



Avr. Annie-Claude Pellerin

TUESDAY, MARCH 4, 2025 | MARDI 4 MARS 2025

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 67, #4
19^e ESCADRE COMOX

Let us help you discover your best mortgage options

MACKENZIE GARTSIDE & Associates

www.comoxmortgages.com
250-331-0800



TAZ RUNNER 2025

Lt(N) Kodama, 19 Wing Public Affairs | *Affaires publiques de la 19^e Escadre*

19 Wing Comox recently hosted Exercise TAZ RUNNER 2025, a national explosive ordnance disposal (EOD) exercise designed to train and evaluate the skills of our EOD teams. The exercise featured a series of realistic scenarios, allowing participants to demonstrate their expertise in handling complex and dangerous situations.

This rigorous training is essential for maintaining the readiness and effectiveness of our EOD personnel, ensuring they are prepared to respond to any threat. "It was fantastic to see participation from EOD units from across Canada, representing all three elements and providing an opportunity for collaboration," said Sgt Pete Dixon, Deputy Commander of 19 Explosive Disposal Flight (EDF) at 19 Air Maintenance Squadron.

The team at 19 EDF plans the exercise, striving to provide the most realistic

and relevant training possible.

"Our focus this year was on 3D-printed threats that are currently being used real world," added Sgt Dixon. "Special thanks to 19 EDF for putting it all together; we are looking forward to challenging our EOD teams in new ways next year!"

The exercise also served as an opportunity to highlight the importance of EOD training within the Canadian Armed Forces (CAF), so for those interested in joining this elite team, the next Conventional Munition Disposal (CMD) qualification course is scheduled for July 2025. If you're a CAF member, talk to your chain of command to learn more about upcoming courses and how you can become part of this vital specialization.

L'article se trouve en page 2



Jeff Crisp

Personal Real Estate Corp.

250-218-2839

JeffCrisp.com



117 - 1944 RIVERSIDE LANE, COURTENAY
HIGH END CONDO steps away from the river. This centrally located unit features 2 beds and 1 bath with high end finishes throughout. The open floor plan is modern and the bedrooms are spacious. Quartz counter tops in the kitchen and bathroom with laundry and storage in the unit as well. High end flooring and cabinets that will last! The Patio has gardens surrounding it!

\$420,000



Royal LePage In the Comox Valley

#121-750 Comox Road, Courtenay, B.C. V9N 3P6

Bus: 250-334-3124

Toll Free: 1-800-638-4226

Fax: 250-334-1901

www.royallepagecomoxvalley.com

Email: royallepagecv@shaw.ca



4732 OAKRIDGE DR., COURTENAY

A UNIQUE PROPERTY now zoned (R-SSMUH). Approximately half acre piece of property with a 4 bedroom, 2 bathroom, approximately 1,838 sq ft home, with a large single car garage. There is a 12x24 detached workshop with an attached storage area, plus 2 more sheds. Have your Realtor check the zoning and discuss all the possibilities!

\$1,100,000



Phil Edgett

250-897-5089

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



Enhancing USCG nighttime rescue operations

Amélioration des opérations de sauvetage nocturne de l'USCG

Lt(N) Kodama, 19 Wing Public Affairs
Affaires publiques de la 19^e Escadre

In January, fixed-wing search and rescue crews from 442 Transport and Rescue Squadron introduced a Canadian tactic to the United States Coast Guard (USCG) to share best practices and improve future operations.

During joint training with USCG Air Station Kodiak, 442 Sqn crews demonstrated dispatching parachute flares to increase visibility for helicopters with as they hoist to maritime vessels at night. The technique is called night boat illumination, and the USCG does not currently employ flares in this manner.

"It is common practice in Canada," says Capt KP Brar, an air combat systems officer with 442 Squadron "Night boat illumination is a part of requirement in our flight operations manual and a standard currency training item that our crews must renew semi-annually."

USCG helicopter crews were impressed by the results.

"Flares reduce the risk and high demand of a nighttime rescue by providing a horizon," says USCG exchange officer at 442 Sqn, LCDR Wes Jones. "Even in the dead of night and thick clouds or fog, flares can be dropped through cloud cover to offer the flying pilot a reference when hoisting to the water or ship."

"This was an excellent training opportunity for the U.S. Coast Guard and Royal Canadian Air Force to test our capabilities and share best practices in nighttime operations," said Lt. Cmdr. Jon Resch, an HC-130 pilot at Air Station Kodiak. "Realistic training exercises like these enhance our ability to save lives in the harshest of environments."

This joint training exemplifies the value of cross-border collaboration, fostering improved techniques and best practices that enhance SAR operations for both nations. As 442 Transport and Rescue Squadron continues to work alongside the United States Coast Guard, shared experiences like these will further strengthen the collective ability to respond effectively to maritime emergencies.



MCpl (cpl/c) Joey Beaudin

En janvier, les équipages de recherche et de sauvetage à voile fixe du 442^e Escadron de transport et de sauvetage ont introduit une tactique canadienne à la Garde côtière des États-Unis (USCG) pour partager les meilleures pratiques et améliorer les opérations futures.

Lors d'un entraînement conjoint avec la station aérienne de l'USCG à Kodiak, les équipages du 442^e Escadron ont démontré le lancement de fusées éclairantes pour augmenter la visibilité des hélicoptères lors des treuillages vers des navires maritimes de nuit. Cette technique est appelée "night boat illumination", et l'USCG n'utilise actuellement pas de fusées éclairantes de cette manière.

«C'est une pratique courante au Canada», déclare le Capt KP Brar, officier des systèmes de combat aérien du 442^e Escadron de transport et de sauvetage. «La night boat illumination fait partie des exigences de notre manuel des opérations de vol et est un élément de formation standard que nos équipages doivent renouveler tous les six mois.»

Les équipages d'hélicoptères de l'USCG ont été impressionnés par les résultats.

«Les fusées éclairantes réduisent les risques et la forte demande d'un sauvetage nocturne en fournissant un horizon», a déclaré le LCDR Wes Jones,

officier d'échange de l'USCG au 442^e Escadron. «Même en pleine nuit et sous des nuages épais ou du brouillard, les fusées éclairantes peuvent être larguées à travers la couverture nuageuse pour offrir au pilote volant une référence lors du treuillage vers l'eau ou le navire.»

«Ce fut une excellente opportunité de formation pour la Garde côtière des États-Unis et l'Aviation royale canadienne de tester nos capacités et de partager les meilleures pratiques en matière d'opérations nocturnes», a déclaré le Lt. Cmdr. Jon Resch, pilote de HC-130 à la station aérienne de Kodiak. «Des exercices d'entraînement réalistes comme ceux-ci améliorent notre capacité à sauver des vies dans les environnements les plus difficiles.»

Cet entraînement conjoint illustre la valeur de la collaboration transfrontalière, favorisant l'amélioration des techniques et des meilleures pratiques qui améliorent les opérations de recherche et de sauvetage pour les deux nations. Alors que le 442^e Escadron de transport et de sauvetage continue de travailler aux côtés de l'USCG, des expériences partagées comme celles-ci renforceront encore davantage la capacité collective à répondre efficacement aux urgences maritimes.

L'Escadre 19 de Comox a récemment accueilli l'exercice TAZ RUNNER 2025, un exercice national de neutralisation des explosifs et munitions (NEM) conçu pour former et évaluer les compétences de nos équipes de NEM. L'exercice comportait une série de scénarios réalistes, permettant aux participants de démontrer leur expertise dans la gestion de situations complexes et dangereuses.

Cette formation rigoureuse est essentielle pour maintenir la disponibilité et l'efficacité de notre personnel NEM, afin qu'il soit prêt à répondre à toute menace.

«C'était fantastique de voir la participation d'unités NEM de tout le Canada, représentant les trois éléments et offrant une opportunité de collaboration», a déclaré le sergent Pete Dixon, chef-adjoint de la 19^e Escadrille de neutralisation d'explosifs (ENE) du 19^e Escadron de maintenance aérienne.

L'équipe de 19 ENE planifie l'exercice en s'efforçant de fournir la formation la plus réaliste et la plus pertinente possible.

«Cette année, nous nous sommes concentrés sur les menaces imprimées en 3D qui sont actuellement utilisées dans le monde réel», a ajouté le Sgt Dixon. «Un grand merci à la 19 ENE pour avoir tout mis en place; nous sommes impatients de mettre nos équipes NEM au défi de nouvelles manières l'année prochaine!»

L'exercice a également permis de souligner l'importance de la formation en neutralisation des explosifs et munitions au sein des Forces armées canadiennes (FAC). Pour ceux qui souhaitent rejoindre cette équipe d'élite, le prochain cours de qualification en neutralisation des munitions conventionnelles est prévu pour juillet 2025. Si vous êtes membre des FAC, parlez à votre chaîne de commandement pour en savoir plus sur les cours à venir et sur la manière dont vous pouvez faire partie de cette spécialisation vitale.





19 Wing,

We are thrilled to announce a new initiative in response to the growing demand for childcare services among our military families. We have heard your needs, and we are adapting to better support you. Starting March 3, the Comox MFRC launched a Specialized Childcare Program, offering occasional childcare several mornings a week at a cost of \$15 per day, per child. This is only the first phase as additional times will be added as they hire staff.

We're listening, and we're adapting. This initiative intends to align services with a practical understanding of the unique challenges faced by 19 Wing military families. Whether you need a break to recharge, time for an appointment, support when your spouse is deployed, or assistance in an emergency, this program is a reliable support for you and your family. Spaces are limited, so reach out to the Family Centre to reserve your spot.

We are committed to supporting our military families and ensuring you have the resources you need. Contact the Family Centre family.centre@comoxmfr.ca or by extension 252-7232 for more information. On behalf of all of 19 Wing, special kudos goes out to the MFRC for bringing this important initiative forward.

19^e Escadre,

Nous sommes fiers d'annoncer une nouvelle initiative en réponse à la demande croissante de services de garde d'enfants parmi nos familles militaires. Nous avons entendu vos besoins et nous nous adaptons pour mieux vous soutenir. À partir du 3 mars, le CRFM Comox a lancé un programme de garde d'enfants spécialisé, offrant des services de garde occasionnels plusieurs matins par semaine au coût de 15\$ par jour, par enfant. Il ne s'agit que de la première phase, car des heures supplémentaires seront ajoutées au fur et à mesure que du personnel sera embauché.

Nous sommes à votre écoute et nous nous adaptons. Cette initiative vise à aligner les services sur une compréhension pratique des défis uniques auxquels sont confrontées les familles des militaires de la 19^e Escadre. Que vous ayez besoin d'une pause pour vous ressourcer, de temps pour un rendez-vous, de soutien lorsque votre conjoint est déployé ou d'aide en cas d'urgence, ce programme est un soutien fiable pour vous et votre famille. Les places sont limitées, alors contactez le Centre familial pour réserver la vôtre.

Nous nous engageons à soutenir nos familles de militaires et à veiller à ce que vous disposiez des ressources dont vous avez besoin. Pour plus d'informations, contactez le Centre familial family.centre@comoxmfr.ca ou le poste 252-7232. Au nom de toute la 19^e Escadre, nous adressons nos plus vifs remerciements au CRFM pour avoir mis en place cette importante initiative.

Col Chris Shapka

19 Wing Commander | Commandant 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

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



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

MLA BRENNAN DAY

Courtenay Comox office

TOTEM TIMES

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

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

engagecomoxvalley.ca/conveyanceproject



Plan Your Route! One-Way Traffic on Comox Road starts March 10

- No right-hand turns from 17th Street bridge onto Comox Road.
- During the day - 6 am to 8 pm - one-way traffic will flow west from Comox to Courtenay. Two-way bicycle and pedestrian traffic will be possible on Comox Road through the construction zone during the day.
- During the night - 8 pm to 6 am - the road is closed to all traffic, including pedestrians and bicycles.

The Comox Valley Sewer Conveyance Project is a multi-year construction project that will replace the pipes and upgrade the pump stations that move raw sewage to the treatment plant on Brent Road. This new system will route sewer pipes further inland where they will no longer be vulnerable to damage by waves, rocks, logs, or weather. One of the most important goals of the project is to protect the shoreline and waters throughout the Comox Estuary, Point Holmes, Goose Spit coastlines, as well as Baynes Sound.

Planifiez votre itinéraire! La circulation à sens unique sur Comox Road commence le 10 mars

- Il est interdit de tourner à droite du pont de la 17^e rue sur Comox Road.
- Pendant la journée, de 6h à 20h, la circulation se fera à sens unique vers l'ouest, de Comox à Courtenay. La circulation à double sens des vélos et des piétons sera possible sur Comox Road à travers la zone de construction pendant la journée.
- Pendant la nuit, de 20h à 6h, la route est fermée à toute circulation, y compris aux piétons et aux cyclistes.

Le projet d'évacuation des eaux usées de la Comox Valley est un projet de construction pluriannuel qui vise à remplacer les canalisations et à moderniser les stations de pompage qui acheminent les eaux usées brutes vers la station d'épuration de Brent Road. Ce nouveau système acheminera les canalisations d'égout plus loin à l'intérieur des terres, où elles ne seront plus vulnérables aux dommages causés par les vagues, les rochers, les rondins ou les intempéries. L'un des principaux objectifs du projet est de protéger le littoral et les eaux de l'estuaire de Comox, de Point Holmes, de la côte de Goose Spit, ainsi que de Baynes Sound.



Exciting free recreation for military families! Des loisirs gratuits pour les familles des militaires!



Get ready for some fun and fitness! The 19 Wing Fitness and Community Centre is thrilled to introduce free Military and Family Drop-Ins! The program kicks off during the School District 71 spring break to provide families with active options while the kids are home from school. Following spring break, the schedule will continue Monday and Thursday evenings and Saturday afternoons.

During the Military and Family Drop-In, the gymnasium will be open for military members and their families to come out and play. This program is completely free and requires no registration. During this spring session, staff will be surveying users to identify how to grow the program for the fall schedule. Potential growth of the program includes expanding military family programs to the arena, pool, and youth room, free of charge.

"I'm very excited for the introduction of Military Family Free Recreation time as the program can grow based on feedback and use!" states Col Chris Shapka, 19 Wing Commander. "By creating free opportunities for military members and their families to use the gymnasium, PSP is aiming to reinforce healthy and active lifestyles, while emphasizing the importance of family as a part of the military community. I look forward to seeing many of you in the gymnasium!"

PSP and 19 Wing leadership are committed to reducing barriers to recreation in the Comox Valley.

"There is limited space and opportunities in the community to just show up and play!" explains Charlene DeBellefeuille, manager of fitness, sport, and recreation at 19 Wing. "We're changing that! The drop-in gymnasium times will be self-directed by the participants, with staff available to provide basic sporting equipment and nets."

The Military and Family Drop-In at the gymnasium, located at 1575 Military Row, is Mondays and Thursdays from 6 to 8 p.m., and on Saturdays from 2 to 4 p.m. from March 24 to June 28.

Préparez-vous à vous amuser et à vous mettre en forme! Le Centre de conditionnement physique et communautaire de l'Escadre 19 est ravi de présenter les activités militaires et familiales gratuites! Le programme démarre pendant les vacances de printemps du district scolaire 71 afin d'offrir aux familles des options actives pendant que les enfants ne sont pas à l'école. Après les vacances de printemps, le programme se poursuivra les lundis et jeudis soirs et les samedis après-midi.

Pendant les activités de loisirs pour les familles de militaires, le gymnase sera ouvert aux militaires et à leurs familles pour qu'ils puissent venir jouer. Ce programme est entièrement gratuit et ne nécessite aucune inscription. Au cours de cette session de printemps, le personnel mènera une enquête auprès des utilisateurs afin de déterminer comment développer le programme pour l'horaire d'automne. Le programme pourrait notamment être étendu aux familles de militaires dans l'arène, la piscine et la salle des jeunes, et ce gratuitement.

«Je suis très enthousiaste à l'idée d'introduire des activités récréatives gratuites pour les familles des militaires, car le programme peut s'étoffer en fonction des commentaires et de l'utilisation!», déclare le colonel Chris Shapka, commandant de la 19^e Escadre. «En créant des possibilités d'utilisation gratuite du gymnase pour les militaires et leurs familles, les PSP visent à renforcer des modes de vie sains et actifs, tout en soulignant l'importance de la famille en tant que partie intégrante de la communauté militaire. J'ai hâte de vous voir nombreux au gymnase!»

Les dirigeants des PSP et de la 19^e Escadre se sont engagés à réduire les obstacles aux loisirs dans la vallée de Comox.

«Il y a peu d'espace et de possibilités dans la communauté pour simplement se présenter et jouer!», explique Charlene DeBellefeuille, responsable du conditionnement physique, des sports et des loisirs à la 19^e Escadre. «Nous changeons cela! Les horaires du gymnase seront gérés par les participants, le personnel étant disponible pour fournir l'équipement sportif de base et les filets.»

La halte-accueil pour les militaires et leur famille au gymnase, situé au 1575 Military Row, est ouverte les lundis et jeudis de 18h à 20h, et les samedis de 14h à 16h, du 24 mars au 28 juin.

FREE MILITARY AND FAMILY DROP-IN RECREATION

LOISIRS SANS RENDEZ-VOUS GRATUITS POUR LES MILITAIRES ET LES FAMILLES

NEW Family Recreation program in the gymnasium
19 Wing Fitness and Community Centre
Mondays and Thursdays from 5:30 to 8 pm
Saturdays from 2 to 4 pm

NOUVEAU programme de loisirs familiaux dans le gymnase
Centre de conditionnement physique et communautaire de la 19^e Escadre
Les lundis et jeudis de 17h30 à 20h
Les samedis de 14h à 16h

1575 Military Row
250-339-8211, ext 252-8315
19w-fsr@forces.gc.ca

Extra spring break daytime sessions have been added!

Tuesdays - Mar 18 and 25 - 1:30 to 3 pm

Wednesdays - Mar 19 and 26 - 12 to 3 pm

Des séances supplémentaires ont été ajoutées pendant la semaine de relâche!

Mardis 18 et 25 mars - 13h30 à 15h

Mercredis 19 et 26 mars - 12h à 15h

Ombud visits 19 Wing Comox

L'Ombud visite l'Escadre 19 de Comox

Lt(N) Kodama, 19 Wing Public Affairs | *Affaires publiques de la 19^e Escadre*

From February 19 to 21, Canadian Armed Forces (CAF) Interim Ombud Robyn Hynes visited 19 Wing Comox, engaging with military personnel, civilian employees, and families to address local challenges and concerns. The visit featured candid discussions through town halls and meetings to promote open dialogue for the 19 Wing Defence Team.

Hynes met with the command team at the start and end of her visit to gain insight into operational priorities and reflect on key takeaways. She toured wing infrastructure and observed the limitations and challenges of the facilities.

The visit included separate town halls with Officers, Senior Non-Commissioned Officers, Junior Ranks, military families, members of the Transition Group, Public Service Employees, and the local Army Reserve unit. These sessions offered a platform for participants to raise concerns ranging from housing, childcare, cost of living, and pay and benefits. Additionally, Hynes met with representatives from Health Services, the Dental Unit, MFRC staff, and the Chaplains, ensuring a comprehensive understanding of support services at the Wing.

"Thank you, 19 Wing Comox, for hosting my team and me. It was our honour to visit," said Hynes. "Over the course of our visit, we had the opportunity to engage in meaningful discussions about the various challenges faced by defence community personnel and families. Your candid input is invaluable, and I am committed to raising these issues with senior leadership to seek effective solutions that supports the entire defence community. Our office is always here to help."

"This visit provided an opportunity for the 19 Wing Comox community to share their concerns, and for members to communicate outside of their normal chain of command," said 19 Wing Commander, Col Chris Shapka.

"We appreciate the Ombud team for engaging with all members of our Defence Team," added 19 Wing Chief Warrant Officer, CWO Dan McCutcheon. "We know that this process contributes to well-being of the entire defence community."

"We are listening," says Col Shapka. "19 Wing is constantly improving, but there are known concerns that need to be addressed. Thank you to those who participated in the townhalls. Your feedback enables the Ombud to champion our concerns to the strategic level."

The Ombud is the only formal recourse mechanism for families, and their studies recommend improvements that can benefit everyone by protecting programs, services, and resources to members of the CAF/ DND. The team is available at any time through Ombuds.ca, and they are available to host virtual sessions.



Du 19 au 21 février, l'ombudsman intérimaire des Forces armées canadiennes (FAC), Robyn Hynes, s'est rendue à l'Escadre 19 de Comox, où elle s'est entretenue avec le personnel militaire, les employés civils et les familles pour aborder les défis et les préoccupations locaux. La visite a donné lieu à des discussions franches lors de séances de discussion ouverte et de réunions afin de promouvoir un dialogue ouvert pour l'équipe de défense de l'Escadre 19.

La sénatrice Hynes a rencontré l'équipe de commandement au début et à la fin de sa visite afin de mieux comprendre les priorités opérationnelles et de réfléchir aux principaux points à retenir. Elle a visité les infrastructures de l'Escadre et a observé les limites et les défis des installations.

La visite comprenait des assemblées publiques distinctes avec des officiers, des sous-officiers supérieurs, des militaires du rang, des familles de militaires, des membres du groupe de transition, des employés de la fonction publique et l'unité locale de la Réserve de l'Armée. Ces séances ont permis aux participants de faire part de leurs préoccupations concernant le logement, la garde d'enfants, le coût de la vie, les salaires et les avantages sociaux. De plus, le Général Hynes a rencontré des représentants des services de santé, de l'unité dentaire, du personnel du CRFM et des aumôniers, afin de s'assurer d'une compréhension globale des services de soutien de l'Escadre.

«Merci à l'Escadre 19 de Comox d'avoir accueilli mon équipe et moi-même. Ce fut un honneur pour nous de vous rendre visite», a déclaré M. Hynes. «Au cours de notre visite, nous avons eu l'occasion d'engager des discussions



Majr (cpt) Joey Beaudin

constructives sur les différents défis auxquels sont confrontés le personnel et les familles de la communauté de la défense. Votre contribution franche est inestimable, et je m'engage à soulever ces questions auprès des hauts dirigeants afin de trouver des solutions efficaces qui soutiennent l'ensemble de la communauté de la défense. Notre bureau est toujours là pour vous aider.»

«Cette visite a permis à la communauté de la 19^e Escadre de Comox de faire part de ses préoccupations et aux membres de communiquer en dehors de leur chaîne de commandement habituelle», a déclaré le col Chris Shapka, commandant de la 19^e Escadre.

«Nous remercions l'équipe de l'Ombudsman de s'être engagée auprès de tous les membres de notre équipe de la Défense», a ajouté l'adjudant-chef de la 19^e Escadre, l'Adjuc Dan McCutcheon. «Nous savons que ce processus contribue au bien-être de l'ensemble de la communauté de la Défense.»

«Nous sommes à l'écoute», déclare le col Shapka. «L'Escadre 19 s'améliore constamment, mais il y a des préoccupations connues qui doivent être abordées. Merci à ceux qui ont participé aux assemblées publiques. Vos commentaires permettent à l'ombudsman de défendre nos préoccupations au niveau stratégique.»

L'Ombudsman est le seul mécanisme de recours officiel pour les familles, et ses études recommandent des améliorations qui peuvent profiter à tous en protégeant les programmes, les services et les ressources destinés aux membres des FAC/ MDN. L'équipe est disponible à tout moment sur Ombuds.ca, et elle peut organiser des sessions virtuelles.

CANEX
A Division of CIBC
CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

ATTENTION MILITARY MEMBERS!

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

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

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

WHISTLE STOP
NEIGHBOURHOOD PUB

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.



435 Transport and Rescue Squadron welcomes Honorary Colonel Melanie MacKinnon

Le 435^e Escadron de transport et de sauvetage accueille la colonelle honoraire Melanie MacKinnon



The 19 Wing Comox Command Team attended an investiture ceremony at 17 Wing Winnipeg on February 13 to welcome Honorary Colonel Melanie MacKinnon to 435 Transport and Rescue Squadron. All guests were offered a smudging as part of the welcome, and the special occasion was broadcast by 17 Wing Voxair.

Ms. MacKinnon is a nationally recognized Indigenous leader in nursing, a published author, and sought after international speaker on cultural safety, recruitment and retention best practices, and organizational design.

She is a proud member of Misipawistik Cree Nation (Grand Rapids) with paternal roots in Pimicikamak Cree Nation (Cross Lake) and she grew up in Wabowden, Manitoba. Throughout her career, she has served in many distinct roles within the health sector.

She is currently the Head and Executive Director, Indigenous Institute of Health and Healing (Ongomiizwin), Rady Faculty of Health Sciences, University of Manitoba.

As a healthcare executive and advocate, her work has informed regional and national policy shifts and generated new program mandates that look to improve and protect the health and well-being of the communities she serves.

During the COVID-19 pandemic, the Assembly of Manitoba Chiefs appointed Ms. MacKinnon their regional health lead. Through her co-leadership with multiple First Nations and health organizations they created a crisis response the rest of the country learned from and reflected as per their unique circumstances.

In that time, Ms. MacKinnon worked directly with members from the Canadian Armed Forces in the testing and community outbreak response as well as the vaccine roll-out, of which Manitoba First Nations had the highest vaccine uptake in the country. This work has been publicly honoured by the Manitoba Chiefs in Assembly in 2023.

HCol MacKinnon joins 435 Sqn to foster esprit de corps and provide advice and mentorship to the commanders and members of the unit.

L'équipe de commandement de la 19^e Escadre Comox a assisté à une cérémonie d'investiture à la 17^e Escadre Winnipeg le 13 février pour accueillir la colonelle honoraire Melanie MacKinnon au sein du 435^e Escadron de transport et de sauvetage. Tous les invités ont reçu une purification dans le cadre de l'accueil, et l'occasion spéciale a été diffusée par Voxair de la 17^e Escadre.

Madame MacKinnon est une infirmière diplômée autochtone de renommée nationale, une auteure publiée et une conférencière très demandée à l'échelle internationale sur des sujets comme la sécurité culturelle, les pratiques exemplaires en matière de recrutement et de maintien de l'effectif et la conception organisationnelle.

Elle a grandi à Wabowden, au Manitoba, et elle est fière d'être membre de la nation crie de Misipawistik (Grand Rapids) et d'avoir des racines paternelles dans la nation crie Pimicikamak (Cross Lake). Tout au long de sa carrière, elle a occupé de nombreuses fonctions distinctes dans le secteur de la santé.

Elle est actuellement à la tête et directrice générale de l'Indigenous Institute of Health and Healing (Ongomiizwin), à la Faculté des sciences de la santé Rady, de l'Université du Manitoba.

En tant que dirigeante et militante du secteur de la santé, elle a contribué au changement d'orientation des politiques régionales et nationales et à la création de nouveaux programmes visant à améliorer et à protéger la santé et le bien-être des communautés où elle travaille.

Pendant la pandémie de COVID-19, l'Assemblée des chefs du Manitoba a nommé Mme MacKinnon responsable régionale de la santé. Grâce à son leadership conjoint avec plusieurs Premières Nations et organisations de santé, ils ont créé une réponse à la crise dont le reste du pays a tiré des enseignements et qui a été adaptée à leurs circonstances uniques.

Pendant cette période, Mme MacKinnon a travaillé directement avec des membres des Forces armées canadiennes pour tester et répondre à l'épidémie dans la communauté, ainsi que pour le déploiement du vaccin, les Premières Nations du Manitoba ayant enregistré le taux de vaccination le plus élevé du pays. Ce travail a été honoré publiquement par les chefs du Manitoba en assemblée en 2023.

Le colonel honoraire MacKinnon rejoint le 435^e Escadron pour favoriser l'esprit de corps et fournir des conseils et du mentorat aux commandants et aux membres de l'unité.

Cpl Darren McDonald





John Penner Photography



On February 26, 19 Wing Comox had the honour of welcoming the Wounded Warrior Run BC team as they wrapped up Day 4 of their incredible 800 km journey from Port Hardy to Victoria. Over 200 members of 19 Wing gathered on the flight line to cheer them on and show support for this important cause. Wounded Warrior Run BC raises awareness and funds for mental health programs supporting veterans, first responders, and their families. To learn more or to donate to the cause, visit woundedwarriorruncb.ca.

Le 26 février, la 19^e Escadre Comox a eu l'honneur d'accueillir l'équipe de la Wounded Warrior Run BC alors qu'elle terminait la quatrième journée de son incroyable parcours de 800 km, de Port Hardy à Victoria. Plus de 200 membres de la 19^e Escadre se sont réunis sur la ligne de vol pour les encourager et démontrer leur soutien à cette cause importante. La Wounded Warrior Run BC sensibilise la population et recueille des fonds pour des programmes de santé mentale destinés aux anciens combattants, aux premiers répondants et à leurs familles. Pour en savoir plus ou pour faire un don à la cause, visitez woundedwarriorruncb.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 REICHEL

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

Each Office Independently Owned and Operated

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

HTEC BRAZEN SPORTSWEAR

(250)-334-3656
hitecprint.com
 479 4TH ST. COURTENAY
 Open Mon-Thurs 9-5:30
COME CHECK OUT OUR DISCOUNT RACK!

Time to get your Irish on!



Jelena Radinovic



COFFEE CABIN
 BY Bigfoot Donuts

LET US SERVE YOU FOR A CHANGE!
 Breakfast & Lunch
 House Roasted Coffee
 Scratch Baking & Donuts

1466 RYAN RD E COMOX

FOLLOW US @BIGFOOT.COFFEE.CABIN

VISIT | LEARN | REMEMBER

COMOX AIR FORCE MUSEUM

www.comoxairforcemuseum.ca



Saviez-vous que mars est le mois de la Francophonie? Did you know that March is Francophonie month?

C'est l'occasion de célébrer la langue et la culture française. Le français est parlé par plus d'un milliard de personnes, réparties sur les cinq continents. La Colombie-Britannique abrite la quatrième plus grande communauté francophone au Canada, avec environ 330 000 locuteurs de français. Bravo la Colombie-Britannique!

Ce mois-ci, le Centre de ressources pour les familles militaires de Comox veut profiter de l'occasion pour souligner les programmes et services offerts en français.

Nous fournissons des ressources de déménagement, des renseignements sur l'emploi et l'éducation, ainsi qu'un soutien en santé mentale en français. Avez-vous des enfants à l'école française ou en immersion française? Venez nous poser des questions sur nos ressources pour les devoirs et notre matériel de formation en langue seconde.

En plus des services en français offerts au CRFM de Comox, nous offrons également des programmes de partenariat pour les familles francophones avec de jeunes enfants, des occasions de réseautage pour les adultes francophones et des références vers



de nombreuses activités et services communautaires; il y en a pour tous les goûts.

Si vous désirez plus d'informations ou si vous avez des questions sur la façon de naviguer dans la vie militaire, venez nous voir et nous ferons de notre mieux pour vous aider. Vous pouvez aussi appeler le 250-339-8290 ou nous envoyer un courriel à info@comoxmfr.ca.

It's a time to celebrate the French language and culture. French is spoken by over 1 billion people, spanning five continents. British Columbia is home to the fourth-largest Francophone community in Canada with approximately 330,000 French-speakers. Bravo BC!

This month, the Comox Military Family Resource Centre takes the opportunity to highlight the programs and services offered in French.

We provide relocation resources, employment and education information, and mental health support in French. Do you have children in French school or French Immersion? Pop by to ask us about our homework resources and second language training materials.

In addition to the French services provided at the Comox MFRC, we also offer partnership programs for French-speaking families with young children, networking opportunities for French-speaking adults, and referrals to numerous community activities and services; there's something for everyone.

If you would like more information or have questions about navigating military life, come see us and we will do our best to help you in français. You can also call 250-339-8290 or email us at info@comoxmfr.ca



SHELLFISH HARVESTING March 21 | 3pm

19 Wing Backcountry Hunters and Anglers will meet at the Air Force Beach pavilion to offer education and shellfish harvesting to members and their families, followed by a BYO BBQ and fire.

NOTE:

- Low tide @ 5:13pm
- Bring your small shovel, bucket, or mesh bag
- Dress weather appropriate
- Obtain a valid Tidal Water Sport Fishing License from Fisheries and Oceans Canada (can be purchased online)

Register: Dylan.Unrau@forces.gc.ca

PÊCHE AUX COQUILLAGES 21 mars | 15h

Les chasseurs et pêcheurs de l'arrière-pays de l'Escadre 19 se réuniront au pavillon de Air Force Beach pour offrir des formations et des activités de pêche aux coquillages aux membres et à leurs familles, suivies d'un barbecue et d'un feu.

AVISER:

- Marée basse à 17h13
- Apportez votre petite pelle, votre seau ou votre sac en filet
- Habillez-vous en fonction de la météo
- Obtenir un permis de pêche sportive en mer valide auprès de Pêches et Océans Canada (peut être acheté en ligne)

S'inscrire: Dylan.Unrau@forces.gc.ca

To learn about what species can be harvested / Pour savoir quelles espèces peuvent être pêchées: www.pac.dfo-mpo.gc.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



The Legendary Bigfoot resides at the Coffee Cabin

Le légendaire Bigfoot réside à la Coffee Cabin

Anyone who has approached the front gate of 19 Wing Comox has noticed that the iconic Red Wagon Caf-eh has transformed to a rustic west coast cabin. A cabin made for Bigfoot.

The Coffee Cabin by Bigfoot Donuts opened on November 1, under the passionate, service-oriented management of Kora Parkin. Owners Lyndsey Bell and Jay Valeri come from a century of entrepreneurship in the Comox Valley, and on the success of their wildly popular Bigfoot Donuts cafe on 5th Street in Courtenay, the pair jumped at the opportunity to expand into Comox.

"We loved the Red Wagon," shares Lyndsey. "It was a very similar business, built on love for community, great food, made from scratch baking, and incredible service. All in a location we could see ourselves expanding to if the opportunity ever arose."

They took that opportunity in August when Melina from the Red Wagon Caf-eh dropped into Bigfoot Donuts and mentioned that she was selling.

"It was a whirlwind! The day after we learned that Melina was selling, we went for a look and began the process of purchasing the space. The purchase was complete in October, and we made a full renovation in just three weeks to transform the space to the Coffee Cabin."

Manager Kora has been with Bigfoot Donuts for over two years, and she is the friendly face that visitors will see at the Coffee Cabin. Everything - donuts and baked goods, breads for sandwiches, drink syrups and concentrates - is brought up daily from the production space on 5th Street, made fresh from scratch using their own recipes.

And they roast their own coffee! "Roasted by Bigfoot Donuts" at the 5th street location, whole bean coffee is available for purchase, or visitors can grab a great drip coffee or choose from a full specialty espresso-based drink menu.

The Coffee Cabin by Bigfoot Donuts is open from Tuesday to Friday between 7am and 3pm, and Saturday between 8am and 3pm.

"We've felt the support from the local military community since we opened Bigfoot Donuts in 2017 and are extremely excited to be closer and more involved, and better able to serve this community in our new spot," adds Lyndsey. "Thank you for your warm welcome so far."

Quiconque s'est approché de la porte d'entrée de l'Escadre 19 de Comox a remarqué que l'emblématique Red Wagon Caf-eh s'est transformé en une cabane rustique de la côte ouest. Une cabane faite pour Bigfoot.

Le Coffee Cabin de Bigfoot Donuts a ouvert ses portes le 1er novembre, sous la direction passionnée et orientée vers le service de Kora Parkin. Les propriétaires Lyndsey Bell et Jay Valeri sont issus d'un siècle d'entrepreneuriat dans la vallée de Comox, et forts du succès de leur café Bigfoot Donuts, très populaire, situé sur la 5e rue à Courtenay, ils ont sauté sur l'occasion de s'étendre à Comox.

«Nous adorions le Red Wagon», confie Lyndsey. «C'était une entreprise très similaire, fondée sur l'amour de la communauté, la bonne cuisine, la pâtisserie maison et un service incroyable. Le tout dans un endroit où nous pourrions nous développer si l'occasion se présentait.»

Elles ont saisi cette opportunité en août lorsque Melina, du Red Wagon Caf-eh, s'est arrêtée au Bigfoot Donuts et a mentionné qu'elle vendait.

«Ce fut un tourbillon! Le lendemain de l'annonce de la vente de Melina, nous sommes allés jeter un coup d'œil et avons entamé le processus d'achat de l'espace. L'achat a été finalisé en octobre, et nous avons procédé à une rénovation complète en seulement trois semaines pour transformer l'espace en Coffee Cabin.»

La gérante Kora travaille chez Bigfoot Donuts depuis plus de deux ans, et c'est elle que les visiteurs verront à la Coffee Cabin. Tout - beignets et pâtisseries, pains pour les sandwiches, sirops et concentrés pour les boissons - est apporté quotidiennement de l'espace de production de la 5e rue, fraîchement préparé selon leurs propres recettes.

Et ils torrèfient leur propre café! «Roasted by Bigfoot Donuts» sur le site de la 5e rue, le café en grains est disponible à l'achat, ou les visiteurs peuvent prendre un bon café filtre ou choisir parmi une carte complète de boissons spéciales à base d'espresso.

Le Coffee Cabin by Bigfoot Donuts est ouvert du mardi au vendredi de 7h à 15h et le samedi de 8h à 15h.

«Nous avons senti le soutien de la communauté militaire locale depuis l'ouverture de Bigfoot Donuts en 2017 et nous sommes extrêmement heureux d'être plus proches et plus impliqués, et de pouvoir mieux servir cette communauté dans notre nouvel établissement», ajoute Lyndsey. «Merci pour votre accueil chaleureux jusqu'à présent.»





Cpl Raj Dhagat



SUPER NO SNO FEST

The annual No Sno Fest winter carnival took place on February 28, beginning with the iconic Polar Dip at Air Force Beach. PSP offered a full day of fun and teamwork, including tabloid games, a food bank sculpture contest, superhero trivia, and an after party featuring a DJ and poutine bar.

Le carnaval d'hiver annuel No Sno Fest a eu lieu le 28 février, en commençant par l'emblématique Polar Bear Swim à Air Force Beach. PSP a proposé une journée complète de divertissement et de travail d'équipe, avec des jeux de tabloïd, un concours de sculpture de la banque alimentaire, des quiz sur les super-héros et une after party avec un DJ et un bar à poutine.



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

A special menu was prepared by Wing Foods on February 26 to celebrate the many contributions that Black Canadians have made to help make Canada culturally diverse. Art Samuals and Cpl Sharpe-MacMillan led the team to provide members of the Defence Team with a special menu: Three Sisters soup, campfire stew, fried chicken, sweet potato, collard greens and kale, and corn bread. A Jamaican black cake was offered for dessert. The 19 Wing Inclusion, Diversity and Employment Equity working group attended to celebrate the occasion.

Un menu spécial a été préparé par Wing Foods le 26 février pour célébrer les nombreuses contributions des Canadiens noirs à la diversité culturelle du Canada. Art Samuals et le cpl Sharpe-MacMillan ont dirigé l'équipe chargée de fournir aux membres de l'équipe de la Défense un menu spécial: soupe des trois sœurs, ragoût au feu de bois, poulet frit, patate douce, chou vert et chou frisé, et pain de maïs. Un gâteau noir jamaïcain a été offert en dessert. Le groupe de travail sur l'inclusion, la diversité et l'équité en matière d'emploi de la 19^e Escadre était présent pour célébrer l'occasion.



BLACK HISTORY MONTH MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS



Faith and Life | Foi et Vie



Chaplain team | L'équipe d'aumôniers

Roman Catholic Mass for Ash Wednesday

March 5 at 11:30 am and 5 pm

Everyone is welcomed to observe the beginning of Lent at the base chapel located on Military Row. Contact Padre Olusola at emmanuel.olusola@forces.gc.ca to learn more.

Messe catholique romaine pour le Mercredi des Cendres

Le 5 mars à 11h30 et 17h

Tout le monde est invité à observer le début du Carême à la chapelle de la base située sur Military Row. Contactez Padre Olusola à emmanuel.olusola@forces.gc.ca pour en savoir plus.

Ramadan, Lent and Passover: Periods of Spiritual Renewal Ramadan, Carême et Pâque : des périodes de renouveau spirituel

Padre Emmanuel Olusola

The months of March and April are important for the three Abrahamic faiths of Judaism, Christianity and Islam. Muslims began a period of fast in the last week of February, while Christians will begin theirs in the first week of March. For Muslims this period is called Ramadan; Christians refer to theirs as Lent.

Ramadan is the ninth month of the Islamic calendar when Muslims are mandated to pray, fast and give alms. Adult Muslims who are not acutely ill are obligated to fast from dawn to sunset for 30 days. The chaplain team has a praying room at the multifaith center for Muslim members who wish to observe prayers during Ramadan.

Christians' Lent of 40 days comprises of fasting, prayers, abstinence and almsgiving. Christians commence the period of Lent with the celebration of Ash Wednesday on March 5. By imposing ashes on their foreheads, they are reminded of the fleeting nature of human life and the need to be humble in working for the common good. The period of lent concludes with the celebration of Easter on April 20.

Jews around the world will also begin the celebration of the Passover at sunset on April 12 and conclude at nightfall on April 20. The Passover is very important to the Jews since it marks their liberation from slavery, when they were told to mark their doorposts with the blood of a lamb so that the angel of death may pass over them.

We wish our members and their families the very best of these holy seasons. May it be a period of rejuvenation aimed at promoting love and deepening our sense of community. For more information about these celebrations, contact the chaplain team.

Les mois de mars et avril sont importants pour les trois religions abrahamiques que sont le judaïsme, le christianisme et l'islam. Les musulmans ont commencé une période de jeûne la dernière semaine de février, tandis que les chrétiens commenceront la leur la première semaine de mars. Pour les musulmans, cette période s'appelle le ramadan ; les chrétiens appellent la leur le carême.

Le ramadan est le neuvième mois du calendrier islamique, au cours duquel les musulmans sont tenus de prier, de jeûner et de faire l'aumône. Les musulmans adultes qui ne sont pas gravement malades sont obligés de jeûner de l'aube au coucher du soleil pendant 30 jours. L'équipe d'aumôniers dispose d'une salle de prière au centre multiconfessionnel pour les membres musulmans qui souhaitent observer les prières pendant le ramadan.

Le carême chrétien de 40 jours comprend le jeûne, la prière, l'abstinence et l'aumône. Les chrétiens commencent le carême par la célébration du mercredi des Cendres, le 5 mars. En s'imposant des cendres sur le front, ils se rappellent la nature éphémère de la vie humaine et la nécessité d'être humble dans le travail pour le bien commun. La période du carême se termine par la célébration de Pâques le 20 avril.

Les Juifs du monde entier commenceront également la célébration de la Pâque au coucher du soleil le 12 avril et la termineront à la tombée de la nuit le 20 avril. La Pâque est très importante pour les Juifs car elle marque leur libération de l'esclavage, lorsqu'on leur a dit de marquer les montants de leurs portes avec le sang d'un agneau afin que l'ange de la mort puisse passer au-dessus d'eux.

Nous souhaitons à nos membres et à leurs familles le meilleur pour ces périodes sacrées. Puisse-t-il s'agir d'une période de renouveau visant à promouvoir l'amour et à approfondir notre sens de la communauté. Pour plus d'informations sur ces célébrations, contactez l'équipe d'aumôniers.

ROMAN CATHOLIC | CATHOLIQUE Sunday | dimanche 0930 hrs

PROTESTANT | PROTESTANT Sunday | dimanche 1100 hrs

Call your unit chaplain directly or through the office | Appelez l'aumônier de votre unité directement ou via le bureau: 252-8293



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



SI (mat 1) Brendan Gibson

DON À LA COMOX VALLEY FOOD BANK DONATION

CWO (adjuc) April Roach, Capt Gerry Turmel, LCol Claude Rivard, Justin Lafortune, Cpl Andrew Mackenzie, David Reynolds, Sgt Ryan Lees.

On February 25, Deputy Wing Commander LCol Claude Rivard and Cpl Andrew Mackenzie presented a donation of \$1,811 to the Comox Valley Food Bank, representing half of the cash proceeds from the Heritage Air Park Christmas Lights display. "Thanks to the members of 19 Wing for their efforts in making the event a success, and even more so, we are deeply grateful to our community for their contributions in cash and food. You truly made a difference this year."

Le 25 février, le commandant adjoint de l'escadre, le Lcol Claude Rivard, et le Cpl Andrew Mackenzie ont remis un don de 1811 \$ à la Comox Valley Food Bank, ce qui représente la moitié des recettes en espèces de l'exposition des lumières de Noël du Heritage Air Park. «Nous remercions les membres de la 19^e Escadre pour les efforts qu'ils ont déployés afin d'assurer le succès de l'événement et, plus encore, nous sommes profondément reconnaissants envers notre communauté pour ses contributions en argent et en nourriture. Vous avez vraiment fait la différence cette année.»

@castawayusedbooks
info@castawayusedbooks.com
CastawayUsedBooks.com

250.339.1278
1761-B Comox Ave., Comox

Trade in your books!

Treatment is Within Reach

**ADDICTION, MENTAL HEALTH & TRAUMA
TREATMENT IS JUST A FERRY RIDE AWAY**

Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Women's Clinic—Western Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively.

Services include 24-hour medical service, psychiatric assessment, EMDR, rTMS, psychotherapy, a dedicated group for military clients and much more.

Sunshine Coast Health Centre
SCHC.CA
1.866.487.9010

Georgia Strait WOMEN'S CLINIC
GSWC.CA
1.866.487.9040