

TUESDAY, AUGUST 29, 2023 | MARDI 29 AOÛT 2023

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX  
VOL 65, #15  
19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX

**REXSPO** FEATURE! ÉDITION SPÉCIALE



## 19 WING SHINES AT ABBOTSFORD INTERNATIONAL AIR SHOW

La 19<sup>e</sup> Escadre a été formidable au salon aéronautique d'Abbotsford

Occupational Trades Display Team at the Abbotsford International Air Show | *L'équipe d'exposition des métiers professionnels au salon aéronautique d'Abbotsford.* Cpl Matthew Chan, MCpl (cplc) Kimberly Smith, MWO (adjum) Trent Paulhus, MCpl (cplc) Kayla Hone, MCpl (cplc) Josh Dunn, Lt Jennifer Tan, Cpl Shon Lee, Cpl Michelle Wright, MCpl (cplc) Jordan Boissoneault, Cpl Emilie Poulin, Cpl Alex Hall, Cpl Raphael Cantin, MWO (adjum) Darryl Seymour, Cpl Karl Couture, 2Lt (slt) Tanner Rellinger, Cpl Derek Knell, Cpl Gabriel Simard, MCpl (cplc) Carl Bourgault, MCpl (cplc) Doug Trinnear, Capt Christopher Quiban. Missing from the photo | *Absent de la photo:* Maj Yuri Mokievsky-Zubok, Sgt Mark Gillis, MCpl (cplc) Tim Willard.

With the shortage of staffing within several RCAF trades, 19 Wing took a stance at the 2023 Abbotsford International Air Show forming the first Occupational Trades Display Team to highlight RCAF aircraft trades and boost recruiting.

Aerospace engineers, aviation systems, avionics systems, aircraft structures/ aviation life support equipment, air weapons systems, non-destructive testing, material management, and human resource administrator trades were proudly represented by 19 Wing personnel. The team was led by Maj Yuri "Sedlo" Mokievsky-Zubok and Capt Christopher Quiban, formerly the CWO at 19 AMS.

The team endured scorching hot weather and an extremely dusty environment from set-up to tear down.

"It was an incredible success overall and our technicians did an outstanding job showcasing their trades, repeatedly engaging the public with great zest," Capt Quiban reported.

Several Wing Commanders, including the Deputy RCAF Commander MGen Jamie Speiser-Blanchet and RCAF Chief Warrant Officer CWO John Hall, walked through and were extremely impressed with the displays and our members.

"It was a tasking never done before, with a large number of aircraft equipment and gear brought for display," Capt Quiban added. "I ar-

ranged to have additional displays from 4 Wing Cold Lake - the CF-18 GE F404 engine, the M61A1 Vulcan 20mm gun, and ejection seat."

These items are currently used in Canada's CF-18 fleet which added excitement to conversations with the public when the CF-18 Hornet was in the air performing its demo routine.

The undertaking was a huge success, as noted by 19 Wing Commander Col JP Gagnon.

"The team was remarkable, and their enthusiasm spoke volumes to the passion they have for what they do. Their efforts will undoubtedly lead to getting Canadians excited about our RCAF and help us recruit quality folks to join the team."

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

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



**Tina Vincent**  
Personal Real  
Estate Corporation

250-792-2776  
tvincentrealty@gmail.com



**213 - 303 ARDEN RD., COURTENAY**  
BEAUTIFUL PRIVATE YARD! 1268 sqft Morrison Creek Commons rancher with great open concept design! Open concept plan with a large kitchen with lots of cabinets, counter space and island. The primary bedroom is separate from the other two bedrooms and features a walk in closet and 3 piece ensuite.

**\$799,900**



**Royal LePage In the  
Comox Valley**

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

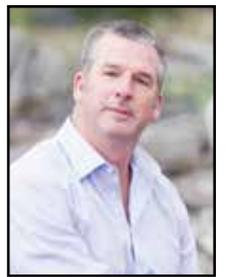
www.royallepagecomoxvalley.com  
Email: royallepagecv@shaw.ca



**UNITS 1-9 - 2580 BROOKFIELD DR.**

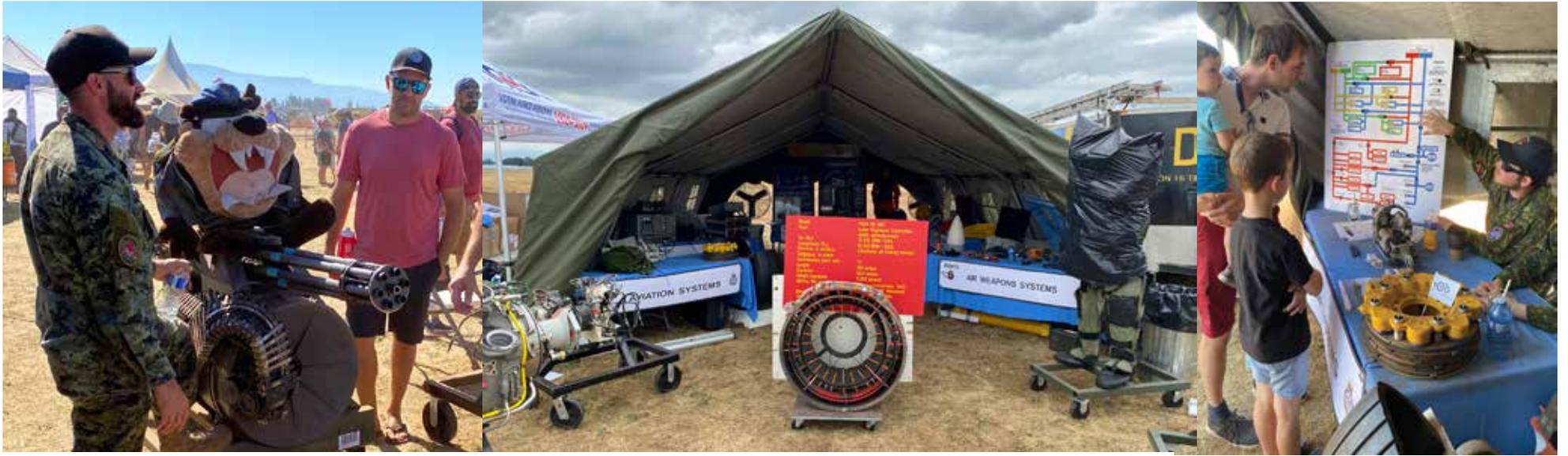
PHASE ONE - THE STREAMS. Located close to nature and trails this 38 unit townhome complex is comprised of duplex and triplex units, all 3 bedroom, 2.5 baths. Modern finishings, laminate floors on the main, private patios, forced air gas furnaces. Kitchen all have centre work island, solid surface countertops, and all appliances are included.

**\$669,900 +GST**



**Scott Fraser**  
Personal Real  
Estate Corporation

250-702-5950



# OCCUPATIONAL TRADES DISPLAY TEAM AT THE ABBOTSFORD INTERNATIONAL AIR SHOW

## L'équipe d'exposition des métiers professionnels au salon aéronautique d'Abbotsford

En raison de la pénurie de personnel dans plusieurs métiers de l'ARC, la 19e Escadre a pris position au salon aéronautique d'Abbotsford en formant la première équipe de présentation des métiers pour mettre en valeur les métiers de l'aviation de l'ARC et stimuler le recrutement.

Les métiers d'ingénieur en aérospatiale, de systèmes d'aviation, de systèmes avioniques, de structures d'aéronefs et d'équipement matériel aérospatial de survie, de systèmes d'armement, d'essais non destructifs, de gestion des matériel et d'administrateur des ressources humaines ont été fièrement représentés par le personnel de la 19e Escadre. L'équipe était dirigée par le Maj Yuri «Sedlo» Mokievsky-Zubok et le Capt Christopher Quiban, anciennement CWO au 19 AMS.

L'équipe a dû faire face à une chaleur torride et à un environnement extrêmement poussiéreux, du montage au démontage.

«Ce fut un succès incroyable dans l'ensemble et nos techniciens ont fait un travail remarquable pour présenter leurs métiers, en faisant participer le public de façon répétée et avec beaucoup d'enthousiasme», a déclaré le capitaine Quiban.

Plusieurs commandants d'escadre, dont le

commandante adjoint de l'ARC, la Mgén Jamie Speiser-Blanchet, et l'Adjudant-chef de l'ARC, l'Adjuc John Hall, sont passés par là et ont été extrêmement impressionnés par les expositions et nos membres.

«Il s'agissait d'une tâche jamais réalisée auparavant, avec un grand nombre d'équipements d'aéronefs et d'engins apportés pour être exposés», a ajouté le Capt Quiban. «J'ai fait en sorte que des expositions supplémentaires soient présentées par la 4e Escadre Cold Lake - le moteur GE F404 du CF-18, le canon de 20 mm M61A1 Vulcan et le siège éjectable.»

Ces articles sont actuellement utilisés dans la flotte de CF-18 du Canada, ce qui a ajouté de l'excitation aux conversations avec le public lorsque le CF-18 Hornet était dans les airs pour effectuer sa routine de démonstration.

L'entreprise a été un franc succès, comme l'a souligné le commandant de la 19e Escadre, le Col JP Gagnon.

«L'équipe était remarquable et son enthousiasme en dit long sur la passion qu'elle éprouve pour ce qu'elle fait. Leurs efforts contribueront sans aucun doute à susciter l'enthousiasme des Canadiens à l'égard de l'ARC et nous aideront à recruter des personnes de qualité pour se joindre à l'équipe.»



**Back to school!**  
up to 75% off  
start shopping

**HITEC BRAZEN**  
(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

**VALLEY COLLISION**  
est. 1996  
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**

**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](mailto:totemtimes@gmail.com).

We have changed our translation procedure. If you find a discrepancy, let us know at [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.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**



# Welcome to the Comox Valley!

## Bienvenue dans la vallée de Comox !

Whether you arrived by ferry, or dropped in at YQQ, you've probably already noticed that Comox blurs into Courtenay and suddenly you find yourself in the regional district – all while the road names change without explanation.

*Welcome to the Comox Valley!*

Our community is comprised of three member municipalities and three electoral areas that are on the traditional unceded territory of the K'ómoks First Nation.

The **City of Courtenay** has the largest local population of just over 25,000 residents. The vibrant commercial hub of the Comox Valley is also home to a thriving arts community in iconic venues such as the Sid Williams Theatre and Native Sons Hall in Downtown Courtenay.

The **Town of Comox** is a seaside community of over 14,000 people. Golfing and water activities are especially popular in Comox, being surrounded by salt water.

The historic **Village of Cumberland** is one of the most rapidly-growing communities in the province. Surrounded by forest, some of it protected by the Cumberland Community Forest Society, Cumberland is renowned for its history, exceptional festivals, mountain biking culture, recreational trails, and eclectic artisan shops.

Each of the three electoral areas in the Comox Valley Regional District are as distinct as the member municipalities – surrounded by ocean in the southern boundary, rivers and mountains in the northern boundary, and the CFB Comox airfield in the central area.

Each of the three electoral areas in the Comox Valley Regional District are as distinct as the member municipalities. **Baynes Sound – Denman/ Hornby Islands** (Electoral Area A) is surrounded by ocean and forms the southern boundary, **Puntledge – Black Creek** (Electoral Area C) features rivers and mountains and is the northern boundary, and the CFB Comox airfield in the central area known as **Lazo North** (Electoral Area B).

The rural areas of the Comox Valley Regional District offer more than 60 parks to explore, in addition to more than 25 marked beach accesses! Trails are maintained for horseback riders, cyclists, hikers, and pet walkers – anyone can connect with the natural beauty of the Comox Valley! Visit [comoxvalleyrd.ca/parks-recreation/parks-trails-beach-accesses](http://comoxvalleyrd.ca/parks-recreation/parks-trails-beach-accesses) to view an interactive map.

Que vous soyez arrivé par le ferry ou que vous soyez passé par YQQ, vous avez probablement déjà remarqué que Comox se fond dans Courtenay et que vous vous retrouvez soudain dans le district régional – alors que les noms des routes changent sans explication.

*Bienvenue dans la vallée de Comox!*

Notre communauté est composée de trois municipalités membres et de trois zones électorales qui se trouvent sur le territoire traditionnel non cédé de la Première nation K'ómoks.

**La ville de Courtenay** compte la plus grande population locale, avec un peu plus de 25 000 habitants. Le centre commercial dynamique de la vallée de Comox abrite également une communauté artistique florissante dans des lieux emblématiques tels que le Sid Williams Theatre et le Native Sons Hall dans le centre-ville de Courtenay.

**La ville de Comox** est une communauté balnéaire de plus de 14 000 habitants. Le golf et les activités nautiques sont particulièrement populaires à Comox, qui est entourée d'eau salée.

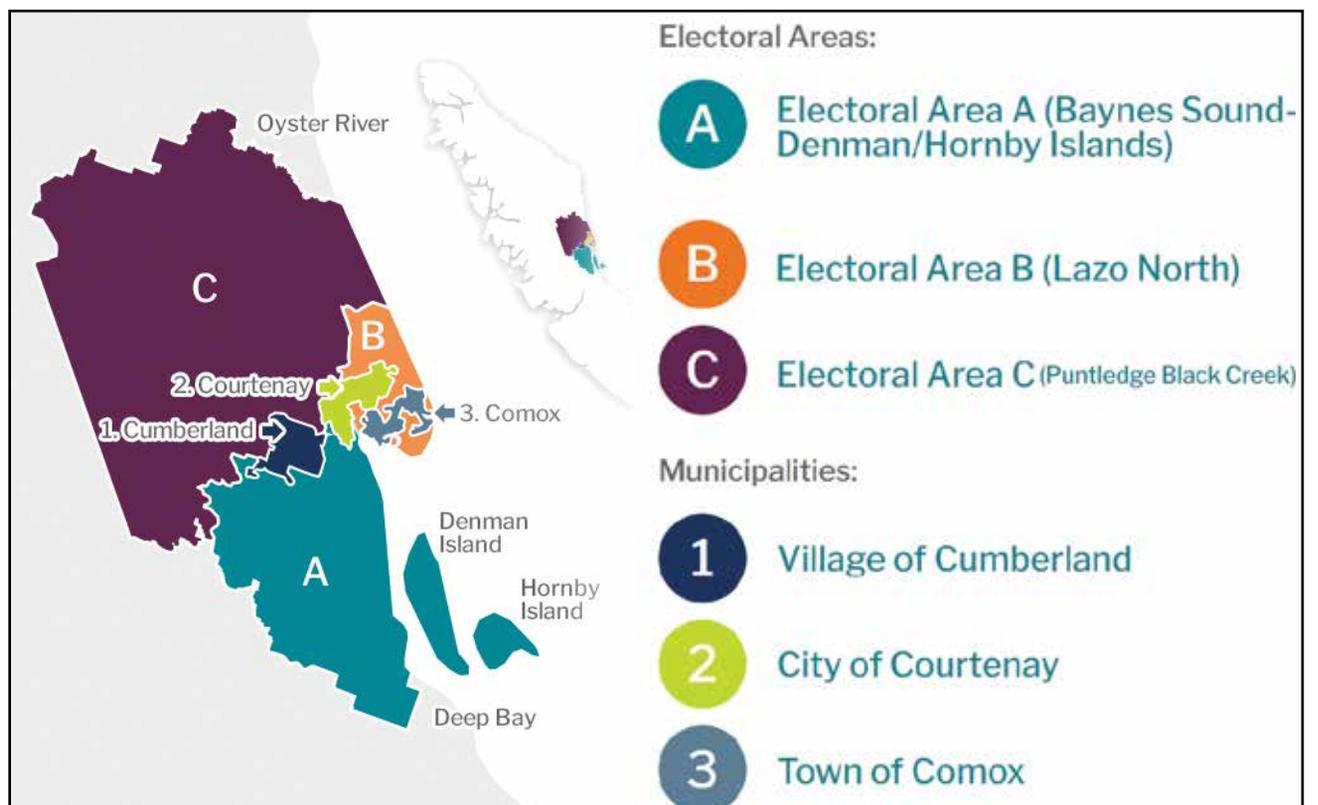
**Le village de Cumberland** est l'une des communautés de la province dont la croissance est la plus rapide. Entouré de forêts, dont certaines sont protégées par la Cumberland Community Forest Society, Cumberland est réputé pour son histoire, ses festivals exceptionnels, sa culture du vélo de montagne, ses sentiers récréatifs et ses boutiques

d'artisans éclectiques.

Chacune des trois zones électorales du district régional de la vallée de Comox est aussi distincte que les municipalités qui la composent. **Baynes Sound – Denman/ Hornby Islands** (zone électorale A) est entourée par l'océan et constitue la limite sud, **Puntledge – Black Creek** (zone électorale C) est bordée de rivières et des montagnes et constitue la limite nord, et l'aérodrome de la BFC Comox se trouve dans la zone centrale connue sous le nom de **Lazo North** (zone électorale B).

Les zones rurales du district régional de la vallée de Comox offrent plus de 60 parcs à explorer, en plus de 25 accès marqués à la plage ! Les sentiers sont entretenus pour les cavaliers, les cyclistes, les randonneurs et les promeneurs d'animaux – tout le monde peut se rapprocher de la beauté naturelle de la vallée de Comox ! Visitez [comoxvalleyrd.ca/parks-recreation/parks-trails-beach-accesses](http://comoxvalleyrd.ca/parks-recreation/parks-trails-beach-accesses) pour voir une carte interactive.

- ▶ [comoxvalleyrd.ca](http://comoxvalleyrd.ca)
- ▶ [comox.ca](http://comox.ca)
- ▶ [courtenay.ca](http://courtenay.ca)
- ▶ [cumberland.ca](http://cumberland.ca)
- ▶ [komoks.ca](http://komoks.ca)





## YQQ – CONNECTING THE COMOX VALLEY YQQ - CONNECTER LA VALLÉE DE COMOX

Comox Valley Airport has announced a robust fall schedule that includes twice weekly non-stop service to Puerto Vallarta. Commencing November 4, flights will depart every Saturday and Tuesday, with returning flights on Friday and Monday.

"The strong demand for service to Puerto Vallarta last season prompted WestJet to increase the non-stop offerings on this popular route, demonstrating WestJet's on-going commitment to Vancouver Islanders for flying out of YQQ," said Airport CEO Mike Atkins. "As the only non-stop sun destination available north of the Malahat, we look forward to seeing travellers from central and northern Vancouver Island to taking advantage of the direct flights."

L'aéroport de la vallée de Comox a annoncé un horaire d'automne chargé qui comprend deux vols hebdomadaires sans escale à destination de Puerto Vallarta. À partir du 4 novembre, les vols partiront tous les samedis et mardis, avec un retour les vendredis et lundis.

«La forte demande pour le service vers Puerto Vallarta la saison dernière a incité WestJet à augmenter son offre de vols sans escale sur cette route populaire, ce qui démontre l'engagement continu de WestJet envers les habitants de l'île de Vancouver pour les vols au départ de YQQ», a déclaré Mike Atkins, chef de la direction de l'aéroport. «Comme il s'agit de la seule destination soleil sans escale au nord de Malahat, nous sommes impatients de voir les voyageurs du centre et du nord de l'île de Vancouver profiter de ces vols directs.

### Service from YQQ:

- 5 x daily flights to Vancouver
- 2 x daily to Calgary
- 1 x daily to Edmonton
- 2 x weekly Puerto Vallarta

### Service au départ de YQQ :

- 5 vols quotidiens vers Vancouver
- 2 vols quotidiens vers Calgary
- 1 vol quotidien à destination d'Edmonton
- 2 vols hebdomadaires vers Puerto Vallarta



The Comox Military Family Resource Centre and Personnel Support Programs (PSP) is hosting a community recreation exposition and welcome event on **Saturday, September 9** between 1 and 4 p.m. The afternoon event takes place at the 19 Wing Fitness and Community Centre (FCC), promoting recreation, sport, social activities, and special service organizations that are available to military personnel and their families. A BBQ sponsored by CANEX will be available in support of the Wallace Gardens Community Council. See you there!

Le Centre de ressources pour les familles des militaires de Comox et les Programmes de soutien du personnel (PSP) organisent une exposition sur les loisirs communautaires et un événement de bienvenue **le samedi 9 septembre** entre 13 et 16 heures. L'événement, qui se déroulera en après-midi au Centre communautaire et de conditionnement physique de la 19e Escadre, fera la promotion des loisirs, des sports, des activités sociales et des organismes de services spéciaux qui sont à la disposition des militaires et de leurs familles. Un barbecue commandité par CANEX sera offert au profit du conseil communautaire de Wallace Gardens. Au plaisir de vous y voir !

[CFMWS.CA](http://CFMWS.CA) | [SBMFC.CA](http://SBMFC.CA)

**The Comox Military Family Resource Centre (MFRC)** is a registered non-profit society that supports CAF and veteran families in the 19 Wing geographical area through a variety of programs and services that are provided by a team of core staff and partners in the local community. **Le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de Comox** est une société enregistrée à but non lucratif qui soutient les familles des FAC et des anciens combattants dans la zone géographique de la 19e Escadre par le biais d'une variété de programmes et de services qui sont fournis par une équipe de personnel de base et de partenaires dans la communauté locale.

**19 Wing Fitness, Sports and Recreation** supports the CAF through programs that are designed to maintain operational readiness and promote a healthy and active lifestyle. Personnel Support Programs (PSP) staff play an integral role in this and they deliver services from the Fitness and Community Centre located at 1575 Military Row. **Le service du conditionnement physique, des sports et des loisirs de la 19e Escadre** soutient les FAC par l'entremise de programmes conçus pour maintenir l'état de préparation opérationnelle et promouvoir un mode de vie sain et actif. Le personnel des Programmes soutien du personnel (PSP) joue un rôle essentiel à cet égard et offre ses services à partir du Centre de conditionnement physique et de loisirs situé au 1575 Military Row.

**19 Wing Health Promotion** programming provides CAF members with information, skills, and tools to enhance their mental, physical, and social health and wellbeing. Health Promotion can help to identify individual, interpersonal, organizational, and policy level opportunities to enhance health and wellbeing. Les programmes de **Promotion de la santé de la 19e Escadre** offrent aux membres des FAC de l'information, des compétences et des outils pour améliorer leur santé et leur bien-être mental, physique et social. La Promotion de la santé peut aider à identifier les possibilités individuelles, interpersonnelles, organisationnelles et politiques d'améliorer la santé et le bien-être.

**Totem Times Canadian Forces Newspaper** is published every second Tuesday and is delivered to the public spaces that serve 19 Wing Comox and throughout the Comox Valley. Since 1960 the Totem Times has been sharing stories about – or for – members of the CAF! **Le journal des Forces canadiennes Totem Times** est publié tous les deux mardis et est distribué dans les espaces publics qui desservent la 19e Escadre Comox et dans toute la vallée de Comox. Depuis 1960, le Totem Times raconte des histoires sur - ou pour - les membres des FAC !

# REXSP0

**SISIP Financial** provides CAF members with expert advice regarding pensions, investing, insurance, spending, borrowing and more. SISIP Financial directly benefits CAF members and their families by providing funds to bases, wings and units for their local morale and welfare activities and programs. **La Financière SISIP** offre aux membres de la FAC des conseils d'experts en matière de pensions, d'investissements, d'assurances, de dépenses, d'emprunts et plus encore. La Financière SISIP profite directement aux membres des FAC et à leurs familles en fournissant des fonds aux bases, escadres et unités pour leurs activités et programmes locaux de bien-être et de maintien du moral.

**CANEX retail store** offers a variety of products at exclusive prices to the CAF members while supporting operational effectiveness by contributing to morale, esprit de corps, and unit cohesion. Open to the public, CANEX often employs the family of serving members. **Le magasin de détail CANEX** offre une variété de produits à des prix exclusifs aux membres des FAC tout en soutenant l'efficacité opérationnelle en contribuant au moral, à l'esprit de corps et à la cohésion de l'unité. Ouvert au public, CANEX emploie souvent les familles des membres en service. [CANEX.ca](http://CANEX.ca)

**Air Force Beach Campground** is an ocean side campground located a few minutes from the 19 Wing Comox front gate, providing a camping and beach area for authorized personnel and their guests. The campground includes campsites, cabin rentals, a concession stand, and washroom, shower and laundry facilities.

**Le terrain de camping de la plage de la Force aérienne** est un terrain de camping situé au bord de l'océan, à quelques minutes de la porte d'entrée de la 19e Escadre Comox. Il offre une aire de camping et de plage au personnel autorisé et à leurs invités. Le terrain de camping comprend des emplacements de camping, des locations de cabines, un stand de concession, des toilettes, des douches et une buanderie.

**The Wallace Gardens Community Garden** is located between Oceanspray Road and Mahonia Crescent in the residential housing units (RHUs). With 20 boxes available to the community, gardening is accessible to all members, building meaningful connections for the residents of Wallace Gardens. **Le jardin communautaire Wallace Gardens** est situé entre Oceanspray Road et Mahonia Crescent dans les unités d'habitation résidentielles (RHU). Avec 20 boîtes mises à la disposition de la communauté, le jardinage est accessible à tous les membres, ce qui permet de créer des liens significatifs pour les résidents de Wallace Gardens.

**19 Wing Back Country Hunters and Anglers club** aims to build an inclusive community of people with an interest in outdoor pursuits. The focus will be integrating new-to-province members, providing mentorship, and promoting conservation on public lands and waters in the local area and throughout Vancouver Island. **Le club des chasseurs et pêcheurs de l'arrière-pays de la 19e Escadre** a pour objectif de créer une communauté inclusive de personnes intéressées par les activités de plein air. L'accent sera mis sur l'intégration des nouveaux membres de la province, sur le mentorat et sur la promotion de la conservation des terres et des eaux publiques dans la région locale et sur l'ensemble de l'île de Vancouver.

**Comox Valley Breakers Women's Hockey** is an any skill level recreational women's team that plays at Glacier Gardens Arena. The program is open to military spouses, members, and youth ages 16+, and the team supports military players by providing practice for regional and national CAF Sport events. **L'équipe féminine de hockey Comox Valley Breakers** est une équipe féminine récréative de tout niveau qui joue au Glacier Gardens Arena. Le programme est ouvert aux conjoints et membres des forces armées, ainsi qu'aux jeunes de plus de 16 ans, et l'équipe soutient les joueuses militaires en leur permettant de s'entraîner pour les événements sportifs régionaux et nationaux de la FAC.

**Comox Valley Curling Centre** offers a variety of inclusive and diverse leagues of different durations, for all skill levels. They host the 19 Wing curling program that aims to support CAF members and their families. The CVCC is located at 4835 Headquarters Road in Courtenay. **Le Comox Valley Centre de Curling** offre une variété de ligues inclusives et diversifiées de différentes durées, pour tous les niveaux d'habileté. Il accueille le programme de curling de la 19e Escadre qui vise à soutenir les membres des FAC et leurs familles. Le CVCC est situé à 4835 Headquarters Road à Courtenay.

**Association Francophone du Centre de L'île (AFCI)** offre des occasions de vivre en français et de célébrer la langue et les cultures francophones dans les régions de Campbell River et de la vallée de Comox. Visitez [afcicb.ca](http://afcicb.ca) pour en savoir plus ou inscrivez-vous à l'infolettre gratuit! **The Association francophone du centre de l'île (AFCI)** provides opportunities to live in French and celebrate Francophone language and cultures in the Campbell River and Comox Valley regions. Visit [afcicb.ca](http://afcicb.ca) to learn more or subscribe to the free newsletter.

**Comox MFRC Second Language Services** provides registration information for language training programs and services, and free onsite assessments. Learn about local francophone community organizations and the Ami-Buddy language partnering program - new at the MFRC. **Services en langue seconde du CRFM de Comox** fournit des informations sur les programmes et les services de formation linguistique automnales, l'inscription ainsi que des évaluations gratuites. Renseignez-vous sur les organismes communautaires francophones locaux et sur le programme de partenariat linguistique Ami-Buddy, nouveau au CRFM. [francais.french@comoxmfr.ca](mailto:francais.french@comoxmfr.ca)

**Le regroupement Réseau-Femmes de Comox** invite toutes les femmes, francophones et francophiles, à venir passer de bons moments ensemble pour parler / pratiquez le français en faisant une activité intéressante. **Le Comox chapter de Réseau-Femmes** invites all Francophone and Francophile women to gather and spend quality time together to speak / practice speaking French, while partaking in interesting activities. [rfcomox@gmail.com](mailto:rfcomox@gmail.com)



**Would you like to experience FUN, FRIENDSHIP & CHALLENGES and are between the ages of 12-18?**

Meet every Tuesday at 6:15 - 9:15pm starting Sept 5, 2023

For local information contact Lt(N) John Tarrington at [PortAugusta189@outlook.com](mailto:PortAugusta189@outlook.com)

To learn more about Sea Cadets visit  
Facebook: [facebook.com/189PortAugusta](https://facebook.com/189PortAugusta)  
Instagram: [189\\_port\\_augusta\\_rcscc](https://instagram.com/189_port_augusta_rcscc)

**SIGN UP FOR FREE ONLINE**

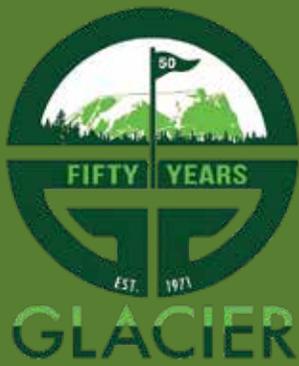
*The Royal Canadian Sea Cadets is a youth program funded & delivered in partnership with The Navy League of Canada*



Send us your feedback!

[totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com)

Envoyez-nous vos commentaires!



Located at the end of the 19 Wing Comox airfield, perched high above the Strait of Georgia, Glacier Greens Golf Club offers spectacular views while providing a fun and challenging golf course for all skill levels. The 18-hole course is open year-round, and the public is always welcome! Featuring a full-service pro shop, fully licensed restaurant with meeting and banquet facilities, and a beautiful outdoor patio overlooking the 18th green, Glacier Greens is a hidden gem at 19 Wing Comox! To book a tee time call 250-339-6515; for membership options visit [glaciergreens.com](http://glaciergreens.com).

Situé à l'extrémité de l'aérodrome de la 19e escadre de Comox, perché au-dessus du détroit de Géorgie, le club de golf des Glacier Greens offre des vues spectaculaires tout en proposant un parcours de golf amusant et stimulant pour tous les niveaux d'habileté. Le parcours de 18 trous est ouvert toute l'année et le public est toujours le bienvenu ! Le Glacier Greens est un joyau caché de la 19e Escadre Comox. Il dispose d'une boutique de professionnels à service complet, d'un restaurant avec licence complète, de salles de réunion et de banquet, et d'une magnifique terrasse extérieure qui surplombe le 18e vert. Pour réserver un temps de départ, appelez le 250-339-6515 ; pour les options d'adhésion, visitez [glaciergreens.com](http://glaciergreens.com).



**2023 Glacier Club Championship**  
Championnat des clubs de Glacier 2023



Congratulations to Men's Club Champion Jeff Elliot and Ladies Club Champion Amber Dufour! "The Pro Shop staff did an excellent job in providing service to the players and running the event," says Al Cabilan, club captain. "Thanks to Red's Place for providing food and beverage, and a very big shoutout to Tyler Cook and his crew for an amazing job in prepping the course – it was in fantastic shape!"

Félicitations à Jeff Elliot, champion du club masculin, et à Amber Dufour, championne du club féminin! «Le personnel du Pro Shop a fait un excellent travail en fournissant des services aux joueurs et en organisant l'événement », a déclaré Al Cabilan, capitaine du club. «Merci à Red's Place pour la nourriture et les boissons, et un grand coup de chapeau à Tyler Cook et à son équipe pour leur excellent travail de préparation du parcours - il était dans un état fantastique !

Glacier Greens Golf Club hosted the 42nd annual ATC Golf Tournament in June, bringing members of the air traffic control section together outside of the tower or terminal to mingle and enjoy some friendly competition.

The result was a three-way tie for first place: Team Brown comprised of Chuck Brown, Brandon Brown, Len Brown, and Al Basinger; Team Conquistadors represented by Grant Astles, Byron Gosack, Victor Grigorescu, and Logan Roots; Team Trigen including Mike Briggs, Matt Cumming, Robert Cumming, and Connor Cumming. Closest to the tee winners included Robert Gramlich and David Murphy while Mat Goertzen snagged the longest drive.

"Tournament organizer Capt Stan Sereda did a wonderful job with his supporting cast of Cpl Ashna Saini, Cpl Matt Goertzen, WO Wayne Far-

rell, and Mrs. Vinny Trask," shared 19 Wing ATC Master Warrant Officer MWO Robert Gramlich. "We had prizes supplied by West Coast Wildlife Control Services, Brian McClean, 40 Knots Winery, Windsor Plywood Courtenay, Ace Brewing Company, Gladstone Brewing, Glacier Greens Golf Club, Church Street Taphouse, and Land and Sea Brewing Company."

Le club de golf des Glacier Greens a accueilli le 42e tournoi de golf annuel de l'ATC en juin, réunissant les membres de la section du contrôle du trafic aérien en dehors de la tour ou du terminal pour se rencontrer et profiter d'une compétition amicale.

Le résultat a été une égalité à trois pour la première place : l'équipe Brown composée de Chuck Brown, Brandon Brown, Len Brown et Al Basinger

; l'équipe Conquistadors représentée par Grant Astles, Byron Gosack, Victor Grigorescu et Logan Roots ; l'équipe Trigen composée de Mike Briggs, Matt Cumming, Robert Cumming et Connor Cumming. Robert Gramlich et David Murphy ont remporté le prix du plus près du tee, tandis que Mat Goertzen a remporté le prix du plus long drive.

«L'organisateur du tournoi, le capitaine Stan Sereda, a fait un travail remarquable avec l'aide de ses collaborateurs, la cpl Ashna Saini, le cpl Matt Goertzen, l'adj Wayne Farrell et Mme Vinny Trask», a déclaré l'adjudant-maître de l'ATC de la 19e escadre, l'adjum Robert Gramlich. "Les prix ont été fournis par West Coast Wildlife Control Services, Brian McClean, 40 Knots Winery, Windsor Plywood Courtenay, Ace Brewing Company, Gladstone Brewing, Glacier Greens Golf Club, Church Street Taphouse et Land and Sea Brewing Company.



**42<sup>nd</sup> annual ATC Golf Tournament**  
**42<sup>e</sup> tournoi de golf annuel de l'ATC**





RCAF2024ARC.CA

## 19 Wing Pipes and Drums stands up Le corps de cornemuses de la 19e escadre de Comox se lève

As the RCAF prepares to commemorate 100 years of service, a group of pipers and drummers has joined together to create the 19 Wing Pipes and Drums, setting out to produce the most professional musical outcome possible.

"This band is drawing from 19 Wing and the Comox Valley to bring together seasoned pipers and drummers," explains Pike Major Sgt Kyle Keigan. "We are also offering new musical-minded folks the chance to learn the craft of piping and drumming from trained professionals, at no cost."

The 19 Wing Pipes and Drums will support parades on the Wing while enhancing community events, with participation from military and civilian volunteer pipers and drummers.

"Through our love of music, we aim to achieve a larger visual and auditory footprint on Vancouver Island,"

adds Sgt Keigan. "When CAF members work together with the local community, we exemplify service and professionalism."

The band meets at Building 22 every Tuesday, supporting new students from 6 to 7 p.m., and rehearsing together from 7 to 9 p.m.

Interested musicians are encouraged to contact the Pipe Major at [kyle.keigan@forces.gc.ca](mailto:kyle.keigan@forces.gc.ca) or the Lead Drummer at [iain.cleaton@forces.gc.ca](mailto:iain.cleaton@forces.gc.ca).

Alors que l'ARC s'apprête à commémorer ses 100 ans de service, un groupe de cornemuseurs et de batteurs s'est réuni pour créer le corps de cornemuses de la 19e escadre, dans le but de produire le résultat musical le plus professionnel possible.

«Ce groupe vient de la 19e escadre et de la vallée de Comox pour réunir des cornemuseurs et des batteurs chevronnés»,

explique le Sgt Kyle Keigan, Pipe Majeur. «Nous offrons également à de nouveaux musiciens la possibilité d'apprendre gratuitement l'art de la cornemuse et du tambour auprès de professionnels qualifiés.

Le corps de cornemuses de la 19e escadre soutiendra les défilés de l'escadre tout en améliorant les événements communautaires, avec la participation de cornemuseurs et de tambours militaires et civils bénévoles.

«Grâce à notre amour de la musique, nous souhaitons avoir une plus grande empreinte visuelle et auditive sur l'île de Vancouver», ajoute le Sgt Keigan. «Lorsque les membres des FAC collaborent avec la communauté locale, ils donnent l'exemple du service et du professionnalisme.

L'orchestre se réunit au bâtiment 22 tous les mardis, pour soutenir les nouveaux

élèves de 18 h à 19 h, et pour répéter ensemble de 19 h à 21 h.

Les musiciens intéressés sont invités à contacter le pipe majeure à l'adresse [kyle.keigan@forces.gc.ca](mailto:kyle.keigan@forces.gc.ca) ou le batteur principal à l'adresse [iain.cleaton@forces.gc.ca](mailto:iain.cleaton@forces.gc.ca).

**Dedicated to Results!**

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

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

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

[leah@leahreichelt.com](mailto:leah@leahreichelt.com)  
Cell 250.338.3888

**Leah REICHELT**

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

Each Office Independently Owned and Operated

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](mailto: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](http://www.BetsyLynchRealty.com)  
[Betsy@BetsyLynchRealty.com](mailto:Betsy@BetsyLynchRealty.com)  
BetsyLynchRealty

ROYAL LEPAGE  
IN THE COMOX VALLEY

**TOTEM TIMES**

facebook.com/19WingTotemTimes



[cfmws.ca/sport-fitness-rec/clubs/local-clubs](http://cfmws.ca/sport-fitness-rec/clubs/local-clubs)

[sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/clubs/clubs-locaux](http://sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/clubs/clubs-locaux)

REXSP0

## CADETS

**1726 Canadian Scottish Army Cadet Corps** is a youth organization supported by the Army Cadet League. Youth meet on Thursdays between 6 and 8:30 p.m. at CFB Comox with some activities at Seal Bay Armory and HMCS Quadra. **Le Corps de cadets de l'Armée canadienne 1726 écossaise** est une organisation de jeunes soutenue par la Ligue des cadets de l'Armée. Les jeunes se rencontrent le jeudi entre 18 h et 20 h 30 à la BFC Comox, et certaines activités se déroulent à l'armurerie de Seal Bay et au NCSM Quadra. [1726Army@cadets.gc.ca](mailto:1726Army@cadets.gc.ca)

**189 Port Augusta Sea Cadets** offer youth an opportunity to learn seamanship and adventure training while developing valuable life skills. The free program is delivered by the Navy League of Canada; meetings are Tuesdays between 6:15 and 9:15 p.m. **Les cadets de la marine de Port Augusta 189** offrent aux jeunes l'occasion d'apprendre le matelotage et la formation à l'aventure tout en développant de précieuses aptitudes à la vie quotidienne. Le programme gratuit est offert par la Ligue navale du Canada ; les réunions ont lieu les mardis entre 18 h 15 et 21 h 15. [PortAugusta189@outlook.com](mailto:PortAugusta189@outlook.com)

**386 Komox Air Cadet Squadron** meets on Tuesdays between 6:30 and 9:30 p.m. to learn the basics of aviation and aeronautics while taking part in band, firearms safety and marksmanship, biathlon, or first aid training. **L'escadron des cadets de l'air 386 Komox** se réunit le mardi entre 18 h 30 et 21 h 30 pour apprendre les rudiments de l'aviation et de l'aéronautique tout en participant à une fanfare, à une formation sur la sécurité des armes à feu et le tir de précision, au biathlon ou aux premiers soins. [386sqn@gmail.com](mailto:386sqn@gmail.com)

## 19 WING CLUBS | CLUBS DE LA 19<sup>e</sup> ESCADRE

**19 Wing Auto Hobby Shop** provides a place to maintain cars, trucks, and motorcycles, providing hoists, specialty tools, tire mounting hardware, welding equipment, and a car wash. Project vehicle storage allows for extensive work, up to and including vehicle restoration. **Le garage coopératif** permet d'entretenir les voitures, les camions et les motos. Il propose des palans, des outils spécialisés, du matériel de montage de pneus, de l'équipement de soudage et une station de lavage. Le stockage de projets de véhicules permet d'effectuer des travaux importants, y compris la restauration de véhicules.

**19 Wing Brazilian Jiu Jitsu Club** teaches adults and youth 14+ this self-defense martial art that will build confidence as well as fitness. The sport teaches a smaller person how to defend themselves against a larger adversary by using leverage and proper technique. **Le club de Brazilian Jiu Jitsu** enseigne aux adultes et aux jeunes

de plus de 14 ans cet art martial d'autodéfense qui renforcera la confiance en soi ainsi que le conditionnement physique. Ce sport apprend à une personne de petite taille à se défendre contre un adversaire plus grand en utilisant l'effet de levier et une technique appropriée.

**19 Wing Comox Traditional Karate Club** teaches classical Okinawa Goju Ryu Karate-Do, a 'hard and soft' style of karate stresses the spiritual and self defence aspects of martial arts as opposed to the sport styles. Karate instills discipline and self-confidence for the members especially for children. **Le club de Comox Traditional Karate** enseigne le karaté-do classique Okinawa Goju Ryu, un style de karaté « dur et doux » qui met l'accent sur les aspects spirituels et d'autodéfense des arts martiaux, par opposition aux styles sportifs. Le karaté inculque la discipline et la confiance en soi aux membres, en particulier aux enfants.

**19 Wing Comox Yacht Club** operates oceanside on Goose Spit, offering a fleet of kayaks, stand-up paddleboards, 420 Sail Dinghies, keelboats from 27' to 35', as well as a licensed clubhouse with full kitchen for social engagements. Volunteers also offer the Sail Canada Basic Cruising Course. **Le Yacht Club de la 19<sup>e</sup> Escadre** opère au bord de l'océan sur Goose Spit, offrant une flotte de kayaks, de planches à pagaie, de dériveurs 420, de quillards de 27' à 35', ainsi qu'un clubhouse licencié avec une cuisine complète pour les engagements sociaux. Les bénévoles offrent également le cours de croisière de base de Sail Canada.

**Comox Silver Totems Hockey Club** is an old timers hockey team representing 19 Wing Comox. In addition to league hockey, the club hosts a summer sports camp for children, with proceeds donated to Soldier On and other charitable organizations. **Le club de hockey de Silver Totems** est une équipe de hockey des anciens qui représente la 19<sup>e</sup> escadre de Comox. En plus de la ligue de hockey, le club organise un camp sportif d'été pour les enfants, dont les profits sont versés à Soldat en mouvement et à d'autres organismes de bienfaisance.

**19 Wing Pacific Divers Scuba Club** allows members of the military and their families to experience the world underwater while building a tight-knit community. The club offers the PADI Open Water Diver course, and works with Soldier On to support veterans in their discovery of SCUBA. **Le club de plongée sous-marine de la 19<sup>e</sup> escadre Pacific Divers** permet aux membres des forces armées et à leurs familles de découvrir le monde sous-marin tout en créant une communauté soudée. Le club propose le cours PADI Open Water Diver et travaille avec Soldier On pour soutenir les vétérans dans leur découverte de la plongée sous-marine.

**19 Wing Wood Hobby Club** offers a great selection of tools and power equipment to satisfy any level of woodworking, complete with a finishing and paint room. Storage is available for wood and personal tools; the club is open 24/7. **Le club de menuisier de la 19<sup>e</sup> escadre** propose une grande sélection d'outils et d'équipements électriques pour satisfaire tous les niveaux de travail du bois, ainsi qu'une salle de finition et de peinture. Un espace de stockage est disponible pour le bois et les outils personnels ; le club est ouvert 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

**CANEX**  
A Division of CMFWS  
Une division des CMMWS

**CANADA'S MILITARY STORE**

**CANEX.CA**

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

### ATTENTION MILITARY MEMBERS!

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

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

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



2355 Mansfield Dr.,  
Courtenay

250-334-4500

[www.whistlestoppub.com](http://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.\*

# REXSP0

## COMOX VALLEY CLUBS | CLUBS DE LA VALLÉE DE COMOX

**Comox and District Mountaineering Club** invites members to get outdoors and explore through hiking, backpacking, and snowshoeing. Invite ses membres à sortir en plein air et à explorer par le biais de la randonnée, du sac à dos et des raquettes.

**Comox Valley Amateur Radio Club** aims to advance the hobby of Amateur Radio with weekly meet-ups, monthly meetings, and radio nets! A pour but de faire progresser le hobby de la radio amateur en organisant des rencontres hebdomadaires, des réunions mensuelles et des réseaux radio !

**Comox Valley Children's Choir** provides students ages 7-17 in SD #71 the opportunity and guidance to sing in a positive and nurturing environment. Offre aux élèves de 7 à 17 ans du SD #71 la possibilité de chanter dans un environnement positif et stimulant.

**Comox Valley Fly Fishers Club** helps members with fly fishing, teaching casting and technique, and current members offer fly tying! Aide ses membres à pêcher à la mouche, en leur enseignant le lancer et la technique, et les membres actuels proposent le montage de mouches !

**The Oyster River Enhancement Society** operates a salmon enhancement hatchery and park, located in the Bear Creek Nature Park along the Oyster River. Exploite une écloserie et un parc de mise en valeur du saumon, situés dans le Bear Creek Nature Park, le long de la rivière Oyster.

**Comox Valley Lacrosse Association** organizes the minor Lacrosse program, supporting athletes from 5 to 15 years old. Organise le programme mineur de crosse, qui s'adresse aux athlètes de 5 à 15 ans.

**Comox Valley Model Railroaders** spans all age and ability groups; many are current or retired military. Members meet monthly and have regular operating sessions. Couvrent tous les groupes d'âge et d'aptitude ; beaucoup sont des militaires en activité ou à la retraite. Les membres se réunissent tous les mois et organisent régulièrement des séances d'exploitation.

**Comox Valley Minor Hockey Association** serves hockey players from 5 to 18 years old in their recreation and competitive programs. S'adresse aux joueurs de hockey de 5 à 18 ans dans le cadre de ses programmes de loisirs et de compétition.

**Comox Valley Photographic Society** advances the knowledge and the art of photography through educational meetings, field trips and presentations. Fait progresser la connaissance et l'art de la photographie par le biais de réunions éducatives, d'excursions et de présentations.

**Comox Valley Ringette** offers teams for players ages 5 to adult; the ladies team plays at Glacier Gardens Arena! Propose des équipes pour les joueurs de 5 à 18 ans ; l'équipe féminine joue à Glacier Gardens Arena !

**Comox Valley Road Runners** promotes the development and growth of running in the Comox Valley by providing leadership, education, and social opportunities for runners of all abilities. Promeut le développement et la croissance de la course à pied dans la vallée de Comox en offrant des opportunités de leadership, d'éducation et de socialisation aux coureurs de tous niveaux.

**Comox Valley Skating Club** offers learn to skate and figure skating programs for youth athletes. Propose des programmes d'apprentissage du patinage et de patinage artistique pour les jeunes athlètes.

**Courtenay Little Theatre** presents plays, musicals, readings, and events in the Comox Valley, encouraging creativity and respecting diversity. Présente des pièces, des comédies musicales, des lectures et des événements dans la vallée de Comox, encourageant la créativité et respectant la diversité.

**Girl Guides of Canada Comox Valley District** encourages girls to have fun while preparing themselves for responsible citizenship. Encourage les filles à s'amuser tout en se préparant à devenir des citoyennes responsables.

**Hike Vancouver Island** offers backcountry skills courses led by certified guides as well as guided hikes to Comox Glacier, Kings Peak, Augerpoint Traverse, and others. Propose des cours de compétences dans l'arrière-pays dirigés par des guides certifiés, ainsi que des randonnées guidées vers le glacier Comox, Kings Peak, Augerpoint Traverse, et d'autres.

**Island Alpine Guides** offers mountaineering, rock climbing, and avalanche safety courses and trips, facilitating safe exploration of the mountains while on Vancouver Island. Propose des cours et des excursions d'alpinisme, d'escalade et de sécurité en cas d'avalanche, facilitant l'exploration des montagnes en toute sécurité sur l'île de Vancouver.

**Cape Lazo Power and Sail Squadron** teaches safe boating and on the water navigation techniques and procedures to military and civilian personnel. Enseigne la sécurité nautique et les techniques et procédures de navigation sur l'eau au personnel militaire et civil.

**Comox Valley Cycling Coalition** promotes safe cycling as a transportation option, including cycling educational programs for kids and adults. Promeut la sécurité à vélo en tant qu'option de transport, y compris des programmes éducatifs sur le vélo pour les enfants et les adultes.

**B.C. Conservation Officer Service** is a public safety provider focused on natural resource law enforcement and human wildlife conflicts prevention and response. Est un prestataire de services de sécurité publique qui se concentre sur l'application des lois relatives aux ressources naturelles et sur la prévention et l'intervention en cas de conflits entre l'homme et la faune.

"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

Join the YQQ Flyers in supporting seniors in our community.  
Scan the QR Code to find out more and join the Parade!



# REXSP0

**HMCS Alberni Museum and Memorial** showcases stories of the Canadian military from the Boer War up to the present day and is the host of the Vancouver Island Anzac Day each year. Présente des histoires de l'armée canadienne depuis la guerre des Boers jusqu'à aujourd'hui et accueille chaque année la journée Anzac de l'île de Vancouver.

**Island Health - Tobacco and Vapour Prevention and Control Program** supports improved health for all residents of Vancouver Island by reducing the use of tobacco and vapour products. Le programme de prévention et de contrôle du tabac et des vapeurs soutient l'amélioration de la santé de tous les résidents de l'île de Vancouver en réduisant l'utilisation des produits du tabac et des vapeurs.

**L'Arche Comox Valley** is a community of people with and without diverse abilities sharing life together; it is a place of belonging for people who might be impacted by handicap. Est une communauté de personnes

avec et sans capacités diverses partageant la vie ensemble ; c'est un lieu d'appartenance pour les personnes susceptibles d'être affectées par un handicap.

**North Island College** is a post-secondary institution offering upgrading classes, continuing education training, programs in trades, fine arts, health care, science and many more. Est un établissement d'enseignement postsecondaire qui propose des cours de mise à niveau, des formations continues, des programmes dans les domaines des métiers, des beaux-arts, des soins de santé, des sciences et bien d'autres encore.

**Pacific Coast Guardian Canines** offers an owner-based trainer assisted Elite Service Dog program for autism assistance, medical alert, mobility service, and hearing ear service dogs. Propose un programme de chiens d'assistance Elite assisté par un dresseur pour les chiens d'assistance aux autistes, les chiens d'alerte médicale, les chiens d'assistance à la mobilité et les chiens d'assistance pour les oreilles auditives.

**Royal Canadian Legion – Branch 17** in Courtenay offers assistance to veterans by navigating VAC entitlements and completing forms and paperwork. Légion royale canadienne - La filiale 17 de Courtenay offre de l'aide aux anciens combattants en leur permettant de s'orienter dans les droits de l'ACC et de remplir des formulaires et de la paperasserie.

**Royal Canadian Marine Search and Rescue 60 Comox** is a not-for-profit volunteer-based organization that is a key part of the marine search and rescue system. Est une organisation bénévole sans but lucratif qui joue un rôle clé dans le système de recherche et de sauvetage en mer.

**St John Ambulance Therapy Dogs** provide comfort and companionship to those who reside in long-term care and mental health facilities, are in hospitals, schools, or library settings. Les chiens thérapeutiques de l'Ambulance Saint-Jean reconfortent et accompagnent les personnes qui vivent dans des établissements de soins de longue durée ou de santé mentale, dans des hôpitaux, des écoles ou des bibliothèques.

**St. John Ambulance Volunteers Division** teaches first aid to provide service to local events. Members develop first aid and leadership skill while discovering the local community. La division des bénévoles de l'Ambulance Saint-Jean enseigne les premiers secours afin d'offrir un service lors d'événements locaux. Les membres développent des compétences en premiers secours et en leadership tout en découvrant la communauté locale.

**Vancouver Island Regional Library** provides exemplary library services for all members, offering a robust eLibrary containing eBooks, audiobooks, music, movies and TV, and online learning opportunities. Fournit des services de bibliothèque exemplaires à tous ses membres, en proposant une solide bibliothèque électronique contenant des livres électroniques, des livres audio, de la musique, des films et des émissions de télévision, ainsi que des possibilités d'apprentissage en ligne.

CANADIAN  
MILITARY

*Wives Choirs*  
COMOX

Join us for  
**New Members Night**

Wednesday September 13th 5:30 - 7pm  
19 Wing Chapel

*Come sing with us!*

Open to all female CAF members (active and retired) and CAF spouses/partners.  
No experience necessary.



For more information contact:  
cmwc.comox.membership@gmail.com

Find us on Facebook: Canadian Military Wives Choirs Comox

*Chorales des Épouses*  
MILITAIRES  
CANADIENNES

## 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

# Local community boosted by CAF members

## La communauté locale stimulée par les membres de la FAC

Members from 19 Operations Support Squadron (OSS) came together to assist the United Riders of Cumberland (UROC) with the creation of a new trail within the Cumberland trail network earlier this summer.

The team building exercise involves six members from 19 OSS and seven members of UROC, working together to enhance the network of non-motorized, multi-use trails that is shared by mountain bikers, hikers, and trail runners, and includes the Cumberland Community Forest.

The team worked through eight hours of harsh weather to successfully complete a new 1.5km trail which provides access from the upper trail Race Rocks to Potluck.

"The new trail was roughed out by excavator with UROC working on the project for many weeks prior to our arrival," explains Lt Dustin Donovan. "Our team, under the direction of UROC, spent the morning shearing branches, building berms, and removing roots, rocks, and loose foliage. The afternoon was dedicated to finalizing the last portion of the trail, by shaping corners and removing potential hazards."

Lt Donovan is quick to note the numerous benefits of their efforts.

"The UROC team was impressed with the progress we made on the trail, but at the end of the day, this effort is an opportunity for us to give back to our community. Additionally, 19 OSS promoted an off-the-job environment that provided our members with fun and exciting teambuilding activities, and at the same time, create a sense of community and allowed members to develop their leadership skills."

19 OSS recognizes Dougal Browne and all the UROC volunteers for providing the necessary tools and trail building expertise and knowledge. A special thanks to Ryan Poole at Beaufort Cycles in Cumberland for providing a BBQ and refreshments!

The United Riders of Cumberland is a registered non-profit society that advocates for mountain biking through fostering positive working relationships with landowners, building and maintaining mountain bike trails, and hosting mountain bike events. To learn more about becoming a member of UROC, visit [unitedridersofcumberland.com](http://unitedridersofcumberland.com).

Les membres du 19e Escadron de soutien aux opérations (ESO) se sont réunis pour aider les United Riders of Cumberland (UROC) à créer un nouveau sentier dans le réseau de sentiers de Cumberland plus tôt cet été.

L'exercice de constitution d'équipe implique six membres du 19e ESO et sept membres de l'UROC, qui travaillent ensemble pour améliorer le réseau de sentiers non motorisés et à usage multiple qui est partagé par les vététistes, les randonneurs et les coureurs de sentiers, et qui inclut la forêt communautaire de Cumberland.

L'équipe a travaillé pendant huit heures dans des conditions météorologiques difficiles pour achever avec succès un nouveau sentier de 1,5 km qui permet d'accéder au sentier supérieur Race Rocks to Potluck.

«Le nouveau sentier a été creusé par une excavatrice et l'UROC a travaillé sur le projet pendant plusieurs semaines avant notre arrivée», explique le lieutenant Dustin Donovan. «Notre équipe, sous la direction de l'UROC, a passé la matinée à cisailer des branches, à construire des bermes et à enlever les racines, les pierres et le feuillage. L'après-midi a été consacrée à la finalisation de la dernière partie du sentier, en façonnant les angles et en éliminant les dangers potentiels.»

Le lieutenant Donovan n'hésite pas à souligner les nombreux avantages de leurs efforts.

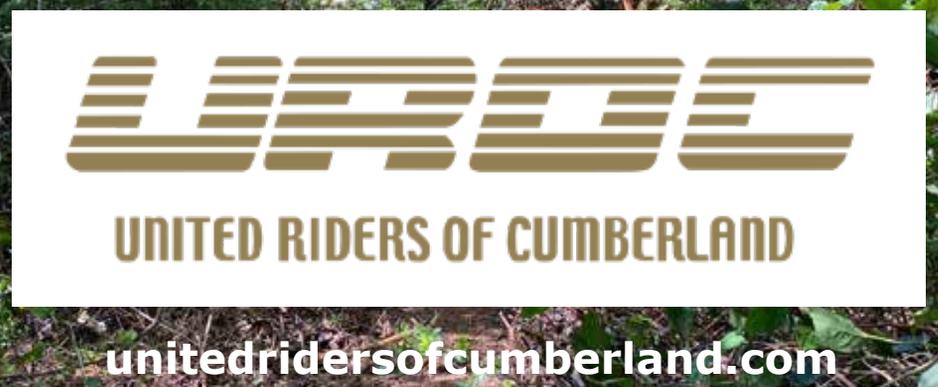
«L'équipe de l'UROC a été impressionnée par les progrès que nous avons réalisés sur le sentier, mais en fin de compte, cet effort est une occasion pour nous de rendre à notre communauté ce qu'elle nous a donné. En outre, 19 ESO a promu un environnement hors travail qui a fourni à nos membres des activités de consolidation d'équipe amusantes et passionnantes, et en même temps, créer un sens de la communauté et a permis aux membres de développer leurs compétences en leadership.»

19 ESO remercie Dougal Browne et tous les bénévoles de l'UROC pour avoir fourni les outils nécessaires ainsi que l'expertise et les connaissances en matière de construction de sentiers. Nous remercions tout particulièrement Ryan Poole, de Beaufort Cycles, à Cumberland, d'avoir fourni un barbecue et des rafraîchissements !

United Riders of Cumberland est une société enregistrée à but non lucratif qui défend le vélo de montagne en favorisant des relations de travail positives avec les propriétaires fonciers, en construisant et en entretenant des sentiers de vélo de montagne et en organisant des événements de vélo de montagne. Pour en savoir plus sur la façon de devenir membre de l'UROC, visitez le site [unitedridersofcumberland.com](http://unitedridersofcumberland.com).



MWO (adjum) Frederic Boutin, Cpl Nathan Flint, WO (adj) Dave Caruthers, Cpl Andrew Fraser, Lt Dustin Donovan, Maj Pinto Canas.





**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 City Ave.  
Courtenay, BC V9N 2L4

**Don't think twice, call Bryce!**  
CONNECT WITH US:  
250.702.6493  
[www.comoxvalley-realestate.com](http://www.comoxvalley-realestate.com)

**Jade Duncan**  
ARBONNE DISTRICT MANAGER

Offering clean health & wellness supplements, non toxic skin care & makeup

All products are Vegan, Gluten Free, Cruelty Free, Kosher & Halal  
Formulated without artificial flavours, colours or sweeteners

SCAN TO SHOP

[JadeDuncan118638721@arbonne.com](mailto:JadeDuncan118638721@arbonne.com)  
[jadeduncanfitness@hotmail.com](mailto:jadeduncanfitness@hotmail.com)



# Family fun in September

## La famille s'amuse en septembre

**REXSPO | Sep 9 | 1 to 4 p.m.**  
19 Wing Fitness and Community Centre

**REXSPO | 9 sept. | 13 h à 16 h**  
Centre communautaire et de conditionnement physique de la 19e Escadre

**Terry Fox Run | Sep 15 | 1 to 3 p.m.**  
19 Wing Fitness and Community Centre sports field. FMI: Natasha @ 6946

**Course Terry Fox | 15 sept.**  
Terrain de sport de la 19e Escadre. Pour plus: Natasha @ 6946

**Commodore's Cup Navy vs. Air Force flag football game | Sep 21**  
19 Wing Fitness and Community Centre sports field. FMI: Sabastian @ 8783

**Coupe Commodore - marine contre force aérienne | 21 sept.**  
Terrain de sport de la 19e Escadre. Pour plus: Sabastian @ 8783

**WildPlay CAF Appreciation Event | Sep 28 | 3 to 7 p.m.**  
Transportation available from 19 Wing Comox. FMI: Charlene @ 6690

**WildPlay Événement d'appréciation de la FAC | 28 sept.**  
15 h à 19 h  
Transport disponible à partir de la 19e Escadre Comox. Pour plus: Charlene @ 6690



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