

TUESDAY, SEPTEMBER 10, 2024 | MARDI 10 SEPTEMBRE 2024

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX  
VOL 66, #16  
19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX



## 19 WING CELEBRATES COMMODORE'S CUP THREE-PEAT LA 19<sup>e</sup> ESCADRE CÉLÈBRE LE TRIPLÉ DE LA COUPE COMMODORE

Lt(N) Keil Kodama, 19 Wing public affairs officer | *officier des affaires publiques de la 19<sup>e</sup> Escadre*

Canadian Football League commissioner Randy Ambrosie presented the Commodore's Cup to the 19 Wing flag-football team after a 27 to 26 win on August 29. The highly anticipated game was held at Colville Park in Esquimalt. The spirited showdown has become a cherished tradition, fostering camaraderie and competitive spirit between Vancouver Island's Navy and Air Force teams.

The game kicked off with the Naden Band setting a celebratory tone during the opening ceremonies. As in previous years, the Air Force team, comprising members from 19 Wing Comox and 443 Maritime Helicopter Squadron based in North Saanich, faced off against sailors from the Maritime Forces Pacific. Despite the Navy leading 20 to 13 at the half, the Air Force ultimately secured the Commodore's Cup with a hard-fought victory.

Following the game participants and spectators gathered for an All Ranks After Social at the Pacific Fleet Club where they celebrated the events

and looked forward to the 2025 rematch at 19 Wing Comox.

The Commodore's Cup set the stage for a special football weekend in Victoria with the BC Lions hosting the Ottawa Redblacks at the Touchdown Pacific game at Royal Athletic Park on August 31. The event featured a flyby from a 442 Transport and Rescue Squadron crew in a CH-149 Cormorant helicopter.

Randy Ambrosie, commissaire de la Ligue canadienne de football, a remis la Coupe Commodore à l'équipe de flag-football de la 19<sup>e</sup> Escadre après une victoire de 27 à 26 le 29 août. Ce match très attendu s'est déroulé au Colville Park d'Esquimalt. Cette confrontation animée est devenue une tradition très prisée, qui favorise la camaraderie et l'esprit de compétition entre les équipes de la Marine et de la Force aérienne de l'île de Vancouver.

Le match a débuté par la cérémonie d'ouverture au cours de laquelle la Musique Naden a donné le



ton. Comme les années précédentes, l'équipe de l'armée de l'air, composée de membres de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox et du 443<sup>e</sup> Escadron d'hélicoptères maritimes basé à North Saanich, a affronté les marins des Forces maritimes du Pacifique. Bien que la Marine ait mené 20 à 13 à la mi-temps, la Force aérienne a finalement remporté la Coupe Commodore grâce à une victoire à l'arraché.

Après le match, les participants et les spectateurs se sont réunis au Pacific Fleet Club pour célébrer l'événement et attendre avec impatience la revanche de 2025 à l'19<sup>e</sup> Escadre Comox.

La Coupe Commodore a ouvert la voie à un week-end footballistique spécial à Victoria, où les BC Lions ont accueilli les Ottawa Redblacks lors du match Touchdown Pacific au Royal Athletic Park le 31 août. L'événement a été marqué par le survol d'un équipage du 442<sup>e</sup> escadron de transport et de sauvetage à bord d'un hélicoptère CH-149 Cormorant.



**Thomas Hart**  
250-218-4278



**531 11th St., Courtenay**  
WELCOME TO YOUR NEW HOME in the heart of downtown Courtenay! This delightful 3-bed, 2-bath residence offers the perfect blend of urban living with the comfort of your own private oasis. Fully-fenced yard with mature apple trees, offering a tranquil space to unwind after a busy day. Don't miss out on this unique opportunity to own a piece of downtown Courtenay.  
**\$619,000**



### 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



**1D - 851 5TH ST., COURTENAY**  
DOWNTOWN IS FIVE BLOCKS from this two bed, one bath patio home in Orchard Village. Your parking stall is right out your front door. Includes Stove, Fridge, Dishwasher, Washer and Dryer. Lovely patios off the kitchen and living room! Have your Realtor make an appointment to View.  
**\$394,500**



**Phil Edgett**  
250-897-5089



National  
**SAREX**  
national

**2** nations

**5** days  
jours

**24** units  
unités

**60** scenarios  
scénarios

Capt Sabrina Martellino, 19 Wing public affairs office | *Affaires publiques de la 19<sup>e</sup> Escadre*

19 Wing Comox has united nearly 200 members of the search and rescue (SAR) community from across North America for an ambitious search and rescue exercise (SAREX) between September 9 and 13.

The national SAREX is a unique opportunity for elements of the SAR community to collaborate, enhance their skills, and test interoperability between agencies.

Crews from 24 units will respond to over 60 simulated scenarios over the course of five days, with more than 100 RCAF members participating, approximately 70 American personnel from the U.S. Coast Guard, U.S. Navy, and U.S. Air Force, and members of the Civil Aviation Search and Rescue Association (CASARA).

"A successful SAR system is a result of a collective effort made by all SAR partners," shares LCol Francois Fasquelle, Commanding Officer of 442 Transport and Rescue Squadron. "Many organizations are involved due to the wide range of terrain and weather in North America. The list of partners is made up of government, military, volunteer and industry groups. We need to work together to provide effective SAR services."

Organizing the exercise is LCDR Wes Jones, an exchange officer from U.S. Coast Guard who is working with 442 Squadron.

"It is my job to design realistic and challenging scenarios," says LCDR Jones. "These SAR professionals are bringing different knowledge, skills and experiences to the exercise. We will use the unique geography of the West Coast to test their ability to operate in different environments and conditions."

National SAREX is made possible thanks to the support staff and maintainers who facilitate effective and seamless operations. Their dedication ensures that when real emergencies arise, the SAR community is ready so *that others may live.*

RESCUE!

La 19<sup>e</sup> Escadre Comox a réuni près de 200 membres de la communauté de recherche et de sauvetage (SAR) de toute l'Amérique du Nord pour un ambitieux exercice de recherche et de sauvetage (SAREX) entre le 9 et le 13 septembre.

Le SAREX national de 2024 est une occasion unique pour les éléments de SAR de collaborer, de perfectionner leurs compétences et de tester l'interopérabilité entre les agences.

Les équipages de 24 unités répondront à plus de 60 scénarios simulés pendant cinq jours, avec la participation de plus de 100 membres de l'ARC, d'environ 70 membres américain de la Garde côtière des États-Unis, de la Marine américaine, de l'Armée de l'air américaine, ainsi que du personnel de l'Association Civile de Recherche et Sauvetage Aérien.

«Un système de SAR réussi est le résultat des efforts collectifs de tous les partenaires de SAR», a dit le Lcol François Fasquelle, commandant du 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage à Comox. «De nombreuses organisations sont impliqués en raison de la grande diversité des terrains et des conditions météorologiques en Amérique du Nord. La liste des partenaires comprend des groupes gouvernementaux, militaires, bénévoles et industriels. Nous devons travailler ensemble pour offrir des services de recherche et sauvetage efficaces.»

L'organisation de l'exercice est dirigée par le lieutenant commander Wes Jones, officier d'échange de la Garde côtière américaine qui travaille présentement avec le 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage.

«C'est mon rôle de créer des scénarios réalistes et exigeants», explique lieutenant commander Jones. «Ces professionnels de SAR apportent des connaissances, des compétences et des expériences variées à l'exercice. Nous allons utiliser la géographie unique de la côte ouest pour tester leur capacité à opérer dans des environnements et des conditions différentes.»

Le SAREX national est rendu possible grâce au personnel de soutien et aux mainteneurs qui facilitent des opérations efficaces et fluides. Leur dévouement assure que, lorsque de véritables urgences surviennent, la communauté de SAR est prête à intervenir *pour sauver des vies.*





**60th anniversary celebration  
Célébration du 60<sup>e</sup> anniversaire**  
Saturday, September 21 - 11am to 3pm  
Samedi 21 septembre - 11h - 15h

## Courtenay Airpark celebrates 60 years Courtenay Airpark fête ses 60 ans

The Courtenay Airpark, a jewel of the general aviation community on Vancouver Island, is celebrating 60 years of service on September 20. The gates will be open to the public in celebration, welcoming visitors to the Airpark, providing access to aircraft on display, and celebrating the proud milestone.

"The Airpark is a testament to the strength of volunteerism and the love of flying by many aviation and community-spirited enthusiasts in the Comox Valley," explains Ray Henault, president of the Courtenay Airpark board of directors who run the amenity.

Located adjacent to the Courtenay River, the City of Courtenay established park facilities and a walking path around the Airpark in 2010 that is treasured by residents and visitors alike.

The initial infrastructure and airstrip was built by a small number of volunteers who donated money, time, and labour to build a gravel runway under a mutually agreeable lease agreement. The first aircraft landed on the 1400-foot runway on September 20, 1964, and the runway was eventually reoriented and paved in 1994.

Today the Airpark has approximately 100 members, 42 aircraft hangars, 29 outdoor parking spots, more than 70 member-owned aircraft, and a dozen outdoor parking spots for visiting aircraft. It has modern aircraft refuelling facilities, a new floatplane dock, and a dedicated pad for air ambulance and emergency services helicopters, and under separate leases with the City of Courtenay, the Airpark harbours an aviation maintenance company and a flying training school.

"A volunteer board of directors is assisted by the contributions of time and energy of many dedicated members who help maintain the grounds, the infrastructure, the taxiways, and the runway," adds Ray. "It is a favoured destination for many wheeled and float-equipped aircraft across British Columbia and beyond because of its proximity to hotels, restaurants, shopping, and local attractions, as well as the friendly reception that visiting pilots always receive."

The Airpark is active year-round, promoting tourism in the Comox Valley and contributing to the local economy while enhancing the quality of life for residents

"We are very proud of our contributions to the Comox Valley and look forward to welcoming the community to our 60th anniversary celebration on Saturday, September 21 between 11am and 3pm," Ray concludes.

Le Courtenay Airpark, joyau de la communauté de l'aviation générale sur l'île de Vancouver, célèbre ses 60 ans de service le 20 septembre. Pour l'occasion, les portes seront ouvertes au public afin d'accueillir les visiteurs de l'Airpark, de leur permettre d'accéder aux aéronefs exposés et de célébrer cette étape importante.

«L'Airpark témoigne de la force du bénévolat et de l'amour du vol de nombreux passionnés d'aviation et de la communauté de la vallée de Comox», explique Ray Henault, président du conseil d'administration de le Courtenay Airpark, qui gère l'établissement.

Située à proximité de la rivière Courtenay, la City of Courtenay a aménagé en 2010 un parc et un sentier pédestre autour de l'Airpark, qui sont appréciés des résidents et des visiteurs.

L'infrastructure initiale et la piste d'atterrissage ont été construites par un petit nombre de bénévoles qui ont donné de l'argent, du temps et de la main-d'œuvre pour construire une piste en gravier dans le cadre d'un contrat de location mutuellement acceptable. Le premier avion a atterri sur la piste de 1400 pieds le 20 septembre 1964, et la piste a finalement été réorientée et asphaltée en 1994.

Aujourd'hui, l'Airpark compte une centaine de membres, 42 hangars, 29 places de parking extérieures, plus de 70 avions appartenant aux membres et une douzaine de places de parking extérieures pour les avions de passage. Il dispose d'installations modernes d'avitaillement en carburant, d'un nouveau quai pour hydravions et d'une aire réservée aux hélicoptères des services d'ambulance aérienne et d'urgence. En vertu de baux distincts conclus avec la City of Courtenay, l'Airpark abrite une entreprise de maintenance aéronautique et une école de pilotage.

«Un conseil d'administration bénévole est aidé par le temps et l'énergie de nombreux membres dévoués qui contribuent à l'entretien des terrains, de l'infrastructure, des voies de circulation et de la piste d'atterrissage», ajoute Ray. «L'Airpark est une destination privilégiée pour de nombreux aéronefs à roues et à flotteurs de toute la CB et d'ailleurs, en raison de sa proximité avec les hôtels, les restaurants, les magasins et les attractions locales, ainsi que de l'accueil amical que les pilotes visiteurs reçoivent toujours.»

L'Airpark est actif toute l'année, encourageant le tourisme dans la Comox Valley et contribuant à l'économie locale tout en améliorant la qualité de vie des résidents.

«Nous sommes très fiers de notre contribution à la Comox Valley et nous sommes impatients d'accueillir la communauté à l'occasion de la célébration de notre 60<sup>e</sup> anniversaire, le samedi 21 septembre, entre 11 et 15 heures», conclut Ray.

**SOLD**

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

**John Kalhous**  
BILINGUAL SERVICES!  
250-334-SOLD (7653) | info@johnrealstate.ca | johnkalhous.com

**EDIBLE ISLAND**  
WHOLE FOODS MARKET

edibleisland.ca | 477 6th St., Courtenay  
Monday to Saturday: 9am - 6:30pm Sunday: 10am - 5pm | 250 334-3116  
**Your one stop health food shop**

**KISA DANIELS**  
RMT

Accepting new patients!  
Book online at [KisaRMT.ca](http://KisaRMT.ca)

Registered Massage Therapy

**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

**100**  
YOUR AIR FORCE

Voyageur Aviation commémore fièrement le centenaire de l'ARC  
Voyageur Aviation proudly commemorates the RCAF Centennial

Proposer des solutions innovantes.  
**voyageur AVIATION**  
Delivering innovative solutions. [voyav.com](http://voyav.com)



## TRY-IT / ESSAYEZ-LE UNTIL SEPT 15 / JUSQU'AU 15 SEPTEMBRE

### Tuesday, September 10

- 11:45 am-12:45 pm Noon Hour Spin - Free Session, 19 Wing Fitness & Community Centre

### Wednesday, September 11

- 4-5 pm AquaFit - Free Session 19 Wing Fitness and Community Centre
- 4-6 pm Backcountry Hunters and Anglers: Information Session and Wild Game Tasting
- 5:30-7 pm Canadian Military Wives Choir - Comox, New Member's Night

### Thursday, September 12

- 6-8 pm St John Ambulance Adult Volunteer Division Orientation Meeting

### Saturday, September 14

- All Day - Island Alpine Guides Intro to Rock 102 Course at Comox Lake Crags
- 9-10 pm Comox Valley Breaker's Women's Hockey - Free Session at Glacier Gardens

### Sunday, September 15

- 11 am-12 pm Comox Valley Ringette Association - Free Session at CV Sports Centre
- All Day - Island Alpine Guides Intro to Rock 102 Course at Comox Lake Crags

### Through September 15

- Free admission with Community Passport to HMCS ALBERNI
- One complimentary rehearsal to any of the five CV Children's Choirs in September

### Mardi 10 septembre

- 11h45-12h45 Spin de midi - Session libre, 19 Escadre

### Mercredi 11 septembre

- 16h-17h AquaFit - Session libre, 19 Escadre
- 16h-18h Chasseurs et pêcheurs de l'arrière-pays : Séance d'information et dégustation de gibier
- 17h30-19h Canadian Military Wives Choir - Comox, Soirée des nouveaux membres

### Jeudi 12 septembre

- 18h-20h Réunion d'orientation de la division des bénévoles adultes de l'Ambulance Saint-Jean

### Samedi 14 septembre

- Toute la journée - Cours d'introduction au rocher 102 des Island Alpine Guides à Comox Lake Crags, également le 15 septembre
- 21h-22h Comox Valley Breaker's Women's Hockey - Session libre au Glacier Gardens Arena

### Dimanche 15 septembre

- 11h-12h Association de ringuette de la vallée de Comox - Séance gratuite au CV Sports Centre

### Jusqu'au 15 septembre

- Entrée gratuite avec le passeport communautaire pour le NCSM ALBERNI
- Une répétition gratuite de l'un des 5 chœurs d'enfants de CV en septembre

**CHECK OUT** organization descriptions and offerings at: [cfmws.ca/comox/rexspo-try-it](https://cfmws.ca/comox/rexspo-try-it)

**CONSULTEZ** les descriptions et les offres des organisations à l'adresse suivante : [sbmfc.ca/comox/rexspo-essayez-le](https://sbmfc.ca/comox/rexspo-essayez-le)



Grab your community passport and:

- Check out a 19 Wing Club
- Find something educational
- Get Movin' (fitness or sport)
- Participant's Choice

Prenez votre passeport communautaire et:

- Découvrez un club de l'Escadre 19
- Trouver quelque chose d'éducatif
- Bouger (conditionnement physique ou sport)
- Choix du participant



## MOCKTAILS & MINGLE ET RÉSEAUTAGE



**Thursday  
September 12th  
6:00pm to 8:00pm  
@ the CMFRC  
Registration required  
19+**

**Le jeudi  
12 septembre  
18h00 à 20h00  
CRFM de Comox  
Inscription requise  
19+**



Information and registration at / Infos et inscriptions à [info@comoxmfc.ca](mailto:info@comoxmfc.ca)



## CANADIAN MILITARY Wives Choirs

## Chorales des Épouses MILITAIRES CANADIENNES



### Join the Canadian Military Wives Choir!

The Canadian Military Wives Choir is a three-part women's choir and all members are partners of CAF personnel, or are currently serving. September 11 from 5:30 to 7 pm at the 19 Wing Chapel is the New Members Night where you can learn about the choir. Rehearsals start the following Wednesday! The choir is all about support – both vocal and personal. To learn more email [canadianmwc.comox@gmail.com](mailto:canadianmwc.comox@gmail.com).

### Joignez-vous au Chorales des Épouses Militaires Canadiennes!

Le Chorales des épouses des militaires canadiens est un chœur de femmes à trois voix et tous les membres sont des partenaires du personnel des FAC ou sont actuellement en service. Le 11 septembre de 17h30 à 19h à la chapelle de la 19<sup>ème</sup> aile aura lieu la soirée des nouveaux membres où vous pourrez vous renseigner sur la chorale. Les répétitions commencent le mercredi suivant! La chorale est axée sur le soutien - à la fois vocal et personnel. Pour en savoir plus, envoyez un courriel à [canadianmwc.comox@gmail.com](mailto:canadianmwc.comox@gmail.com).

# St. John Ambulance recruiting volunteers

## Ambulance Saint-Jean recrute des bénévoles

St. John Ambulance Comox Valley, a leader in first aid training and community support, is launching a recruitment drive for their cadet/youth and adult brigade programs.

"We are seeking enthusiastic individuals who are committed to community betterment," explains Brian Chow, a spokesperson for the recruitment drive. "We are seeking youth ages 10 to 18, or adults who are eager to gain valuable skills and experiences. The programs offer a platform to learn essential first aid and leadership skills, support community initiatives, and foster lasting relationships. In our ongoing commitment to improving national health and safety, we invite you to join our impactful journey."

St. John Ambulance embraces diversity and inclusion, welcoming volunteers from all walks of life. Whether you are a student, a working professional, or simply someone looking to make a difference, no prior first aid experience is required; comprehensive training will be provided. Interested adults are encouraged to email [div1053@sjabcy.ca](mailto:div1053@sjabcy.ca) to discover more about the opportunities. To leave more about the cadet/youth programs email [div978c@sjabcy.ca](mailto:div978c@sjabcy.ca).

St. John Ambulance is a significant humanitarian entity that has been operating in British Columbia since 1911. As a safety partner in BC they offer comprehensive first aid courses and safety products, engage in emergency support services, and provide disaster relief when needed. Join St. John Ambulance Comox Valley to help them build a safer, healthier community.

Ambulance Saint-Jean Comox Valley, chef de file en matière de formation aux premiers soins et de soutien communautaire, lance une campagne de recrutement pour ses programmes de jeunes cadets et de brigades d'adultes.

«Nous recherchons des personnes enthousiastes qui se consacrent à l'amélioration de la communauté», explique Brian Chow, porte-parole de la campagne de recrutement. «Nous recherchons des jeunes âgés de 10 à 18 ans ou des adultes désireux d'acquérir des compétences et des expériences précieuses. Les programmes offrent une plateforme permettant d'acquérir des compétences essentielles en matière de premiers secours et de leadership, de soutenir des initiatives communautaires et de nouer des relations durables. Dans le cadre de notre engagement permanent à améliorer la santé et la sécurité au niveau national, nous vous invitons à vous joindre à notre aventure.»

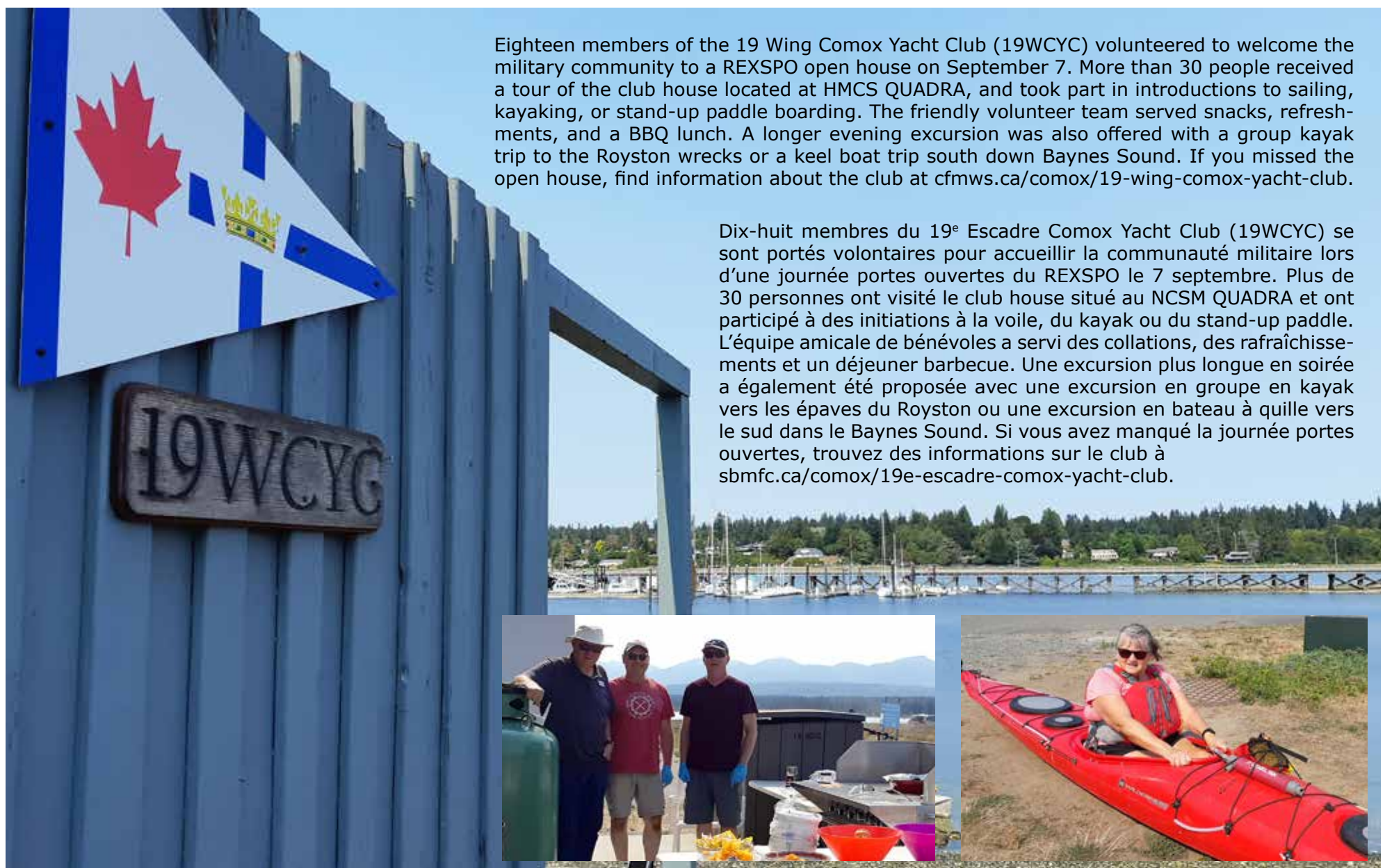
L'Ambulance Saint-Jean encourage la diversité et l'inclusion, et accueille des bénévoles de tous horizons. Que vous soyez étudiant, professionnel ou simplement désireux de faire la différence, aucune expérience préalable en matière de premiers secours n'est requise; une formation complète vous sera dispensée.

Les adultes intéressés sont invités à envoyer un courriel à [div1053@sjabcy.ca](mailto:div1053@sjabcy.ca) pour en savoir plus sur les possibilités offertes. Pour en savoir plus sur les programmes destinés aux jeunes cadets, envoyez un courriel à [div978c@sjabcy.ca](mailto:div978c@sjabcy.ca).

L'Ambulance Saint-Jean est une importante entité humanitaire qui opère en Colombie-Britan-



nique depuis 1911. En tant que partenaire de la sécurité en C-B, elle offre des cours complets de premiers secours et des produits de sécurité, s'engage dans des services de soutien d'urgence et fournit des secours en cas de catastrophe si nécessaire. Rejoignez l'Ambulance Saint-Jean Comox Valley pour l'aider à construire une communauté plus sûre et plus saine.



Eighteen members of the 19 Wing Comox Yacht Club (19WCYC) volunteered to welcome the military community to a REXSPO open house on September 7. More than 30 people received a tour of the club house located at HMCS QUADRA, and took part in introductions to sailing, kayaking, or stand-up paddle boarding. The friendly volunteer team served snacks, refreshments, and a BBQ lunch. A longer evening excursion was also offered with a group kayak trip to the Royston wrecks or a keel boat trip south down Baynes Sound. If you missed the open house, find information about the club at [cfmws.ca/comox/19-wing-comox-yacht-club](http://cfmws.ca/comox/19-wing-comox-yacht-club).

Dix-huit membres du 19<sup>e</sup> Escadre Comox Yacht Club (19WCYC) se sont portés volontaires pour accueillir la communauté militaire lors d'une journée portes ouvertes du REXSPO le 7 septembre. Plus de 30 personnes ont visité le club house situé au NCSM QUADRA et ont participé à des initiations à la voile, du kayak ou du stand-up paddle. L'équipe amicale de bénévoles a servi des collations, des rafraîchissements et un déjeuner barbecue. Une excursion plus longue en soirée a également été proposée avec une excursion en groupe en kayak vers les épaves du Royston ou une excursion en bateau à quille vers le sud dans le Baynes Sound. Si vous avez manqué la journée portes ouvertes, trouvez des informations sur le club à [sbmfc.ca/comox/19e-escadre-comox-yacht-club](http://sbmfc.ca/comox/19e-escadre-comox-yacht-club).



## GLACIER GREENS GOLF CLUB

The Glacier Greens Golf Club championship tournament took place on August 24 and 25, crowning Ken Osborne and Bev Byerley as club champions for 2024.

"Ken came from nine strokes back and fired a final round of 66 to win by one stroke over Sean MacMillan," explains Al Cabilan, Glacier Greens Golf Club Captain. "Bev took the ladies title from defending champ Amber Dufour with low gross total of 166."

Overall handicap winners were Al Cabilan and Yvonne Delaney.

"The course conditions were outstanding," explains Michael Newton, general manager of Glacier Greens Golf Club. "The setup was fair but challenging for all categories, and the professional atmosphere from our Golf Shop staff was second to none."

The team at Bistro19 was credited with providing excellent food and beverage service over the entire weekend, golf professionals Nick Crookall and Mark Valliere prepared members for a smooth, enjoyable event.

"It is most important that we acknowledge all of the members who participated in the tournament," notes Al. "This event required your participation and ongoing support of the club."

"The golf course continues to be one of the best in the Comox Valley," adds Michael. "We look forward to an outstanding fall season of golf and events."

For tee times or to learn more about membership visit [glaciergreens.com](http://glaciergreens.com) or call 250-339-8016.

Le tournoi de championnat des Glacier Greens Golf Club s'est déroulé les 24 et 25 août, couronnant Ken Osborne et Bev Byerley comme champions du club pour 2024.

«Ken est revenu de neuf coups en arrière et a réalisé une dernière ronde de 66 pour gagner par un coup devant Sean MacMillan», explique Al Cabilan, capitaine du Glacier Greens Golf Club. «Bev a remporté le titre femmes face à la championne en titre, Amber Dufour, avec un total brute de 166.»

Al Cabilan et Yvonne Delaney ont été les gagnants du handicap global.

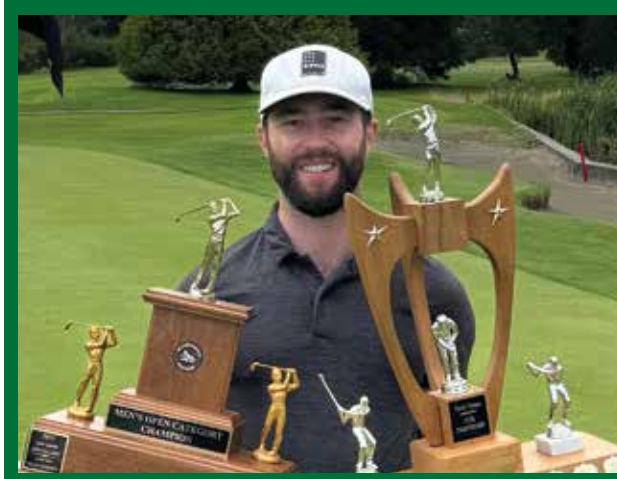
«Les conditions du parcours étaient exceptionnelles», explique Michael Newton, directeur général du Glacier Greens Golf Club. «La configuration était juste mais stimulante pour toutes les catégories, et l'atmosphère professionnelle de l'équipe de notre boutique de golf était sans pareille.»

L'équipe du Bistro19 a été félicitée pour l'excellence de son service de restauration tout au long du week-end. Les professionnels du golf Nick Crookall et Mark Valliere ont préparé les membres à un événement agréable et sans accroc.

«Il est très important que nous reconnaissons tous les membres qui ont participé au tournoi», note Al. «Cet événement a nécessité votre participation et votre soutien continu au club.»

«Le terrain de golf continue d'être l'un des meilleurs de la Comox Valley», ajoute Michael. «Nous nous réjouissons à l'idée d'une saison automnale exceptionnelle de golf et d'événements.»

Pour les heures de départ ou pour en savoir plus sur l'adhésion, visitez le site [glaciergreens.com](http://glaciergreens.com) ou appelez le 250-339-8016.



**Men's Club Champion | *Champion du club des hommes*: Ken Osborne**  
**Men's open low gross | *Hommes overt (bas brut)*: Ken Osborne**



**Women's Club Champion | *Championne du club des femmes*: Bev Byerley**



**Men's senior low net/ *Hommes senior (bas net)*: Al Cabilan**  
**Men's handicap winner | *Vainqueur du handicap d'hommes*: Al Cabilan**



**Women's handicap winner | *Vainqueur du handicap des femmes*: Yvonne Delaney**



**Men's super senior low gross | *Hommes super senior (bas brut)*: Doug McArthur**



**Men's senior low gross | *Hommes senior (bas brut)*: Steve Ayearst**



**Men's open low net | *Hommes overt (bas net)*: Jamie Yurick**

Men's super senior low net/ *Hommes super senior (bas net)*: Gord Reichelt  
Women's low gross runner-up/ *Deuxième place pour les femmes (bas brut)*: Amber Dufour  
Women's low net runner-up/ *Deuxième place pour les femmes (bas net)*: Julie Smith  
Men's open low gross runner-up/ *Deuxième place pour les hommes overt (bas brut)*: Sean MacMillan  
Men's open low net runner-up/ *Deuxième place pour les hommes overt (bas net)*: William Gillies  
Men's senior low gross runner up/ *Deuxième place pour les hommes senior (bas brut)*: Mark Vadeboncoeur  
Men's senior low net runner-up/ *Deuxième place pour les hommes senior (bas net)*: Danny Branchflower

# TERRY FOX RUN

## LA COURSE TERRY FOX

**Friday, September 13!**

#NoMatterWhat – terryfox.org

19 Wing Fitness and Community Centre Sports Field

Registration: 9:30 am

Start: 10am

4km and 8km routes; dogs must be on leash. Bring the entire family!

19 Wing Comox Fitness, Sports and Recreation will be hosting the event between 10am and 1pm at the Fitness and Community Centre soccer field. Walk or run, raise funds for cancer research, and take part in a celebratory BBQ provided by CANEX.

**Vendredi 13 septembre!**

#QuoiQuilArrive - terryfox.org

Terrain de sport du Centre de conditionnement physique et communautaire de la 19<sup>e</sup> Escadre

Inscription: 9h30

Début 10h

Itinéraires de 4km et 8km; les chiens doivent être tenus en laisse. Amenez toute la famille!

La 19<sup>e</sup> Escadre Comox Conditionnement physique, sports and loisirs organisera l'événement entre 10 h et 13 h au terrain de soccer du Centre de conditionnement physique et communautaire. Marchez ou courez, recueillez des fonds pour la recherche sur le cancer et participez à un barbecue de célébration offert par CANEX.



# QUOI QUI ARRIVE

# WHAT

**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](http://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](mailto:leah@leahreichelt.com)  
 Call 250.338.3888

**Leah REICHELT**

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

Each Office Independently Owned and Operated

**LEGISLATIVE ASSEMBLY**  
 of BRITISH COLUMBIA

**Ronna-Rae Leonard MLA**  
 Courtenay-Comox Constituency

437 5th St. Courtenay • ronraeleonard.ca  
 250-703-2410 • ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca

**SID WILLIAMS THEATRE SOCIETY**

**STEVE PATTERSON IS PATERDAD**  
 Fri Nov 15, 2024

EXPERIENCE Music • Theatre • Dance • Comedy • Film • Magic

**BLUE CIRCLE SERIES**

Find out more about our 2024 - 2025 Blue Circle Series

442 Cliffe Avenue Courtenay, BC 250.338.2430  
[sidwilliamstheatre.com](http://sidwilliamstheatre.com) sidtheatre @sidtheatre

**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](mailto:totemtimes@gmail.com).

We have changed our translation procedure. If you find a discrepancy, let us know at [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com).

**Start Here Fly Anywhere**

Save time and hassle with YQQ's daily direct service to Vancouver, Calgary and Edmonton.

**COMOX VALLEY AIRPORT**

visit [comoxairport.com](http://comoxairport.com)

**COMOX AIR FORCE MUSEUM**

**VISIT | LEARN | REMEMBER**

[www.comoxairforcemuseum.ca](http://www.comoxairforcemuseum.ca)



# Faith and Life | Foi et Vie

The Royal Canadian Chaplain service works with various faith traditions to facilitate the spiritual and religious needs of CAF members and their families. One such group is the Bahá'í Community, a Faith group in the Comox Valley that uses the Rose Annex to hold cluster reflection meetings.

## Who are the Bahá'ís?

The Bahá'í community is comprised of a group of people striving to learn how to apply the teachings of Bahá'u'lláh to their individual and collective lives to bring about unity, peace, and security in the world. They see humble service to all of humanity and working for the betterment of the world as one of the highest stations people can attain to. The community includes people from different religious backgrounds and people from no faith background. To learn more about the Bahá'í Faith itself, its origins and its founder, go to Bahai.org.

## What is a cluster reflection meeting?

A cluster is a group of communities that come together to support and encourage one another. The communities in the Comox Valley and the Qathet Region comprise one such cluster. The cluster reflection meeting is a space created at the grassroots level. Groups of friends and families come together to pray, consult on the needs in their neighbourhood or community, and to make plans. These are called cluster reflection gatherings and every effort is made to make them inclusive, joyful and celebratory.

## Can I participate in the cluster reflection meeting?

All are welcome to join us in learning how to extend the hand of friendship, of common endeavour, of shared service, of collective learning, so we can advance as one. Contact the Courtenay Bahá'í Assembly at courtenay\_1sa@yahoo.ca.

Le Service de l'aumônerie royale canadienne travaille localement avec diverses traditions religieuses pour répondre aux besoins spirituels et religieux des membres des FAC et de leurs familles. L'un de ces groupes est la communauté bahá'ie, un groupe confessionnel de la Comox Valley qui utilise l'annexe Rose pour ses réunions de réflexion. Vous trouverez ci-dessous les réponses aux questions qui ont été posées aux organisateurs de ces réunions.

## Qui sont les Bahá'ies?

La communauté Bahá'ie est composée d'un groupe de personnes qui s'efforcent d'apprendre comment appliquer les enseignements de Bahá'u'lláh à leur vie individuelle et collective afin d'apporter l'unité, la paix et la sécurité dans le monde. Les membres de la communauté considèrent que servir humblement l'humanité tout entière et travailler à l'amélioration du monde est l'un des plus hauts sommets que l'on puisse atteindre. La communauté comprend des personnes d'origines religieuses différentes et des personnes sans appartenance religieuse. Pour en savoir plus sur la foi bahá'ie, ses origines et son fondateur, visitez le site Bahai.org.

## Qu'est-ce qu'un cluster de réflexion?

Un cluster est un groupe de communautés qui se réunissent pour se soutenir et s'encourager mutuellement. Les communautés de la Comox Valley et de la région de Qathet en font partie. La réunion de réflexion est un espace créé au niveau local. Des groupes d'amis et de familles se réunissent pour prier, se concerter sur les besoins de leur communauté ou de leur région et organiser des projets. Ces réunions sont appelées cluster de réflexion et tous les efforts sont faits pour qu'elles soient inclusives, joyeuses et festives.

## Puis-je participer au cluster de réflexion?

Tout le monde est invité à se joindre à nous afin d'apprendre comment nous pouvons tendre la main de l'amitié, de l'effort commun, du service partagé, de l'apprentissage collectif, afin que nous puissions avancer comme en unité. Contactez l'Assemblée Bahá'ie de Courtenay à l'adresse courriel courtenay\_1sa@yahoo.ca.



## Battle of Britain Memorial Prayer Service Service de prière commémorative Bataille d'Angleterre

**September 13 at 2pm.** A devotional gathering to remember our departed. All are welcome.

**13 septembre à 14h.** Un rassemblement dévotionnel pour se souvenir de nos défunts. Tous sont les bienvenus.

St Michaels and All Angels Chapel - 1445 Military Row  
For more information contact/ Pour plus d'informations, contactez  
Lt(N) Bowditch 250-252-7912



## Multifaith Devotional Gathering and Conversation

**Sunday, September 22**

3 - 5 pm

Rose Annex, CFB Comox  
1437 Rose Avenue

Please confirm your attendance by emailing  
LaraAnn.Bowdeitch@forces.gc.ca or Connie.Waterman@gmail.com

**Dimanche 22 septembre**

15h - 17h

Rose Annex, BFC Comox  
1437 avenue Rose

Veillez confirmer votre présence en envoyant un courriel à  
LaraAnn.Bowdeitch@forces.gc.ca ou Connie.Waterman@gmail.com



## Rencontre et conversation dévotionnelle multiconfessionnelle



**Did you know your CO is financially responsible for your missed appointments?**

According to para 8.1 of DAOD 5039-8, the CO is responsible for "providing justification and validation for no-shows or last-minute cancellations of CAF mbrs under their command; and paying no-show and cancellation fees if CAF mbrs under their command miss testing appointments."

The cost of the Oral Language Assessment was increased from \$275 to \$315 per appointment. In FY 23-24, there were more than 270 missed oral evaluations within the Second Language Evaluation program. That's over 70k for missed appointments.

Let's see how we can reduce those numbers:

- Testing your MS Teams App for sound, and camera well before your evaluation;
- Mark your work and personal calendars, set reminder alarms on your cell, in Monitor Mass;
- Ask a co-worker, friend, or supervisor to help remind you of your appointment.

**Saviez-vous que votre Cmdt est financièrement responsable de vos rendez-vous manqués?**

Le paragraphe 8.1 de la DOAD 5039-8 stipule que le Cmdt doit «justifier et de valider les absences ou les annulations de dernière minute des militaires sous leur commandement; et payer les frais liés aux absences et aux annulations lorsque des militaires sous leur commandement ne se présentent pas à leur rendez-vous pour les tests.»

L'évaluation d'expression orale est passée de 275\$ à 315\$ par rendez-vous. L'année fiscale 2023-24 a vu plus de 270 évaluations orales manquées dans le programme d'évaluation de langue seconde. Plus de 70 000\$ de frais de rendez-vous manqués.

Voyons comment nous pouvons encore réduire ces chiffres:

- Testez le son et la caméra de l'application MS Teams bien avant l'évaluation;
- Marquez vos calendriers professionnels et personnels, créez des alarmes de rappel sur votre cellulaire, dans Monitor SSAM;
- Demandez à un collègue, ami ou superviseur de vous rappeler votre rendez-vous.

For more | Pour plus : w19.wcol@forces.gc.ca



**COMOX**



Drop in to the Beaufort Pub at the Comox Legion for these great events!

**Thursday, Sep 12** - 7-9pm, Name That Tune (test your musical knowledge)

**Saturday, Sep 14** - 7-10pm, Moonshine (country rock music)

**Thursday, Sep 26** - 7- 9pm, Name That Tune (test your musical knowledge)

**Friday, Sep 27** - 6-9pm, Rick Benn (sing and dance to all your favourite tunes)

**Saturday, Sep 28** - 7-10pm, The Optimists (back to school dance night)

**Every Friday and Saturday:** Gift Card and Meat Draw + 50/50! Ten great prizes to be won each day.

Rendez-vous au Beaufort Pub de la Légion de Comox pour ces grands événements!

**Jeudi 12 septembre** - 19h-21h, Name That Tune (testez vos connaissances musicales)

**Samedi 14 septembre** - 19h-22h, Moonshine (musique country rock)

**Jeudi 26 septembre** - 19h-21h, Name That Tune (testez vos connaissances musicales)

**Vendredi 27 septembre** - 18h-21h, Rick Benn (chantez et dansez sur tous vos morceaux préférés)

**Samedi 28 septembre** - 19h-22h, Les Optimistes (soirée dansante de rentrée)

**Tous les vendredis et samedis:** Carte Cadeau et Tirage Viande + 50/50! Dix superbes lots à gagner chaque jour.

facebook.com/BeaufortAvePub

**CANEX**  
A Division of CFMWS  
Une Division des USMWS

**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.\*

**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<sup>e</sup> 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



Peer Support for Adults  
Soutien hebdomadaire par les pairs, pour adultes




**GOOD TO GO!  
PRÊT À PARTIR!**

**Wednesdays**  
Starting September 11th  
2:00pm to 4:00pm  
@ the Family Centre

**Les mercredis**  
Dès le 11 septembre  
14h00 à 16h00  
Au Centre Familiale

Gain the skills and get the support you need to build resilience and thrive while navigating military life.

Acquérez les compétences et le soutien dont vous avez besoin pour renforcer votre résilience et prospérer tout en naviguant dans la vie militaire.

For more information / Pour plus d'informations  
[family.centrescomoxmfr.ca](http://family.centrescomoxmfr.ca)





*Living Life to the Full - Vive sa Vie Pleinement*

**FREE Special Offer!  
PROMOTION Offre Spéciale!**



**An 8 week program that will help you learn how to improve your overall mood and reduce stress.**

Un programme de 8 semaines qui vous aidera à apprendre à améliorer votre humeur générale et à réduire le stress.

*Marie Lacrampe*





\*The Canadian Mental Health Association, BC Division holds the exclusive Canadian licence to Living Life to the Full

**Tuesdays 4:30pm to 6:00pm**  
September 17th to November 5th (8 weeks)  
Free for military, veterans and their families.  
Limited number of places available.  
Register by September 5th.

**Les mardis de 16h30 à 18h00**  
Du 17 septembre au 5 novembre (8 semaines)  
Gratuit pour les militaires, les vétérans et leurs familles. Nombre limité de places disponibles.  
Inscrivez-vous d'ici le 5 septembre.



For more information or to register, write to  
[family.counselorscomoxmfr.ca](mailto:family.counselorscomoxmfr.ca)  
Pour plus d'infos ou pour vous inscrire

**Yard Sale!**

September 21  
9am to 2pm



**Comox Air Force Museum, 19 Wing**

Each year the Comox Valley Air Force Museum Association hosts a fundraising Yard Sale, with all profits going to support Museum projects. Join us for some bargain hunting fun and support our Museum!

If you have items to donate for us to sell please drop off September 18 & 19 ONLY. Please NO clothing, books or computers.

**The Support Our Troops Tutoring Reimbursement Program for the 2024/25 school year is open!**

As the official charitable cause of the Canadian Armed Forces (CAF) community, Support Our Troops is funded by donations from individual Canadians, proceeds from third-party events, and contributions from external charitable foundations.

This program provides financial assistance to CAF families with children who have learning disabilities, physical disabilities, or illnesses and may benefit from academic tutoring during the first, second, or third year in a new community. The program is intended to complement, not duplicate, other educational benefits currently available to the CAF community.

Eligible families can apply for tutoring reimbursement up to \$1,500 for the academic year. Applications are open and are reviewed on a rolling basis. The program is dependent on charitable donations, and since funding is limited, early application is encouraged.

For details on eligibility criteria, required documentation, and the application process, visit [supportourtroops.ca/Get-Support/Education/Tutoring-Program](http://supportourtroops.ca/Get-Support/Education/Tutoring-Program).

**Le Programme de remboursement du tutorat Appuyons nos troupes pour l'année scolaire 2024/25 est ouvert!**

En tant qu'œuvre de bienfaisance officielle des Forces armées canadiennes (FAC), Appuyons nos troupes est financé par des dons de la population, par les recettes d'événements organisés par des tiers et par des contributions de fondations de bienfaisances externes.

Ce programme offre une aide financière aux familles des FAC ayant des enfants souffrant de difficultés d'apprentissage, de difficultés physiques ou de maladies, et qui pourraient bénéficier d'un tutorat scolaire au cours de leur première, deuxième ou troisième année dans une nouvelle communauté. Le programme est conçu pour compléter, et non dupliquer, les autres avantages éducatifs actuellement offerts à la communauté des FAC.

Les familles éligibles peuvent demander un remboursement des frais de tutorat allant jusqu'à 1 500 \$ pour l'année scolaire. Les candidatures sont ouvertes et sont examinées de manière continue. Le programme dépend des dons caritatifs, et le financement est limité, il est donc conseillé de postuler tôt.

Pour plus de détails sur les critères d'éligibilité, la documentation requise et le processus de candidature, visitez [appuyonsnostroupes.ca/ProgrammeDeTutorat](http://appuyonsnostroupes.ca/ProgrammeDeTutorat).


**19 WING FITNESS & COMMUNITY CENTRE**
**CENTRE DE CONDITIONNEMENT ET COMMUNAUTAIRE DE LA 19<sup>e</sup> ESCADRE**

	Mon/lun	Tue/mar	Wed/mer	Thu/jeu	Fri/ven	Sat/sam	Sun/dim
Lane swim Nage en couloir	0730-0830 1100-1230 1900-2000	1100-1230 1630-1800	0730-0830 1100-1230 1900-2000	1100-1230	0730-0830 1100-1230	1500-1600	1000-1200 1500-1600
Open swim Bain libre	1700-1900	1800-1930				1300-1500	1300-1500
Swim lessons Cours de natation (14 Sept - 28 Nov)			1715-1900			0800-1200	
Homeschool swim Natation a la maison (18 Sept - 20 Nov)			1300-1430				
Aquafit (9 Sept - 11 Dec)	1600-1700		1600-1700				
Open gym Gymnase ouvert	1300-1430		1300-1430			0700-0900 1600-1800	0700-1000
Drop-in Participation ponctuelle	1930-2100 Goaltimate		1130-1230 Basketball			1430-1630 Pickleball	
Noon hour classes Cours du midi (16 Sept - 13 Dec)	1145-1245 Combat	1145-1245 Spin	1145-1245 Yoga		BLT		
FORCE Foundations	1430-1530		1430-1530				
Gentle Hatha Flow Yoga (9 Sept - 9 Dec)	1900-2000						
Glacier Gardens Arena		1030-1200 Military & Rec Pass Skate Équipe de défense et patinage à la passe		0930-1100 U7 Skate/Patinage	1130-1230 Hockey		1045-1145 Open Skate Patinage ouvert

**FACILITY HOURS**
**Monday - Friday:** 0600 - 2100

**Saturday and Sunday:** 0700 - 1800

**Military users only:** 0600 - 0830, Monday - Friday

**HEURES D'OUVERTURE**
**Lundi - vendredi :** 0600 - 2100

**Samedi et dimanche :** 0700 - 1800

**Militaire uniquement :** 0600 - 0830, lundi - vendredi

**1575 MILITARY ROW | 250.339.8211 ext 252-8315 | CFMWS.CA/COMOX**
**Did you know that 19 Wing Comox offers intersection curling?**

The Intersection Curling League runs from October 9 to March 5 with games played at the Comox Valley Curling Centre on Wednesdays from 1:30 to 3:30pm. Intersection sports are open to military members only. No skill or experience required; rental equipment is available at low cost and certified coaches will assist with learning the sport! For additional information or to register, contact MCpl Beaudin at joey.beaudin@forces.gc.ca.

**Saviez-vous que la 19<sup>e</sup> Escadre Comox offre du curling aux intersections?**

La Ligue de curling Intersection se déroule du 9 octobre au 5 mars avec des matchs joués au Comox Valley Curling Centre les mercredis de 13h30 à 15h30. Les sports d'intersection sont ouverts uniquement aux militaires. Aucune compétence ou expérience requise; du matériel de location est disponible à faible coût et des entraîneurs certifiés vous aideront à apprendre le sport! Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez le Cplc Beaudin à joey.beaudin@forces.gc.ca.

**NEW | NOUVEAU**
**Homeschool Swim**

Sep 18 to Nov 20. \$7.50 drop in per family or \$70 for all 10 sessions!

**Natation à la maison**

18 septembre au 20 novembre. 7,50\$ par famille ou 70\$ pour les 10 séances!

**AquaFit! Get your groove on in the pool!**

CAF/ DND/ Rec Pass Holders \$8; all other participants \$10.

**AquaFit! Mettez-vous à l'aise dans la piscine!**

Détenteurs de laissez-passer FAC/MDN/Rec 8\$; tous les autres participants 10\$.

**Gentle Hatha Flow Yoga**

Explore the benefits of gentle movement with intentional breathing to soothe your nervous system, release turbulent thoughts, ease physical tension, balance energy, and leave feeling refreshed body, mind and spirit.

CAF/ DND/ Rec Pass Holders \$12; all other participants \$15.

**Hatha Flow Yoga doux**

Explorez les avantages d'un mouvement doux avec une respiration intentionnelle pour apaiser votre système nerveux, libérer les pensées turbulentes, soulager les tensions physiques, équilibrer l'énergie et vous sentir rafraîchi dans votre corps, votre esprit et votre esprit.

Détenteurs de laissez-passer FAC/MDN/Rec 12\$; tous les autres participants 15\$.



**CHAIRMAN'S**  
**RE/MAX**  
HALL OF FAME

**BRYCE HANSEN TEAM**  
Personal Real Estate Corporation

- Relocation Specialist
- Registered Supplier with IRP Relocation Program/ Brookfield GRS
- Proud Supporter of the Kelly Smith Memorial Golf Tournament
- Award Winning Real Estate Agent
- Proven Custom Marketing Strategy for your Home

**RE/MAX**  
OCEAN PACIFIC REALTY  
2230A Cille Ave.,  
Courtenay, BC V9N 2L4

In support of **BC Children's Hospital**

**Don't think twice, call Bryce!**  
CONNECT WITH US:  
250.702.6493  
www.comoxvalley-realestate.com

## Limited-edition orange t-shirt available at CANEX T-shirt orange en édition limitée disponible chez CANEX

In advance of the National Day for Truth and Reconciliation on September 30 CANEX has partnered with Indigenous artist Una-Ann and the National Centre for Truth and Reconciliation (NCTR) for the design of a limited-edition t-shirt. Una-Ann's design "Children Going Home", acknowledges Indigenous children both returning to their families and joining their ancestors.

An orange t-shirt purchase is one way to help raise awareness and support for truth and reconciliation. This fosters our commitment to honour and document Indigenous history as a first step toward healing, to build a more compassionate future for all Canadians.

CANEX will donate 100% of the net profits from all sales to the National Centre for Truth and Reconciliation, committed to fostering reconciliation and healing by listening to and documenting the experiences of residential school survivors to ensure their stories and experiences are never forgotten.



À l'occasion de la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation, le 30 septembre, CANEX est fier de s'être associé à l'artiste autochtone Una Ann et au Centre national pour la vérité et la réconciliation pour la création d'un t-shirt orange en édition limitée. L'œuvre créée par Una Ann s'intitule Children Going Home et représente des enfants autochtones retournant chez eux, que ce soit auprès de leur famille ou de leurs ancêtres.

En achetant un t-shirt orange, vous aidez à sensibiliser le public et à soutenir la vérité et la réconciliation en plus de contribuer à honorer et à documenter l'histoire autochtone. Il s'agit d'une première étape vers la guérison qui contribuera à bâtir un avenir empreint de compassion pour l'ensemble de la population.

CANEX remettra le produit net des ventes de ces t-shirts au Centre national pour la vérité et la réconciliation, cet organisme a pour mission de favoriser la réconciliation et la guérison en recueillant et en documentant les témoignages des survivantes et survivants des pensionnats autochtones et à préserver leurs expériences à tout jamais.

Super Sale rack - come check it out!

**Back to school!**  
up to 75% off

**HITEC**  
**BRAZEN**

(250)-334-3656 479 4TH ST.  
hitecprint.com COURTENAY

**Lots of new Style and Sustainable Lines for Fall**  
Mon-Thurs 9-5:30 / closed Fri-Sun always available at brazen@brazencanadian.com



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