

TUESDAY, SEPTEMBER 26, 2023 | MARDI 26 SEPTEMBRE 2023

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 65, #17
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

COMMODORE'S CUP



LA COUPE DU COMMODORE

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



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



53 POWERHOUSE RD., COURTENAY
BRING YOUR IDEAS to this family home in a great location. This 3 bed 2 bath split level home has undergone some renovations but is looking for someone to make it their own with the final few touches. Large .36 acre lot. Newer windows and flat ceilings, as well as a new septic in 2016. Open concept living room, kitchen and dining area make it a great space for entertaining.
\$730,000



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, great area to raise your family and pets! The large home has great potential income. The main floor features 2 bedrooms, hardwood floors, upgraded bathroom and more. Secondary suite needs a bit more upgrading and a third space that is bright and cheery would be great for short terms guests.
\$799,900



Rob Nygren
250-792-3126



Commodore's Cup | La Coupe du Commodore

19 Wing Comox hosted the 2nd annual Commodore's Cup on September 21, with members of the Royal Canadian Navy (RCN) traveling from CFB Esquimalt to play a game of flag football against members of the Royal Canadian Air Force (RCAF). Members of 443 Maritime Helicopter Squadron traveled from their home base in Pat Bay to represent the RCAF alongside members of 19 Wing Comox. The event was created to promote sportsmanship, esprit de corps, and improve morale through sport.

CANEX hosted a pre-game BBQ with assistance from 19 Wing leadership teams, and the event kicked off after four search and rescue technicians parachuted in to the 19 Wing sports field with the game ball. They were delivered by a 442 Transport and Rescue Squadron CC-130 Hercules, and later a CH-149 Cormorant fly over to show support.

The Canadian Military Wives Choir Comox performed the national anthem, and the game was played in two thirty-minute halves. The SISIP Half Time Show featured a skills competition that was swept by the RCN. The fastest player was S1 Noah Natividad, the longest throw by S3 Aiden Osmond, and the accuracy competition was won by S3 Matt McDonald.

The final score of the thrilling game was 31 to 12 for RCAF, with 19 Air Maintenance Squadron member Cpl Tyler Moorhouse claiming game MVP. "Thanks to the players, officials, and senior leadership at CFB Esquimalt who took the time to come up island to participate in this outstanding event. The game was a lot of fun and showed true sportsmanship by all. It is through events like this that we will continue to build the comradery of our members in uniform for years to come."

The event concluded with a post-game celebration featuring live entertainment and plenty of football-themed snacks.



La 19^e Escadre Comox a organisé la deuxième édition annuelle de la Coupe du Commodore le 21 septembre. Des membres de la Marine royale canadienne (MRC) sont venus de la BFC Esquimalt pour jouer une partie de flag football contre des membres de l'Aviation royale canadienne (ARC). Des membres du 443^e Escadron d'hélicoptères maritimes ont quitté leur base d'attache de Pat Bay pour représenter l'ARC aux côtés de membres de la 19^e Escadre Comox. L'événement a été créé pour promouvoir l'esprit sportif, l'esprit de corps et améliorer le moral par le sport.

CANEX a organisé un barbecue avant le match avec l'aide des équipes de leadership de la 19^e Escadre, et le coup d'envoi de l'événement a été donné lorsque quatre techniciens en recherche et sauvetage ont été parachutés sur le terrain de sport de l'Escadre 19 avec le ballon de match. Un CC-130 Hercules du 442^e Escadron de transport et de sauvetage les a déposés, puis un CH-149 Cormorant les a survolés en signe de soutien.

La Canadian Military Wives Choir Comox a interprété l'hymne national, et le match s'est déroulé

en deux mi-temps de trente minutes. Le spectacle de la mi-temps de la Financière SISIP a présenté un concours d'adresse qui a été remporté par la MRC. Le joueur le plus rapide a été le S1 Noah Natividad, le lancer le plus long a été effectué par le S3 Aiden Osmond, et le concours de précision a été remporté par le S3 Matt McDonald.

Le score final de ce match passionnant était de 31 à 12 pour l'ARC, le Cpl Tyler Moorhouse, membre du 19^e Escadron de maintenance (Air), ayant remporté le titre de joueur le plus utile du match.

«Merci aux joueurs, aux officiels et aux dirigeants de la BFC Esquimalt qui ont pris le temps de venir dans l'île pour participer à cet événement exceptionnel. Le match a été très amusant et a démontré un véritable esprit sportif de la part de tous. C'est grâce à des événements comme celui-ci que nous continuerons à développer la camaraderie de nos membres en uniforme pour les années à venir.»

L'événement s'est terminé par une célébration d'après-match avec des spectacles et de nombreuses collations sur le thème du football.

TRUTH AND RECONCILIATION | LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION

September 30 is the National Day for Truth and Reconciliation and a time for all Canadians to reflect on the history and legacy of residential schools, and to honour the survivors, their families, and communities. Seven residential schools were located on Vancouver Island.

This may be a day of quiet reflection, a day to wear orange in support, or to participate in a community event. In the Comox Valley residents can join the Comox Valley Spirit Walk, taking place at Simms Millenium Park between 11 a.m. and 5 p.m.

Le 30 septembre est la journée nationale de la vérité et de la réconciliation. C'est l'occasion pour toute la population canadienne de réfléchir à l'histoire et à l'héritage des pensionnats et de rendre hommage aux survivants, à leurs familles et à leurs communautés. Sept pensionnats étaient situés sur l'île de Vancouver.

Il peut s'agir d'une journée de réflexion silencieuse, d'une journée où l'on porte de la couleur orange en signe de soutien, ou d'une journée où l'on participe à un événement communautaire. Dans la vallée de Comox, les habitants peuvent participer à la Comox Valley Spirit Walk, qui se déroulera au Simms Millenium Park entre 11 heures et 17 heures.

By wearing an orange shirt on September 30, you commit to the enduring truth that EVERY CHILD MATTERS, every day and everywhere. Learn more at orangeshirtday.org.

En portant une t-shirts orange le 30 septembre, vous vous engagez à défendre la vérité durable que CHAQUE ENFANT COMPTE, chaque jour et partout. Pour en savoir plus, consultez le site orangeshirtday.org.



In the spirit of reconciliation, it is encouraged that local organizations show acknowledgement of the K'ómoks First Nation Unceded Traditional Territory at their gatherings. The recommended phrase is: "We respectfully acknowledge that the land we gather on is on the Unceded Traditional Territory of the K'ómoks First Nation, the traditional keepers of this land."

Discover more about the origin stories, history, and languages of the K'ómoks First Nation at komoks.ca/cultures.

Dans un esprit de réconciliation, les organisations locales sont encouragées à reconnaître le territoire traditionnel non cédé de la Première nation K'ómoks lors de leurs rassemblements. La phrase recommandée est la suivante «Nous reconnaissons respectueusement que la terre sur laquelle nous nous réunissons se trouve sur le territoire traditionnel non cédé de la Première Nation K'ómoks, les gardiens traditionnels de cette terre.»

Découvrez-en plus sur les récits d'origine, l'histoire et les langues de la Première Nation des K'ómoks sur le site komoks.ca/cultures.

Reconciliation Starts with Education: Learning and commemorating the truth of our history from First Nations, Métis, and Inuit knowledge keepers is an important part on the path of reconciliation. Interested in learning more? Access learning resources at the National Centre for Truth and Reconciliation: nctr.ca.

La réconciliation commence par l'éducation : Apprendre et commémorer la vérité de notre histoire auprès des gardiens du savoir des Premières nations, des Métis et des Inuits est une étape importante sur la voie de la réconciliation. Vous souhaitez en savoir plus ? Accédez aux ressources d'apprentissage du Centre national pour la vérité et la réconciliation : nctr.ca.

Every Dollar Makes a

Difference

#IGIVE #NDWCC

Chaque dollar fait la

différence

#JEDONNE #CCMTDN

Sgt Melissa Spence



19 Wing NDWCC launched with first 50/50 draw

The first 50/50 draw of the 19 Wing Comox 2023 National Defence Workplace Charitable Campaign (NDWCC) took place on September 22 with \$777 being split between the lucky winner, Cpl Alexis Prud'homme from 19 Mission Support Squadron, and the campaign. 19 Wing Commander Col JP Gagnon drew the winning ticket under the watchful eye of campaign chair Capt Brandon Bland. 19 Wing Defence Team members can purchase tickets weekly; draws will be held every Friday at 10 a.m. until December 8!

La CCMTDN de la 19e Escadre est lancée avec le premier tirage 50/50

Le premier tirage 50/50 de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN) de la 19e Escadre Comox 2023 a eu lieu le 22 septembre. La somme de 777 \$ a été partagée entre l'heureux gagnant, la Cpl Alexis Prud'homme du 19e Escadron de soutien de mission, et la campagne. Le commandant de la 19e Escadre, le Col JP Gagnon, a tiré le billet gagnant sous l'œil attentif du président de la campagne, le Capt Brandon Bland. Les membres de l'Équipe de défense de la 19e Escadre peuvent acheter des billets chaque semaine ; les tirages auront lieu tous les vendredis à 10 h jusqu'au 8 décembre!

RCEME FALL TIRE CLINIC: SEP 27 AND 28 RCEME maintainers are hosting a seasonal tire change event at Building 101 on September 27 and 28. To participate, email William.Muise2@forces.gc.ca. Note that tires must be already on rims, a completed waiver must be presented, and a \$20 donation to the NDWCC is required.

CLINIQUE D'AUTOMNE DE PNEUS RCEME : 27 ET 28 SEPTEMBRE Les 27 et 28 septembre, les responsables de l'entretien du RCEME organisent une opération saisonnière de changement de pneus au bâtiment 101. Pour participer, envoyez un courriel à William.Muise2@forces.gc.ca. Les pneus doivent être déjà montés sur les jantes, un formulaire de renonciation doit être présenté et un don de 20 \$ à la CCMTDN est requis.

BATTLE OF BRITAIN | LA BATAILLE D'ANGLETERRE

Members of 19 Wing Comox took part in a remembrance service and static parade to commemorate the 83rd anniversary of the Battle of Britain on September 17 at the Heritage Air Park. The parade was formed by contingents from 19 Wing Comox, 888 Wing RCAF Association, Comox Valley Legions, and cadets. The Battle of Britain was the first major military campaign that was fought primarily by air forces.

Les membres de la 19e Escadre Comox ont participé à un service commémoratif et à un défilé statique pour commémorer le 83e anniversaire de la bataille d'Angleterre le 17 septembre au Heritage Air Park. Le défilé était formé de contingents de la 19e Escadre Comox, de l'Association de l'ARC de la 888e Escadre, des Légions de la vallée de Comox et des cadets. La bataille d'Angleterre a été la première grande campagne militaire menée exclusivement dans les airs.



S1 (mat 1) Brendan Gibson

TOTEM TIMES

Nous avons changé la façon dont nous traduisons le Totem Times. Si vous trouvez une divergence, faites-le-nous savoir à totemtimes@gmail.com.

We have changed our translation procedure. If you find a discrepancy, let us know at totemtimes@gmail.com.

5.00 rack ending soon..

Back to school!

up to 75% off

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

hitecprint.com

Mon-Thurs 9-5:30 / closed Fri-Sun

always available at brazen@brazencanadian.com

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



PAWS FOR SUMMER | COLLECTE DE FONDS POUR LES CHIENS D'ASSISTANCE

Nearly 150 people took part in a fundraising event last month that netted close to \$7,000 in support of Operation Freedom Paws (OFP) Canada.

From their Fanny Bay training facility, OFP supports veterans, RCMP, first responders, and children and youth with PTSD or other complex traumas by training them to train a rescue dog for their specific support needs.

This partnership is the start of empowering people to get back out in their communities, feel safe, manage their day-to-day lives, and begin to view their future with renewed hope.

For those who qualify, the program is free of charge; participants come from all over Vancouver Island as well as a few from the Lower Mainland and Alberta.

"Our very first fundraising event for OFP Canada was such a great success," shares Barbara Ashmead, executive director. "We saw old friends and new friends! We had support from some community businesses, providing local food and beverages. We said all ages were welcome, and we sure got people from young to not-so-young. Dogs were welcome as well, and there were lots."

To learn more about certifying a service dog, or to provide support, visit ofpcanada.org.

Près de 150 personnes ont participé le mois dernier à une collecte de fonds qui a permis de récolter près de 7 000 dollars en faveur d'Operation Freedom Paws (OFP) Canada.

Depuis son centre de formation de Fanny Bay, l'OFP aide les anciens combattants, la GRC, les premiers intervenants, ainsi que les enfants et les jeunes atteints du TSPT ou d'autres traumatismes complexes, en leur apprenant à dresser un chien de sauvetage pour répondre à leurs besoins de soutien spécifiques.

Ce partenariat est le point de départ de l'autonomisation des personnes pour qu'elles puissent retourner dans leur communauté, se sentir en sécurité, gérer leur vie quotidienne et commencer à envisager leur avenir avec un espoir renouvelé.

Le programme est gratuit pour les personnes qui remplissent les conditions requises ; les participants viennent de toute l'île de Vancouver ainsi que du Lower Mainland et de l'Alberta.

«Notre toute première activité de collecte de fonds pour OFP Canada a été un franc succès», partage Barbara Ashmead, directrice générale. «Nous avons vu de vieux amis et de nouveaux amis! Nous avons bénéficié du soutien de certaines entreprises locales, qui ont fourni des aliments et des boissons locaux. Nous avons dit que tous les âges étaient les bienvenus, et nous avons accueilli des jeunes et des moins jeunes. Les chiens étaient également les bienvenus, et il y en avait beaucoup.»

Pour en savoir plus sur la certification d'un chien d'assistance ou pour apporter votre soutien, consultez le site ofpcanada.org.



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

New DND grant expands support for sexual misconduct survivors

Une nouvelle subvention du MDN élargit le soutien aux victimes d'inconduite sexuelle

| Garry Foster, Canadian Women's Wellness Initiative | Initiative canadienne pour le mieux-être des femmes

New community support is now available to individuals in the Canadian Defence community. This program is funded by the Department of National Defence's Sexual Misconduct Support and Resource Centre's Community Support for Sexual Misconduct Survivors Grant Program.

A recipient of this grant, the Canadian Women's Wellness Initiative (CWWI) is a Canadian charitable organization with branch offices across the country. CWWI offers an easy-to-learn evidence-based stress reduction program, the Transcendental Meditation® (TM) technique, which is a 15 to 20-minute silent meditation, which is a deeply relaxing and enjoyable practice. CWWI provides training to anyone whose life is impacted by traumatic stress.

Currently, CWWI TM training is available in most Canadian cities, including Victoria, Vancouver, Edmonton, Calgary, Peterborough, Ottawa, Montreal, and Fredericton.

The applicant requires no paperwork, as each branch handles administration. Participation is completely confidential.

Previously, CWWI received two grants from Veteran Affairs Canada (VAC) to help veterans experiencing post traumatic stress disorder (PTSD) or occupational stress injury (OSI) by providing instruction in the TM program.

TM is an effortless, simple technique verified by research to reduce stress, anxiety, PTSD, OSI, and improve health, well-being, and sleep, among other benefits. TM allows mental and physical healing to occur through deep rest without having to relive past experiences or commit to a long period of clinical therapy.



The CWWI TM program, under this grant, is open to all genders of participants and their family members. Contact Chris Collrin, intake coordinator, at cbcollrin@gmail.com or visit canadianwomenswellness.ca for more information.

Un nouveau soutien communautaire est maintenant offert aux membres de la communauté de la Défense canadienne. Ce programme est financé par le Programme de subventions pour le soutien communautaire aux survivants d'inconduite sexuelle du Centre de ressources et de soutien en matière d'inconduite sexuelle du ministère de la Défense nationale.

Bénéficiaire de cette subvention, l'Initiative canadienne pour le mieux-être des femmes (CWWI) est une organisation caritative canadienne qui possède des antennes dans tout le pays. CWWI propose un programme de réduction du stress facile à apprendre et fondé sur des preuves, la technique de la Méditation transcendantale® (MT), qui consiste en une méditation silencieuse de 15 à 20 minutes, une pratique profondément relaxante et agréable. CWWI propose une formation à toute personne dont la vie est affectée par un stress traumatique.

Actuellement, la formation à la MT de CWWI est disponible dans la plupart des villes cana-

diennes, notamment Victoria, Vancouver, Edmonton, Calgary, Peterborough, Ottawa, Montréal et Fredericton.

Le candidat n'a pas besoin de remplir de papiers, car chaque branche s'occupe de l'administration. La participation est totalement confidentielle.

Auparavant, l'ICTS a reçu deux subventions d'Anciens Combattants Canada (ACC) pour aider les anciens combattants souffrant trouble de stress posttraumatique (TSPT) ou de traumatismes liés au stress professionnel (BSO) en leur offrant une formation sur le programme de MT.

La MT est une technique simple et sans effort qui, selon les recherches, réduit le stress, l'anxiété, le TSPT et les BSO, et améliore la santé, le bien-être et le sommeil, entre autres avantages. La MT permet une guérison mentale et physique par le biais d'un repos profond, sans avoir à revivre des expériences passées ou à s'engager dans une longue période de thérapie clinique.

Le programme de MT du CWWI, dans le cadre de cette subvention, est ouvert aux participants de tous les sexes et aux membres de leur famille. Contactez Chris Collrin, coordinatrice de l'accueil, à l'adresse cbcollrin@gmail.com ou visitez le site canadianwomenswellness.ca pour plus d'informations.

Journeys of Resilience: Navigating Grief, Loss & Transitions

Oct 3 | Oct 10 | Oct 17 | Oct 24 | Nov 7 | Nov 14 | Nov 21 | Nov 28 | Dec 5 | Dec 12 | Dec 19

oct 3 | oct 10 | oct 17 | oct 24 | nov 7 | nov 14 | nov 21 | nov 28 | déc 5 | déc 12 | déc 19

Join us in fellowship as we navigate grief, loss and their prevalence through all forms of transition. Over the course of 12 weeks we will delve into:

- The Physiology of Grief
- Self Kindness, Self Acceptance and Self Care
- Grief and Anxiety
- Living in the Reality of Loss
- How to Help a Grieving Friend
- Experiencing New Joy With a Grieving Heart
- Honouring Continuing Bonds
- Fellowship, True Hope, and the Path Forward

Tuesdays
19+
17:00-18:30
Registration Required
Free
Military, Defense Team,
Veteran Family Members

Joignez-vous à nous dans la camaraderie lorsque nous naviguons dans le deuil, la perte et leur prévalence à travers toutes les formes de transition. Au cours des 12 semaines, nous approfondirons :

- La physiologie du deuil
- La gentillesse de soi, l'acceptation de soi et les soins de soi
- Le chagrin et l'anxiété
- Vivre dans la réalité de la perte
- Comment aider un ami en deuil
- Vivre une nouvelle joie avec un cœur en deuil
- Honorer des liens qui perdurent
- La camaraderie, le véritable espoir et la voie à suivre

Les mardis
19+
17h-18h30
Inscription requise
Gratuit
Militaire, Équipe de la défense,
Membres de la famille des vétérans

@ComoxMFRFC

For more information or to register, email info@comoxmfrfc.ca

Comox MFRFC programs are developed for military families by military families. If space is available we open programming to the defence and civilian population.

Les programmes du CRFM de Comox sont conçus pour les familles des militaires par des familles de militaires. S'il y a des places disponibles, nous ouvrirons ces programmes à l'équipe de la défense et à la population civile.

VETERAN

Health, Wellness & Information

EXPO

Hosted by the Comox MFRFC

Highlights

PRESENTATIONS

Presentations by Operation Pegasus Jump, Honour House, and Veterans & First Responders Health.

SERVICE PROVIDERS

Over 15 Representatives including government agencies, non-profits, and veteran service organizations, specifically focused on veteran needs.

FREE FOOD

Nutritional snacks and a light lunch will be provided.

Date & Time: Friday October 20th, 2023
1:00pm - 4:00pm

Location: 1575 Military Row, Bldg #244
Lazo, BC, V0R 1S0
Multipurpose Room

Contacts: **Jess Pearson** veteranfamilies@comoxmfrfc.ca ext. 6694
Kaitlyn Card kaitlyn.card@comoxmfrfc.ca ext. 7041

Everyone Welcome!



When you are about to jump out of a perfectly good airplane, you better hope your parachute was packed by an expert.

The Air Drop Systems Technician quite literally hold our troops up in the sky. The newly introduced trade in the CAF plays a critical role in maintaining the fleet of parachutes, packing reserve chutes, repairs, and assisting with cargo parachute packing. As the designated parachute subject matter experts (SMEs), they offer guidance and training to SAR Techs.

The trade, formerly a specialization of the supply tech trade, is now open to any trade within the military, with the first step being the basic parachutist course, ensuring candidates can pass the basic para physical training test before applying.

The rigorous training consists of three phases spanning 12 weeks of coursework followed by on-the-job training. Phase one covers parachute packing, phase two focuses on maintenance and repairs, while phase three teaches candidates to supervise packers and perform rigger checks.

Successful graduates can be posted to various units, including SAR squadrons, light infantry battalions, the Sky-Hawks, and CANSOFCOM, contributing significantly to parachute safety and operational readiness across the armed forces.

"My favorite part of my job has been the diversity of opportunities I have had," says MCpl Andrew Tracey, highlighting his enthusiasm for the role. He further elaborates, "I have supported army para courses in Perris Valley, California and SAR para courses in Eloy, Arizona, as well as been involved with parachute testing internationally."

MCpl Tracey also values his ability to assist with SAR missions, stating, "I have the ability to go on missions with the SAR techs as a qualified spotter. It's very satisfying when they come to us for our expertise."

Overall there is fulfillment in having a diverse role, which encompass training, expertise, and active involvement in search and rescue operations.

Lorsque vous vous apprêtez à sauter d'un avion en parfait état, vous avez intérêt à ce que votre parachute soit préparé par un expert.

Le technicien en systèmes de largage aérien maintient littéralement nos troupes dans le ciel. Ce nouveau métier au sein de la FAC joue un rôle essentiel dans l'entretien de la flotte de parachutes, le pliage des parachutes de réserve, les réparations et l'aide au pliage des parachutes de fret. En tant qu'experts désignés en matière de parachutes, ils offrent des conseils et une formation aux techniciens en recherche et sauvetage.

La première étape consiste à suivre le cours de parachutiste de base, en s'assurant que les candidats réussissent le test d'entraînement physique para de base avant de s'inscrire.

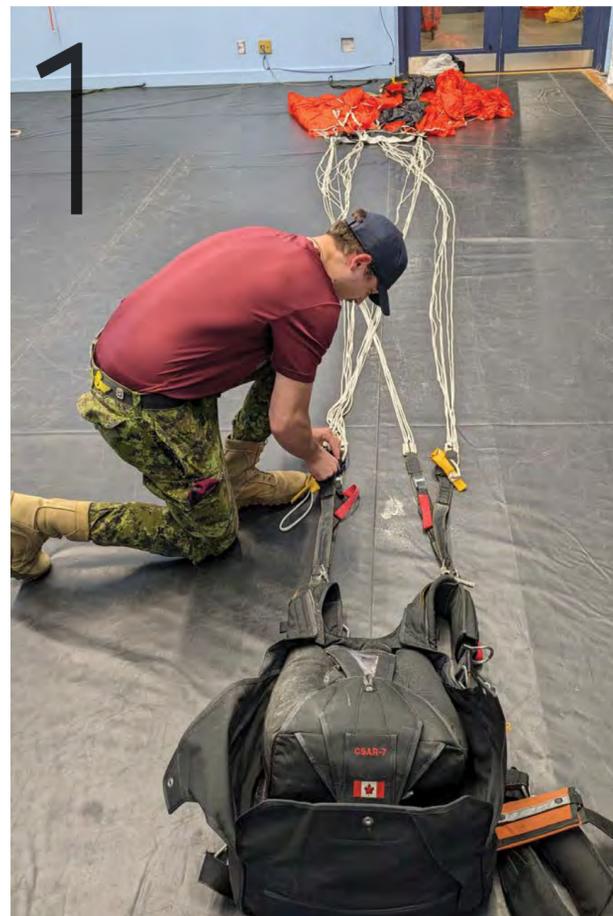
La formation rigoureuse se compose de trois phases s'étalant sur 12 semaines de cours suivies d'une formation sur le terrain. La première phase porte sur le pliage des parachutes, la deuxième sur l'entretien et les réparations, et la troisième sur la supervision des plieurs et le contrôle des greurs.

Les diplômés peuvent être affectés à diverses unités, y compris les escadrons SAR, les bataillons d'infanterie légère, les SkyHawks et le COMFOSCAN, contribuant ainsi de manière significative à la sécurité des parachutes et à l'état de préparation opérationnelle dans l'ensemble des forces armées.

«Ce que je préfère dans mon travail, c'est la diversité des possibilités qui s'offrent à moi», déclare le cplc Andrew Tracey, soulignant son enthousiasme pour son rôle. Il ajoute: «J'ai participé à des cours de parachutisme militaire à Perris Valley, en Californie, et à des cours de parachutisme SAR à Eloy, en Arizona, ainsi qu'à des essais de parachutisme à l'échelle internationale.»

Le Cplc Tracey apprécie également sa capacité à participer aux missions de recherche et de sauvetage: «J'ai la possibilité de participer à des missions avec les techniciens de recherche et de sauvetage en tant qu'observateur qualifié. C'est très satisfaisant lorsqu'ils font appel à notre expertise.»

Dans l'ensemble, il est satisfaisant d'avoir un rôle diversifié, qui englobe la formation, l'expertise et la participation active aux opérations de recherche et de sauvetage.



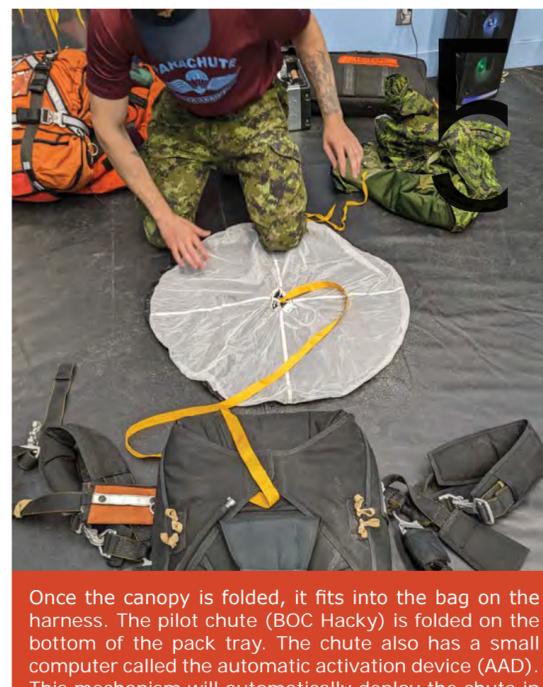
Lay out the parachute canopy, lines, and harness on the ground. This allows the inspection and organization of the lines. From the harness to the canopy, ensure there are no tangles or twists in the lines ensuring the parachute will deploy properly. | *Disposez la voile, les suspentes et le harnais du parachute sur le sol. Cela permet d'inspecter et d'organiser les suspentes. De la sellette à la voile, assurez-vous que les suspentes ne sont pas emmêlées ou torsadées afin que le parachute se déploie correctement.*



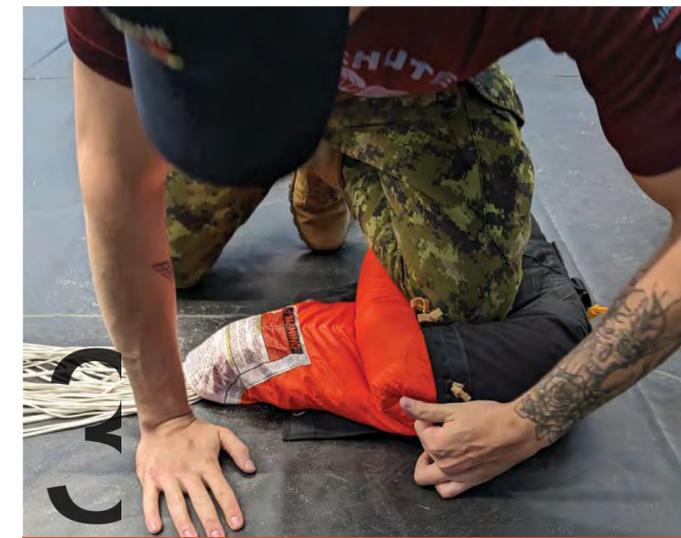
Stow the lines using elastic bands to hold the lines in an S-fold and attach to grommets on the bag. When the parachute deploys the lines will separate from the elastic bands. | *Ranger les suspentes en utilisant des élastiques pour les maintenir en S et les attacher aux œillets du sac. Lorsque le parachute se déploie, les suspentes se séparent des élastiques.*



Find the slider, which controls airflow and regulates the opening of the chute. Make sure the lines have no twists here also. With the lines on your shoulder, count and separate the cells. Flake the fabric of the canopy, make sure there are no unintended folds. | *Trouvez le curseur, qui contrôle le flux d'air et régule l'ouverture du parachute. Assurez-vous que les suspentes ne sont pas torsadées à cet endroit également. Avec les suspentes sur votre épaule, comptez et séparez les cellules. Enroulez le tissu de la voile, assurez-vous qu'il n'y a pas de plis involontaires.*



Once the canopy is folded, it fits into the bag on the harness. The pilot chute (BOC Hacky) is folded on the bottom of the pack tray. The chute also has a small computer called the automatic activation device (AAD). This mechanism will automatically deploy the chute in the event the parachutist is unable by calculating the jumpers speed and altitude while in freefall. | *Une fois la voile pliée, elle se range dans le sac de la sellette. Le parachute de secours (BOC Hacky) est plié au fond du sac. Le parachute est également équipé d'un petit ordinateur appelé dispositif d'activation automatique (DAA). Ce mécanisme déploie automatiquement le parachute en cas d'incapacité du parachutiste en calculant la vitesse et l'altitude du sauteur en chute libre.*

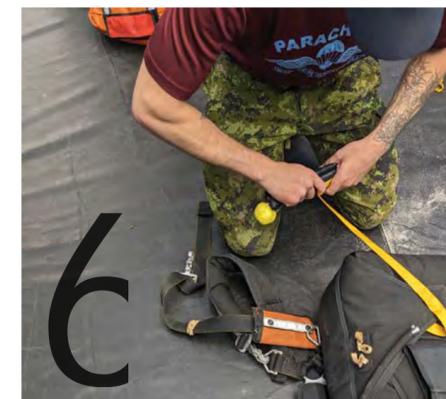


Once the canopy is rolled and stacked properly fold and stuff the parachute. Like a more complicated sleeping bag, you need to push the air out and get the chute neat and tight. Knees become your best tool in this step. | *Une fois la voile roulée et empilée correctement, pliez et bourrez le parachute. Comme pour un sac de couchage plus compliqué, vous devez pousser l'air vers l'extérieur et faire en sorte que le parachute soit propre et serré. Les genoux deviennent votre meilleur outil pour cette étape.*

being a PARACHUTE RIGGER plier de PARACHUTE

| 2Lt (slt) Matt Rowe

Cpl Braeden Holland was kind enough to show the Totem Times how to pack a parachute. This list is by no means exhaustive; for full instructions you must take the course! | *Le Cpl Braeden Holland a eu la gentillesse de montrer au Totem Times comment plier un parachute. Cette liste n'est en aucun cas exhaustive; pour obtenir des instructions complètes, vous devez suivre le cours!*



The parachute is closed with the closing pin that is on a control line attached to the BOC Hacky - the little yellow ball. Every chute is signed off by the person who packed it and a witness. | *Le parachute est fermé à l'aide de la goupille de fermeture qui se trouve sur une ligne de contrôle attachée au BOC Hacky - la petite balle jaune. Chaque parachute est signé par la personne qui l'a plié et par un témoin.*

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



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

LAZO SANDWICH EXPRESS
LOCATED IN THE CANEX

BREAKFAST SANDWICHES,
PANINIS & BAKED SUBS

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

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

TOTEM TIMES

facebook.com/19WingTotemTimes



Unsung Hero: Dr. Cathie Bass, physician, mentor, and coach extraordinaire Héros méconnu : Dr. Cathie Bass, médecin, mentor et coach extraordinaire

Keeley Young, 21 Canadian Forces Health Services Centre Comox | 21 Services de santé des Forces canadiennes Centre Comox

Dr. Cathie Bass, a seasoned physician at 21 CF H Svcs, defies the conventional norms of the medical world by dedicating her precious spare time to mentor and coach competitive swimmers. This extraordinary commitment sets her apart as an unsung hero.

Cathie's journey began with a humble childhood love for the water, albeit one fraught with challenges. She struggled to pass her Red Cross' Junior test, failing five times, but this setback fueled her determination to become a formidable swimmer.

At 15, her life took a remarkable turn when the head coach of the Scarborough Swim Team recognized her potential. She transitioned from an observer to a competitive swimmer, and with relentless training and support, she qualified to represent Canada in the 1978 Commonwealth Games, an achievement for someone who once struggled to swim 25 meters.

Adversity struck when a devastating car accident threatened her dream, leaving her with injuries that required major surgery and prevented her from competing in the Commonwealth Games. Undeterred, Cathie focused on recovery, kicking relentlessly during rehabilitation, even though it led to another setback with her knees.

Cathie's journey embodies resilience, mentorship, and the enduring connections forged through a shared passion for swimming. She expanded her horizons in aviation, earning senior pilot licenses and establishing an aviation instructional school.

But what truly distinguishes Dr. Cathie Bass is her selflessness. She volunteers countless hours coaching CAF members alongside the Comox Valley Sharks Master swimmers. A program focused on training competitive swimmers and triathletes.

In the demanding world of medicine, Dr. Cathie Bass stands as a shining example of community service. Her passion for swimming, aviation prowess, and dedication to mentoring make her an unsung hero whose influence extends far beyond the clinic's walls. She reminds us that



even in the face of the darkest challenges, we possess the inner fortitude not just to endure but to thrive as individuals and as a united community. Dr. Cathie Bass is a true unsung hero.

La Dre Cathie Bass, médecin chevronnée au 21^e Svc S FC, défie les normes conventionnelles du monde médical en consacrant son précieux temps libre au mentorat et à l'entraînement de nageurs de compétition. Cet engagement extraordinaire fait d'elle une héroïne méconnue.

Le parcours de Cathie a commencé par un humble amour de l'eau dans son enfance, même s'il a été semé d'embûches. Elle a eu du mal à passer le test junior de la Croix-Rouge, échouant cinq fois, mais ce revers a alimenté sa détermination à devenir une formidable nageuse.

À 15 ans, sa vie a pris un tournant remarquable lorsque l'entraîneur en chef de l'équipe de natation de Scarborough a reconnu son potentiel. Elle passe du statut d'observatrice à celui de nageuse de compétition et, grâce à un entraînement et à un soutien incessants, elle se qualifie pour représenter le Canada aux Jeux du Commonwealth de 1978, un exploit pour quelqu'un qui, auparavant, avait du mal à nager 25 mètres.

L'adversité a frappé lorsqu'un accident de voiture dévastateur a menacé son rêve, la laissant avec des blessures qui ont nécessité une intervention chirurgicale majeure et l'ont empêchée de participer aux Jeux du Commonwealth. Sans se décourager, Cathie s'est concentrée sur son rétablissement, frappant sans relâche du pied pendant sa rééducation, même si cela a entraîné un nouveau revers au niveau de ses genoux.

Le parcours de Cathie incarne la résilience, le mentorat et les liens durables forgés par une passion commune pour la natation. Elle a élargi ses horizons dans le domaine de l'aviation, en obtenant des licences de pilote senior et en créant une école de formation à l'aviation.

Mais ce qui distingue vraiment le Dr Cathie Bass, c'est son altruisme. Elle consacre d'innombrables heures à entraîner les membres de la FAC aux côtés des maîtres nageurs des Comox Valley Sharks. Un programme axé sur l'entraînement des nageurs de compétition et des triathlètes.

Dans le monde exigeant de la médecine, le Dr Cathie Bass est un brillant exemple de service à la communauté. Sa passion pour la natation, ses prouesses aéronautiques et son dévouement au mentorat font d'elle une héroïne méconnue dont l'influence s'étend bien au-delà des murs de la clinique. Elle nous rappelle que même face aux défis les plus sombres, nous possédons la force intérieure nécessaire non seulement pour endurer, mais aussi pour prospérer en tant qu'individus et en tant que communauté unie. Le Dr Cathie Bass est une véritable héroïne méconnue.

SHARKS MASTERS

If you want to improve your fitness, health or swimming technique with coached swim practices and positive fellowship, the Sharks Masters Club could be just the program for you! It's a program for competitive masters swimmers, triathletes and swimmers looking for focused training that practices on Mondays, Wednesdays, and Fridays from 6:15 to 7:30 a.m. at the 19 Wing Fitness and Community Centre. Visit sharks.bc.ca/pages/shark-masters to learn more!

Si vous souhaitez améliorer votre conditionnement physique, votre santé ou votre technique de natation grâce à des entraînements encadrés et à une camaraderie positive, le Sharks Masters Club est peut-être le programme qu'il vous faut ! Il s'agit d'un programme destiné aux maîtres nageurs de compétition, aux triathlètes et aux nageurs à la recherche d'un entraînement ciblé qui s'entraîne les lundis, mercredis et vendredis de 6 h 15 à 7 h 30 au centre de conditionnement physique et communautaire de la 19^e Escadre. Visitez sharks.bc.ca/pages/shark-masters pour en savoir plus !



Read the Totem Times online! Lire le Totem Times sur internet
cfmws.ca/comox/welcome-to-comox/totem-times-newspaper

TOTEM
TIMES

FALL PROGRAMMING LA PROGRAMMATION D'AUTOMNE

Space is still available in select swim lessons: Wednesday Swimmer 4; Saturday Swimmer 1, 2, 4, and 6; Pre-school 1, 2, 3.

Des places sont encore disponibles dans certains cours de natation : Mercredi nageur 4 ; Samedi nageur 1, 2, 4, et 6 ; Pré-scolaire 1, 2, 3.

Fitness Classes:

Aqua Groove | Monday | 4-5 pm
Aqua Fit | Wednesday | 4-5 pm
Noon Hour Fitness Classes with PSP
Trauma Sensitive Yoga
Yoga @ the Pavilion (Air Force Beach)

Les cours de conditionnement physique:

Aqua Groove Lun 16-17h
Aqua Conditionnement physique mercredi 16h-17h
Cours de conditionnement physique à l'heure du midi avec les PSP
Yoga sensible aux traumatismes
Yoga @ the Pavilion (plage de la Force aérienne)

Homeschool gym and skate programs are also available.

Des programmes de gymnastique et de patinage pour les écoles à domicile sont également disponibles.

To learn more or to register, call 250-339-8211, extension 8315. | Pour en savoir plus ou pour vous inscrire, appelez le 250-339-8211, poste 8315.



Winterlude, a festival that is held in Ottawa-Gatineau every year in February, celebrates Canada's unique northern culture and climate, and 2024 the RCAF Centennial will be celebrated through an ice sculpture competition!

NOW is your chance to submit a design for the RCAF 2024 focal point sculpture with the motto *YOUR Air Force / VOTRE Force Aérienne*. The competition is open to all members of the Defence Team and their families. For design parameters, and to submit your design, email RCAF2024-2024ARC@forces.gc.ca. Entries are due by October 1, 2023.

Le Bal de Neige, un festival qui se tient à Ottawa-Gatineau chaque année en février, célèbre la culture et le climat nordiques uniques du Canada. En 2024, le centenaire de l'ARC sera célébré dans le cadre d'un concours de sculptures sur glace!

C'est MAINTENANT que vous avez l'occasion de soumettre un dessin pour la sculpture du point focal de l'ARC 2024 avec la devise *VOTRE Force aérienne / YOUR Air Force*.

Le concours est ouvert à tous les membres de l'équipe de défense et à leurs familles. Pour connaître les paramètres de conception et soumettre votre dessin, envoyez un courriel à RCAF2024-2024ARC@forces.gc.ca. Les inscriptions doivent être envoyées avant le 1^{er} octobre 2023.

HELP WANTED | AIDE RECHERCHÉE

The Department of National Defence (DND) is hiring **cleaners** for casual, part-time, full-time, fixed term contract of 12 months to work at CFB Comox. Wages are \$21.82 to \$23.76 per hour, with weekends as needed, overtime, evening or day shift, and holidays.

DND has a role in supporting the Canadian Armed Forces (CAF) operations, and as a civilian employee, you will be an essential part of the Defence Team.

To learn more contact the local hiring manager at carrie.hill@forces.gc.ca.

Le ministère de la Défense nationale (MDN) recrute **des nettoyeurs** pour des contrats occasionnels, à temps partiel, à temps plein et à durée déterminée de 12 mois pour travailler à la BFC Comox. Le salaire est de 21,82 \$ à 23,76 \$ l'heure, avec des fins de semaine au besoin, des heures supplémentaires, des quarts de soir ou de jour et des jours fériés.

Le MDN a pour rôle de soutenir les opérations des Forces armées canadiennes (FAC) et, en tant qu'employé civil, vous serez un élément essentiel de l'équipe de la Défense.

Pour en savoir plus, communiquez avec le gestionnaire d'embauche local à l'adresse carrie.hill@forces.gc.ca.

CANEX
A division of CEMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

LOCAL FLAVOURS

RHODOS COFFEE & BISTRO

"Best all day breakfast and lunch in Courtenay!"

Fresh roasted whole sale coffee beans.

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

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

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.



VISIT. LEARN. REMEMBER.



Open Tues to Sun
10am to 4pm

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

**CAF Museums
Volunteer Recognition
Award**



Our very own Allison Hetman has received the prestigious CAF Museums Volunteer Recognition Award for 2023. This award recognizes individuals who generously give their time and dedication to a CAF museum and who have made an enduring impact. Allison's citation reads as follows:

Allison has been the heart and soul of the Comox Air Force Museum family for over thirty years as the librarian. She is a tireless volunteer with a superior work ethic, leading many improvements to the library in physical layout and exponentially boosting its available resources. No one has contributed more to the Comox Air Force Museum than her.



To The Stars

AUTUMN 2023

Quarterly newsletter of the Comox Air Force Museum

Vampire Pavilion groundbreaking

20 July was an exciting day for RCAF 2024 projects at 19 Wing Comox as it marked the official groundbreaking of the Vampire Pavilion. This is a major milestone as we move one step closer to putting our Vampire on display!

At the ceremony it was announced by 19 Wing Honorary Colonel Bob Quartermain that all donations made from 20 July to 12 November 2023 will be matched up to \$50,000.

To date we have received over \$25,867 in support of this challenge, which is nearly 52% of the goal.

To support this initiative please donate online via the Comox Air Force Museum website or in person at the Museum by cash, cheque, credit or debit card.

Donate at:
www.comoxairforcemuseum.ca/vampire-pavilion



(L-R) 19 Wing Honorary Colonel Quartermain, Project Lead David Mellin, Member of Parliament Rachel Blaney, Colonel (Ret'd) Syd Burrows, 19 Wing Commander Colonel Gagnon, 19 Wing Chief Warrant Officer Farr, and Vampire Pavilion Committee Lead Major Stevens.



The event was well attended with the momentum for the project continuing to grow.

New signs installed at the Heritage Air Park

We have been busy making some updates to the Heritage Air Park through new permanent signage for our aircraft.

6 of the 11 signs have been installed with the remainder set to be completed and installed by this Fall.



Open Cockpit Day 2023: another success!

A record breaking 1,223 visitors attended Open Cockpit 2023 and more than \$2,800 was raised for RCAF 2024 projects. The day was filled with good weather, great music, smiling faces, and many happy new memories made.

We would like to express our appreciation to CAFM and 888 (Stocky Edwards) Wing volunteers and 19 Wing personnel who volunteered their time at the event. This would not have been possible without your help.



First guests of Open Cockpit 2023 through the gate.



A fun day for all!

Buffalo Nine memorial at the Heritage Air Park

We recently erected a monument in the Heritage Air Park to commemorate the Buffalo Nine. On 09 August 1974, Buffalo 461 was carrying the below mentioned men and supplies from Beirut to Damascus when it was shot down by Syrian forces, killing all souls on board and immortalizing them as the Buffalo Nine. It is the single greatest loss of life in Canada's peacekeeping

history. For this reason, August 9 was chosen as the date to observe National Peacekeepers Day, when we remember and give thanks to all those who served and sacrificed in the cause of peace.

The memorial is a place where we can reflect on their sacrifice and pay our respects.



Capt George Gary Foster, Pilot
Capt Keith Mirau, First Officer
Capt Robert Wicks, Navigator

MCpl Ronald Spencer, Flight Engineer
Cpl Bruce Stringer, Loadmaster
MWO Gaston Landry

MWO Cyril Korejwo
Cpl Michael Simpson
Cpl Morris Kennington

Embrace the Enchantment: celebrating fall magic at WildPlay

Embrasser l'enchantement: célébrer la magie de l'automne at WildPlay

As the fall season unfolds with its kaleidoscope of colors and crisp air, the military community across the nation gears up to celebrate the magic of autumn. Embrace the Enchantment takes center stage, offering thrilling adventures and captivating performances - the fall festivities promise unforgettable experiences for all.

Mr. Ben Ouellette, Vice President of PSP Operations, shared his thoughts on this year's theme, saying, "We are thrilled to present the 'Embrace the Enchantment' theme, as it perfectly embodies the spirit of togetherness and celebration in our military community. These fall events are not only about entertainment but also about fostering a sense of camaraderie and creating cherished memories for our brave personnel and their families."

Beyond the enchanting experiences, the fall events hold several benefits for the military community.

- **Building strong bonds** with new community members, fostering a sense of belonging and support within the military community.
- **Enhancing resilience** through fun and adventurous activities can help reduce stress!
- **Supporting local businesses**, contributing to the growth of local economies.
- **Promoting family time** through adventure, creating lasting memories that strengthen family bonds.

Make the most of this enchanting season - and we'll see you at WildPlay on September 28!

Alors que l'automne se déploie avec son kaléidoscope de couleurs et son air vivifiant, la communauté militaire de tout le pays se prépare à célébrer la magie de l'automne. Embrace the Enchantment occupe le devant de la scène, offrant des aventures palpitantes et des spectacles captivants - les festivités d'automne promettent des expériences inoubliables pour tous.

M. Ben Ouellette, vice-président des opérations des PSP, a fait part de ses réflexions sur le thème de cette année: «Nous sommes ravis de présenter le thème «Embrasser l'enchantement», car il incarne parfaitement l'esprit d'unité et de fête de notre communauté militaire. Ces événements d'automne ne sont pas seulement des divertissements, mais aussi des occasions de fa-



On Vancouver Island, members are invited to WildPlay - in Victoria or Nanaimo - for half price play on September 28. Transport is available from 19 Wing Comox - register now by calling 250-339-8211, extension 8315.

Sur l'île de Vancouver, les membres sont invités à se rendre à WildPlay - à Victoria ou à Nanaimo - pour jouer à moitié prix le 28 septembre. Le transport est disponible à partir de la 19^e Escadre Comox - inscrivez-vous dès maintenant en appelant le 250-339-8211, poste 8315.

voriser la camaraderie et de créer des souvenirs inoubliables pour nos braves militaires et leurs familles.»

Au-delà des expériences enchanteresses, les événements d'automne présentent plusieurs avantages pour la communauté militaire.

- **Créer des liens solides** avec les nouveaux membres de la communauté, favoriser un sentiment d'appartenance et de soutien au sein de la communauté militaire.
- **L'amélioration de la résilience** grâce à des

activités amusantes et aventureuses peut contribuer à réduire le stress!

- **Soutenir les entreprises locales**, contribuant ainsi à la croissance des économies locales.
- **Promouvoir le temps passé en famille** grâce à l'aventure, en créant des souvenirs durables qui renforcent les liens familiaux.

Profitez au maximum de cette saison enchantée - et nous vous verrons à WildPlay le 28 septembre!

Non-Stop from Comox to Puerto Vallarta

Twice weekly service starting November 4th.

visit comoxairport.com

Your Island Collision Repair Experts

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

10% OFF

TO ALL MEMBERS OF THE 19 WING COMMUNITY

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

CALL US (250) 334-3417
BOOK ONLINE valleycollision.ca

ICBC and all other private insurance companies
Repair Network



CHAIRMAN'S
RE/MAX HALL OF FAME
BRYCE HANSEN PREC
TEAM LEADER - REALTOR®

BH
BRYCE HANSEN TEAM
Personal Real Estate Corporation

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

RE/MAX In support of **BC Children's Hospital**
OCEAN PACIFIC REALTY
REALTOR'S REAL ESTATE BROKERS & INVESTORS
2230A Cliffe Ave.,
Courtenay, BC V9N 2L4

RE/MAX Don't think twice, call Bryce!
CONNECT WITH US:
250.702.6493 [f](#) [t](#) [g+](#) [in](#) [v](#) [yt](#)
www.comoxvalley-realestate.com

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

The 2023 Invictus Games took place in Düsseldorf, Germany between September 9 and 16, and Team Canada attended the international competition with 31 members.

Comox Valley resident Nick Holyome had the opportunity to redo the Invictus Games after falling sick at the 2022 Invictus Games at The Hague.

"I competed in the wheelchair rugby tournament, scoring a tri in a tough game against France, and I challenged myself in the one- and four-minute indoor rowing competition, placing sixth in my very challenging heat, and taking top Canadian in the one-minute sprint."

Nick was able to fulfill his dream to race against the masters men in the cycling time trial and criterium competitions.

"Despite a slow start, I was able to work my way through the field and finished 12th out of 30 racers," Nick explains. "A highlight was hearing 23,000 people chanting "CAN-A-DA" during the opening and closing ceremonies and watching the successes of my teammates on the competition field. It was an opportunity to connect with peers, discuss success and challenges in recovering from the various wounds and injuries, and find common ground despite all 500 competitors being from around the world."

Les Jeux Invictus 2023 se sont déroulés à Düsseldorf, en Allemagne, entre le 9 et le 16 septembre, et l'équipe canadienne a participé à la compétition internationale avec 31 membres.

Nick Holyome, résident de Comox Valley, a eu l'occasion de refaire les Jeux Invictus après être tombé malade lors des Jeux Invictus 2022 à La Haye.

«J'ai participé au tournoi de rugby en fauteuil



INVICTUS

roulant, marquant un tri dans un match difficile contre la France, et je me suis mis au défi dans la compétition d'aviron en salle d'une et quatre minutes, me classant sixième dans ma série très difficile, et remportant le titre de meilleur Canadien dans le sprint d'une minute.»

Nick a pu réaliser son rêve de courir contre les hommes des maîtres dans les compétitions de cyclisme contre la montre et de critérium.

«Malgré un départ lent, j'ai réussi à me frayer un chemin dans le peloton et j'ai terminé 12^e sur 30 coureurs», explique Nick. «Un moment fort a été d'entendre 23 000 personnes chanter «CAN-A-AD» pendant les cérémonies d'ouverture et de clôture, et d'assister aux succès de mes coéquipiers sur le terrain de compétition. C'était l'occasion d'entrer en contact avec des pairs, de discuter des réussites et des difficultés rencontrées pour se remettre des différentes blessures, et de trouver un terrain d'entente malgré le fait que les 500 concurrents soient originaires du monde entier.»



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