



MCpl (cplc) Marc Bedard

TUESDAY, OCTOBER 7, 2025 | MARDI 7 OCTOBRE 2025

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 67, #18
19^e ESCADRE COMOX



SAREX 2025



Thomas Hart
250-218-4278



4740 ISLAND HWY. N., COURtenay
MID-CENTURY MODERN RANCHER! Just minutes north of downtown, this charming rancher sits on a spacious 0.34-acre lot with dual frontage on Island Hwy and Oakridge Drive. There's plenty of room to park your RV, boat, or other toys. Inside, you'll love the vaulted ceilings and vinyl floors, a woodstove insert and updated kitchen! 3 bed, 1 full bath, and a generous utility/storage room.
\$749,900

ROYAL LEPAGE 

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



212 - 1015 CUMBERLAND RD., COURtenay
LOOKING TO GET INTO THE CONDO MARKET? This well maintained 2 bedroom unit may be perfect for you! Centrally located and within walking distance of downtown shops, grocery stores, and an assortment of eating establishments, is clean and owner occupied. Bright with newer vinyl windows and a storage room inside. Seller is offering a \$5000 decorating bonus to the buyer on closing!
\$260,000



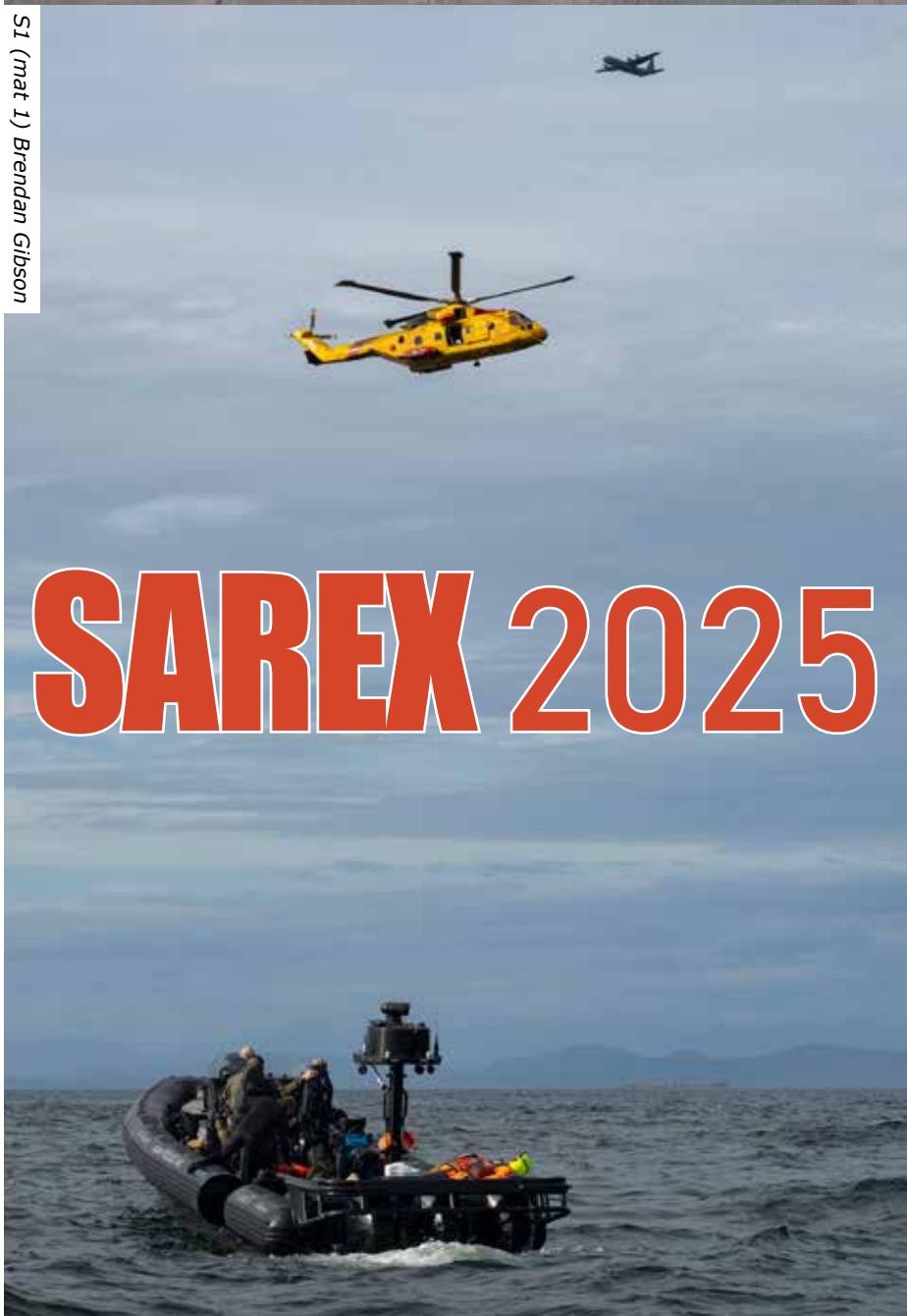
Andrea Davis
Personal Real
Estate Corporation

250-792-0778

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



S1 (mat 1) Brendan Gibson



SAREX 2025



SAREX 2025 was hosted at 19 Wing Comox by 442 Transport and Rescue Squadron, with support from the BC RCMP, the Royal Canadian Navy, Coastal Nations - Coast Guard Auxiliary and the Royal Canadian Marine Search and Rescue - Station 60 Comox, between September 22 and 26. Aircrews used 14 aircraft to respond to over 100 simulated search and rescue missions. In 68 airborne sorties and 28 ground events, more than 200 SAR professionals trained to improve interagency response to aeronautical and maritime SAR cases.

The exercise involved RCAF crews from Comox, Goose Bay, Greenwood, Trenton, Winnipeg, and Yellowknife, and USCG crews from Kodiak, Sitka, Port Angeles, Mobile, and Corpus Christi. International observers from Brazil, Chile, and Spain attended as they also operate the C-295 airframe.

The exercise culminated in a simulated Royal Canadian Navy Orca-class vessel in distress and aircrews were briefed with limited information. They coordinated response, prioritized medical care, and deconflicted mission plans, allowing for a dynamic competition between fixed-wing and rotary-wing SAR crews that was designed to test and refine their operational readiness.

SAREX 2025 a été organisé à la 19^e Escadre Comox par le 442^e Escadron de transport et de sauvetage, avec le soutien de la GRC de la Colombie-Britannique, de la Marine royale canadienne, des Nations côtières - Garde côtière auxiliaire et de la Marine royale canadienne de recherche et sauvetage - Station 60 Comox, entre le 22 et le 26 septembre. Les équipages ont utilisé 14 avions pour répondre à plus de 100 missions simulées de recherche et sauvetage (SAR). Au cours de 68 sorties aériennes et 28 événements au sol, plus de 200 professionnels de SAR se sont entraînés à améliorer la réponse interinstitutionnelle aux cas de SAR aéronautiques et maritimes.

L'exercice a mobilisé des équipages de l'ARC de Comox, Goose Bay, Greenwood, Trenton, Winnipeg et Yellowknife, ainsi que des équipages de le GCÉU de Kodiak, Sitka, Port Angeles, Mobile et Corpus Christi. Des observateurs internationaux du Brésil, du Chili et de l'Espagne ont également assisté à l'exercice, car ils utilisent également la cellule C-295.

L'exercice a culminé avec la simulation d'un navire de classe Orca de la Marine royale canadienne en détresse, et les équipages aériens ont reçu des informations limitées. Ils ont coordonné leur réponse, donné la priorité aux soins médicaux et harmonisé les plans de mission, ce qui a permis une compétition dynamique entre les équipages SAR à voilure fixe et à voilure tournante, conçue pour tester et affiner leur état de préparation opérationnelle.

MCpl (cplc) Marc Bedard



"The participation of one of our Orca-class vessels in the mass casualty scenario at SAREX 2025 provided a valuable training opportunity for the ship's crew. For the Royal Canadian Navy, Search and Rescue is more than a humanitarian task, it is a core maritime security function that reflects Canada's national responsibility and international commitment to protecting lives at sea."

«La participation d'un de nos navires de classe Orca au scénario d'accident majeur lors du SAREX 2025 a été une occasion précieuse de formation pour l'équipage du navire. Pour la Marine royale canadienne, la recherche et le sauvetage sont plus qu'une tâche humanitaire, c'est une fonction essentielle de sécurité maritime qui reflète la responsabilité nationale et l'engagement international du Canada à protéger les vies en mer.»

~ Capt(N) (capv) Jeff Hopkins, MARPAC/ JTF(P) Chief of Staff | FMAR(P)/ chef d'état-major de FOIP



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

EDIBLE ISLAND
WHOLE FOODS MARKET

edibleisland.ca | 477 6th St., Courtenay
Monday to Saturday: 9am - 6:30pm Sunday: 10am - 5pm | 250 334-3116

Your one stop health food shop

MLA BRENNAN DAY

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

VC
VALLEY COLLISION

- We can process out of province claims for Forces members new to BC
- Certified Technicians
- Expert repairs made to all makes and models
- Lifetime Warranty

10% OFF
TO ALL MEMBERS OF THE
19 WING COMMUNITY

*Valid on non-insurance repairs. Must show this ad to receive the discount.

250.334.3417 | valleycollision.ca | info@valleycollision.ca
2805 Kilpatrick Ave Courtenay, BC V9P 2H7

Marc Bedard



"Much like the crews tackling the scenarios, teamwork by all Wing elements has been fundamental to the successful execution of SAREX 2025. From exceptional ATC, Wing Ops, fueling, feeding, traffic, contracting, financial, security, IT, and many more behind the scenes folks, 19 Wing should be proud of this accomplishment."

«Tout comme les équipes qui ont géré les scénarios, le travail d'équipe de tous les éléments de l'escadre a été essentiel à la réussite de SAREX 2025. Grâce à l'exceptionnel travail du contrôle aérien, des opérations de l'escadre, du ravitaillement en carburant, de l'alimentation, de la circulation, des contrats, des finances, de la sécurité, de l'informatique et de nombreux autres acteurs en coulisses, la 19^e Escadre peut être fière de cette réussite.»

~ Maj Blake McNaughton, 442 Sqn Operations Officer / officier des opérations du 442^e Escadron



Avr Zhi Sheng Lin

Avr Zhi Sheng Lin



MCpl (cplc) Trevor Pomarenski



Avr Zhi Sheng Lin

Direct to Mexico

Returning October 26th

comoxairport.com/pvr





Mess kit for sale

Good condition, needs updating, from a non-smoking home. 42" chest, 34" waist, 32" leg.

\$400
Courtenay, BC




Phone or text: 250-650-0650
Email: marcyjpetersen@gmail.com



“SAREX is a chance to highlight the new capabilities of the Kingfisher. We invited every country that operates the C-295 in a search-and-rescue role to compare techniques, learn from each other, and find new ways to operate the aircraft. It's a team effort.”

«SAREX est l'occasion de mettre en avant les nouvelles capacités du Kingfisher. Nous avons invité tous les pays qui utilisent le C-295 dans le cadre de missions de recherche et de sauvetage à comparer leurs techniques, à apprendre les uns des autres et à trouver de nouvelles façons d'utiliser cet avion. C'est un travail d'équipe.»

~ Maj Olivier Markon, SAREX director / directeur de SAREX

CANEX CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

ATTENTION MILITARY MEMBERS!

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

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

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



2355 Mansfield Dr.,
Courtenay

250-334-4500

www.whistlestoppub.com

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



SPECIAL SAVINGS ON A MILITARY SEASON PASS!

LIMITED TIME ONLY!

\$499**

DISCOUNTED MILITARY PRICE

EARLY BIRD SALE ENDS NOV. 11

UNLIMITED
ALPINE & NORDIC ACTIVITY ACCESS

WITH ALL THE BENEFITS AND DISCOUNTS OF A GOLD PASS FOR A HEAVILY DISCOUNTED PRICE!

\$599**

STANDARD MILITARY PRICE

AVAILABLE ALL WINTER

\$1299

STANDARD GOLD PASS

ADDITIONAL BENEFITS:
10% OFF

REGULAR FAMILY PASSES FOR MILITARY SPOUSES & CHILDREN: 3+ FAMILY MEMBERS WHO LIVE IN THE SAME HOUSEHOLD

*EARLY BIRD SALE DISCOUNTS END AT MIDNIGHT ON NOVEMBER 11, 2025.

**MILITARY PASS: ACTIVE ENLISTED MILITARY SERVICE MEMBERS AND VETERANS ARE ELIGIBLE FOR THIS DISCOUNTED PASS WITH VALID VERIFICATION. DOES NOT INCLUDE FIRE, POLICE, AMBULANCE, SPOUSES/FAMILIES, CIVILIANS, ETC.

TO SCORE YOUR PASS SAVINGS VISIT
www.mountwashington.ca/sale



19 Wing COMMUNITY DAY & REXSPO et la JOURNÉE COMMUNAUTAIRE de la 19^e Escadre



The 19 Wing military community gathered at the Fitness and Community Centre on September 7 to take part in the annual Community Day and REXSPO, offering a dynamic social event for all ages while showcasing the recreational opportunities at 19 Wing Comox. Featuring 19 Wing vehicles, yard games, sport, and an opportunity to chat with members of the various rec clubs, there was something for everyone! Check out cfmws.ca/comox for club and programming updates!

La communauté militaire de la 19^e Escadre s'est réunie au Centre de conditionnement physique et communautaire le 7 septembre pour participer à la Journée communautaire et REXSPO, un événement social dynamique pour tous les âges qui met en valeur les possibilités de loisirs offertes à la 19^e Escadre de Comox. Avec les véhicules de la 19^e Escadre, des jeux de plein air, des activités sportives et la possibilité de discuter avec les membres des différents clubs de loisirs, il y en avait pour tous les goûts! Consultez smbfc.ca/comox pour connaître les dernières nouvelles concernant le club et les programmes!



cfmws.ca/comox
smbfc.ca/comox





COMMODORE'S CUP | LA COUPE DU COMMODORE

19 Wing Comox retains the Commodore's Cup with their fourth consecutive win in the Air Force vs Navy flag football game that took place on September 18. The MVP of the game was Cpl Rousseau from 442 Sqn. "The weather was perfect, the pre-game BBQ at the CANEX was well attended, and we had a good crowd to cheer us to victory," shared Natasha Neave, sport coordinator. | La 19^e Escadre Comox conserve la Coupe du Commodore grâce à sa quatrième victoire consécutive lors du match de football à draps opposant l'ARC et la MRC, qui s'est déroulé le 18 septembre. Cap Rousseau, du 442^e Escadron, a été nommé joueur le plus utile du match. «Le temps était parfait, le barbecue d'avant-match au CANEX a attiré beaucoup de monde et nous avons eu une bonne foule pour nous encourager vers la victoire», a déclaré Natasha Neave, coordonnatrice sportive.

QUANTUM DENTAL GROUP IN SUPPORT OF OPERATION FREEDOM PAWS CANADA PRESENTS:

LIEUTENANT-GENERAL THE HONOURABLE ROMEO DALLAIRE (RET'D)

Hear from one of Canada's most respected leaders and humanitarians. His powerful stories of resilience, justice, and hope will leave you inspired – and reminded of what it means to lead and live with compassion.

NOVEMBER 6, 2025
1900HRS (7:00PM)

SID WILLIAMS THEATRE
442 CLIFFE AVE, COURtenay

\$60/PERSON

PURCHASE TICKETS:
www.sidwilliamstheatre.com

TOTEM TIMES

Read the Totem Times online!
cfmws.ca/TotemTimes

Lire le journal en ligne!
cfmws.ca/TotemTimes

Dedicated to Results!

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

leahreichelt.com

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

leah@leahreichelt.com
Cell 250.338.3888

Leah REICHELT

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

KISA DANIELS
REGISTERED MASSAGE THERAPY

Accepting new patients!
Book online at KisaRMT.ca
info@KisaRMT.ca | 403.404.4066

Registered Massage Therapy

LET US SERVE YOU FOR A CHANGE!

COFFEE CABIN
BY **Bigfoot Donuts**

1466 RYAN RD E
COMOX

Breakfast & Lunch
House Roasted Coffee
Scratch Baking & Donuts

FOLLOW US @BIGFOOT COFFEE CABIN

HITEC BRAZEN SPORTSWEAR
(250)-334-3656
hitecprint.com
479 4TH ST. COURtenay
Mon-Thurs 9-5:30 Closed Fri-Sun
Always welcome brazen@brazencanadian.com
Sale Rock Up to 75% off...
& 5.00 T-shirts...

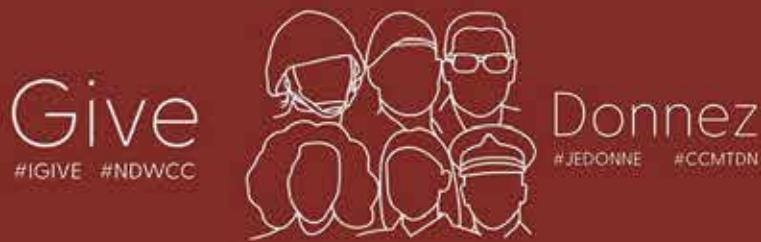
La Ferme MARTINETTE

facebook.com/proteamapple
ptrading@telus.net
250.228.1132

Now open year-round in Courtenay, BC
"BEST MAPLE SYRUP"
"GOURMET MAPLE"
Open regular Mall hours in the
DRIFTWOOD MALL
on Cliffe Avenue - Main entrance
just across from London Drugs



National Defence Workplace Charitable Campaign



Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale

The National Defence Workplace Charitable Campaign 2025 has kicked off at 19 Wing Comox! Capt Jason Hwang and MCpl Anthony Gibson are leading the campaign that will run until December 12. Any registered Canadian charity can be a recipient, and there are more than 200 registered charities right here in the Comox Valley! Ambassadors will be canvassing all members, with a campaign goal to reach all personnel. Donations can be made via ePledge by payroll deduction, credit card, or PayPal.

La Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale a débuté à la 19^e Escadre Comox! Capt Jason Hwang et cplc Anthony Gibson dirigent cette campagne qui se déroulera jusqu'au 12 décembre. Tout organisme de bienfaisance canadien enregistré peut en être bénéficiaire, et il y en a plus de 200 ici même, dans la Comox Valley! Les ambassadeurs feront du porte-à-porte auprès de tous les membres, l'objectif de la campagne étant d'atteindre l'ensemble du personnel. Les dons peuvent être effectués via ePledge par prélèvement sur salaire, carte de crédit ou PayPal.

Dress Down Fridays | Vendredis Civils

Dress down Fridays are authorized by WComd, based on a commitment to make a \$100 donation via ePledge. This authorization is valid until the next campaign (fall 2026). Please send a copy of your receipt to your Ambassador. Alternatively, a \$3 cash donation can be made for single Dress Down Friday or a \$10 cash donation for each month. Dress is relaxed according to the WSO; clean and neat jeans are permitted.

Les vendredis civils sont autorisés par le commandant de l'escadre, sur la base d'un engagement à faire un don de 100\$ via ePledge. Cette autorisation est valable jusqu'à la prochaine campagne (automne 2026). Veuillez envoyer une copie de votre reçu à votre Ambassadeur. Alternative, un don en argent de 3\$ peut être fait pour un vendredi civil unique, ou un don en argent de 10\$ pour chaque mois. La tenue professionnelle décontractée est permise selon l'Ordre de sécurité de l'escadre (WSO); des jeans propres et soignés sont permis.

RCEME winter tire clinic | October 15 and 16

Winter is coming! In support of the 19 Wing NDWCC campaign, RCEME is offering a tire change event. RCEME will provide a tire swap from summer to winter for tires on rims only at Building 101 for a \$20 donation per vehicle. Email Brendan.Torry@forces.gc.ca to obtain a waiver and make an appointment!

Clinique de pneus d'hiver du GEMRC | 15 et 16 octobre

L'hiver arrive! En soutien à la campagne CCMTDN de la 19^e Escadre, le GEMRC offre un événement de changement de pneus. Le GEMRC offrira un échange de pneus d'été à hiver contre des pneus sur jantes seulement au bâtiment 101 moyennant un don de 20\$ par véhicule. Envoyez un courriel à Brendan.Torry@forces.gc.ca pour obtenir une renonciation et prendre rendez-vous!

COURSE TERRY FOX RUN



National Veterans' Week Speakers Program: November 5 to 11 Programme national des conférenciers de la Semaine des vétérans: du 5 au 11 novembre

The National Veterans' Week Speakers Program (NVWSP) has been connecting serving Canadian Armed Forces (CAF) members with communities across the country to promote recognition of the courage and contributions of our veterans, and to honour their service.

All CAF members bring a unique perspective on remembrance. The NVWSP works with schools and community groups across the country who want to hear these experiences. **To request a speaker, visit [Canada.ca](https://www.canada.ca) and search NVWSP 2025 to find all the details in The Maple Leaf. Requests for in-person presentations close on October 20.**

Members of 19 Wing are encouraged to participate. Advise your chain of command of your interest and follow up with the 19 Wing public affairs office for assistance with registering.

Le Programme national des conférenciers de la Semaine des vétérans (PNCSV) permet à des membres des Forces armées canadiennes (FAC) en service d'établir des liens avec des communautés de partout au pays afin de promouvoir la reconnaissance du courage et des contributions de nos vétérans et d'honorer leur service.

Chaque membre des FAC offre un point de vue unique sur le souvenir. Le PNCV collabore avec des écoles et des groupes communautaires à travers le pays qui souhaitent entendre ces témoignages. **Pour demander un conférencier, rendez-vous sur [Canada.ca](https://www.canada.ca) et recherchez PNCV 2025 pour trouver tous les détails dans La Feuille d'érable. La période d'inscription pour les présentations en personne prend fin le 20 octobre.**

Les membres de la 19^e Escadre sont encouragés à participer. Informez votre chaîne de commandement de votre intérêt et contactez le bureau des relations publiques de la 19^e Escadre pour obtenir de l'aide pour vous inscrire.

**CAF members – sign up!
Membres des FAC – participer!**

Capt Little: 19WingPublicAffairs@forces.gc.ca



Charge Into Fire Safety: Lithium-Ion Batteries in Your Home

Fire Prevention Week: October 5 to 11

Branchez-vous sur la sécurité incendie: les batteries lithium-ion dans votre maison Semaine de la prévention des incendie: du 5 au 11 octobre

Help us spread the word about making smart choices when it comes to buying, charging, and recycling lithium-ion batteries, because the wrong move can lead to a fire.

Anything with a lithium-ion battery from phones and laptops to e-bikes and power tools, can become a fire hazard if it is not charged safely.

Always use the charger that comes with the device or one approved by the manufacturer. If the cord only works when you bend it just right, it's time to replace it!

Before you buy anything with a lithium-ion battery, do your homework. Check the packaging and product for a mark from a nationally recognized testing lab such as CAN ULC or CSA - that stamp means it meets real safety standards.

Charge any lithium-ion battery device on a hard surface - never on a bed, couch, or under a pillow. And don't overcharge! Once it's at 100%, unplug and move on.

Charging something big like an e-bike, scooter, or power tool with a lithium-ion battery? Do it outside. Use a flat, dry area away from direct sunlight, anything wet, kids, or tripping hazards. And make sure your bike or device is secure so that it doesn't fall while charging.

Remember, lithium-ion batteries or devices cannot go in the trash or recycling bins! They can start a fire. Drop them off at a battery recycling depot - it is safer and better for the planet.

For more information visit fpw.org.

Aidez-nous à faire passer le message sur les choix judicieux à faire en matière d'achat, de recharge et de recyclage des batteries lithium-ion, car une mauvaise manipulation peut provoquer un incendie.

Tout appareil équipé d'une batterie lithium-ion, des téléphones et ordinateurs portables aux vélos électriques et outils électriques, peut présenter un risque d'incendie s'il n'est pas rechargeé en toute sécurité.

Utilisez toujours le chargeur fourni avec l'appareil ou un chargeur approuvé par le fabricant. Si le cordon ne fonctionne que lorsque vous le pliez d'une certaine manière, il est temps de le remplacer!

Avant d'acheter un appareil équipé d'une batterie lithium-ion, renseignez-vous. Vérifiez que l'emballage et le produit portent le label d'un laboratoire d'essai reconnu au niveau national, tel que CAN ULC ou CSA. Ce label signifie que l'appareil répond à des normes de sécurité réelles.

Chargez tout appareil à batterie lithium-ion sur une surface dure, jamais sur un lit, un canapé ou sous un oreiller. Et ne le surchargez pas! Une fois qu'il est à 100 %, débranchez-le et passez à autre chose.

Vous chargez un appareil volumineux comme un vélo électrique, un scooter ou un outil électrique équipé d'une batterie lithium-ion? Faites-le à l'extérieur. Utilisez une surface plane et sèche, à l'abri de la lumière directe du soleil, de toute source d'humidité, des enfants ou des risques de trébuchement. Assurez-vous que votre vélo ou votre appareil est bien fixé afin qu'il ne tombe pas pendant le chargement.

N'oubliez pas que les batteries ou appareils au lithium-ion ne doivent pas être jetés à la poubelle ou dans les bacs de recyclage! Ils peuvent provoquer un incendie. Déposez-les dans un centre de recyclage de batteries: c'est plus sûr et meilleur pour la planète.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur fpw.org.

CHARGE into Fire Safety™

Lithium-Ion Batteries in Your Home

- BUY only listed products.
- CHARGE devices safely.
- RECYCLE batteries responsibly.

 FIRE
PREVENTION
WEEK™
fpw.org

©2025 NFPA. The name and image of Sparky® are trademarks of NFPA.

BRANCHEZ-VOUS sur la sécurité incendie™

Les batteries au lithium-ion chez vous

ACHETEZ uniquement des produits certifiés.
CHARGEZ vos appareils en toute sécurité.
RECYCLEZ les batteries de manière responsable.

 SEMAINE DE LA
PREVENTION
DES INCENDIE™
fpw.org

©2025 NFPA. The name and image of Sparky® are trademarks of NFPA.

Healthy Relationships Campaign: October 20 to 31

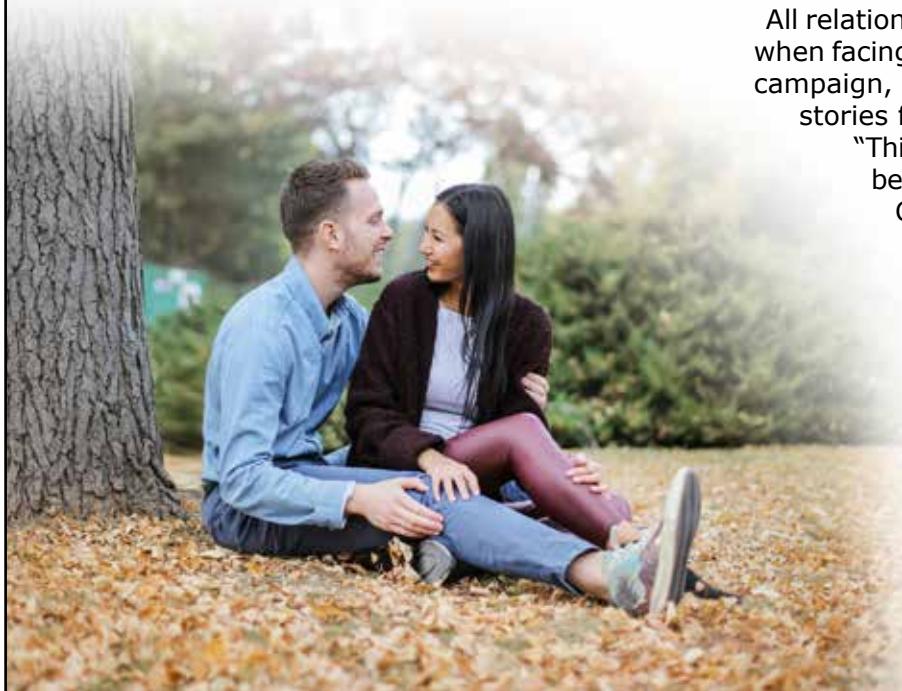
Campagne sur les relations saines: du 20 au 31 octobre

All relationships face ups and downs, and it can be challenging to navigate your relationship when facing military challenges such as deployments and relocations. Through the dedicated campaign, CAF members and their families can access a range of tip sheets, webinars, and stories from real military couples to help strengthen your relationship.

"This year we have videos on establishing healthy relationships and developing healthy behaviours in the early stages of dating and new relationships," explains the team at the Comox MFRC. "Check out all that the campaign has to offer at cfmws.ca/support-services/health-wellness/healthyrelationships."

Toutes les relations connaissent des hauts et des bas, et il peut être difficile de gérer votre relation lorsque vous êtes confronté à des défis militaires tels que les déploiements et les déménagements. Grâce à cette campagne dédiée, les membres des FAC et leurs familles peuvent accéder à une série de fiches-conseils, de webinaires et de témoignages de couples militaires réels pour vous aider à renforcer votre relation.

«Cette année, nous proposons des vidéos sur l'établissement de relations saines et le développement de comportements sains au début d'une relation amoureuse ou d'une nouvelle relation», explique l'équipe du CRFM Comox. «<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/relations-saines>.»



Seeking veteran and family participants for training program

Recherche de vétérans et de membres de leur famille pour participer à un programme de formation

Veterans and family members have unique insights that can transform research and are often called upon as advisors to ensure studies pose relevant questions and address issues that matter to these communities. Yet, without training or confidence in research processes, many people with lived experience may struggle to fully contribute.

This is where the Atlas Institute's Veteran and Family research training program comes in. Initially launched as a pilot in early 2025, the program seeks to equip the community with the skills, confidence and knowledge to participate meaningfully in research as advisors, co-researchers or participants. Program participants learn research terms and processes and how to assess and use research literature.

Participants who completed the pilot program reported increased confidence in their research knowledge and skills and were inspired to continue to explore research opportunities in the future. The program's second iteration offers two participation opportunities: an online workshop series and an in-depth online course.

Veterans of the Canadian Armed Forces and Royal Canadian Mounted Police and their fam-



ily members who are interested in participating in the program can express their interest at atlasveterans.ca/research-training-program-2025.

Les vétérans et les membres de leur famille ont des points de vue uniques qui peuvent faire bouger les choses dans la recherche et sont souvent appelés à titre de conseillers pour s'assurer que les études posent des questions pertinentes et abordent des enjeux importants pour leur communauté. Sans formation ni confiance dans les processus de recherche, beaucoup de personnes ayant une expérience vécue peuvent avoir du mal à participer pleinement.

C'est là qu'intervient le programme de for-

mation à la recherche pour les vétérans et leurs familles de l'Atlas Institute. Lancé initialement en tant que projet pilote en 2025, le programme vise à donner à la communauté les compétences, la confiance et les connaissances nécessaires pour contribuer de façon significative à la recherche à titre de conseillers, de cochercheurs ou de participants. Les participants du programme apprennent les termes et les processus de recherche, ainsi que la manière d'évaluer et d'utiliser la littérature scientifique.

Les participants qui ont suivi le programme pilote ont déclaré avoir acquis une plus grande confiance dans leurs connaissances et compétences en recherche et ont été encouragés à continuer à explorer les possibilités de recherche à l'avenir. La deuxième édition du programme offre deux possibilités de participation: une série d'ateliers en ligne et un cours en ligne approfondi.

Les vétérans des Forces armées canadiennes et de la Gendarmerie royale du Canada, ainsi que les membres de leur famille qui souhaitent participer au programme, peuvent exprimer leur intérêt en consultant atlasveterans.ca/research-training-program-2025.

TOTEM TIMES

19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

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

Managing editor | gestionnaire
 Camille Douglas

Graphic designer | graphiste
 Gillian Ottawa

19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie
 Sgt Owen Budge, MCpl (cplc) Trevor Pomarenski,
 Cpl Raj Dhagat, S1 (mat 1) Brendan Gibson,
 Avr Zhi Sheng Lin



Totem Times Canadian Forces newspaper is an unofficial, authorized publication published bi-weekly with the permission of the 19 Wing Comox Wing Commander. The opinions and views expressed are not those of DND, CAF, or CFMWS personnel. Publication requests can be sent by email to totemtimes@gmail.com. The Canadian Forces Newspaper manager reserves the right to reject, modify, or publish any editorial or advertising material. The articles published in this newspaper are the property of Totem Times and may not be published, used or reproduced without permission of the Canadian Forces newspaper manager.

Totem Times est une publication non officielle autorisée et publiée bimensuellement avec la permission du commandant de la 19^e Escadre. Les opinions et les points de vue exprimés ne sont pas nécessairement ceux du MDN, des FAC et des SBMFC/ Personnel des FNP. Les demandes de publication doivent être acheminées par courriel à totemtimes@gmail.com. La gestionnaire de journaux des Forces canadiennes se réserve le droit de rejeter, de modifier, ou de publier tout matériel rédactionnel ou publicitaire. Les articles publiés dans ce journal sont la propriété de Totem Times et ne pourront être publiés, utilisés ou reproduits sans l'autorisation de la gestionnaire de journaux des Forces canadiennes ou de l'auteur.

Circulation: 1800



Diving back into the pool! Retour à la piscine!

The pool at the 19 Wing Comox Fitness and Community Centre (FCC) has reopened and the Pacific Divers Scuba Club (PDSC) is ready to dive back in! Join them in the water this month!

Club Socials: Every Thursday evening between 6:30 and 8 pm, members meet to socialize, plan upcoming activities, and rent equipment. Situated on the back corner of the FCC, the club boasts an impressive inventory of BCDs (buoyancy control devices), regulators, fins, and dive tanks.

Try Dives: On Tuesday, October 7 and Thursday, October 9, from 6:30 to 8 pm, military members and their families may experience putting on scuba gear and taking their first breathes underwater in the base pool before committing to PADI Open Water and Dry Suit courses. Participants must be able to swim and be at least 15 years old to register for these free Try Dives.

PADI Courses: 19 Wing PDSC offers PADI Open Water and Dry Suit Courses in a combo format. After spending four evening sessions in the base pool - October 21, 23, 28, 30 - participants will finish their training with two full days of ocean dives on November 1 and 2. PADI Open Water is the first scuba certification level. PADI Dry Suit teaches how to control the air in your drysuit along with your buoyancy. Registration is required before October 14 to allow participants to complete their online training prerequisites.

More information about the PDSC is available at CFMWS.ca/Comox/19WPDSC, and registration requests or questions may be emailed to 19WPDSC@gmail.com.

La piscine du Centre de conditionnement physique et communautaire (CCC) de la 19^e Escadre a rouvert ses portes et le Pacific Divers Scuba Club (PDSC) est prêt à replonger! Rejoignez-les dans l'eau ce mois-ci!

Rencontres sociales du club: tous les jeudis soirs entre 18h30 et 20h, les membres se réunissent pour socialiser, planifier les activités à venir et louer du matériel. Situé dans le coin arrière du CCC, le club dispose d'un impressionnant inventaire de gilets stabilisateurs, de détendeurs, de palmes et de bouteilles de plongée.

Baptêmes de plongée: le mardi 7 octobre et le jeudi 9 octobre, de 18h30 à 20h, les membres et leurs familles peuvent essayer l'équipement de plongée et faire leurs premières respirations sous l'eau dans la piscine de la base avant de s'engager dans les cours PADI Open Water et Dry Suit. Les participants doivent savoir nager et être âgés d'au moins 15 ans pour s'inscrire à ces baptêmes de plongée gratuits.

Cours PADI: le PDSC propose des cours PADI Open Water et Dry Suit sous forme de combo. Après avoir passé quatre soirées dans la piscine - les 21, 23, 28 et 30 octobre - les participants termineront leur formation par deux journées complètes de plongée en mer le 1 et 2 novembre. Le PADI Open Water est le premier niveau de certification en plongée sous-marine. Le cours PADI Dry Suit enseigne comment contrôler l'air dans votre combinaison étanche ainsi que votre flottabilité. L'inscription est obligatoire avant le 14 octobre afin de permettre aux participants de suivre la formation en ligne préalable.

Pour plus d'informations sur le PDSC, consultez le site SBMFC.ca/Comox/19WPDSC. Les demandes d'inscription ou les questions peuvent être envoyées par courriel à sbmfc.ca/comox/19wpdsc_fr.

OFP Canada is hosting An Evening with LGen (Ret'd) the Honourable Roméo Dallaire

L'organisation OFP Canada organise une soirée avec le Igén (à la retraite) Roméo Dallaire



Have you heard? Operation Freedom Paws Canada is hosting An Evening with LGen (Ret'd) the Honourable Roméo Dallaire to raise funds to empower veterans and individuals with disabilities to train their own dog to become a certified service dog.

"Hear from one of Canada's most respected leaders and humanitarians," urges the event team. "This is more than a speaking event. It is a chance to be moved, inspired, and reminded of the strength of the human spirit. His powerful stories of resilience, justice, and hope will leave you inspired and remind you what it means to lead, and live, with compassion."

The evening will begin at 7pm on November 6 at the Sid Williams Theatre. Tickets are \$60 and available at the box office or online at sidwilliamstheatre.com.

"Throughout his military career, LGen Dallaire served most notably as Force Commander of the United Nations Assistance Mission for Rwanda during the 1994 genocide. He is a celebrated advocate for global human rights, as well as a highly respected author, public speaker, leadership consultant, international advisor, former Canadian Senator, and founder of the Foundation Roméo Dallaire and the Dallaire Institute for Children, Peace, and Security."

Operation Freedom Paws Canada is a volunteer-run, non-profit organization that operates from 403 Holiday Road in Fanny Bay. They believe that the special therapeutic canine-human relationship provides all individuals with disabilities an enriched life and the ability to engage more fully with their communities. Learn more at ofpcanada.org.

Le saviez-vous? L'organisation Operation Freedom Paws Canada organise une soirée avec le lieutenant-général (à la retraite) Roméo Dallaire afin de collecter des fonds pour permettre aux vétérans et aux personnes handicapées de dresser leur propre chien pour qu'il devienne un chien d'assistance certifié.

«Venez écouter l'un des leaders et humanitaires les plus respectés du Canada», invite l'équipe organisatrice. «Il s'agit de bien plus qu'une simple conférence. C'est l'occasion d'être ému, inspiré et de se rappeler la force de l'esprit humain. Ses récits poignants sur la résilience, la justice et l'espérance vous inspireront et vous rappelleront ce que signifie diriger et vivre avec compassion.»

La soirée débutera à 19h le 6 novembre au Sid Williams Theatre. Les billets sont en vente au prix de 60\$ à la billetterie ou en ligne sur sidwilliamstheatre.com.

«Tout au long de sa carrière militaire, le lieutenant-général Dallaire a notamment occupé le poste de commandant de la Force de la Mission des Nations Unies pour l'assistance au Rwanda pendant le génocide de 1994. Il est un défenseur reconnu des droits de la personne à l'échelle mondiale, ainsi qu'un auteur, conférencier, consultant en leadership, conseiller international, ancien sénateur canadien et fondateur de la Fondation Roméo Dallaire et de l'Institut Dallaire pour les enfants, la paix et la sécurité.»

Operation Freedom Paws Canada est une organisation à but non lucratif gérée par des bénévoles qui opère depuis le 403 Holiday Road à Fanny Bay. Elle estime que la relation thérapeutique particulière entre les chiens et les humains permet à toutes les personnes handicapées d'avoir une vie plus riche et de s'impliquer davantage dans leur communauté. Pour en savoir plus, consultez ofpcanada.org.

WIN A PAIR OF TICKETS!

Email totemtimes@gmail.com with OFP HERO in the subject line. The winner will be notified on November 1.

GAGNEZ UNE PAIRE DE BILLETS!

Envoyez un e-mail à totemtimes@gmail.com avec OFP HERO dans la ligne d'objet. Le gagnant sera informé le 1^{er} novembre.



O Christmas Tea: A British Comedy returns to Sid Williams Theatre on November 10 for two shows, 3 and 7:30pm. If you're a fan of Monty Python, Mr. Bean, and Dr. Seuss, James & Jamesy's latest theatrical effort is definitely your cup of tea! Stay tuned for a chance to win tickets, or buy now at sidwilliamstheatre.com! | O Christmas Tea: A British Comedy revient au Sid Williams Theatre le 10 novembre pour deux représentations, à 15h et 19h30. Si vous êtes fan de Monty Python, Mr Bean et Dr Seuss, la dernière pièce de James & Jamesy est faite pour vous! Regardez ici pour gagner des billets ou achetez maintenant sur sidwilliamstheatre.com!



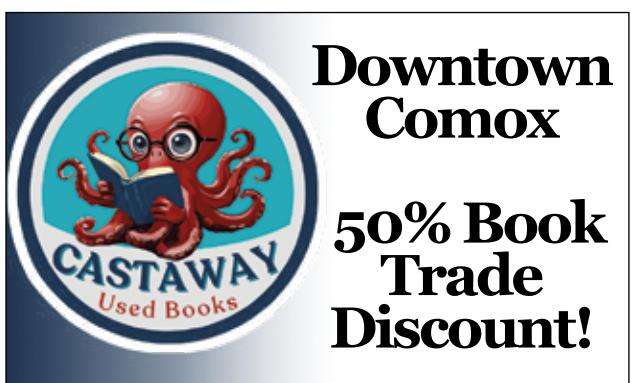
BRYCE HANSEN TEAM

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



Downtown Comox

50% Book Trade Discount!

VANCOUVER ISLAND SOCIETY FOR ADAPTIVE SNOWSPORTS (VISAS)

New Instructor Information Presentation
Wednesday, October 29
7 to 9pm

Florence Filberg Centre - Evergreen Lounge
411 Anderton Avenue, Courtenay

For more information or to sign up, visit visasweb.ca or email viadaptivesnowsport@gmail.com.

Présentation d'information pour les nouveaux instructeurs
Mercredi 29 octobre
De 19h à 21h

Centre Florence Filberg -
Salon Evergreen
411, avenue Anderton,
Courtenay

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, rendez-vous sur visasweb.ca ou envoyez un courriel à viadaptivesnowsport@gmail.com.



Career**COACH+**

One-on-one coaching and digital learning hub for military spouses.

• • •

Carrière**PRO+**

Accompagnement personnalisé et plateforme d'apprentissage pour les partenaires des militaires.

YOUR CAREER MATTERS.

Register now!

VOTRE CARRIÈRE COMpte.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui!



 cfmws.ca/careercoach

 sbmfc.ca/carrierepro