



TUESDAY, DECEMBER 2, 2025 | MARDI 2 DÉCEMBRE 2025

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 67, #22
19^e ESCADRE COMOX

Let us help
you discover
your best
mortgage
options

MACKENZIE GARTSIDE
& Associates

www.comoxmortgages.com
250-331-0800

CFP TOP 75 BROKERS
2019
Record
2019
readers' choice

Festive lights Lumières festives



Members of the 19 Wing military community have joined together to offer a festive event at the Heritage Air Park throughout December. Each evening between 5 and 8 pm the public is invited to visit the aircraft that are decorated with lights, by donation. Embracing the festive season, the Comox Air Force Museum provides access to RCAF heritage and history, while members from 19 Wing Comox welcome visitors each evening. **The event will be weather dependent - watch for daily updates at facebook.com/ComoxAirForceMuseum.** | Les membres de la communauté militaire de la 19^e Escadre se sont réunis pour organiser un événement festif au Heritage Air Park tout au long du mois de décembre. Chaque soir, entre 17h et 20h, le public est invité à visiter les avions décorés de lumières, moyennant un don. Dans l'esprit des fêtes de fin d'année, le Comox Air Force Museum permet de découvrir le patrimoine et l'histoire de l'ARC, tandis que les membres de la 19^e Escadre de Comox accueillent les visiteurs chaque soir. **L'événement dépendra des conditions météorologiques. Surveillez les mises à jour sur facebook.com/ComoxAirForceMuseum.**


Merry Christmas
..... and
Happy new year

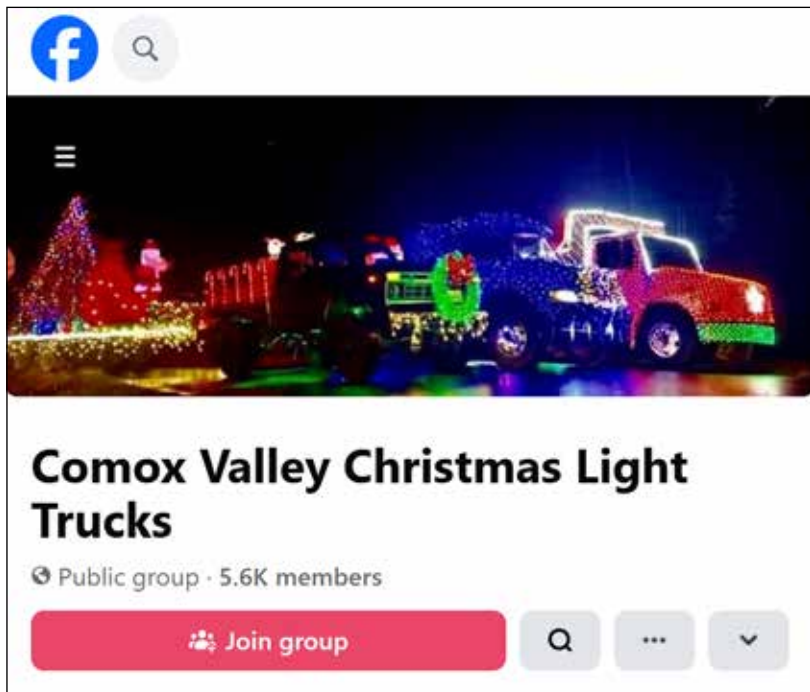
ROYAL LEPAGE
IN THE COMOX VALLEY

250-334-3124 | royallepagecomoxvalley.com | royallepagecomoxvalley@shaw.ca





Holidays in the Comox Valley Vacances dans la Comox Valley



Follow the Strate Scapes Landscaping dump truck and Pilon Tools truck as they cruise around the community visiting Senior care facilities and local neighbourhoods, spreading Christmas cheer and collecting donations for the Comox Valley Food Bank. Daily updates through December will let you know where they will be!

Suivez le camion à benne basculante de Strate Scapes Landscaping et celui de Pilon Tools alors qu'ils sillonnent la communauté pour visiter les établissements de soins pour personnes âgées et les quartiers locaux, répandre la joie de Noël et collecter des dons pour la Comox Valley Food Bank. Des mises à jour quotidiennes tout au long du mois de décembre vous permettront de savoir où ils se trouvent!

Rowan Lustig



CHRISTMAS AT FILBERG!

The Filberg Heritage Lodge and Park is filled with holiday magic, open nightly until December 31 for all to enjoy, free of charge!

Noël à Filberg! Le Filberg Heritage Lodge and Park est imprégné de la magie des fêtes et ouvert tous les soirs jusqu'au 31 décembre pour le plaisir de tous, gratuitement!

facebook.com/FilbergPark



DOWNTOWN COURTENAY CHRISTMAS PARADE

The magic returns to 5th Street on December 7! The annual Christmas Parade brings holiday cheer to all, in the heart of Downtown Courtenay, beginning at Harmston Avenue and continuing through to Cliffe Avenue.

La magie revient sur la 5^e rue le 7 décembre! La traditionnelle parade de Noël apporte la joie des fêtes à tous, au cœur du centre-ville de Courtenay, depuis Harmston Avenue jusqu'à Cliffe Avenue.

CANADIAN MILITARY *Wives Choirs* COMOX

Chorales des Épouses MILITAIRES CANADIENNES

presents **HARMONIES OF HOPE**

WINTER CONCERT
SUNDAY 14 DECEMBER @ 3PM
DOORS OPEN @ 2:40
BAKE SALE TO FOLLOW
\$2 ITEMS

19 Wing Chapel, entry by donation

présentent **HARMONIES D'ESPOIR**

CONCERT D'HIVER
DIMANCHE 14 DÉCEMBRE À 15H
LES PORTES OUVERT À 14H40
VENTE DE PÂTISSERIES À SUIVRE
ARTICLES À 2 \$

Chapelle de la 19^e escadre, entrée par donation



Photos with Santa and Mrs. Claus!

CANEX raises funds for Support Our Troops

Photos avec le Père Noël et Mère Noël!

CANEX collecte des fonds pour Appuyons nos troupes

Visit Santa and Mrs. Claus at the CANEX between 10am and noon on Saturday, December 6 with a minimum donation of \$5 to Support Our Troops!

Venez rendre visite au Père Noël et à Mère Noël au CANEX entre 10h et midi le samedi 6 décembre avec un don minimum de 5\$ pour Appuyons nos troupes!

SOLD

- Tous mes services en français
- 18 Years of Military Moving Experience
- Canadian Forces Relocation Specialist
- Brookfield / IRP Approved
- Award Winning Realtor!

John Kalhous **BILINGUAL SERVICES!**

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

VALLEY COLLISION

- We can process out of province claims for Forces members new to BC
- Certified Technicians
- 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.

250.334.3417 | valleycollision.ca | info@valleycollision.ca

2805 Kilpatrick Ave Courtenay, BC V9P 2H7



CHRISTMAS ON CASCARA

The largest Christmas Village display in the Comox Valley - step into a whimsical Christmas wonderland! Located in the home of Denise and Jim Madeiros at 2860 Cascara Crescent, the display is open between 5 and 8 pm, Wednesday to Saturday, until December 20. Entry is by donation.

Le plus grand village de Noël de la Comox Valley: entrez dans un monde féérique! Situé dans la maison de Denise et Jim Madeiros, au 2860 Cascara Crescent, le village est ouvert de 17h à 20h, du mercredi au samedi, jusqu'au 20 décembre. Les dons seront acceptés pour l'entrée.

The 386 Komox Air Cadet band will perform at Christmas on Cascara on Thursday, December 4 at 7pm!

La groupe des Cadets de l'air 386 Komox se produira à Noël à Cascara le jeudi 4 décembre à 19 h!



COMOX VALLEY
HEALTHCARE
FOUNDATION



Great care. Close to home.

Together, we can bring advanced diagnostic equipment to the hospital — quicker, clearer answers and greater peace of mind when it matters most.

Learn more at cvhealthcarefoundation.com
or call 250-331-5957



Courtenay Little Theatre offers Christmas magic and laughter Le Courtenay Little Theatre offre la magie de Noël et les rires

There will be magic in the air at the Sid Williams Theatre between December 22 and 31! Courtenay Little Theatre is presenting *Sleeping Beauty: an original British Christmas Panto* written and directed by Mandy Tulloch.

Courtenay Little Theatre's all-ages family friendly Christmas show has long been a fan favourite and a family tradition for the holidays. The story follows Princess Aurora and her over-protective Nanny at a joyous celebration crashed by the evil Maleficent, who curses baby Aurora. The magical adventure ensues, full of true love, mistaken identities, outrageous costumes and catchy songs. Thank goodness for a loving Fairy Godmother!

Vjeida Boisvert, as Fairy Godmother, has performed in a number of CLT productions. She particularly loves seeing her theatre family grow. As a kindergarten and drama teacher at Ecole Au-Coeur-de-Ile, she is excited that three former students are in *Sleeping Beauty*. She shares the adventure with Flora (Lucia Ma), Fauna (Olivia Craig) and Merriweather (Yve Hoselton), a delightful trio of dancing fairies.



Sleeping Beauty will make you laugh, cheer, and applaud! Tickets are \$28 for a matinee or \$30 for an evening, and are available at the Sid Williams box office in Courtenay or at sidwilliamstheatre.com.

Il y aura de la magie dans l'air au Sid Williams Theatre entre le 22 et le 31 décembre! Le Courtenay Little Theatre présente *Sleeping Beauty*: un pantomime de Noël britannique original écrit et mis en scène par Mandy Tulloch.

Le spectacle de Noël du Courtenay Little Theatre, qui s'adresse à toute la famille, est depuis longtemps un favori des fans et une tradition familiale pour les fêtes. L'histoire suit la princesse Aurore et sa nounou surprotectrice lors d'une joyeuse célébration gâchée par la méchante Maléfique, qui jette un sort à la petite Aurore. S'ensuit une aventure magique, pleine d'amour véritable, de quiproquos, de costumes extravagants et de chansons entraînantes. Heureusement qu'il y a la bonne fée!

Vjeida Boisvert, qui incarne la bonne fée, a joué dans plusieurs productions du CLT. Elle aime particulièrement voir sa famille théâtrale s'agrandir. En tant que professeure de maternelle et de théâtre à l'École Au-Cœur-de-l'Île, elle est ravie que trois de ses anciens élèves participent à *Sleeping Beauty*. Elle partage l'aventure avec Flora (Lucia Ma), Fauna (Olivia Craig) et Merriweather (Yve Hoselton), un trio charmant de fées qui dansent et chantent.

Sleeping Beauty vous fera rire, applaudir et vous réjouir! Les billets sont en vente au prix de 28 \$ pour les matinées et 30 \$ pour les soirées à la billetterie Sid Williams à Courtenay ou sur sidwilliamstheatre.com.

From Movember to the holidays De Movember aux fêtes de fin d'année

Sgt Cory Bakker, 418 Sqn/ 418^e Escadron

Men account for nearly 75% of suicides annually in Canada, yet many men struggle in silence. Movember may be over, but its message remains: men's mental health calls for reflection and action. While the mustaches may fade, the unique challenges men face do not.

Men can face heightened mental health struggles around the holidays due to societal pressures to appear strong, provide for others, and suppress emotional vulnerability. This time of year can amplify feelings of loneliness and stress, especially when life changes – such as deployments, postings, or holiday block leave – disrupt routines and weaken supportive friendships. Shifts in location, time zones, and availability can make it difficult to maintain connections that typically buffer stress, leaving some men feeling isolated just when expectations to hold it together are at their highest.

You don't have to do it alone. 19 Wing Health Promotion offers resources and additional information to help you stay connected. Contact the team at 19winghealthpromotion@cfmws.com.

Taking care of your mental health isn't a weakness, it's leadership. Your well-being matters, for you, and for those who count on you.

Les hommes représentent près de 75% des suicides annuels au Canada, mais beaucoup d'entre eux souffrent en silence. Movember est peut-être terminé, mais son message reste d'actualité: la santé mentale des hommes appelle à la réflexion et à l'action. Les moustaches peuvent disparaître, mais les défis uniques auxquels les hommes sont confrontés, eux, restent.

Les hommes peuvent être confrontés à des difficultés accrues en matière de santé mentale pendant les fêtes de fin d'année en raison des pressions sociales qui les poussent à paraître forts, à subvenir aux besoins des autres et à réprimer leur vulnérabilité émotionnelle. Cette période de l'année peut amplifier les sentiments de solitude et de stress, en particulier lorsque des changements dans la vie – tels que des déploiements, des affectations ou des congés de fin d'année – perturbent les routines et affaiblissent les amitiés qui apportent un soutien. Les changements de lieu, de fuseau horaire et de disponibilité peuvent rendre difficile le maintien des liens qui atténuent généralement le stress, laissant certains hommes se sentir isolés alors même que les attentes en matière de cohésion sont à leur plus haut niveau.

Vous n'avez pas à faire face seule. Le service de promotion de la

santé de la 19^e Escadre offre des ressources et des informations supplémentaires pour vous aider à rester en contact. Contactez-les: 19winghealthpromotion@cfmws.com.

Prendre soin de votre santé mentale n'est pas une faiblesse, c'est une preuve de leadership. Votre bien-être est important, pour vous et pour ceux qui comptent sur vous.



This season, here are some tips for choosing resilience:

- Reach out to someone you trust
- Set realistic spending goals
- Engage in hobbies or volunteer
- Limit alcohol
- Prioritize rest

En cette période de fêtes, voici quelques conseils pour choisir la résilience:

- Contactez une personne en qui vous avez confiance;
- Fixez-vous des objectifs de dépenses réalistes;
- Adonnez-vous à des loisirs ou faites du bénévolat;
- Limitez votre consommation d'alcool;
- Donnez la priorité au repos



HOLIDAY CALENDAR | CALENDRIER DES FÊTES

December 22 to 31
7 am to 6 pm

Closed December 25, 26 and January 1

January 2 to 4
6 am to 9 pm

For more information: 250-339-8211 ext 8315

**19 WING FITNESS AND
COMMUNITY CENTRE**



GLACIER GARDENS ARENA

Ice Tennis

(military only | réservé aux militaires)

Dec 22 - 4:30 to 6:30pm
Dec 30 - 1:15 to 3:15pm
22 déc - 16h30 à 18h30
30 déc - 13h15 à 15h15

Open Skate | Patinage libre

Dec 23 - 11am to 12:45pm
Dec 29 - 1:30 to 2:30pm
23 déc - 11h à 12h45
29 déc - 13h30 à 14h30

Sponge Puck

Dec 29 - 5 to 6:15pm
29 déc - 17h à 18h15

Stick and Puck

Dec 28 - 6:30 to 8pm
Dec 30 - 5:15 to 6:45pm
Dec 31 - 10 to 11:30am
28 déc - 18h30 à 20h
30 déc - 17h15 à 18h45
31 déc - 11h à 11h30

SKATE WITH SANTA! | PATINER AVEC LE PÈRE NOËL

December 15 - 4 to 5pm
15 décembre - 16h à 17h

**FREE!
GRATUIT!**

facebook.com/19wingcomoxpsp

cfmws.ca/comox/facilities/fitness-community-centre

sbmfc.ca/comox/installations/centre-communautaire-et-conditionnement-physique

GYMNASIUM | GYMNASÉ

Open Gym | Gymnase Ouvert

Dec 22, 23, 29, 30 - 7am to 12pm
Jan 4 - 4 to 6pm
22, 23, 29, 30 déc - 7h à 12h
4 jan - 16h à 18h

Military Family Gym

Gymnase pour les familles des militaires

Dec 23, 30, 31 - 4 to 6pm
23, 30, 31 déc - 16h à 18h

Drop-in Basketball

Dec 24, 31 - 11:30am to 12:30pm
24, 31 déc - 11h30 à 12h30

POOL | PISCINE

Lane Swim (Weekdays) | Nage en Couloir (jours de semaine)

Dec 22, 24, 29, 31 - 8:30 to 9:30am
Dec 22, 23, 24, 29, 30, 31 - 11am to 12:30pm
22, 24, 29, 31 déc - 8h30 à 9h30
22, 23, 24, 29, 30, 31 déc - 11h à 12h30

Lane Swim (Weekends) | Nage en Couloir (week-ends)

Dec 28 and Jan 4 - 10am to 12pm
Dec 27, 28 and Jan 3, 4 - 3 to 4pm
28 déc et 4 jan - 10h à 12h
27, 28 déc et 2, 4 jan - 15h à 16h

Open Swim (Weekdays) | Natation libre (jours de semaine)

Dec 22, 23, 29, 30 - 1 to 3pm
22, 23, 29, 30 déc - 13h à 15h

Open Swim (Weekends) | Natation libre (week-ends)

Dec 27, 28 and Jan 3, 4 - 1 to 3pm
27, 28 déc et 3, 4 jan - 13h à 15h

22 au 31 décembre
7h à 18h

Fermé 25, 26 décembre et 1^{er} janvier

2 au 4 janvier
6h à 21h

Pour plus d'informations: 250-339-8211 poste 8315



**CENTRE COMMUNAUTAIRE ET DE
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
DE LA 19^e ESCADRE**



Roman Catholic | Catholique romain

Dec 15 to 23 Novena Masses: 6 to 8:30 pm
 Dec 24 Christmas Eve Mass: 4:30 and 8:30 pm
 Dec 25 Christmas Day Mass: 10 am
 Jan 1 New Year's Day Mass: 10 am

15-23 décembre: messes de neuvaine – 18h - 20h30
 24 décembre: messe de la veille de Noël – 16h30 et 20h30
 25 décembre: messe du jour de Noël – 10h
 1er janvier: messe du Nouvel An – 10h

Protestant | Protestante

Dec 24 Christmas Eve Candlelight Service: 7 pm
 24 décembre: Veillée de Noël à la lueur des bougies - 19h



*Merry Christmas
 Joyeux Noël*
 from the 19 Wing Chaplain Team
 au nom de l'équipe d'aumôniers de la 19^e Escadre

December is one of the most spiritual and religiously vibrant months of the year. Across cultures and traditions, this season invites us to pause, reflect, and reconnect with what gives our lives meaning. From the lighting of the menorah during Hanukkah, to the celebrations of Kwanzaa, to the Christian story of Christmas, to the quiet reverence of the Winter Solstice, December holds a tapestry of rituals that help people articulate hope and purpose.

These practices, whether ancient or newly rediscovered, remind us that faith is not static. It grows as we do. Many find spiritual grounding in simple rituals: lighting candles to welcome the light, releasing the old under a full moon, or setting fresh intentions with the new moon. Others find renewal in reading sacred texts, walking mindfully in the forest, or simply sitting in silence with the Holy. Each practice becomes a way of listening for the divine whisper that guides us through the chaos and uncertainty of our world.

Across many traditions, this season is ultimately about hope: a reminder that light returns, peace is possible, and we are not alone. At a time when global events can leave us feeling unsettled or overwhelmed, turning toward our spiritual lives can help steady our values, deepen our compassion, and strengthen our resilience.

From the 19 Wing Chaplain Team, we wish you a very Merry Christmas and the warmest of festive greetings. May this season bring light to your path and peace to your heart. See you in the new year.

Décembre est l'un des mois les plus spirituels et les plus animés sur le plan religieux de l'année. Au-delà des cultures et des traditions, cette saison nous invite à faire une pause, à réfléchir et à renouer avec ce qui donne un sens à notre vie. De l'allumage de la menorah pendant Hanoukka aux célébrations de Kwanzaa, en passant par l'histoire chrétienne de Noël et la révérence silencieuse du solstice d'hiver, décembre offre une mosaïque de rituels qui aident les gens à exprimer leur espoir et leur raison d'être.

Ces pratiques, qu'elles soient anciennes ou récemment redécouvertes, nous rappellent que la foi n'est pas statique. Elle grandit à mesure que nous grandissons. Beaucoup trouvent un ancrage spirituel dans des rituels simples : allumer des bougies pour accueillir la lumière, se libérer du passé sous la pleine lune ou prendre de nouvelles résolutions avec la nouvelle lune. D'autres trouvent le renouveau dans la lecture de textes sacrés, dans une promenade consciente en forêt ou simplement en s'asseyant en silence avec le Saint. Chaque pratique devient un moyen d'écouter le murmure divin qui nous guide à travers le chaos et l'incertitude de notre monde.

Dans de nombreuses traditions, cette saison est finalement synonyme d'espoir: elle nous rappelle que la lumière revient, que la paix est possible et que nous ne sommes pas seuls. À une époque où les événements mondiaux peuvent nous laisser un sentiment d'instabilité ou de dépassement, se tourner vers notre vie spirituelle peut nous aider à stabiliser nos valeurs, à approfondir notre compassion et à renforcer notre résilience.

Au nom de l'équipe d'aumôniers de la 19^e Escadre, nous vous souhaitons un très joyeux Noël et vous adressons nos vœux les plus chaleureux. Que cette saison apporte la lumière sur votre chemin et la paix dans votre cœur. À l'année prochaine.



**DRIVING THE
 COMOX VALLEY LIFESTYLE**





BRIAN MCLEAN
 WELCOME TO OUR FAMILY

Mention this ad and show your military ID
 to receive a military discount of \$1,000.

2145 Cliffe Ave.
 Courtenay, BC

250-334-2425
 f X i

LOCALLY OWNED, FAMILY OPERATED



19 WING FIREFIGHTERS ATTEND FSWO SYMPOSIUM LES POMPIERS DE LA 19^e ESCADRE PARTICIPENT AU SYMPOSIUM DU FSWO

Two members of the 19 Wing fire hall attended the Fire Service Women of Ontario symposium in Oakville, Ontario between October 23 and 25. Fire chief Lt Donaldson and fire fighter Cpl Lariviere were joined by 10 other female fire fighters from the Canadian Armed Forces to learn about leadership in the fire service, electric and alternate fuel vehicle recognition and response tactics, incident command, mentorship, health and wellness for female fire fighters, and allyship in the fire service. Fire Service Women of Ontario (FSWO) has a mission to encourage, educate, and empower women in the fire service, welcoming participants from all divisions including fire suppression, fire prevention, communications, training, and fire service students and recruits. In the Canadian Armed Forces fire service, 10% of fire fighters are women, roughly the same percentage as Canada and the United States. Events like the FSWO bring together women in the fire service to drive change, collaborate, and share knowledge and experiences to build skills in a supportive, inclusive and empowering environment.

Deux membres de la caserne de pompiers de la 19^e Escadre ont participé au symposium des femmes pompiers de l'Ontario à Oakville, en Ontario, du 23 au 25 octobre. Le chef des pompiers, Lt Donaldson, et cpl Larivière, pompier, ont été rejoints par 10 autres pompiers femmes des Forces armées canadiennes pour en apprendre davantage sur le leadership dans les services d'incendie, la reconnaissance des véhicules électriques et à carburant alternatif et les tactiques d'intervention, le commandement des opérations, le mentorat, la santé et le bien-être des pompiers femmes et l'alliance dans les services d'incendie. Fire Service Women of Ontario (FSWO) a pour mission d'encourager, d'éduquer et d'autonomiser les femmes dans les services d'incendie. Elle accueille des participantes de toutes les divisions, y compris la lutte contre les incendies, la prévention des incendies, les communications, la formation, ainsi que les étudiantes et les recrues des services d'incendie. Dans les services d'incendie des Forces armées canadiennes, 10 % des pompiers sont des femmes, soit à peu près le même pourcentage qu'au Canada et aux États-Unis. Des événements tels que le FSWO rassemblent les femmes des services d'incendie afin de favoriser le changement, de collaborer et de partager leurs connaissances et leurs expériences afin de développer leurs compétences dans un environnement solidaire, inclusif et stimulant.



Marc Kitteringham/ Comox Valley Record

Vital Link

Sgt Glenn Minckler was recognized by BC Emergency Health Services for saving a life by administering CPR. Last month we was presented with the BCEHS Vital Link award for his response when his wife had a cardiac emergency in 2023. Sgt Minckler is a first aid instructor with the Readiness Training Flight; his colleagues attended the ceremony alongside his wife, Tina.

Sgt Glenn Minckler a été récompensé par les services d'urgence de la Colombie-Britannique pour avoir sauvé une vie en pratiquant la réanimation cardio-pulmonaire. Le mois dernier, il a reçu le prix Vital Link pour son intervention lorsque sa femme a été victime d'une urgence cardiaque en 2023. Sgt Minckler est instructeur en premiers secours au sein du l'escadrille d'instruction - disponibilité opérationnelle; ses collègues ont assisté à la cérémonie aux côtés de sa femme, Tina.



Dedicated to Results!

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

leahreichelt.com

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

leah@leahreichelt.com

Cell 250.338.3888

Leah
REICHELT



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



Each Office Independently Owned and Operated

KISA DANIELS
REGISTERED MASSAGE THERAPY



Accepting new patients!

Book online at KisaRMT.ca
info@KisaRMT.ca | 403.404.4066

Registered Massage Therapy



Jennifer Stokes
Mortgage Specialist

T 250.890.1610
C 250.650.1504

jenniferstokes@invis.ca
invis.ca/jennifer-stokes
1984 Comox Ave, Comox, BC V9M 3M7



Meet Jennifer Stokes — Mortgage Specialist & Proud Military Family Member

Hi everyone! I'm Jennifer Stokes, a Mortgage Specialist with Invis Pacific View Mortgages, and I'm thrilled to introduce myself to this incredible community.

Coming from a military family, I know firsthand the importance of stability, flexibility, and having a place to truly call home — especially when life often means moving from one base or community to the next.

Whether you're a first-time homebuyer, a member of the military or veteran community, or simply looking to make a smart move in today's market, I'm here to help make the mortgage process clear, comfortable, and completely tailored to you.

Ready to explore your options or just have questions about where to start? I'd love to connect!



LET US
SERVE YOU FOR
A CHANGE!

BY
Bigfoot Donuts

Breakfast & Lunch
House Roasted Coffee
Scratch Baking & Donuts

1466 RYAN RD E
COMOX

FOLLOW US @BIGFOOT.COFFEE.CABIN



VISIT | LEARN | REMEMBER

www.comoxairforcemuseum.ca



BRAVO ZULU!



Alexandra Bissinger - Real Property Operations Group Commander coin | le médaillon du commandant du Groupe des opérations immobilières des Forces canadiennes.



Pte (B) (sdt (c)) Blair - promoted to Private (Trained) | a été promu au grade de soldat (formé).



Cpl Brisson - promoted to Master Corporal | a été au grade de caporal-chef.



WO (adj) Charest - RCAF Commander's coin | le médaillon du commandant de ARC.



Avr (B) (avr (c)) Collings - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au grade d'aviateur (formé).



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



Cpl Desbiens - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



Capt Duguid - RCAF Commander's coin | le médaillon du commandant de ARC.



Avr (B) (avr (c)) Eirabie - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au grade d'aviateur (formé).



Sgt Fallon - RCAF CWO's coin | le médaillon de l'Adjuc d'ARC.



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



Sgt Hudel - promoted to Warrant Officer | a été promu au grade de Adjutant.



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



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



Cpl Labrie - promoted to Master Corporal | a été au grade de caporal-chef.



MCpl (cplc) Lindsay - RCAF CWO's coin | le médaillon de l'Adjuc d'ARC.



Sgt MacDonald - 418 Squadron Hunter of the Quarter | Chasseur de l'année du 418^e Escadron.

TOTEM TIMES

19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

Editorial advisors | conseillers militaires

19wingpublicaffairs@forces.gc.ca
Lt(N) (Itv) Keil Kodama, Capt Brad Little

Managing editor | gestionnaire

Camille Douglas

Graphic designer | graphiste

Gillian Ottaway

19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie

Sgt Owen Budge, MCpl (cplc) Trevor Pomarenski,
Cpl Raj Dhagat, S1 (mat 1) Brendan Gibson,
Avr Zhi Sheng Lin



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 19^e 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



Lt Mooney - Commissioning Scroll | le parchemin de commission d'officier.



MCpl (cplc) Parr - King Charles III's Coronation Medal | Médaille du couronnement du Roi Charles III.



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



LCol Rivard - Back and Bevington Air Safety Award | Prix de la sécurité aérienne du Back and Bevington.



Scott Paul - Real Property Operations Commander's coin | le médaillon du commandant de l'unité des opérations immobilières.



Sgt Steele - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agraffe.



Cpl Yamasaki - promoted to Master Corporal | a été au grade de caporal-chef.



MCpl (cplc) Yeadon - RCAF Commander's coin | le médaillon du commandant de ARC.



CWO Stacey Blackmore was appointed to the rank of Member of the Order of Military Merit in recognition of outstanding meritorious service and demonstrated leadership in duties of great responsibility. Adjuc Stacey Blackmore a été nommée au grade Membre de l'Ordre du mérite militaire en reconnaissance de services méritoires exceptionnels rendus dans l'exercice de fonctions d'un niveau de responsabilité élevé.



WO Lance Teichrib was appointed to the rank of Member of the Order of Military Merit in recognition of outstanding meritorious service and demonstrated leadership in duties of great responsibility. Adj Lance Teichrib a été nommée au grade Membre de l'Ordre du mérite militaire en reconnaissance de services méritoires exceptionnels rendus dans l'exercice de fonctions d'un niveau de responsabilité élevé.



Ben Haack is the newest member of the 19 Wing Air Reserve Flight. During enrollment he was accompanied by Commander Craig Piccolo (right) and their partner Bree Larsen (left). | Ben Haack est le nouveau membre de l'escadre de réserve aérienne de la 19^e escadre. Lors de son inscription, il était accompagné de commandant Craig Piccolo (à droite) et de leur partenaire Bree Larsen (à gauche).



418 SEARCH AND RESCUE OPERATIONAL TRAINING SQUADRON AVS 2502: NOV 3 GRADUATION

LE 418^e ESCADRON D'ENTRAÎNEMENT OPÉRATIONNEL - RECHERCHE ET SAUVETAGE AVS 2502: REMISE DES DIPLÔMES LE 3 NOV

Jean Comeau, Maj Beauvais, MCpl (cplc) McMullin, Sgt Watson, Rob Eglinton, Cpl Boyer, MCpl (cplc) Buck, Cpl McKay, MCpl (cplc) Miller, MCpl (cplc) Marshall, MCpl (cplc) Judd, MCpl (cplc) Rivest, MCpl (cplc) White, MCpl (cplc) Zaragoza, Audrey Harris, MCpl (cplc) Durant, and CWO (adjuc) Valenti.

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.

CANEX

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553



Mental health during the holidays

La santé mentale pendant les fêtes

Johnathan Kuipers, Comox MFRC social worker | travailleur social au CRFM de Comox

socialwork@comoxmfr.ca

The holidays can be a wonderful time for gathering and connecting with loved ones. They can also bring a wave of expectations - the pressure to buy gifts, cook elaborate meals, be social, and put on a happy face.

I often say that expectations are premeditated resentments. Why? Because expectations are a one-way street. When we expect someone to act a certain way or meet an unspoken standard, we set ourselves up for disappointment.

Accountability, on the other hand, is a two-way street. When we communicate our hopes and needs clearly, we give others the chance to respond honestly and share what's possible for them.

That's why communication is key.

Whether you're expressing what you want or responding to someone else's request, here are a few strategies to help you navigate those conversations with ease and compassion!

Set intentions: Decide what you want to experience or achieve in your interactions.

Practice active listening: Put away distractions, make eye contact, and truly focus on what the other person is saying.

Use "I" statements: Frame concerns around your own feelings rather than placing blame. For example, say "I feel concerned when..." instead of "You always..."

Prepare responses: Keep a few conversation starters or boundary-setting phrases in mind to help steer discussions gracefully.

Visualize positive outcomes: Before gatherings, imagine calm, kind, and successful interactions to reduce anxiety.

Set boundaries: Be clear on what you are - and are not - willing to do or attend to maintain your comfort and peace.

Take a break: If emotions rise, it's okay to step away for a moment to breathe and reset.

Know when to disengage: If a topic becomes too divisive, politely change the subject or suggest revisiting it another time.

Focus on common ground: Remember that you likely share core values and experiences with loved ones; emphasize those to foster connection.

Stay calm: Keep perspective. Avoid letting long-standing issues overshadow the bigger picture of togetherness and care.

Self-care

No article on mental health would be complete without a reminder about self-care. What this looks like will vary for everyone. Take a moment to reflect on what truly fills your cup - whether that's small comforts like a warm cup of tea or a walk, moderate indulgences like a spa day or dinner out, or bigger investments like a vacation.

It's not always possible to recharge in big ways, which makes it even more important to notice your energy levels and have small, accessible ways to refill your reserves when you feel depleted.



Les fêtes peuvent être un moment merveilleux pour se réunir et passer du temps avec ses proches. Elles peuvent également être source d'attentes: la pression d'acheter des cadeaux, de préparer des repas élaborés, d'être sociable et d'afficher un visage souriant.

Je dis souvent que les attentes sont des ressentiments prémédités. Pourquoi? Parce que les attentes sont à sens unique. Lorsque nous attendons de quelqu'un qu'il agisse d'une certaine manière ou qu'il réponde à une norme tacite, nous nous exposons à la déception.

La responsabilité, en revanche, est une voie à double sens. Lorsque nous communiquons clairement nos espoirs et nos besoins, nous donnons aux autres la possibilité de répondre honnêtement et de partager ce qui est possible pour eux.

C'est pourquoi la communication est essentielle.

Que vous exprimiez ce que vous voulez ou que vous répondiez à la demande de quelqu'un d'autre, voici quelques stratégies pour vous aider à mener ces conversations avec aisance et compassion!

Définissez vos intentions : décidez ce que vous souhaitez vivre ou accomplir dans vos interactions.

Pratiquez l'écoute active : éliminez les distractions,

établissez un contact visuel et concentrez-vous véritablement sur ce que dit votre interlocuteur.

Utilisez des phrases commençant par «je» : formulez vos préoccupations en fonction de vos propres sentiments plutôt qu'en rejetant la faute sur quelqu'un d'autre. Par exemple, dites «Je me sens inquiet lorsque...» plutôt que «Tu fais toujours...».

Préparez vos réponses: gardez à l'esprit quelques phrases pour lancer la conversation ou fixer des limites afin de mener les discussions avec élégance.

Visualisez des résultats positifs: avant les réunions, imaginez des interactions calmes, aimables et réussies afin de réduire votre anxiété.

Fixez des limites: soyez clair sur ce que vous êtes prêt à faire ou à accepter, et ce que vous n'êtes pas prêt à faire ou à accepter, afin de préserver votre confort et votre tranquillité.

Faites une pause: si les émotions montent, il n'y a pas de mal à s'éloigner un instant pour respirer et se ressaisir.

Sachez quand vous désengager: si un sujet devient trop controversé, changez poliment de sujet ou suggérez d'y revenir à un autre moment.

Concentrez-vous sur les points communs: n'oubliez pas que vous partagez probablement des valeurs et des expériences fondamentales avec vos proches; mettez-les en avant pour favoriser les liens.

Restez calme: gardez du recul. Évitez de laisser des problèmes de longue date éclipser l'image globale de la solidarité et de l'attention.

Prendre soin de soi

Aucun article sur la santé mentale ne serait complet sans un rappel sur l'importance de prendre soin de soi. Cela peut prendre différentes formes selon les personnes. Prenez le temps de réfléchir à ce qui vous fait vraiment du bien, qu'il s'agisse de petits plaisirs comme une tasse de thé chaud ou une promenade, de petits extras comme une journée au spa ou un dîner au restaurant, ou d'investissements plus importants comme des vacances.

Il n'est pas toujours possible de se ressourcer de manière spectaculaire, c'est pourquoi il est d'autant plus important d'être attentif à votre niveau d'énergie et de disposer de petits moyens accessibles pour recharger vos batteries lorsque vous vous sentez épuisé.

Open M-F 9-4 closed holidays
Closed: Dec 24 through Jan 5

**Fresh cheese curds
Wednesday after 1 pm**

NATURAL PASTURES
cheese company

5% Military Discount in Store

635 McPhee Avenue, Courtenay
www.naturalpastures.com

Valid to January 2026 - Please call ahead for orders over 2 lbs.
On Cheese only / Shipping not included

Direct to Mexico

Now flying until April 19th

comoxairport.com/pvr

COMOX VALLEY AIRPORT
YQQ



NEW MFRC PROGRAMS FOR MILITARY-CONNECTED CHILDREN NOUVEAUX PROGRAMMES DU CRFM POUR LES ENFANTS MILITAIRE

The Comox MFRC is excited to announce the launch of two new programs designed especially for school-aged children from military families, Brave Hearts Club and Mission Buddies!

Brave Hearts Club runs Mondays after school until 5pm and provides a weekly support group for children ages 7 to 12 who are growing up in military families. Through age-appropriate conversations, games, crafts, and peer bonding, participants can explore both the challenges and strengths of military life in a safe and supportive environment.

This group is ideal for children experiencing frequent relocations and school changes, a parent or caregiver's deployment or absence, or feelings of uncertainty, stress, or missing family, all part of the ups and downs of military life.

Mission Buddies, held Thursdays after school until 5pm, is designed for military-connected children ages 5 to 10. It's a space to connect, create, and share with friends who understand the unique experiences of military families.

More than just arts and crafts, Mission Buddies offers themed activities, guided discussions, and hands-on projects that help children express themselves, build emotional resilience, and form lasting friendships, all in a fun and welcoming atmosphere.

Programs begin the week of January 12 and run until the week of March 19. Registration is open now by email to family.centre@comoxmfr.ca.

Le CRFM de Comox est heureux d'annoncer le lancement de deux nouveaux programmes spécialement conçus pour les enfants d'âge scolaire issus de familles de militaires, le Brave Hearts Club et le Mission Buddies!

Le **Brave Hearts Club** se déroule le lundi après l'école jusqu'à 17 h et offre un groupe de soutien hebdomadaire aux enfants âgés de 7 à 12 ans qui grandissent dans des familles de militaires. Grâce à des conversations, des jeux, des activités manuelles et des liens entre pairs adaptés à leur âge, les participants peuvent explorer à la fois les défis et les atouts de la vie militaire dans un environnement sûr et favorable.

Ce groupe est idéal pour les enfants qui vivent des déménagements et des changements d'école fréquents, le déploiement ou l'absence d'un parent ou d'un tuteur, ou des sentiments d'incertitude, de stress ou de manque de leur famille, qui font tous partie des hauts et des bas de la vie militaire.

Le programme Mission Buddies, qui se déroule le jeudi après l'école jusqu'à 17 h, est conçu pour les enfants âgés de 5 à 10 ans issus de familles de militaires. C'est un espace où ils peuvent créer des liens, créer et partager avec des amis qui comprennent les expériences uniques des familles de militaires.

Au-delà des activités artistiques et manuelles, Mission Buddies propose des activités thématiques, des discussions guidées et des projets pratiques qui aident les enfants à s'exprimer, à développer leur résilience émotionnelle et à nouer des amitiés durables, le tout dans une atmosphère amusante et accueillante.

Les programmes commencent la semaine du 12 janvier et se poursuivent jusqu'à la semaine du 19 mars. Les inscriptions sont ouvertes dès maintenant par e-mail à l'adresse family.centre@comoxmfr.ca.

2026 marks 80th anniversary for the Town of Comox 2026 marque le 80^e anniversaire de la ville de Comox

A week of activities will take place to commemorate the 80th anniversary of incorporation. The week of January 12 to 18 will feature events designed to reflect on Comox's history, highlight local stories, and bring residents together in a spirit of community pride.

"As we celebrate this milestone, the Town recognizes and honours the leadership and stewardship of the Pentlatch, E'ksan, Sahtloot, Sasitla and K'ómoks First Nation, the caretakers of this land since time immemorial," says Comox mayor Nicole Minions. "I invite everyone to join us, share their stories, and be part of this special moment."

On the official anniversary date - January 14 - the Town will host a Community Open House at the Comox Archives and Museum and the Pearl Ellis Art Gallery, located at 1729 Comox Avenue. Comox Archives and Museum will also host a special exhibit. 80 Years: A Comox Time Capsule, offers a glimpse into life in 1945/ 46 through photographs, newspaper excerpts, and local stories. The displays highlight a transformative period when the community rallied after the war, advocated for incorporation, and experienced the island-shaking 1946 earthquake, showcasing the spirit and determination that helped shape Comox today.

Residents and visitors are invited to participate by sharing memories and photos of Comox through the Town's 80th anniversary webpage and social media channels. For details and the full schedule of events, visit comox.ca/80years.

Une semaine d'activités sera organisée pour commémorer le 80^e anniversaire de la constitution en municipalité. Du 12 au 18 janvier, des événements seront organisés pour revenir sur l'histoire de Comox, mettre en avant des anecdotes locales et rassembler les habitants dans un esprit de fierté communautaire.

«Alors que nous célébrons cette étape importante, la ville reconnaît et honore le leadership et la gestion des Premières Nations Pentlatch, E'ksan, Sahtloot, Sasitla et K'ómoks, gardiens de cette terre depuis des temps immémoriaux», déclare Nicole Minions, maire de Comox. «J'invite tout le monde à se joindre à nous, à partager ses histoires et à participer à ce moment spécial.»

À la date officielle de l'anniversaire, le mercredi 14 janvier, la ville organisera une journée portes ouvertes communautaire aux archives et au musée de Comox et à la galerie d'art Pearl Ellis, situés au 1729 Comox Avenue. Les archives et le musée de Comox accueilleront également une exposition spéciale. 80 Years: A Comox Time Capsule offre un aperçu de la vie en 1945/ 46 à travers des photographies, des extraits de journaux et des histoires locales. L'exposition met en lumière une période de transformation au cours de laquelle la communauté s'est mobilisée après la guerre, a milité pour la constitution en municipalité et a connu le tremblement de terre de 1946 qui a secoué l'île, mettant en évidence l'esprit et la détermination qui ont contribué à façonner le Comox d'aujourd'hui.

Les résidents et les visiteurs sont invités à participer en partageant leurs souvenirs et leurs photos de Comox sur la page web consacrée au 80^e anniversaire de la ville et sur les réseaux sociaux. Pour plus de détails et le programme complet des événements, rendez-vous sur comox.ca/80years.

Drive-thru Bottle Drive

Collecte de bouteilles au volant

Drive IN...
Venez-nous visiter...

POP your trunk...
Ouvrez votre coffre...

and GO!
et partez!

Jan/janv 10 2026

Sat/sam 9:00-1:00

1298 Military Row (888 Wing) Lazo

THANK YOU FOR SUPPORTING/ MERCI POUR VOTRE SUPPORT

386 KOMOX AIR CADETS!

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

MLA BRENNAN DAY

437 5th Street
Courtenay, BC V9N 1J7
250.703.2410
Brennan.Day.MLA@leg.bc.ca

Courtenay Comox office

How's your portfolio doing?

If recent market volatility has left you wondering if you'll be able to meet your retirement goals, I'm here to offer you a second opinion.
Contact me for a complimentary review of your portfolio.

GARRY DEWITT, Financial Advisor
Raymond James Ltd.
#1 - 1841 Comox Ave.,
Comox, BC V9M 3M3
250-334-9294
garry.dewitt@raymondjames.ca

RAYMOND JAMES®
Member - Canadian Investor Protection Fund



BRYCE HANSEN TEAM

TOP RANKED Real Estate TEAM

★★★★★
215+ 5 Star Google Reviews

- ✓ Full Team of Licensed Real Estate Professionals
- ✓ 34+ Years' Experience
- ✓ #1 Real Estate Team - Comox Valley
3 years in a row - Rank My Agent
- ✓ BGRS Approved
- ✓ Canadian Forces Relocation Specialists

ComoxValleyRealEstate.com

It's sneaking up

HITEC **BRAZEN**

For all your Promotional & Gifting Needs

Locally Embroidered & Printed Gift Ideas

Sustainable Line

Quality Outdoor Wear

479 4th Street Courtenay 250-334-3656 hitecprint.com
Open Mon-Thurs 9-5:30



The Totem Times is taking a Grinch-approved winter break! Join us on Facebook throughout the holidays at facebook.com/19WingTotemTimes. We resume publishing on Tuesday, January 27; the deadline to share a story or book advertising is January 16. Happy holidays!

The Totem Times prend une pause hivernale approuvée par le Grinch! Rejoignez-nous sur Facebook tout au long des vacances sur facebook.com/19WingTotemTimes. Nous reprenons la publication le mardi 27 janvier; la date limite pour partager une histoire ou une publicité de livre est le 16 janvier. Joyeuses fêtes!

Winter break
une pause hivernale

totemtimes@gmail.com
cfmws.ca/Comox/totemtimes
facebook.com/19WingTotemTimes



MILITARY SPOUSAL EMPLOYMENT NETWORK

Connect with employers!
Join the Network today!

msen.vfairs.com



RÉSEAU POUR L'EMPLOI DES CONJOINTS DES MILITAIRES

Réseauter avec les employeurs!
Rejoignez le réseau dès aujourd'hui!

