



TUESDAY, NOVEMBER 5, 2024 | MARDI 5 NOVEMBRE 2024

TOTEM TIMES

19 WING COMOX

VOL 66, #20

19^e ESCADRE COMOX



Toni Edwards celebrates 100th birthday Toni Edwards fête son 100^e anniversaire

World War II veteran Toni Edwards celebrated her 100th birthday on October 30 among family and friends at 888 (Stocky Edwards) Wing Royal Canadian Air Force Association. The venue had been named to honour Toni's husband of 71 years, James "Stocky" Edwards, following his death in 2022.

Alice Antonio (Toni) was born in central Saskatchewan; she was training to be a nurse when she joined the Royal Canadian Air Force in 1942.

Toni worked in communications until December 1946, encountering Stocky while serving at RCAF Station Centralia in Ontario. Toni completed her medical training after the war ended and worked as a nurse until she married on February 3, 1951. Stocky remained in the RCAF, serving 32 years, before retiring in Comox with his family in 1972.

From the windows facing the 442 Sqn apron, Toni was delighted to observe crews of the CC-295 Kingfisher and CH-149 Cormorant who passed by during their daily operations.

Cake, song, and celebration was enjoyed by the enthusiastic crowd, all with personal ties to the RCAF and great admiration for Toni.

Editor's note: Our thanks to Elinor Florence, an author whose prairie roots are connected with the Edwards family. Elinor has penned numerous tales involving prairie youth in the Second World War era. Her insightful stories are available at elinorflorence.com.

Toni Edwards, vétéran de la Seconde Guerre mondiale, a célébré son 100^e anniversaire le 30 octobre parmi sa famille et ses amis à la 888^e Escadre (Stocky Edwards) de l'Association de l'Aviation royale canadienne. Le lieu avait été nommé en l'honneur du mari de Toni depuis 71 ans, James «Stocky» Edwards, après son décès en 2022.

Alice Antonio (Toni) est née dans le centre de la Saskatchewan elle suivait une formation d'infirmière lorsqu'elle s'est jointe à l'Aviation royale canadienne en 1942.

Toni a travaillé dans les communications jusqu'en

décembre 1946, rencontrant Stocky alors qu'il servait à la station Centralia de l'ARC en Ontario. Toni a complété sa formation médicale après la fin de la guerre et a travaillé comme infirmière jusqu'à son mariage le 3 février 1951. Stocky est restée dans l'ARC, où elle a servi 32 ans, avant de prendre sa retraite à Comox avec sa famille en 1972.

Depuis les fenêtres donnant sur l'aire de trafic du 442^e Escadron, Toni était ravi d'observer les équipages du CC-295 Kingfisher et du CH-149 Cormorant qui passaient par là lors de leurs opérations quotidiennes.

Gâteaux, chants et célébrations ont été appréciés par la foule enthousiaste, tous ayant des liens personnels avec l'ARC et une grande admiration pour Toni.

Note de l'éditeur: Nos remerciements à Elinor Florence, une auteure dont les racines des Prairies sont liées à la famille Edwards. Elinor a écrit de nombreux contes mettant en scène des jeunes des Prairies pendant la Seconde Guerre mondiale. Ses histoires perspicaces sont disponibles sur elinorflorence.com.





Veterans' Week: November 5-11
Indigenous Veterans Day: November 8
Remembrance Day: November 11

Semaine des vétérans: 5 au 11 novembre
Journée des vétérans autochtones: 8 novembre
Jour du Souvenir: 11 novembre

On this year of the RCAF Centennial, I wish everyone at 19 Wing a very happy 100th birthday.

This milestone is one of the 2024 Remembrance themes for the Canadian Armed Forces, including the 80th anniversary of D-Day and the Battle of Normandy, as well as the 10th anniversary of the end of the Canadian Mission in Afghanistan.

You are an integral part of an amazing organization that was born on April 1, 1924. For a century we, and those before us, have steadfastly defended Canada, our fellow citizens, and those around the world who needed our help.

I commend you on your service and the contributions to our Wing, the RCAF, and the CAF.

Battle of Normandy

Let's take a moment to remember that 80 years ago on June 6, 1944, Allied troops, including those in the Canadian Army, stormed the beaches of Normandy, France to begin the liberation of all those suffering under Nazi occupation.

Gaining a foothold in France was essential, but it was achieved at the cost of many brave souls. Unfortunately, Canada suffered the most casualties of any division in the British Army Group. Their sacrifice was our salvation, and their brave actions were the cornerstone of the Allied Victory in Europe in 1945.

Afghanistan

Canada's Mission in Afghanistan began shortly after the September 11th attacks in 2001 that killed almost 3,000 civilians. Within a month, our CP-140 Auroras were on-station and the CC-130 Hercules and CC-150 Polaris were supporting operations in the region in advance of JTF-2 Special Forces that arrived in December 2001. More than 40,000 of our fellow CAF members served in the Afghanistan theatre between 2001 and 2014. Sadly, 158 CAF members were killed in the Afghanistan mission.

Remembrance

I encourage all 19 Wing members participate in the parades and remembrance events in our local communities, and I hope you have considered volunteering to speak in schools and community spaces during Veterans Week, November 5 to 11.

Wing Chief Warrant Officer CWO Dan McCutcheon and I extend our sincere gratitude to you and your families. Thank you for your outstanding contributions to our Wing, the RCAF, and the people of Canada.

At the going down of the sun and in the morning, we will remember them.

Col Chris Shapka, Commander, 19 Wing Comox

En cette année du centenaire de l'ARC, je souhaite à tous les membres de la 19^e Escadre un très joyeux 100^e anniversaire.

Ce jalon est l'un des thèmes de commémoration de 2024 pour les Forces armées canadiennes, y compris le 80^e anniversaire du jour J et de la bataille de Normandie, ainsi que le 10^e anniversaire de la fin de la mission canadienne en Afghanistan.

Vous faites partie intégrante d'une organisation extraordinaire qui a vu le jour le 1er avril 1924. Pendant un siècle, nous, et ceux qui nous ont précédés, avons défendu sans relâche le Canada, nos concitoyens et ceux qui, dans le monde entier, avaient besoin de notre aide.

Je vous félicite pour votre service et vos contributions à notre Escadre, à l'ARC et aux FAC.

Bataille de Normandie

Prenons un moment pour nous rappeler qu'il y a 80 ans, le 6 juin 1944, les troupes alliées, y compris celles de l'Armée canadienne, ont pris d'assaut les plages de Normandie, en France, pour commencer à libérer tous ceux qui souffraient de l'occupation nazie.

Il était essentiel de prendre pied en France, mais cela s'est fait au prix de nombreux courageux. Malheureusement, le Canada a subi le plus grand nombre de pertes de toutes les divisions du groupe d'armées britannique. Leur sacrifice a été notre salut, et leurs actions courageuses ont été la pierre angulaire de la victoire alliée en Europe en 1945.

L'Afghanistan

La mission du Canada en Afghanistan a débuté peu après les attentats du 11 septembre 2001, qui ont tué près de 3 000 civils. En moins d'un mois, nos CP-140 Aurora étaient sur place et les CC-130 Hercules et CC-150 Polaris soutenaient les opérations dans la région avant l'arrivée des forces spéciales de la FORCE-2 en décembre 2001. Plus de 40 000 de nos membres des FAC ont servi sur le théâtre afghan entre 2001 et 2014. Malheureusement, 158 membres des FAC ont été tués dans le cadre de la mission en Afghanistan.

Le souvenir

J'encourage tous les membres de la 19^e Escadre à participer aux défilés et aux activités commémoratives dans nos collectivités locales, et j'espère que vous avez songé à vous porter volontaire pour prendre la parole dans les écoles et les espaces communautaires pendant la Semaine des anciens combattants, du 5 au 11 novembre.

L'adjudant-chef de l'Escadre, l'adjuc Dan McCutcheon, et moi-même vous exprimons, ainsi qu'à vos familles, notre sincère gratitude. Nous vous remercions de vos contributions exceptionnelles à notre Escadre, à l'ARC et au peuple canadien.

Au coucher du soleil et au matin, nous nous souviendrons d'eux.

Col Chris Shapka, Commandant, 19^e Escadre Comox

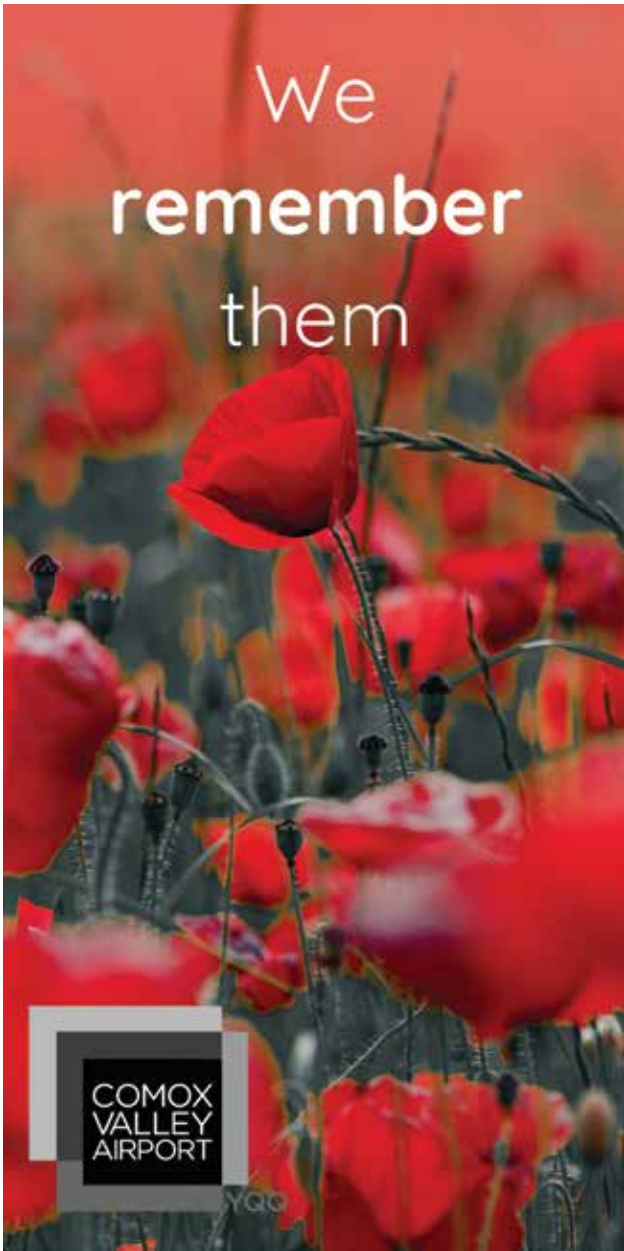


NATIONAL INDIGENOUS VETERANS' DAY | JOURNÉE DES VÉTÉRANS AUTOCHTONES

On November 8 we honour the more than 12,000 Indigenous people who volunteered in the First and Second World Wars, and the Korean War, paying tribute to the important contributions and the sacrifices made by First Nations, Inuit and Métis in service to Canada.

Le 8 novembre, nous rendons hommage aux plus de 12 000 autochtones qui se sont portés volontaires au cours des deux guerres mondiales et de la guerre de Corée, ainsi qu'aux contributions importantes et aux sacrifices consentis par les Premières nations, les Inuits et les Métis au service du Canada.

We remember them



COMOX VALLEY AIRPORT



Lest We Forget

voyageur AVIATION

Learn more at voyav.com






28 YEARS OF PROUD MILITARY SERVICE!

BILINGUAL SERVICES!

John Kalhous 

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



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

WARRIOR HUSBAND
 MOTHER LOVED ONE
 SISTER COMRADE
 HUGGER FAMILY GUY FRIEND
 BROTHER

WE WILL REMEMBER THEM.



Our values, freedoms and the peace we enjoy today are thanks to the courage, sacrifice and unwavering commitment of those who have put on a uniform in service to Canada.

Throughout history, more than 118,000 of these brave Canadians did not make it home and we have lost countless others due to service-related injuries.

We honour each of their memories.

A ATLAS INSTITUTE FOR VETERANS AND FAMILIES

atlasveterans.ca

WE WILL
REMEMBER
THEM



NOUS NOUS
SOUVIENDRONS
D'EUX



COMMISSIONAIRES  COMMISSIONAIRES

We will remember them...

Nous nous souviendrons d'eux...

| Padre Emmanuel Olusola

Le onzième mois, le onzième jour et la onzième heure, nous nous réunissons chaque année en tant que nation pour nous souvenir des membres des Forces armées canadiennes tombés au champ d'honneur. Il ne devrait pas s'agir d'une simple routine annuelle, mais d'un acte visant à renouveler notre engagement envers le prix ultime qu'ils ont payé pour la paix dont nous jouissons aujourd'hui.

Se souvenir d'une bonne action est un acte noble de gratitude, mais ceux dont nous nous souvenons sont encore plus nobles. L'histoire de l'humanité s'écrit en se souvenant du passé et en améliorant le présent afin de créer un avenir meilleur.

En tant que membres de la FAC, nous sommes aidés dans cet acte d'écriture de l'histoire en encourageant le bien-être total des membres à travers le continuum de la santé spirituelle et du bien-être qui nous donne le spectre pour voir avec gratitude, la résilience de ceux dont nous nous souvenons. Ils ont relevé les défis auxquels nous sommes confrontés aujourd'hui, mais sont restés inébranlables dans leur défense de la paix.

En observant le monde d'aujourd'hui, nous constatons qu'il reste encore beaucoup à faire pour perpétuer le souvenir de ceux dont nous nous souvenons le 11 novembre. Cependant, alors que nous nous souvenons de ceux qui sont tombés au combat, n'oublions pas les sacrifices que les membres des Forces armées canadiennes continuent de faire.

Outre les membres des FAC qui travaillent au Canada, beaucoup d'autres sont déployés pour diverses missions à l'étranger, laissant derrière eux des familles et des amis qui leur sont chers. Comment oublier les chaises vides à table, les anniversaires manqués?

La violence, les conflits et les guerres que vivent les militaires et leurs familles soulèvent des questions existentielles. Dans leur quête de réponses à ces questions, beaucoup trouvent du réconfort dans l'accompagnement spirituel assuré par les aumôniers.

Alors que nous célébrons cette année le jour du souvenir, puissions-nous renouveler notre engagement en faveur de la justice, revigorer notre défense de la paix et perpétuer le souvenir de ceux dont nous nous souvenons.

Dans Flanders Fields, nous récitons: «C'est à vous que nous lançons le flambeau, à vous de le porter haut». Puissions-nous continuer à porter haut ce flambeau en œuvrant pour la paix dans notre communauté locale et dans le monde entier.

En effet, nous n'oublierons jamais!

On the eleventh month, the eleventh day and the eleventh hour, we gather every year as a nation, to remember fallen members of the Canadian Armed Forces. This should not just be a yearly routine but an act of renewing our commitment to the ultimate price they paid for the peace we enjoy today.

To remember a good deed is a noble act of gratitude, but even more noble are the people we remember. Human history is written by remembering the past and making good the present to create a future better.

As CAF members, we are aided in this act of history-making by fostering total wellbeing of members through the spiritual health and well-being continuum which gives us the spectrum to view with gratitude, the resilience of those we remember. They went through the challenges we face today but remained undaunting in their defence of peace.

Looking around our world today, we can see that a lot still needs to be done to keep alive the memories of those we remember on November 11. However, as we remember the fallen, let us not be oblivious of the sacrifices that members of the Canadian Armed Forces continue to make.

Aside CAF members working within Canada, many others are deployed for various missions abroad, leaving behind dear families and friends. How can we forget the empty chairs at dinner tables, missed birthdays and anniversaries?

Existential questions arise from violence, conflicts and wars which military members and their families experience. In the quest for answers to these questions, many find solace in the spiritual care provided by chaplains.

As we celebrate Remembrance Day, may our commitment to justice be renewed, may our defence of peace be reinvigorated, and may the memories of those we remember be ever kept alive.

In Flanders Fields we recite, "To you from failing hands we throw the torch; be yours to hold it high". May we continue to hold that torch high as we work for peace in our local community and the world at large.

Indeed, we will never forget!




Crown Isle Dental
 Health Centre

Book your appointment today!

444 Lerwick Rd. #220, Courtenay | 250.338.2599
crownisledental.com

- Comprehensive Dental Services
- Family-Friendly Personalized Care
- Convenient Appointment Hours
- Modern Dentistry
- Friendly, Gentle and Caring Staff



#211-2459 Cousins Avenue
 Courtenay, BC V9N 3N6
 +1.250.334.3263
courtenay@wedler.com

Civil Engineering
 Septic systems
 Stormwater management
 Floodplain construction reviews

VETERAN OWNED



Wing Honours and Awards - October 23
Distinctions et prix de l'escadre - 23 octobre



Danny Branchflower - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 19^e escadre.



LCol Coates - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agraffe.



Capt Germain - 1CAD Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 1 DAC.



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



WO (adj) Kentfield - Commander Canadian Army Commendation | recommandation du commandant de l'armée canadienne



LCol Kuhn - Special Service Medal - Expedition Bar and Special Service Medal - NATO Bar | la Médaille du service spécial - Expédition et la Médaille du service spécial - Barrette OTAN.



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



Capt Lefrancois - Canadian Joint Operations Command Commendation | recommandation du Commandement des opérations interarmées du Canada.



MWO (adjum) MacDonald - Canadian Forces' Decoration - Third Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - troisième agraffe.



MCpl (cplc) Sauve - 8 Wing Commander's coin | le médaillon du commandant de la 8^e Escadre.



LCol Simpson - RCAF Commander's commendation | recommandation du commandant de l'ARC.



Maj Webb - Canadian Forces' Decoration - Third Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - troisième agraffe.



OCdt (élof) Yergeau - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



Blair Grinde, Natasha Neave, Amber Cantin, Kisa Daniels - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 19^e escadre.

CANEX
A Division of CEMWS
Une Division du SSMAC

CANADA'S MILITARY STORE

Thank you for your service

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

STONEGRILL

Live Entertainment Fri. & Sat.
Beer and Wine Store
All our cold beer and spirits are sold at liquor store prices or below.

The Totem Times is online!
CAfconnection.ca/Comox/TotemTimes
 Le Totem Times est sur l'internet

15% MILITARY DISCOUNT!
 with military ID



FOXY BOX
 WAX BAR

Book online, over the phone or in person!

491 5th St., Courtenay | 250.871.8282 | foxyboxwaxbar.com

EVERYONE WELCOME!

THANK YOU FOR YOUR SERVICE

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

CASTAWAY
 Used Books

@castawayusedbooks
info@castawayusedbooks.com
CastawayUsedBooks.com

250.339.1278
 1761-B Comox Ave., Comox

Trade in your books!

*At the going down of the sun
 and in the morning,
 we will remember them.*

BRIAN MCLEAN
 WELCOME TO OUR FAMILY

2145 Cliffe Ave.
 Courtenay, BC

250-334-2425

On REMEMBRANCE DAY

We pay tribute
 to those who never returned,
 and we salute those who did return,
 forever changed by their experience.

LEST WE FORGET

Rachel Blaney, MP
 North Island-Powell River

NDP
 1-800-667-8404
rachel.blaney@parl.gc.ca



19 Wing fire fighter selected for National Sentry Program

Un pompier de la 19e Escadre sélectionné pour le Programme national des sentinelles



CJOC | COIC

MCpl Landis Daniels, a member of the 19 Wing Comox Fire Service, is in Ottawa representing the military fire trade while standing sentry duty at the Tomb of the Unknown Soldier. He is taking part in the National Sentry Program, reinforcing Canada's commitment to remember and honour Canadians who served and made contributions to Canada's long-standing tradition of military excellence, through to present day.

The Canadian Armed Forces have posted sentries at the Tomb of the Unknown Soldier since 2007, rotating sentries from the Royal Canadian Navy, the Canadian Army, the Royal Canadian Air Force, and Canadian Ranger units from across Canada.

On October 22, 2014, Cpl Nathan Cirillo was killed while on sentry duty, and days later, WO Patrice Vincent, a military fire fighter, was hit by a car and killed outside the Canadian Forces Leadership and Recruit School (CFLRS).

A ceremony to mark the 10-year anniversary of the tragic losses was held on October 22 at the National War Memorial.

"I was selected to represent the entire military fire trade at this national ceremony," explains MCpl Daniels from Ottawa. "I escorted WO Vincent's wreath before it was handed to the Deputy Chief of Defence Staff to be placed at the Tomb of The Unknown Soldier."

The 2024 National Sentry Program will conclude on November 10, followed immediately by Remembrance Day ceremonies on November 11.

"It is an honour to stand on guard at the Tomb of The Unknown Soldier, and to bring awareness to the importance of the National War Memorial," adds MCpl Daniels. "As sentries we stand guard to demonstrate the core values of the Canadian Armed Forces, and to show respect, raise awareness, and foster understanding."

Le Cplc Landis Daniels, membre du service d'incendie de la 19e Escadre de Comox, est à Ottawa pour représenter le métier de pompier militaire en tant que sentinelle à la Tombe du Soldat inconnu. Il participe au programme national des sentinelles, qui renforce l'engagement du Canada à se souvenir et à honorer les Canadiens qui ont servi et contribué à la longue tradition d'excellence militaire du Canada, jusqu'à aujourd'hui.

Les Forces armées canadiennes ont posté des sentinelles sur la Tombe du Soldat inconnu de-

puis 2007, en faisant tourner des sentinelles de la Marine royale canadienne, de l'Armée canadienne, de l'Aviation royale canadienne et des unités de Rangers canadiens de tout le Canada.

Le 22 octobre 2014, le cpl Nathan Cirillo a été tué alors qu'il était en service de sentinelle, et quelques jours plus tard, l'adj Patrice Vincent, pompier militaire, a été renversé par une voiture et tué devant l'École de leadership et de recrues des Forces canadiennes (ELRFC).

Une cérémonie marquant le dixième anniversaire de ces pertes tragiques a eu lieu le 22 octobre au Monument commémoratif de guerre du Canada.

«J'ai été choisi pour représenter l'ensemble du corps des pompiers militaires à cette cérémonie nationale», explique le cplc Daniels d'Ottawa. «J'ai escorté la couronne de l'adj Vincent avant qu'elle ne soit remise au chef état-major adjoint de la défense pour être déposée sur la Tombe du Soldat inconnu.»

Le Programme national des sentinelles 2024 se terminera le 10 novembre et sera suivi immédiatement par les cérémonies du jour du Souvenir le 11 novembre.

«C'est un honneur de monter la garde sur la Tombe du Soldat inconnu et de sensibiliser les gens à l'importance du Monument commémoratif de guerre du Canada», ajoute le cplc Daniels. «En tant que sentinelles, nous montons la garde pour démontrer les valeurs fondamentales des Forces armées canadiennes, et pour faire preuve de respect, sensibiliser et favoriser la compréhension.»

The War Amps
Protect your keys and support amputees with a War Amps key tag.

Order free key tags at waramps.ca

Lest we forget...

atlas café
Serving the good people of the Comox Valley since 1995
250 6th STREET, COURTENAY | 250.338.9839 | ATLASCAFE.CA

Join us to celebrate Anna's Hair Salon! Anna's vision is finally upon us, and we couldn't be more excited for her!

Grand opening!
Saturday, November 16
10am - 2pm
Located in the CANEX mall
Bring the family for refreshments, giveaways, massages and hair curling/straightening!

Retired CAF member publishes first children's book

Un militaire retraité des FAC publie son premier livre pour enfants

In "The Milk Monster": A Whimsical Adventure for Children by R.M. McDonald, author Rechell McDonald inspires readers to embrace their fears and cherish their loved ones.

A military spouse, mother of three children, former CAF member, content editor, and writer, Rechell brings the themes of multigenerational families, humour, imagination, and play to life through her heartwarming tale that follows Max and his grandpa as they navigate the joys of family, friendship, and the unknown.

"I was inspired to write The Milk Monster by the relationship between my father and my oldest son, whose name is also Max," explains Rechell. "Their bond was so special and by writing the book I am reminding my son of the many wonderful moments they shared."

Max and his grandpa share countless adventures - going for walks, watching movies, and exploring the wonders of the stars. With their bond growing stronger, Max eagerly anticipates having Grandpa move in with him. However, that first night brings unexpected surprises as strange noises echo from the kitchen. Could there really be a monster lurking in the house?

Filled with excitement and a hint of fear, Max embarks on a thrilling quest to uncover the truth about the mysterious sounds. Armed with courage and creativity, he devises a plan to trap the elusive "Milk Monster" and confront whatever he discovers.

The book is filled with vivid illustrations to captivate children and inspire their imaginations.

Rechell and her family, comprised of Ryan, Max, Fox, and Nina, live in Wallace Gardens. Their fur family includes two cats, Maggie and Forest, and a dog named Buffy.

"The Milk Monster" is available for purchase at all major online retailers, through Friesen Press, at Blue Heron Books in Comox, or by connecting with Rechell through her website: rmmcdonald.com.

Dans «The Milk Monster» Une aventure fantaisiste pour les enfants de R.M. McDonald, l'auteure Rechell McDonald inspire les lecteurs à accepter leurs peurs et à chérir leurs proches.

Épouse de militaire, mère de trois enfants, ancienne membre de la FAC, rédactrice de contenu et écrivaine, Rechell donne vie aux thèmes des familles multigénérationnelles, de l'humour, de l'imagination et du jeu à travers son récit réconfortant qui suit Max et son grand-père alors qu'ils naviguent dans les joies de la famille, de l'amitié et de l'inconnu.

«J'ai été inspirée par la relation entre mon père et mon fils aîné, qui s'appelle aussi Max, pour écrire The Milk Monster», explique Rechell. «Leur lien était si spécial et en écrivant ce livre, je rappelle à mon fils les nombreux moments merveilleux qu'ils ont partagés».

Max et son grand-père partagent d'innombrables aventures: ils se promènent, regardent des films et explorent les merveilles des étoiles. Leur lien se renforçant, Max attend avec impatience que son grand-père emménage avec lui. Cependant, la première nuit apporte des surprises inattendues lorsque des bruits étranges résonnent dans la cuisine. Un monstre pourrait-il vraiment se cacher dans la maison ?

Excité et un peu effrayé, Max se lance dans une quête palpitante pour découvrir la vérité sur ces bruits mystérieux. Armé de courage et de créativité, il élabore un plan pour piéger l'insaisissable «Milk



Monster» et affronter ce qu'il découvrira.

Le livre est rempli d'illustrations vivantes qui captivent les enfants et stimulent leur imagination.

Rechell et sa famille, composée de Ryan, Max, Fox et Nina, vivent à Wallace Gardens. Leur famille de fourrure comprend deux chats, Maggie et Forest, et un chien nommé Buffy.

«The Milk Monster» est disponible à l'achat chez tous les principaux détaillants en ligne, chez Friesen Press, chez Blue Heron Books à Comox ou en vous contactant avec Rechell sur sa site web: rmmcdonald.com.

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 biweekly 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 SBM-FC/ 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

CVHEALTHCAREFOUNDATION.COM

Thank you for your
service to our
country and our
community.
Your support of
healthcare in the
Comox Valley
is deeply
appreciated.





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

COMOX VALLEY AIRPORT YQG

soma
osteopathy + wellness

Offering osteopathy, craniosacral, athletic therapy, and RMT massage.

We are passionate about holistic health and dedicated to promoting your overall well-being through the practice of osteopathy and manual therapy.

1001B Fitzgerald Avenue in Courtenay
soma-osteopathy.com | 250-871-3189
Online booking available

Now covered by Medavie Blue Cross! Offering direct billing for veterans

CareerCOACH+

Personalized one-on-one employment support

Career coaching

Online resources exclusively for military spouses

MFS

Career
POWERED BY Joy

CFMWS.ca/careercoach

Canada's Aviation Book of the Year!

The Royal Canadian Air Force: 100 Years of Service
Volume 1 By Larry Milberry and Hugh A. Halliday

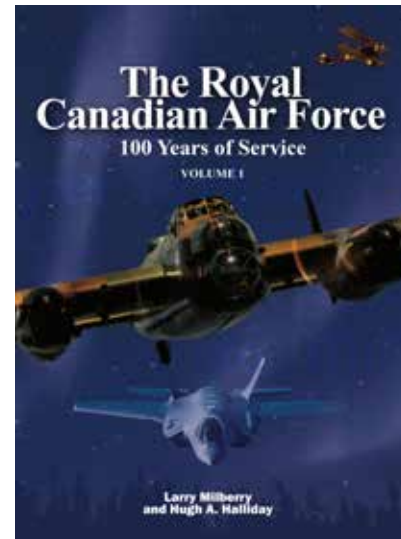
The RCAF's 1924-2024 Centennial has been highlighted by airshows, dedications, commemorative coins and book launches. Adding to the list and having long ago produced the RCAF 60th Anniversary history in 1984, CANAV Books introduces its 2-volume Centennial set The Royal Canadian Air Force: 100 Years of Service.

Beautifully produced, "100 Years" begins with Canada's earliest aerial experiments, covers WWI where Canadians excel in the air including on long-range coastal operations (convoy patrol, SAR, etc.), then moves to the birth of the RCAF in 1924. The RCAF gains renown in training, photography, forestry and fisheries patrols, and daunting northern expeditions. Its float planes and flying boats flew many of the basic missions still done by the Aurora.

Our story moves through the 1930s, when events gradually see the RCAF modernize just as war re-erupts in Europe. New Shark and Stranraer coastal patrol planes equip West Coast squadrons. Vol.1 covers it all from the British Commonwealth Air Training Plan to the U-boat war plus everything overseas from the UK to the Far East. All the action and heroism are here, much of it for the first time in any book. Solid coverage of coastal operations (407 Sqn included) with the Catalina, Sunderland, Hudson and Liberator; and SAR with the famous Walrus. Come war's end, the RCAF shrinks to a shadow of its wartime self, but new world troubles arise -- a hint of things to come in Volume 2 (1946-2024), due for publication by the end of Centennial Year (April next). "100 Years" is based on archival records, logbooks, scrapbooks, photo albums, existing histories and interviews. Anyone keen on Canada's great military heritage will revel for years in this incomparable tribute to the RCAF!

Our readers know when a book "hits the mark": *Best tribute to RCAF 100th that I have seen. Congrats to you, Hugh and the team. *I have no idea how you manage to do a book like this. It is an incredible achievement. *Your book arrived today -- it looks fantastic! I'm impressed as always by the richness and diversity, and the abundance of photos you come up with! Unbelievable! *The perfect antidote to wean aviation enthusiasts off their smartphones for the written word -- CANAV style. *Having spent my career in aviation, I appreciate the dedication and talent you have put in to producing the book which details such an important part of Canada's aviation history.

Larry Milberry (Member, Canada's Aviation Hall of Fame) has published nearly 40 aviation books. A retired Canadian War Museum historian, Hugh A. Halliday is renowned for his in-depth RCAF research and authorship.



Specifications (Volume 1)

- 384 pages, 9 x 12 inches hardcover
- Dust jacket, 20 chapters, 300,000 words and 800 photographs (a massive book)
- Maps, Glossary, Bibliography, Index
- ISBN 978-0-921022-46-6
- Retail price \$75.00 + shipping and tax = \$100.00 all-in. *Delivery in lots of time for Christmas.*

Ordering

Pay to larry@canavbooks.com with PayPal or Interac or mail your cheque or MO to: CANAV Books, 51 Balsam Ave., Toronto, Ontario M4E3B6
Tel: (416) 698-7559
Email: larry@canavbooks.com
Blog: www.canavbooks.wordpress.com

f

/19WingTotemTimes
/19wingcomoxpsp
/comoxmfr
/ComoxAirForceMuseum

Veteran-owned bookstore serves as community hub in Comox

Une librairie appartenant à vétérans sert de carrefour communautaire à Comox

When shoppers stroll through downtown Comox, the used bookstore on Comox Avenue jumps out as an obvious gem. And in a time when bookstores of all types have been disappearing, Nearly New Books is thriving. In fact, they have recently renovated and rebranded to Castaway Used Books, after nearly 30 years in business.

"We're passionate about fostering a love for reading while promoting sustainability through the joy of secondhand books," explains owners Diane and Dan Kyle. "Every book in our store has its own story, and by choosing a used book these stories have a second chance to inspire and entertain."

The Kyles have been operating the business since 2008, with Diane greeting customers during business hours, and Dan working behind the scenes.

"I often work the night shift – something I'm used to after a career with the Military Police," Dan explains.

A community hub for downtown Comox, Castaway Used Books was revealed through a grand reopening event on October 12. The space offers a fresh, cozy spot for book lovers and collectors.

"Whether you're after a classic, a hidden gem, or your next great read, you'll find handpicked treasures on every shelf," Dan says. "Of course, as part of our appreciation for the great contribution of the military community to the Comox Valley, a permanent 10% military discount applies to all sales."

Castaway Used Books is located at 1761 Comox Avenue, across from Comox Mall and just a block from Comox Marina Park. As a community hub, Castaway is an unofficial visitor information centre for locals and tourists alike.

"Whether you're an avid reader, a student on a budget, or just someone looking for a place to relax, Castaway Used Books welcomes you with open pages," adds Diane. "Come in, explore, and let the next chapter of your reading adventure begin with us."

To learn more about their expansive collection, unique book trade-in program, or hours of operation, visit castawayusedbooks.com.

Lorsque les clients se promènent dans le centre-ville de Comox, le magasin de livres d'occasion de l'avenue Comox saute aux yeux comme un



joyau évident. À une époque où tous les types de librairies disparaissent, Nearly New Books est en plein essor. En fait, le magasin a récemment été rénovée et rebaptisée Castaway Used Books, après près de 30 ans d'activité.

«Nous sommes passionnés par l'idée d'encourager l'amour de la lecture tout en promouvant la durabilité à travers le plaisir des livres d'occasion», expliquent les propriétaires Diane et Dan Kyle. «Chaque livre dans notre magasin a sa propre histoire, et en choisissant un livre d'occasion, ces histoires ont une seconde chance d'inspirer et de divertir».

Les Kyle exploitent le commerce depuis 2008, Diane accueillant les clients pendant les heures d'ouverture et Dan travaillant en coulisses.

«Je travaille souvent de nuit - une chose à laquelle je suis habitué après une carrière dans la police militaire», explique Dan.

Centre communautaire du Comox, Castaway Used Books a été dévoilé lors d'une grande réouverture le 12 octobre. L'espace offre un lieu frais et confortable pour les amateurs de livres et les collectionneurs.

«Que vous soyez à la recherche d'un classique,

d'un joyau caché ou de votre prochaine grande lecture, vous trouverez des trésors triés sur le volet sur chaque étagère», explique Dan. «Bien entendu, en guise de remerciement pour l'importante contribution de la communauté militaire à la Comox Valley, une remise militaire permanente de 10% s'applique à toutes les ventes.»

Castaway Used Books est situé au 1761 Comox Avenue, en face du Comox Mall et à un pâté de maisons du Comox Marina Park. En tant que centre communautaire, Castaway est un centre d'information non officiel pour les habitants de la région et les touristes.

«Que vous soyez un lecteur passionné, un étudiant au budget serré ou simplement quelqu'un qui cherche un endroit pour se détendre, Castaway Used Books vous accueille à bras ouverts», ajoute Diane. «Entrez, explorez et laissez le prochain chapitre de votre aventure de lecture commencer avec nous.»

Pour en savoir plus sur leur vaste collection, leur programme unique de reprise de livres ou leurs heures d'ouverture, visitez castawayusedbooks.com.

On Remembrance Day, we come together to honor and remember the sacrifices and contributions of those who have proudly served, and continue to serve, our country in times of war, conflict, and peacekeeping.

LEST WE FORGET

On behalf of the Town of Comox, we extend our heartfelt gratitude to our veterans, the members of our Armed Forces, and their families, who have given so much in service to our country.

- Mayor, Nicole Minions
Town of Comox

TOWN OF COMOX

Remembrance Day
We will remember them.

THE LOST FAUCET
sauna house

Banya | Aufguss | Deluxe Sauna Circuit
Public Sauna Sessions

Book online at thelostfaucet.com © f

We will remember them...

Find us on Facebook or online at www.griffinpub.ca

Griffin Pub

1185 Kilmorley Road, Comox 250.339.4466
GREAT PLACE TO MEET
GREAT PLACE TO EAT



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

Grey Cup at 19 Wing! La Coupe Grey à la 19^e Escadre!

Wednesday, November 13
11 am to 1 pm
Officers' Mess

Le mercredi 13 novembre
11 h 00 à 13 h 00
Mess des officiers



In celebration of the 111th Grey Cup Festival, the 19 Wing Defence Team is invited to an all-ranks BBQ at the Officers' Mess. CANEX is providing refreshments. All three messes have joined together to provide free burgers and hot dogs!

Pour célébrer la 111^e Coupe Grey, l'équipe de la défense de la 19^e Escadre est invitée à un barbecue pour tous les grades au Mess des officiers. La CANEX offrira des rafraîchissements. Les trois mess se sont rassemblés pour offrir des hamburgers et des hot-dogs gratuits!

Note: The Grey Cup will be on display at Airport Elementary before proceeding to the Officers Mess; the regular Wednesday Coffee Break is cancelled.
Avis : La Coupe Grey sera exposée à l'école Airport Elementary avant de se rendre au Mess des officiers. La pause-café habituelle du mercredi est annulée.

Meet the CFL Commissioner and the TSN crew! Take a selfie with the Grey Cup!
Rencontrez le commissaire de la LCF et l'équipe de TSN! Prenez un selfie avec la Coupe Grey!

11 NOVEMBER
WE WILL Remember & Honour Them

HITEC BRAZEN SPORTSWEAR
(250)-334-3656
hitecprint.com
479 4TH ST. COURTENAY
Open M-T 9:00-5:30 or email us at brazen@brazenCanadian.com
We will be closed Nov 8-11th



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