesté ou un gilet pare-balles personnel.

«Cette séance d’entraînement est généralement effectuée pendant le jour du Souvenir pour rendre hommage à nos soldats tombés au combat», explique le Cpl Lindsay, organisateur de l’événement. «J’ai voulu introduire cette tradition à la BFC Comox, car je l’ai vue dans d’autres bases. Je crois que le fait de donner tout ce que l’on a - physiquement et mentalement - pour réaliser le meilleur temps possible est une excellente façon d’exprimer son respect envers ceux qui sont tombés au champ d’honneur.»

Le Cpl Lindsay travaille dans l’équipement lourd à GEMRC. Avec le soutien de sa hiérarchie, il a proposé le concept à Natasha Neave, coordinatrice de la condition physique des PSP, et avec l’aide des PSP et de tous les membres de GEMRC pour encourager et suivre les participants, le groupe a offert sa sueur et ses efforts en signe de gratitude envers ceux qui sont tombés au champ d’honneur.



Participants with weighted vest

Participants avec gilet lesté :

Cpl Lindsay/ RCEME/ 35:22
 Cpl Daniel/ Firehall/ 35:50
 Cpl Torry/ RCEME/ 38:02
 Avr Teske/ Firehall/ 38:05
 Avr Tang/ Firehall/ 49:29
 MCpl (cplc) McIntyre/ RCEME/ 50:00
 MCpl (cplc) Feng/ Firehall/ 50:36
 Cpl Daniels/ Firehall/ 51:01

Participants without weighted vest

Participants sans gilet pare-balles :

MWO (adjum) Karsm/ CE/ 49:35
 MCpl (cplc) Killoran/ CE/ 52:28
 Capt Arnold/ RCEME/ 63:52
 Maj King/ 19 MSS HQ/ 82:00
 Sgt Kilby/ RCEME/ DNF 70:25

TOTEM TIMES

19 Wing Comox | 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. 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



Heritage Air Park lights up December Le Heritage Air Park s'illumine en décembre

Members of 19 Wing Comox will be joining with the Comox Air Force Museum to light up their Heritage Air Park through December. Each squadron or unit has adopted an aircraft to decorate with festive lights, and the park will be open to the public between 5 and 8 p.m. each night.

Visitors may donate to help raise funds for the refurbishment of the Heritage Air Park in advance of the RCAF Centennial celebration in 2024 or provide a donation of non-perishable foods to support the Comox Valley Food Bank.

Enjoy the magic of the season while experiencing the history and heritage of the RCAF beginning on December 1.

Les membres de la 19^e Escadre Comox se joindront au musée de la force aérienne de Comox pour illuminer le Heritage Air Park tout au long du mois de décembre. Chaque escadron ou unité a adopté un aéronef à décorer avec des lumières festives, et le parc sera ouvert au public entre 17 et 20 heures chaque soir.

Les visiteurs peuvent faire un don pour aider à collecter des fonds pour la remise en état du Heritage Air Park avant la célébration du centenaire de l'ARC en 2024 ou faire un don d'aliments non périssables pour soutenir la banque alimentaire de la vallée de Comox.

Profitez de la magie de la saison tout en découvrant l'histoire et le patrimoine de l'ARC à partir du 1^{er} décembre.



Spreading joy to deployed members De la joie pour les militaires déployés

On November 15 members of 19 Wing and the Comox MFRC prepared packages for deployed military members.

"Being away from family over the holiday season is not easy," says a member of the Deployment Support team. "That's why we take the time each year to put special packages together for members that will be away during the holiday season."

Putting together parcels is the effort of many. Boxes were filled with items sure to bring smiles, including snacks, holiday novelties, toiletries, books, and of course toys and games and personalized items for each member.

Parcels travel overseas at no cost via CAF Morale Mail Services. Anyone wishing to send a package to a friend or family member that is deployed overseas may do so by dropping them off at the Comox MFRC.

You can also send care packages free of charge from any Canada Post Retail Outlet to designated overseas locations until January 12, 2024. Visit cfmws.ca to review the guidelines; if you are looking for deployment support, contact the Comox MFRC at deploymentservices@comoxmfr.ca.

Le 15 novembre, les membres de la 19^e Escadre et du CRFM Comox ont préparé des colis pour les militaires déployés.

«Il n'est pas facile d'être loin de sa famille pendant la période des Fêtes,» a déclaré un membre de l'équipe de soutien aux déploiements. «C'est pourquoi nous prenons le temps chaque année de préparer des colis spéciaux pour les membres qui seront absents pendant la période des Fêtes.»

La préparation des colis est l'œuvre de plusieurs personnes. Les boîtes sont remplies d'articles qui ne manqueront pas de faire sourire, notamment des collations, des articles de fête, des articles de toilette, des livres et, bien sûr, des jouets, des jeux et des articles personnalisés pour chaque membre.

Les colis sont expédiés gratuitement à l'étranger par l'entremise des services de courrier du moral des FAC. Toute personne souhaitant envoyer un colis à un ami ou à un membre de sa famille déployé à l'étranger peut le faire en le déposant au CRFM Comox.

Vous pouvez également envoyer gratuitement des colis de soins à partir de n'importe quel point de vente de Postes Canada à des endroits désignés à l'étranger jusqu'au 12 janvier 2024. Consultez le site cfmws.ca pour prendre connaissance des lignes directrices ; si vous cherchez un soutien au déploiement, communiquez avec le CRFM Comox à l'adresse deploymentservices@comoxmfr.ca.

Non-Stop from Comox to Puerto Vallarta

Twice weekly service all winter
long.

WESTJET

COMOX
VALLEY
AIRPORT

YQQ

visit.comoxairport.com

COOKIES WITH SANTA

Join the Comox MFRC for a magical visit with Santa on Friday, November 24 between 5:30 and 7:30pm! Enjoy a cup of hot chocolate and some cookie treats while letting Santa in on your holiday wishes! There will be a special set up to capture your family moments with your personal camera; MFRC staff will be on hand to assist.

BISCUITS AVEC LE PÈRE NOËL

Joignez-vous au CRFM Comox pour une visite magique avec le Père Noël le vendredi 24 novembre entre 17 h 30 et 19 h 30 ! Savourez une tasse de chocolat chaud et de biscuits tout en faisant part au Père Noël de vos souhaits pour les Fêtes ! Il y aura une installation spéciale pour capturer les moments de votre famille avec votre appareil photo ; le personnel du CRFM sera sur place pour vous aider.

GLACIER GARDENS ARENA

EVERY TUESDAY Glacier Gardens Arena holds a special skate for military members and rec pass holders between 10:30am and 12:00pm. Limited skates and helmets are available for smaller children. Simply show your military ID or rec pass to participate!

To learn more about ice team or recreation programs at 19 Wing Comox, call 250-339-8211, extension 8314.

TOUS LES MARDIS, le Glacier Gardens Arena organise un patinage spécial pour les militaires et les détenteurs de laissez-passer récréatifs entre 10h30 et 12h00. Un nombre limité de patins et de casques est disponible pour les petits enfants. Il suffit de présenter sa carte d'identité militaire ou son laissez-passer récréatif pour participer !

Pour en savoir plus sur l'équipe de glace ou les programmes de loisirs de la 19^e Escadre Comox, composez le 250-339-8211, poste 8314.

Holiday Skate with Santa

December 12
Glacier Gardens Arena
4 - 5 pm

Hot chocolate and treats!
Helmets required.

Patiner avec le Père Noël

12 décembre
Glacier Gardens Arena
1600 - 1700 hrs

Du chocolat chaud et des friandises seront offerts. Les casques sont obligatoires.



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

Your one stop health food shop

BRAVO ZULU!



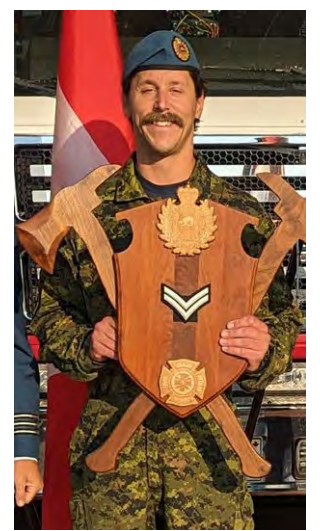
WO (adj) Bartlett - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



Cpl Bennett - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agraffe.



MCpl (cplc) Clark - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agraffe.



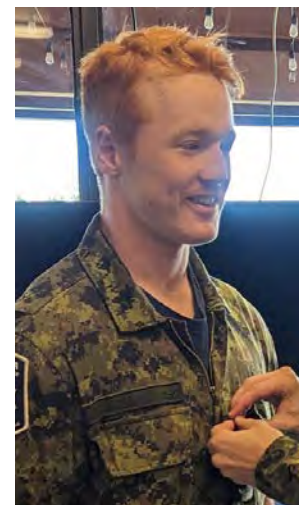
Avr Daniel - promoted to Corporal | a été promu au rang de caporal.



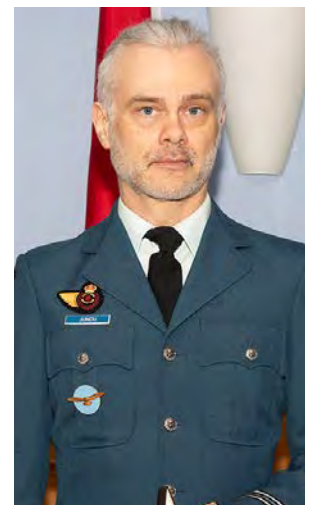
WO (adj) Drolet - Canadian Forces' Decoration - Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième agraffe.



Cpl Gordon - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agraffe.



Avr (B) (avr (c)) Jackson - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au rang de aviateur (formé).



Capt Juncu - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



MWO (adjum) Lamotte - Canadian Forces' Decoration - Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième agraffe.



Maj MacDonald - Canadian Forces' Decoration - Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième agraffe.



Capt Turmel - Canadian Forces' Decoration - Third Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - troisième agraffe.



Capt Verma - General Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service général - EXPÉDITION.



Lt Villeneuve - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agraffe.



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

Thank you to our readers for noting various errors in our October 24 Bravo Zulu feature. We apologize to the members who were not correctly recognized for their decoration, award, or promotion. To recognize a member in a future BZ feature, email totemtimes@gmail.com.

Nous remercions nos lecteurs d'avoir relevé plusieurs erreurs dans notre article Bravo Zulu du 24 octobre. Nous nous excusons auprès des membres qui n'ont pas été correctement reconnus pour leur décoration, leur prix ou leur promotion. Pour reconnaître un membre dans un prochain article de BZ, envoyez un courriel à totemtimes@gmail.com.



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

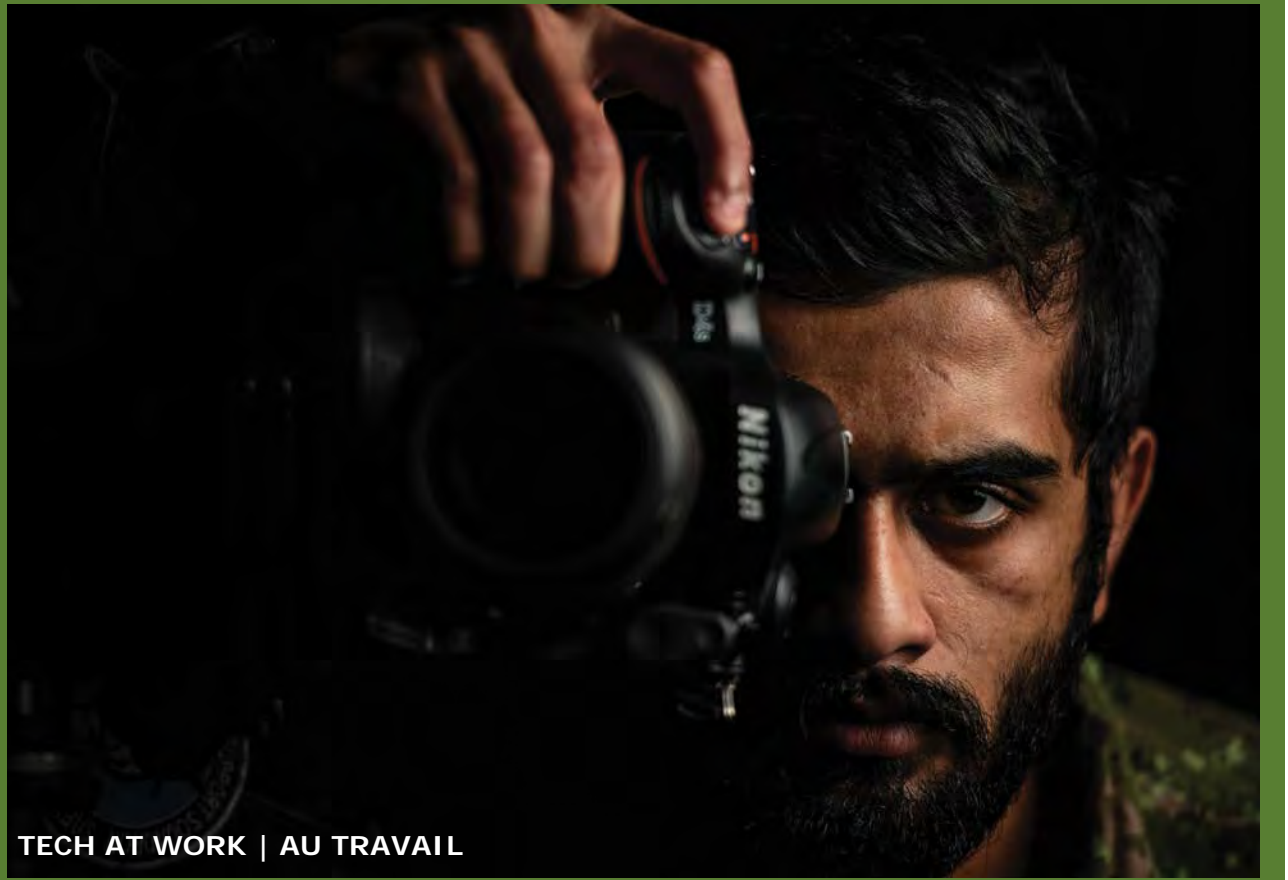
Don't think twice, call Bryce!
CONNECT WITH US:
250.702.6493
www.comoxvalley-realestate.com

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



TECH AT WORK | AU TRAVAIL

MCpl Joey Beaudin 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 Cplc Joey Beaudin 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