



TUESDAY, FEBRUARY 4, 2025 | MARDI 4 FÉVRIER 2025

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 67, #2
19^e ESCADRE COMOX

Let us help you discover your best mortgage options

MACKENZIE GARTSIDE & Associates

www.comoxmortgages.com
250-331-0800

Changes to 19 Wing Access Modifications de l'accès à l'Escadre 19



The access requirements to 19 Wing have changed and window decals are no longer an acceptable means of entry. All those looking to enter the Wing must present proper identification - Special Area Pass, NDI 20, or departmental ID - to the commissionaire at the front gate. Defence Team family members who require regular access will be issued a new "Dependent Special Area Pass". Contact your Unit Security Supervisor for assistance.

Les conditions d'accès à la 19^e Escadre ont changé et les autocollants de fenêtre ne sont plus un moyen acceptable d'entrer. Tous ceux qui souhaitent entrer dans l'Escadre doivent présenter une pièce d'identité appropriée - laissez-passer de zone spéciale, NDI 20 ou une pièce d'identité de votre ministère - au commissionaire à la porte d'entrée. Les membres de la famille de l'équipe de la défense qui ont besoin d'un accès régulier recevront un nouveau «Dependent Special Area Pass». Contactez le superviseur de la sécurité de votre unité pour obtenir de l'aide.



Kevin Dol
Personal Real Estate Corporation
250-898-4158



1268B MARTIN PL., COURTENAY
WELCOME TO THIS CHARMING 1,742 sq. ft. half-duplex, nestled in a peaceful cul-de-sac in Courtenay. Bright and spacious 3-bed, 3-bath home offers a functional layout. The main level boasts a welcoming living room, dining room, plus a private backyard—an ideal spot for entertaining or enjoying the outdoors. Upstairs, you'll find three generously sized bedrooms!
\$659,900



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



568 BAMBRICK PL., COMOX
HERE'S THAT COZY COMOX BUNGALOW you've been looking for. Features of this home include 3 bedrooms, 2 bathrooms, patio, new heat pump, garage, plus a gally kitchen with butcher block counter tops. This home also features a small garage, storage and private yard. Just move in today!
\$699,900



Rob Nygren
250-792-3126



DFS Roadshow in Comox

Tournée de présentation du DSV à Comox



The Directorate Flight Safety (DFS) annual roadshow was delivered in person by DFS Director, Col Frank Gauvin and DFS Chief Warrant Officer, CWO Sebastien Robichaud, on January 27 and 28. All military and civilian personnel subject to the Flight Safety Program at 19 Wing Comox took part.

"The DFS annual briefing and unit visits are a major mechanism that help promote the CAF Flight Safety Program, explains Maj Dennis Scharf, 19 Wing Flight Safety Officer. "Each year approximately 50 briefings are presented, reaching more than 4,000 CAF members and contractors at various locations across Canada."

As the primary Flight Safety promotion activity for 19 Wing, approximately 500 attendees were urged to focus on the basics, manage distractions, and most important, follow policy and procedure through self-discipline and proper supervision.

"The DFS annual briefing is a command led activity and is an opportunity to pause daily operations in order to discuss Flight Safety issues and concerns specific to our community or geographic region," adds Maj Scharf. "It was expected that all personnel could participate fully, including a real-time questionnaire with immediate results. A mass briefing was conducted each day, and small group conversations were carried out, aimed at open and frank discussions with junior officers and non-commissioned members."

The DFS annual briefing is to remind all personnel of the requirement for - and the importance of - the Flight Safety Program. Personnel were updated on new Flight Safety concepts and key lessons learned through the analysis of occurrences over the previous 12 to 18 months. Although the briefing was focused on DND/ CAF units and formations, the briefing may also be presented to deployed formations or out of country organizations throughout the year.

"The visit also allows DFS to see first-hand how the Flight Safety Program is implemented here, and to seek feedback or improvements," concludes Maj Scharf.



La tournée de présentation annuelle de le directeur - Sécurité des vols (DSV) a été présentée en personne par de le DSV, le Col Frank Gauvin, et l'adjudant-chef de le DSV, l'Adjudc Sébastien Robichaud, les 27 et 28 janvier. Tout le personnel militaire et civil assujetti au programme de sécurité des vols de la 19^e Escadre Comox y a participé.

«La séance d'information annuelle de la DSV et les visites d'unités constituent un mécanisme important qui aide à promouvoir le Programme de sécurité des vols de la FAC», explique le Maj Den-

nis Scharf, officier de la sécurité des vols de la 19^e Escadre. «Chaque année, environ 50 séances d'information sont présentées et touchent plus de 4 000 membres et entrepreneurs des FAC à divers endroits au Canada.»

En tant que principale activité de promotion de la sécurité des vols pour la 19^e Escadre, environ 500 participants ont été exhortés à se concentrer sur les éléments de base, à gérer les distractions et, surtout, à suivre les politiques et les procédures grâce à l'autodiscipline et à une supervision adéquate.

«Le briefing annuel de la DSV est une activité dirigée par le commandement et constitue une occasion d'interrompre les opérations quotidiennes afin de discuter des questions de sécurité des vols et des préoccupations spécifiques à notre communauté ou à notre région géographique», ajoute le major Scharf. «On s'attendait à ce que tout le personnel puisse participer pleinement, y compris à l'aide d'un questionnaire en temps réel avec des résultats immédiats. Un briefing de masse a été réalisé chaque jour, et des conversations en petits groupes ont été menées, visant à des discussions ouvertes et franches avec les officiers subalternes et les membres du rang».

Le briefing annuel de la DSV a pour but de rappeler à l'ensemble du personnel la nécessité et l'importance du programme de sécurité des vols. Le personnel a été mis au courant des nouveaux concepts de sécurité des vols et des principaux enseignements tirés de l'analyse des événements survenus au cours des 12 à 18 mois précédents. Bien que la séance d'information ait été axée sur les unités et les formations du MDN et des FAC, elle peut également être présentée à des formations déployées ou à des organisations à l'extérieur du pays tout au long de l'année.

«La visite permet également à la DSV de voir directement comment le programme de sécurité des vols est mis en œuvre ici, et de demander des commentaires ou des améliorations», conclut le Maj Scharf.

CAF/FAC



19 OPERATIONS SUPPORT SQUADRON

Dedication through the holiday season

19 ESCADRON DE SOUTIEN OPÉRATIONNEL

dévouement pendant les fêtes de fin d'année

While many enjoyed a well-deserved break over the holidays, 19 Operations Support Squadron (OSS) continued their tireless efforts to keep operations running smoothly at 19 Wing Comox.

The Wing Operations Center (WOC) provided 24/7 support throughout the holiday period, ensuring the base remained fully operational. During this time WOC personnel played a critical role in supporting the three service flights that enabled military members to travel across Canada to be with their families.

They also coordinated three search and rescue launches and facilitated several exercises and proficiency flights for 407 and 442 Squadrons, including a CP-140 Aurora ferry flight to Greenwood.

Additionally, key personnel maintained a standby posture to support potential NORAD quick reaction alert (QRA) activations, enabling the readiness to respond to NORAD taskings at a moment's notice.

The ATC flight was also on duty controlling the most complex Military Terminal Control Area (MTCA) in Canada through the festive period, talking to over 100 aircraft daily. The team of terminal, tower, and ground controllers worked together to control normal commercial and military flights, as well as military holiday flights, in and out of the Comox aerodrome.

Given that the Comox MTCA also includes aerodromes in Powell River, Campbell River, Qualicum Beach and Port Alberni, a substantial number of general aviation flights also talked to the Comox ATC team during the holidays.

The meteorological section also maintained their usual 24/7 coverage throughout the holiday period, with six meteorological technicians splitting the day and night shifts to provide regular coverage and meteorological support to the airfield and to flying operations.

The dedication and professionalism of 19 OSS personnel over the holiday season ensured that the 19 Wing mission was supported, and that other teammates were able to enjoy a restful and restorative holiday break - a true testament to the commitment and team spirit of the members who held the watch for 19 OSS.

Alors que beaucoup ont profité d'un repos bien mérité pendant les vacances, le 19^e Escadron de soutien opérationnel (ESO) a poursuivi ses efforts inlassables pour assurer le bon déroulement des opérations à la 19^e Escadre Comox.

Le Centre des opérations de l'Escadre (WOC) a assuré un soutien 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pendant la période des fêtes, veillant à ce que la base reste pleinement opérationnelle. Pendant cette période, le personnel de la WOC a joué un rôle essentiel dans le soutien des trois vols de service qui ont permis aux membres des forces armées de voyager à travers le Canada pour rejoindre leurs familles.

Il a également coordonné trois lancements de recherche et de sauvetage et facilité plusieurs exercices et vols de compétence pour les 407^e et 442^e escadrons, y compris un vol de convoyage CP-140 Aurora vers Greenwood.

En outre, le personnel clé a maintenu une position de veille pour soutenir les activations potentielles de l'alerte de réaction rapide (QRA) du NORAD, ce qui permet de répondre aux tâches du NORAD à tout moment.

L'escadrille ATC a également assuré le contrôle de la zone de contrôle terminal militaire (MTCA) la plus complexe du Canada pendant la période des fêtes, en s'entretenant avec plus de 100 aéronefs par jour. L'équipe de contrôleurs terminaux, de contrôleurs de la tour et de contrôleurs au sol ont travaillé ensemble pour contrôler les vols commerciaux et militaires normaux, ainsi que les vols militaires de vacances, à l'entrée et à la sortie de l'aérodrome de Comox.

Étant donné que le MTCA de Comox comprend également les aérodromes de Powell River, Campbell River, Qualicum Beach et Port Alberni, un nombre important de vols de l'aviation générale se sont également adressés à l'équipe ATC de Comox pendant les vacances.

La section météorologique a également maintenu sa couverture habituelle 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pendant la période des vacances, six techniciens météorologiques se partageant les équipes de jour et de nuit pour assurer une couverture régulière et un soutien météorologique à l'aérodrome et aux opérations de vol.

Le dévouement et le professionnalisme du personnel de la 19^e Escadron de soutien opérationnel pendant la période des fêtes ont permis de soutenir la mission de la 19^e Escadre et de permettre aux autres membres de l'équipe de profiter de vacances reposantes et réparatrices - un véritable témoignage de l'engagement et de l'esprit d'équipe des membres qui ont assuré la surveillance de la 19^e Escadre.

SOLD

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

John Kalhous
ROYAL LEPAGE
BILINGUAL SERVICES!
250-334-SOLD (7653) | info@johnrealestate.ca | johnkalhous.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

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

VISIT | LEARN | REMEMBER

COMOX AIR FORCE MUSEUM

www.comoxairforcemuseum.ca

Are you a former member of the Canadian Armed Forces (Rangers or Reservists) or RCMP who is currently homeless or at-risk of becoming unhoused?

(Includes staying with friends, in a shelter or in a hotel or at-risk of becoming homeless with your housing situation ending within 1 month).

We Can Help.

Contact us
604-312-5483
vhp@legionbcyukonfoundation.ca

Download an application:
www.legionbcyukonfoundation.ca/vhp



Pte (sdt) Asuncion - promoted to Corporal | a été au grade de caporal.



Avr Blake - promoted to Corporal | a été au grade de caporal.



Capt Carter - Commissioning Scroll | le parchemin de commission d'officier.



MCpl (cplc) Fraser - 19 OSS CO's Commendation | recommandation du commandant de 19 ESO.



MCpl (cplc) Gilbert - 1CAD CWO's coin | le médaillon de l'Adjuc de 1 DAC.



Cpl Goertzen - 19 OSS CO's Commendation | recommandation du commandant de 19 ESO.



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



Sgt Horwood - 1CAD Commander's coin | le médaillon du commandant de 1 DAC.



2Lt (slt) Jones - promoted to Lieutenant | a été au grade de lieutenant.



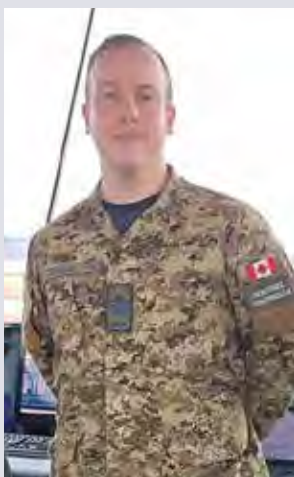
MCpl (cplc) Jones - promoted to Sergeant | a été au grade de sergent.



Capt Khoury - King Charles III's Coronation Medal | Médaille du couronnement du Roi Charles III.



Maj King - King Charles III's Coronation Medal | Médaille du couronnement du Roi Charles III.



MCpl (cplc) Lawrenuk - promoted to Sergeant | a été au grade de sergent.



Sgt Logan - Operational Service Medal | Médaille du service opérationnel.



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



Avr Maturan - promoted to Corporal | a été au grade de caporal.



Capt O'Brien - Operational Service Medal | Médaille du service opérationnel.



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



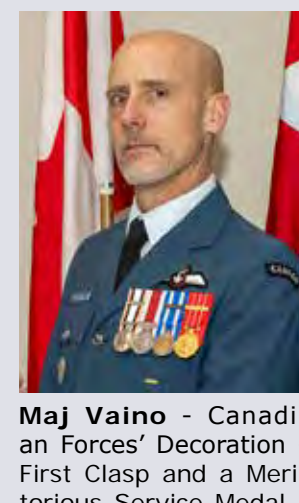
Avr Pagcaliwagan - promoted to Corporal | a été au grade de caporal.



Rachel Perrotte - 1CAD Commander's coin | le médaillon du commandant de 1 DAC.



Capt Robertson - 1CAD Commander's coin | le médaillon du commandant de 1 DAC.



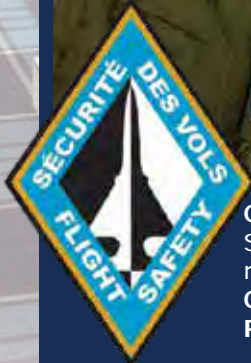
Maj Vaino - Canadian Forces' Decoration - First Clasp and a Meritorious Service Medal | la Décoration des Forces canadiennes - premier agraffe et la Médaille du service méritoire.



MCpl (cplc) Wells - 1CAD CWO's coin | le médaillon de l'Adjuc de 1 DAC.



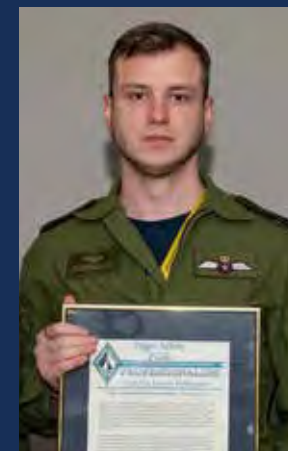
S1 (mat 1) Woodhouse - promoted to Master Sailor | a été au grade de matelot-chef.



Capt Murphy - Directorate of Flight Safety Coin | le médaillon de le Directeur - sécurité des vols.
Col Gauvin, Capt Murphy, CWO Robichaud



Cpl Remillard - commendation from the Directorate of Flight Safety | recommandation du directeur de Sécurité des Vols.



Avr Robinson - Flight Safety For Professionalism award | le prix de la sécurité des vols pour son professionnalisme.



Avr Daniel Bartchouk

Ombud recognizes members of Canada's Defence community with the 23rd Liz Hoffman Memorial Commendation

Ombud souligne les accomplissements des membres de la communauté de la Défense lors de la 23e cérémonie des Mentions d'honneur commémorative Liz Hoffman

The Office of the DND/ CAF Ombudsman awards the Liz Hoffman Memorial Commendation annually to recognize Canadian Armed Forces members, civilian employees, and family members who exceed expectations in helping their colleagues resolve a difficult problem, or in bringing about positive and lasting change to the Department of National Defence and the Canadian Armed Forces.

Liz Hoffman was an investigator with the Ombudsman's Office who had a deeply rooted sense of fairness and was a tremendous force for positive change. This commendation allows the Office to recognize those in the Defence community who, like Liz, are dedicated to helping others and making a difference.

In the 23rd annual ceremony two exceptional individuals and one group whose efforts have left a profound impact on the Defence community were recognized. Élise Vallée was recognized for her transformative work with the 2nd Canadian Division; Jenn McStravick was awarded for her exceptional compassion and commitment to military families while serving at the Canadian Forces Base Borden, and the Natasha's Wood Foundation was recognized for their dedication to youth mental health and community well-being.

In the October ceremony, Interim Ombud for the DND and the CAF, Robyn Hynes drew inspiration from the words of Fred Rogers: "When I was a boy and I would see scary things in the news, my mother would say to me, *Look for the helpers. You will always find people who are helping.*"

Do you know a person or group who should be recognized for their efforts to improve the Defence community? Nominate them for a Liz Hoffman Memorial Commendation award on the Ombud website, and to review the full story regarding the 23rd annual ceremony, visit Ombuds.ca.

Le Bureau de l'Ombudsman du MDN et des FAC décerne chaque année la *Mention d'honneur commémorative Liz Hoffman* pour récompenser les membres des Forces armées canadiennes, les employés civils et les membres de leurs familles qui ont dépassé les attentes en aidant leurs collègues à résoudre un problème difficile ou en apportant un changement positif et durable au ministère de la Défense nationale et aux Forces armées canadiennes.

Liz Hoffman était une enquêtrice du Bureau de l'Ombudsman qui avait un sens de l'équité profondément ancré et qui a été une formidable force de changement positif. Cette mention permet au Bureau de reconnaître les membres de la communauté de la défense qui, comme Liz, se consacrent à aider les autres et à faire la différence.

Lors de la 23^e cérémonie annuelle, deux personnes et un groupe exceptionnel dont les efforts ont eu un impact profond sur la communauté de la Défense ont été récompensés. Élise Vallée a été récompensée pour son travail transformateur auprès de la 2^e Division canadienne; Jenn McStravick a été récompensée pour sa compassion et son engagement exceptionnels envers les familles des militaires alors qu'elle servait à la base des Forces canadiennes Borden, et la Natasha's Wood Foundation a été reconnue pour son dévouement à la santé mentale des jeunes et au bien-être de la communauté.

Lors de la cérémonie d'octobre, Robyn Hynes, médiatrice par intérim du MDN et de la FAC, s'est inspirée des paroles de Fred Rogers: «Quand j'étais enfant et que je voyais des choses effrayantes dans les journaux, ma mère me disait *Cherche les personnes qui t'aident. Tu trouveras toujours des gens qui aident*».

Connaissez-vous une personne ou un groupe qui devrait être reconnu pour ses efforts visant à améliorer la communauté de la Défense? Proposez leur candidature pour une Mention élogieuse à la mémoire de Liz Hoffman sur le site web de l'Ombuds, et pour lire l'article complet concernant la 23^e cérémonie annuelle, visitez Ombuds.ca.



Tips to build mental fitness and resiliency

Conseils pour renforcer la santé mentale et la résilience

Lisa Fisher, 19 Wing Comox Health Promotion manager | gestionnaire de la Promotion de la santé de la 19^e Escadre Comox

This time of year can be difficult, with the post-holiday slump, colder weather, greyer skies, and shorter days affecting both mood and energy levels.

For some, the winter months bring on Seasonal Affective Disorder (SAD), while others may struggle with feeling low or stressed. It's important to focus on mental health during this period and take steps toward building or maintaining mental fitness and resiliency.

Get Outside When You Can. While the weather may be dreary, spending time outside – even for just 15 minutes – can make a big difference. The Comox Valley offers plenty of outdoor spaces, like parks, beaches, and forests, that can help lift your spirits.

Stay Active. Exercise is one of the best ways to combat the winter blues. Whether it's a hike through the rainforest or a cozy indoor workout, moving your body releases endorphins that enhance mental health. Regular exercise helps reduce anxiety and depression, making it a powerful tool for building resiliency.

Connect with Others. Feeling isolated can worsen mental health. Take the time to reach out to friends, family, or local support groups. Even a quick chat can help maintain a sense of connection and provide emotional support.

Practice Mindfulness and Meditation. Mindfulness exercises can help reduce stress, increase self-awareness, and improve emotional regulation. Apps like Headspace or Calm can guide you through daily meditations, helping you stay grounded and focused.

Seek Professional Help. If you're struggling to cope, reach out to a mental health professional. Professional support can help you develop personalized strategies for improving mental health.

Additionally, if you're looking to build mental fitness and resiliency, 19 Wing Comox Health Promotion offers a variety of courses including Stress: Take Charge, Mental Fitness and Suicide Awareness, Inter-Comm: Communication for Interpersonal Relationships, and Managing Angry Moments. Contact 19winghealthpromotion@cfmws.com for more information.

Cette période de l'année peut s'avérer difficile, car le marasme qui suit les fêtes, le temps plus froid, le ciel plus gris et les journées plus courtes affectent à la fois l'humeur et le niveau d'énergie.

Pour certains, les mois d'hiver entraînent un trouble affectif saisonnier (TAS), tandis que d'autres peuvent se sentir déprimés ou stressés. Il est important de se concentrer sur la santé mentale au cours de cette période et de prendre des mesures pour développer ou maintenir la forme mentale et la résilience.

Sortez quand vous le pouvez. Même si le temps est maussade, passer du temps à l'extérieur - ne serait-ce que 15 minutes - peut faire une grande différence. La vallée de Comox offre de nombreux espaces extérieurs, comme des parcs, des plages et des forêts, qui peuvent contribuer à vous remonter le moral.

Restez actif. L'exercice est l'un des meilleurs moyens de combattre la déprime hivernale. Qu'il s'agisse d'une randonnée dans la forêt tropicale ou d'une séance d'entraînement en salle, le fait de bouger son corps libère des endorphines qui améliorent la santé mentale. L'exercice régulier aide à réduire l'anxiété et la dépression, ce qui en fait un outil puissant pour renforcer la résilience.

Créez des liens avec d'autres personnes. Se sentir isolé peut nuire à la santé mentale. Prenez le temps d'entrer en contact avec des amis, des membres de votre famille ou des groupes de soutien locaux. Même une brève conversation peut aider à maintenir un sentiment de connexion et apporter un soutien émotionnel.

Pratquez la pleine conscience et la méditation. Les exercices de pleine conscience peuvent contribuer à réduire le stress, à accroître la conscience de soi et à améliorer la régulation émotionnelle. Des applications telles que Headspace ou Calm peuvent vous guider dans vos méditations quotidiennes, vous aidant ainsi à rester ancré et concentré.

Demandez l'aide d'un professionnel. Si vous avez du mal à faire face à la situation, adressez-vous à un professionnel de la santé mentale. Un soutien professionnel peut vous aider à élaborer des stratégies personnalisées pour améliorer votre santé mentale.

De plus, si vous cherchez à améliorer votre santé mentale et votre résilience, le service de Promotion de la santé de la 19^e Escadre Comox offre une variété de cours, dont Stress: Take Charge, Mental Fitness and Suicide Awareness, Inter-Comm: Communication for Interpersonal Relationships, et Managing Angry Moments. Contactez 19winghealthpromotion@cfmws.com pour plus d'informations.

19 Wing Comox Health Promotion team



Lisa Fisher, Manager / gestionnaire

Kelly Savoie, Administrative Assistant / adjointe administrative

L'équipe de Promotion de la santé de la 19^e Escadre Comox



Winter Courses 2025 Cours d'hiver

COURSE/ COURS	DATE	TIME / TEMPS
Respect in the CAF Le respect au sein des FAC	Feb 20 Fév	Thu/Jeu 08h00-16h00
Essential Nutrition Workshops Ateliers sur la nutrition essentielle:		
Nutrition Fundamentals & Food Labels Principes fondamentaux de la nutrition et étiquetage des aliments	March 04 Mars	Tues/Mar 08h00-12h00
* Meal Planning & Stretching Your Food Dollar Planifier vos repas et optimiser votre budget alimentaire	March 07 Mars	Fri/Ven 08h00-12h00
* Mindful Eating Manger en pleine conscience	March 10 Mars	Mon/Lun 08h00-11h00
Sleep Fundamentals Workshop Atelier sur les principes fondamentaux du sommeil	March 14 Mars	Fri/Ven 08h00-11h00

Courses are provided in English. French materials are available upon advance request.
Les cours sont dispensés en anglais. Des documents en français sont disponibles sur demande préalable.

Registration is required. Register one of three ways:

- Online: cfmws.ca/comox/19-wing-health-promotion/courses-and-workshops
- By QR code: scan with your camera and open the link
- Contact: 19winghealthpromotion@cfmws.com



L'inscription est obligatoire. Vous pouvez vous inscrire de trois manières différentes:

- En ligne: sbmfc.ca/comox/19-wing-health-promotion/cours
- Par code QR: scannez avec votre appareil photo et ouvrez le lien
- Contact: 19winghealthpromotion@cfmws.com



Air Force Beach

Seasonal campsite draw | Tirage au sort de camping saisonniers

Air Force Beach campground includes 81 campsites with power and water hookups, 28 sites including sewer connection, a concession, washroom, shower and laundry facilities. The facility operates from mid-March to end of October. 19 Wing Comox military members, including reserve members, are invited to participate in the draw for a seasonal campsite. Proof of eligibility must be presented the day of the draw and members must be present or represented by proxy. To be included in the draw for seasonal site, register by e-mail to manager@teepeepark.ca.

Le terrain de camping d'Air Force Beach comprend 81 emplacements avec raccordement à l'électricité et à l'eau, 28 emplacements avec raccordement aux égouts, une concession, des toilettes, des douches et une buanderie. Il est ouvert de la mi-mars à la fin octobre.

Les membres militaires de l'Escadre Comox, y compris les membres de la réserve, sont invités à participer au tirage au sort d'un emplacement de camping saisonnier. La preuve d'éligibilité doit être présentée le jour du tirage au sort et les membres doivent être présents ou représentés par procuration. Pour participer au tirage au sort de l'emplacement saisonnier, inscrivez-vous par courriel à manager@teepeepark.ca.

Tom Adams, Air Force Beach Campground Manager, will be holding the seasonal campsite draw on Saturday, February 22 at the Air Force Beach Pavilion at 10:30 am. To be included in the draw for seasonal site, register by e-mail to manager@teepeepark.ca.



Tom Adams, gestionnaire du terrain de camping d'Air Force Beach, procédera au tirage au sort des emplacements de camping saisonniers le samedi 22 février au pavillon d'Air Force Beach à 10h30. Pour participer au tirage au sort de l'emplacement saisonnier, inscrivez-vous par courriel à manager@teepeepark.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

- 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 Arderton Rd Comox BC V9M 1Y2
Office 250.339.2021



HITEC
BRAZEN
SPORTSWEAR
Say I Love You
with a customized personal gift
It's your thoughts that count!
(250)-334-3656
hitecprint.com
479 4TH ST.
COURTENAY
Open Mon-Thurs 9-5:30

Did you say RRSP? Vous avez dit REER ?



FINANCIÈRE
SISIP
FINANCIAL

This time of year, we start to talk about RRSPs and income tax, but as financial planners, we are always extolling the tax advantages of RRSPs!

At SISIP Financial, we often hear, "No thanks, I have a great pension plan, I don't need an RRSP."

While it is true that the Canadian Armed Forces offers an excellent pension plan, it is also true that no two financial situations are alike. When you contribute to an RRSP, it reduces your taxable income. You pay less tax now, and you are putting money away to grow, tax sheltered, for the future. You can save even more money by strategically planning your RRSP withdrawals.

Let's look at some situations that people may not always consider when they think of an RRSP.

Is the cost of buying a home too high in your current province? If you plan to buy a home at a future posting or in retirement, consider using the RRSP homebuyers' program. By contributing to your RRSP you can be saving towards your new home while receiving a tax deduction.

What's on your retirement bucket list? If you are married or common law, you have the option of contributing to a spousal RRSP to reduce your taxable income today and create a future nest-egg to be withdrawn by your spouse as income in retirement.

Have you calculated survivor income needs yet? Having funds in a RRSP can help fund any shortfalls in your estate plan.

Talk to a financial advisor at the SISIP Financial office and ask how an RRSP can benefit your specific financial plan. The deadline to contribute for the 2024 tax year is March 3. Drop by the office located in the CANEX mall at 1625 Military Row, or call 250-339-5942 to book an appointment.

Contact your local SISIP Financial office for insurance, financial counselling, or financial planning! Open Monday to Friday from 8:30 am to 4:30 pm, located in the CANEX mall at 1625 Military Row.

Contactez votre bureau local de la Financière SISIP pour obtenir une assurance, des conseils financiers ou une planification financière! Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30, situé dans le centre commercial CANEX au 1625 Military Row.

250-339-5942

À cette période de l'année, nous commençons à parler des REER et de l'impôt sur le revenu, mais en tant que planificateurs financiers, nous ne cessons de vanter les avantages fiscaux des REER! À la Financière SISIP, nous entendons souvent «Non merci, j'ai un excellent régime de retraite, je n'ai pas besoin d'un REER».

S'il est vrai que les Forces armées canadiennes offrent un excellent régime de retraite, il est également vrai qu'il n'y a pas deux situations financières identiques. Lorsque vous cotisez à un REER, vous réduisez votre revenu imposable. Vous payez moins d'impôt maintenant et vous mettez de l'argent de côté pour le faire fructifier à l'abri de l'impôt pour l'avenir. Vous pouvez économiser encore plus d'argent en planifiant stratégiquement vos retraits de REER.

Examinons quelques situations que les gens n'envisagent pas toujours lorsqu'ils pensent à un REER. Le coût d'achat d'une maison est-il trop élevé dans votre province actuelle? Si vous prévoyez d'acheter une maison lors d'une affectation future ou à la retraite, envisagez d'utiliser le programme d'accession à la propriété des REER. En cotisant à votre REER, vous pouvez épargner en vue de l'achat de votre nouvelle maison tout en bénéficiant d'une déduction fiscale.

Qu'y a-t-il sur votre liste de projets pour la retraite? Si vous êtes marié ou conjoint de fait, vous avez la possibilité de cotiser à un REER de conjoint afin de réduire votre revenu imposable aujourd'hui et de créer un pécule que votre conjoint pourra retirer comme revenu à la retraite.

Avez-vous déjà calculé vos besoins en matière de revenu de survivant? Le fait d'avoir des fonds dans un REER peut vous aider à combler les lacunes de votre plan successoral.

Parlez à un conseiller financier de la Financière SISIP et demandez-lui comment un REER peut être bénéfique pour votre plan financier spécifique. La date limite pour cotiser pour l'année fiscale 2024 est le 3 mars. Passez au bureau situé dans le centre commercial CANEX, au 1625 Military Row, ou composez le 250-339-5942 pour prendre rendez-vous.



SHOULDER 2 SHOULDER:

Healing for injured veterans, RCMP, and their support person

Guérison pour les vétérans blessés, la GRC et leur personnel de soutien

This winter, BC Adaptive Snowsports (BCAS) is offering five Shoulder 2 Shoulder veteran retreats, and the most recent was held at Mount Washington Alpine Resort from January 27 to 31.

Skilled, certified volunteer instructors with Vancouver Island Adaptive Snowsports Society (VISAS) offered the program to 13 injured veterans and RCMP, and their support person. The all-inclusive four-day event was tailored to each participant and their ability.

"Together with our donors, funders and sponsors, BC Adaptive Snowsports removes barriers to participation," explains Sandra Haziza, executive director for BCAS. "We provide adaptive snowsport equipment, advocate for accessibility, and support BC para-athlete development, including Team Canada who will be competing at Invictus this month."

Retired CAF members James Cooney and Russ Vida serve on the board of BCAS and are champions of the Shoulder 2 Shoulder retreat at Mount Washington. James is also the alpine head coach for Team Canada Invictus Games Vancouver Whistler 2025.

Several serving members at 19 Wing Comox are VISAS volunteers, providing adaptive snowsport instruction to the local community throughout each winter season, as well as the Shoulder 2 Shoulder veterans' retreat.

"Our goal with these programs is to have all costs covered by supporters so that participants can enjoy the opportunity without any financial strain," explains James. "Anyone looking to learn more about adaptive snowsports, VISAS, or the veteran retreat program, should visit bcadaptive.com."

Cet hiver, BC Adaptive Snowsports (BCAS) propose cinq retraites pour les vétérans avec le programme Shoulder 2 Shoulder, et la plus récente a eu lieu au Mount Washington Alpine Resort du 27 au 31 janvier.

Des instructeurs bénévoles qualifiés et certifiés de la Vancouver Island Adaptive Snowsports Society (VISAS) ont proposé le programme à 13 vétérans blessés et membres de la GRC, ainsi qu'à leur personne de confiance. L'événement de quatre jours, tout compris, a été adapté à chaque participant et à ses capacités.

«En collaboration avec nos donateurs, bailleurs de fonds et sponsors, BC Adaptive Snowsports élimine les obstacles à la participation», explique Sandra Haziza, directrice générale de BCAS. «Nous fournissons des équipements de sports de neige adaptés, nous plaidons en faveur de l'accessibilité et nous soutenons le développement des para-athlètes de la Colombie-Britannique, y compris l'équipe canadienne qui participera à Invictus ce mois-ci».

James Cooney et Russ Vida, membres retraités du FAC, siègent au conseil d'administration du BCAS et sont les champions de la retraite Shoulder 2 Shoulder au mont Washington. James est également l'entraîneur en chef des sports alpins pour l'équipe canadienne des Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025.

Plusieurs membres en service à la 19^e Escadre Comox sont des bénévoles de VISAS, offrant des cours de sports de neige adaptés à la communauté locale tout au long de chaque saison hivernale, ainsi que la retraite des vétérans Shoulder 2 Shoulder.

«Notre objectif avec ces programmes est de faire en sorte que tous les coûts soient couverts par les sympathisants afin que les participants puissent profiter de l'opportunité sans aucune contrainte financière», explique James. «Toute personne souhaitant en savoir plus sur les sports d'hiver adaptés, VISAS ou le programme de retraite pour les anciens combattants peut visiter le site bcadaptive.com».





Join us in celebrating the 57th birthday of the Royal Canadian Logistics Service!

February 7, 12:30 pm
Officers' Mess

There will be birthday cake from WFOODS to enjoy as well as bar service. We look forward to celebrating this milestone with you!

LCol Andrew Vandor

Vous êtes cordialement invités à vous joindre à nous à l'occasion du 57^e anniversaire du Service royal de la logistique du Canada!

**7 février à 12h30
Mess des officiers**

Le gâteau d'anniversaire sera offert par WFOODS et le bar sera servi. Nous nous réjouissons de célébrer cette étape importante avec vous!

Lcol Andrew Vandor

Monday, February 17

FREE Family Day Fun at the Fitness and Community Centre

10 to noon: Open Gym Activities

1 to 3 pm: Open Swim

For more information, call 252-8315

Lundi 17 février

Journée familiale GRATUITE au Centre de conditionnement physique et communautaire

10h à midi: Activités de gymnastique libre

13h à 15h : Natation libre

Pour plus d'informations, appelez le 252-8315

February is Black History Month

Février est le Mois de l'histoire des Noirs



"The history of Black communities in Canada is an integral part of Canadian history. This year's theme is about reflecting and celebrating the contributions of Black Canadians in shaping our country while paving the way for a more equitable and inclusive future. In Canada, diversity is a fact, but inclusion is a choice; for far too long Black communities in Canada have been faced with anti-Black and systemic racism. Black History Month offers us all a valuable opportunity to learn more about the diversity of Black communities across the country, and to listen to and be open with one another on what we can do to build a better, more inclusive Canada."

- The Honourable Kamal Khera, Minister of Diversity, Inclusion and Persons with Disabilities

«L'histoire des communautés noires au Canada fait partie intégrante de l'histoire du pays. Le thème de cette année vise à souligner et à célébrer la contribution des Canadiennes et des Canadiens noirs à l'édification du pays, tout en favorisant un avenir plus équitable et plus inclusif. Au Canada, la diversité est un fait, mais l'inclusion est un choix. Or, pendant trop longtemps, les communautés noires ont été confrontées au racisme systémique et à l'égard des Noirs. Le Mois de l'histoire des Noirs nous offre une occasion précieuse d'en apprendre plus sur la diversité des communautés noires du pays, d'écouter et de s'ouvrir les uns aux autres sur ce que nous pouvons faire pour construire un Canada meilleur et plus inclusif.»

- L'honorable Kamal Khera, ministre de la Diversité, de l'Inclusion et des Personnes en situation de handicap

MILITARY SPOUSE EMPLOYMENT INITIATIVE

L'INITIATIVE D'EMPLOI POUR LES CONJOINTS DE MILITAIRES

Military spouse looking for employment opportunities? The Military Spouse Employment Initiative (MSEI) connects military spouses to federal government jobs, providing meaningful opportunities while supporting CAF families. Search MSEI in a browser and follow the link to apply.

Conjoint de militaire à la recherche d'opportunités d'emploi? L'Initiative d'emploi pour les conjoints de militaires (IECM) relie les conjoints de militaires à des emplois au sein du gouvernement fédéral, offrant des opportunités enrichissantes tout en soutenant les familles des FAC. Recherchez IECM dans un navigateur et suivez le lien pour postuler.

Direct Service to Puerto Vallarta
Get away with non-stop flights starting November.



CAF Appreciation Ski Day

Journée de ski d'appréciation de la FAC

Mount Washington Alpine Resort
January 23 janvier



TOTEM TIMES

19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

Editorial advisors | conseillers militaires
19wingpublicaffairs@forces.gc.ca
Lt(N) Keil Kodama, Capt Brad Little

Managing editor | gestionnaire
Camille Douglas

Graphic designer | graphiste
Gillian Ottaway

19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie
Sgt Nathan Spence, MCpl Joey Beaudin,
Cpl Raj Dhagat, S1 Brendan Gibson,
Avr Annie-Claude Pellerin



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

CAF Systemic Racism

Notice of Settlement

On January 10, 2025, the Federal Court approved the Final Settlement Agreement in the class action for current and former members of the Canadian Armed Forces (CAF) who experienced racial discrimination and/ or racial harassment in connection with their military service.

The settlement provides individual payments, the option to participate in a restorative engagement process, and other systemic relief measures to improve the organizational culture and systems within the CAF with the objective of addressing and eliminating racial discrimination and racial harassment in the CAF.

Individuals who do not wish to be bound by this settlement are required to opt out by April 10, 2025. Claimants will have the opportunity to complete a Claim Form during the claims process when it begins on April 11, 2025.

Details on the opt-out process, the timelines, claims process, claim form and supporting documentation are available at the following website: classaction.deloitte.ca/en-CA/caf-racism-class-action.

Le 10 janvier 2025, la Cour fédérale a approuvé l'entente de règlement définitive concernant le recours collectif des membres actifs et des anciens membres des Forces armées canadiennes (FAC) qui ont été victimes de discrimination ou de harcèlement fondés sur la race dans le cadre de leur service militaire.

Ce règlement prévoit le versement d'indemnités, la possibilité de participer à un processus de démarches réparatrices ainsi que d'autres mesures de redressement systémiques visant à améliorer la culture et les systèmes organisationnels au sein des FAC dans le but de traiter et d'éliminer la discrimination et le harcèlement fondés sur la race dans les FAC.

Les personnes qui ne souhaitent pas être liées par ce règlement sont tenues de remplir le formulaire d'exclusion avant le 10 avril 2025. Les demandeurs auront la possibilité de remplir un formulaire de réclamation lorsque la période des réclamations sera ouverte le 11 avril 2025.

Vous trouverez des détails sur le processus d'exclusion, les délais, le processus d'indemnisation, le formulaire de réclamation et les documents justificatifs sur ce site Web: classaction.deloitte.ca/fr-CA/caf-racism-class-action.

Racisme systémique au sein des FAC

Avis concernant le règlement

19 Wing Comox Yacht Club Annual General Meeting

Le club de voile de la 19^e Escadre Comox L'assemblée générale annuelle

Wednesday, February 26 at 6:30 pm, Officer's Mess

The club is looking for volunteers and, as per our constitution, elected* positions must be voted at the AGM. For the 2025/ 26 season, the club is looking to fill the following roles: Commodore*, Vice Commodore*, Rear Commodore*, Secretary*, Paddlesports Captain* or Assistant Captain, Dinghy Assistant Captain.

Visit 19WCYC.com for supporting documents for the AGM or contact Commodore@19WCYC.com for more details about joining the executive committee.

Mercredi 26 février à 18h30 au Mess des officiers

Le club est à la recherche de bénévoles et, conformément à notre constitution, les postes élus* doivent faire l'objet d'un vote à l'AGA. Pour la saison 2025/ 26, le club est à la recherche de candidats pour remplir les rôles suivants: Commodore*, Vice-commodore*, Contre-commodore*, Secrétaire*, Capitaine* ou Capitaine-adjoint des sports de pagaie, Capitaine adjoint des voiliers dériveurs.

Veuillez consulter 19WCYC.com pour obtenir tous les documents nécessaires à l'AGA ou contacter Commodore@19WCYC.com pour plus d'informations sur l'adhésion au comité exécutif.

Located oceanside on Goose Spit, the Club has grown into a full-service operation including a fleet of kayaks, stand-up paddleboards, 420 Sail Dinghies, keelboats from 27'-35', a licensed clubhouse with full kitchen, and a boatshed for all the portable watercraft. Run by a dedicated cadre of volunteers, the club delivers outstanding value and service to the 19 Wing Comox community!

Situé au bord de l'océan sur Goose Spit, le Club est devenu un service complet comprenant une flotte de kayaks, de planches à pagaie, de dériveurs 420 Sail, de quillards de 27 à 35 pieds, un pavillon autorisé avec cuisine complète et un hangar à bateaux pour toutes les embarcations portables. Dirigé par un groupe de bénévoles dévoués, le club offre une valeur et un service exceptionnels à la communauté de la 19^e Escadre Comox!



The War Amps

The Key Tag Service protects your keys and has been supporting child amputees for 50 years!



Order free key tags at waramps.ca



CANEX CANADA'S MILITARY STORE



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

Live Entertainment Fri. & Sat.

Beer and Wine Store

All our cold beer and spirits are sold at liquor store prices or below.



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



Canadian Military Wives Choir performing at Invictus closing ceremonies

La Chorale des épouses de militaires canadiens se produit lors des cérémonies de clôture des Jeux Invictus

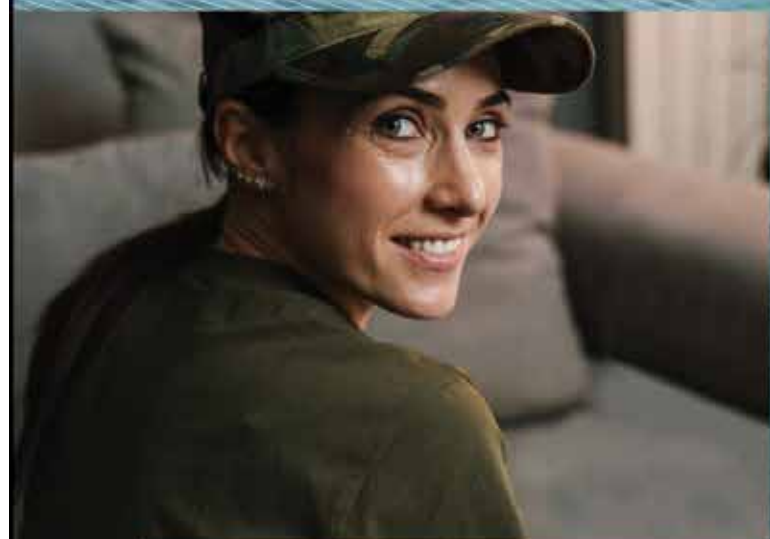
Twenty members of the Canadian Military Wives Choir Comox will be joining together with members from across Canada to participate in the closing ceremonies of Invictus Games Vancouver Whistler 2025 on February 16. Invictus is an adaptive sport competition service members or veterans that will feature 550 competitors from 25 nations. The Canadian Military Wives Choir will be performing with GRAMMY nominated duo The War and Treaty at Rogers Arena on Feb 16. Singer and songwriter Jelly Roll, and legendary Canadian rock band, Barenaked Ladies, also on the bill. Invictus Games will be broadcast on TSN; the multi-platform broadcast schedule is available at tsn.ca/invictus-games.

Vingt membres de la Chorale des épouses de militaires canadiennes de Comox joindront à des membres de tout le Canada pour participer aux cérémonies de clôture des Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 le 16 février. Invictus est une compétition de sport adapté pour les militaires ou les vétérans, à laquelle participeront 550 concurrents de 25 pays. La Chorale des épouses de militaires canadiens se produira avec le duo The War and Treaty, nommé pour un GRAMMY, au Rogers Arena le 16 février. Le chanteur et compositeur Jelly Roll et le légendaire groupe de rock canadien Barenaked Ladies sont également à l'affiche. Les Jeux Invictus seront diffusés sur TSN; l'horaire de diffusion multiplateforme est disponible à tsn.ca/invictus-games.

@castawayusedbooks
info@castawayusedbooks.com
CastawayUsedBooks.com

250.339.1278
1761-B Comox Ave., Comox

Trade in your books!



Georgia Strait Women's 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 Georgia Strait Women's 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 inpatient treatment tailored to your unique needs.

Services include 24 hour-medical service, psychiatric assessment, EMDR, rTMS, psychotherapy, 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