

TUESDAY, JUNE 11, 2024 | MARDI 11 JUIN 2024

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 66, #11
19^e ESCADRE COMOX

SOLD

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

John Kalhous
A Name That Forces Recognition

ROYAL LEPAGE

BILINGUAL SERVICES!

250-334-SOLD (7653) | info@johnrealestate.ca
johnkalhous.com



435 Sqn shares Rescue of the Quarter with 440 Sqn L'escadron 435 partage le sauvetage du trimestre avec l'escadron 440

The 435 Sqn Command Team presents members of 435 Transport and Rescue Squadron with the Rescue of the Quarter award for their response on January 23 to a plane crash in the vicinity of the Fort Smith airport. (L-R) Flight engineer Sgt St-Laurent, pilot Capt Renz, flight engineer Sgt Grocholski, pilot Capt Reid, air combat systems operator Capt Poirier-Benoit, squadron commanding officer LCol Leveque, AVN tech MCpl Robar, aircraft commander Maj Rand, SAR tech lead WO Davidson, SAR tech MCpl Fortin, loadmaster WO Comeau, squadron chief warrant officer CWO Leblanc. Responding air combat systems operator Capt Fletcher and AVN tech Cpl Sturge are not pictured.

L'équipe de commandement du 435^e escadron remet aux membres du 435^e escadron de transport et de sauvetage le prix du sauvetage du trimestre pour leur intervention le 23 janvier lors d'un accident d'avion à proximité de l'aéroport de Fort Smith. (de gauche à droite) Le mécanicien de bord Sgt St-Laurent, le pilote Capt Renz, mécanicien de bord Sgt Grocholski, le pilote Capt Reid, l'opérateur des systèmes de combat aérien Capt Poirier-Benoit, le commandant de l'escadron le Lcol Leveque, le tech aero Cplc Robar, le commandant de bord Maj Rand, le chef des techniciens en recherche et sauvetage Adj Davidson, le tech SAR Cplc Fortin, l'arrimeur Adj Comeau, l'adjutant-chef d'escadron Adjuc Leblanc. Le Capt Fletcher, opérateur des systèmes de combat aérien, et le Cpl Sturge, technicien en systèmes aéronautiques, ne sont pas sur la photo.

For the story, see page 4. Pour l'histoire, voir page 4

Tina Vincent
Personal Real Estate Corporation
250-792-2776
tvincentrealty@gmail.com

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

Rob Nygren
250-792-3126

1 - 356 14th St., Courtenay
2100+ THREE LEVEL TOWNHOUSE with option for personal elevator lift, and your own private fenced yard! Built in 2022 this home has no GST, new home warranty and a quick possession is available! 2 bd, 3 bath has high end modern finishing, including quartz countertops, tile back-splashes, high end stainless appliances, gas fire-place, heated ensuite floors & mini split heating!
\$699,900

1351 GRIEVE AVE., COURTENAY
A SWEET 3 BEDROOM BUNGALOW in a quiet area in Courtenay, where you can walk to everything. .17 acre fenced yard with storage shed. Hardwood floors, fresh paint, and a new dishwasher. Plus new flooring in the bathroom and kitchen, newer windows, gas stove, fire-place and furnace and a great little sunroom!



ADMINISTRATOR EXPERIENCES SAR TRAINING | UN ADMINISTRATEUR PARTICIPE À UNE FORMATION SAR

Members of the Deputy Wing Commander Branch were nominated to participate an operational training experience and Pte Ahmed Hammash, a financial services administrator, was selected.

He joined 442 Transport and Rescue Squadron a RON (remain overnight) trip to Penticton, BC where he had the thrilling experience of doing a tandem jump with a search and rescue technician.

"The RON trip was a great mix of work and fun, affording me valuable insights into the operations of aviation professionals and enjoy the beautiful scenery," explained Pte Hammash. "The day commenced with meticulous planning and thorough checks with the pilots and flight engineers. Their teamwork was impressive, highlighting the significance of effective communication in their operations."

The tandem jump was provided by retired SAR tech CWO Darryl Cattell, and Pte Hammash first received a comprehensive briefing at the Canadian Forces School of Search and Rescue (CFSSAR). After outlining safety protocols and jump procedures, the pair geared up and boarded the aircraft.

"Standing at the open door of the plane, the view was breathtaking, and the adrenaline rush intense," shared Pte Hammash. "We jumped, and the initial freefall was an incredible rush. The wind roared past us as we sped toward the ground. After a few seconds, the parachute deployed, and we transitioned to a peaceful glide. The descent was serene, offering stunning views. The jumper pointed out landmarks and shared insights about their training and missions. Listening to their accounts of challenging rescues and demanding missions was truly inspiring. We landed smoothly in the designated zone, completing the jump safely. The entire experience, from freefall to landing was exhilarating and enlightening. It gave me a deep appreciation for the skills and dedication of SAR techs and left me with a lasting respect for these incredible professionals and their vital work."



Les membres de la branche du commandant adjoint de l'escadre ont été désignés pour participer à une expérience de formation opérationnelle et le Sdt Ahmed Hammash, administrateur de services financiers, a été sélectionné.

Il s'est joint au 442^e Escadron de transport et de sauvetage lors d'un voyage à Penticton, en Colombie-Britannique, où il a vécu l'expérience palpitante d'un saut en tandem avec un technicien de recherche et de sauvetage.

«Le voyage a été un excellent mélange de travail et d'amusement, me permettant d'acquérir des connaissances précieuses sur les opérations des professionnels de l'aviation et de profiter des magnifiques paysages», a expliqué le sdt Hammash. «La journée a commencé par une planification méticuleuse et des vérifications approfondies avec les pilotes et les ingénieurs de vol. Leur travail d'équipe était impressionnant, soulignant l'importance d'une communication efficace dans leurs opérations.»

Le saut en tandem a été assuré par l'adjuc Darryl Cattell, tech SAR à la retraite, et le sdt Hammash a d'abord reçu un briefing complet à l'École de recherche et de sauvetage des Forces canadiennes (ERSFC). Après la présentation des protocoles de sécurité et des procédures de saut, les deux hommes se sont préparés et sont montés à bord



de l'avion.

«Debout devant la porte ouverte de l'aéronef, la vue était à couper le souffle et la montée d'adrénaline, intense», a déclaré le Sdt Hammash. «Nous avons sauté, et la chute libre initiale m'a procuré une incroyable poussée d'adrénaline. Le vent rugissait alors que nous filions vers le sol. Après quelques secondes, le parachute s'est déployé et nous sommes passés à un vol plané paisible. La descente était sereine et offrait des vues imprenables. Le parachutiste indiquait des points de repère et partageait des renseignements sur son entraînement et ses missions. Ses récits de sauvetages difficiles et de missions exigeantes étaient de véritables sources d'inspiration. Nous avons atterri en douceur dans la zone désignée; le saut avait été exécuté en toute sécurité. Toute l'expérience, de la chute libre à l'atterrissage, a été exaltante et instructive. Elle m'a permis d'apprécier à leur juste valeur les compétences et le dévouement des tech SAR et m'a laissé un profond respect pour ces incroyables professionnels et leur travail vital.»

Local MP receives Esprit de Corps award | Une Députée locale reçoit le prix Esprit de Corps

MP North Island – Powell River Rachel Blaney has accepted the 2024 Esprit de Corps Women in Defence Award. MP Blaney was named as a recipient for her continuous work advocating for and supporting measures that improve the lives of veterans and their families, specifically for her fight to have the first parliamentary study on the experience of women veterans.

"It's an honour to accept this award and to fight for the brave women who served and continue to serve our country," said MP Blaney. "Never in a million years when I was elected did, I think I would be recognized for making a positive change for women in defence. I've been fortunate to learn as much as I have about how women in defence contribute to the Canadian Armed Forces."

The Women in Defence Award is given to individuals who make an outstanding contribution to the Canadian defence sector.

"Women have a place in the military, and we need to be doing what we can to make sure that the Canadian Armed Forces is adapting to work for women," MP Blaney says. "To do that, we must support and listen to the women who are already there."

"As someone who represents Comox 19 Wing, this is an incredible honour. I'm deeply grateful to the people who nominated me."

La Députée North Island - Powell River Rachel Blaney a accepté le prix Esprit de Corps 2024 pour les femmes de la défense. La Députée Blaney a été nommée lauréate pour son travail continu de défense et de soutien des mesures qui améliorent la vie des anciens combattants et de leurs familles, et plus particulièrement pour son combat en faveur de la première étude parlementaire sur l'expérience des femmes vétérans.

« C'est un honneur d'accepter ce prix et de me battre pour les femmes courageuses qui ont servi et continuent de servir notre pays », a déclaré la Députée Blaney. «Jamais, lorsque j'ai été élue, je n'aurais pensé que je serais reconnue pour avoir apporté un changement positif pour les femmes dans le domaine de la défense. J'ai eu la chance d'apprendre autant que je l'ai fait sur la façon dont les femmes de la défense contribuent aux Forces armées canadiennes.»



Richard Lawrence Photography

Le Prix des femmes de la défense est décerné aux personnes qui apportent une contribution exceptionnelle au secteur canadien de la défense.

«Les femmes ont leur place dans l'armée, et nous devons faire tout ce qui est en notre pouvoir pour nous assurer que les Forces armées canadiennes s'adaptent pour travailler pour les femmes», déclare la Députée Blaney. «Pour ce faire, nous devons soutenir et écouter les femmes qui sont déjà sur place.

«En tant que personne qui représente la 19^e Escadre de Comox, c'est un honneur incroyable. Je suis profondément reconnaissante aux personnes qui ont proposé ma candidature.»

Give Hope Wings drops in to Courtenay Airpark Vols d'espoir visite Courtenay Airpark

Courtenay Airpark, the public aerodrome located on the banks of the Courtenay River, will be the site of a trailblazing event on Saturday, June 15.

Give Hope Wings is an air expedition that raises funds and awareness for Hope Air, a medical travel assistance program that offers free travel and accommodations to Canadians in financial need who must access medical care far from home.

"To assist the group with its fundraising effort, the Airpark board of directors invites the public to visit the Airpark between 5 and 7:30 p.m. on Saturday, June 15 to interact with the Give Hope Wings expedition," says Gen (ret'd) Ray Henault, president of the Courtenay Airpark Association. "They will happily tell you their story and will accept any donation that will help their noble cause."

The Give Hope Wings 2024 Expedition will arrive in Courtenay with up to seven aircraft and will remain overnight. The group will be met by members of the Courtenay Airpark Association, many who are retired from the CAF. Courtenay mayor Bob Wells has declared June 17 as "Hope Air Day" and will be at the Airpark to welcome the group.

Former RCAF pilot Dan Bradshaw, now the owner of an aviation maintenance company at Pitt Meadows Airport, is just one of the members of the Expedition who will be flying his own aircraft.

To learn more about Hope Air or the fundraising event visit hopeair.ca.

Le Courtenay Airpark est l'aérodrome public situé sur les rives de la rivière Courtenay, sera le théâtre d'un événement inédit le samedi 15 juin.

Give Hope Wings est une expédition aérienne qui permet de collecter des fonds et de sensibiliser le public à Vols d'espoir, un programme d'assistance médicale au voyage qui offre un voyage et un hébergement gratuits aux Canadiens dans le besoin qui doivent accéder à des soins médicaux loin de chez eux.

«Pour aider le groupe dans sa collecte de fonds, le conseil d'administration de Courtenay Airpark invite le public à visiter l'Airpark entre 17 h et 19 h 30 le samedi 15 juin pour interagir avec l'expédition Give Hope Wings», explique le Gén (ret) Ray Henault, président de l'Association de Courtenay Airpark. «Ils se feront un plaisir de vous raconter leur histoire et accepteront tout don susceptible d'aider leur noble cause.»

L'expédition arrivera à Courtenay avec jusqu'à sept avions et y passera la nuit. Le groupe sera accueilli par des membres de l'association de Courtenay Airpark, dont beaucoup sont retraités de la FAC. Le maire de Courtenay, Bob Wells, a déclaré le 17 juin «Hope Air Day» et sera présent à l'Airpark pour accueillir le groupe.

L'ancien pilote de l'ARC Dan Bradshaw, aujourd'hui propriétaire d'une société de maintenance aéronautique à l'aéroport de Pitt Meadows, est l'un des membres de l'expédition qui pilotera son propre avion.

Pour en savoir plus sur Vols d'espoir ou sur l'événement de collecte de fonds, visitez hopeair.ca.



Visit Give Hope Wings at the Airpark between 5 - 7:30 p.m. on **Saturday, June 15** or donate to hopeair.ca.

Rendez visite à Give Hope Wings à l'Airpark entre 17h et 19h30 le **samedi 15 juin** ou faites un don sur hopeair.ca.



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

Your one stop health food shop

In a rare occurrence, the Comox air traffic control tower was staffed by an all-female crew on May 29. The crew was not assembled for any specific reason, but with newly qualified female members, they happened to be scheduled together. "A typical crew is three people but can be up to six with students in training," explains Capt Mireille Musca, a military aerodrome controller. From left to right: tower student 2Lt Ellie Goupil, tower controller Capt Mireille Musca, ground controller Cpl Ashna Saini, b-stand Avr Chelsea Mansfield, ground student Avr Delanie Blake.

Fait rare, la tour de contrôle aérien de Comox a été occupée par une équipe entièrement féminine le 29 mai. L'équipage n'a pas été constitué pour une raison particulière, mais comme il s'agit de membres féminins nouvellement qualifiés, il s'est trouvé qu'ils étaient programmés ensemble. «Une équipe typique est composée de trois personnes, mais peut aller jusqu'à six avec des étudiantes en formation», explique la capt Mireille Musca, contrôleur d'aérodrome militaire. De gauche à droite: slt Ellie Goupil, élève, capt Mireille Musca, cpl Ashna Saini, contrôleur au terrain, avr Chelsea Mansfield, b-stand, et avr Delanie Blake, élève.



Need a Second opinion?

If the markets are giving you sleepless nights, it may be time for a second opinion.

Contact me for a complimentary review of your portfolio.



REMI TRAN, Financial Advisor
Raymond James Ltd.
#1 - 1841 Comox Ave.,
Comox, BC V9M 3M3
250-334-9294
remi.tran@raymondjames.ca

RAYMOND JAMES®
Member - Canadian Investor Protection Fund



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



435 Sqn shares Rescue of the Quarter with 440 Sqn

L'escadron 435 partage le sauvetage du trimestre avec l'escadron 440

Capt Krystle Sloan, 435 Transport and Rescue Squadron | 435^e Escadron de transport et de sauvetage

435 Transport and Rescue Squadron is no stranger to the Rescue of the Quarter award, having received it the two previous quarters for successful rescue missions. With this third shared Rescue of the Quarter award, 435 Sqn continues to uphold their reputation for proficiency and professionalism, as well as outstanding collaboration and teamwork.

On January 23 the crew was heading to the Calgary airport for planned training when they received a tasking by the Rescue Coordination Centre (RCC) for a locating beacon for an aircraft in the vicinity of the Fort Smith airport.

While enroute to the area the crew received information that there were seven people onboard the aircraft; this number of potential patients would typically require more medical personnel and equipment than the 435 Sqn crew had onboard.

They spent the flight time diligently planning to ensure they were prepared for whatever the scene presented them when they arrived to mitigate the shortage of resources.

From the first arrival to the scene, the smoke from the nearby fires was immediately visible; a low pass over the area allowed for positive identification of aircraft parts, and the 435 Sqn rescue team realized they were dealing with an aircraft crash.

With coordination with RCC, they made the decision to quickly parachute the SAR Techs into the scene using a nearby cutline in the forest as the landing zone. Being guided by the aircrew still in the air, the SAR Techs made their way to the crash site, arriving just after a Canadian Ranger-led ground crew snowmobile team; the snowmobile team had found a casualty wandering near the crash site and had collected the person in their toboggan trailer for transport to the Fort Smith airport and an awaiting ambulance.

With the casualty safely on the way to the ambulance, the SAR Tech team asked the remainder of the snowmobile team to circle the outskirts of the crash to pick up any remaining casualties in the area. Concurrently, the SAR Tech team cautiously entered the crash site to search for any remaining survivors amongst the wreckage; after a careful search with no survivors found, they updated RCC and handed the crash scene over to the local RCMP officers for further processing.

After being brought to the Fort Smith airport by members of the snowmobile team and receiving an update on the rescued casualty, it became obvious that the runway conditions were too icy for the CC-130 Hercules to land and extract the SAR team; 440 Transport Squadron worked with the 435 Sqn crew to coordinate the retrieval of the SAR team using the CC-138 Twin Otter, where they were flown to the Yellowknife airport to be reunited with the Herc and return to Calgary.

SAR tech lead WO Andy Davidson commented, "Although the mission outcome wasn't what we would have liked, the coordination and teamwork demonstrated by all the different agencies involved was excellent."

Whether independently, or as part of a group effort, 435 Transport and Rescue Squadron is always *Determined to Deliver!*

Il ne s'agit pas de la première fois que le 435 Esc obtient le prix du sauvetage du trimestre; en effet, on le lui a attribué au cours des deux trimestres précédents en raison de missions de sauvetage. En obtenant ce troisième prix partagé pour le sauvetage du trimestre, le 435 Esc continue de maintenir sa réputation de compétence et de professionnalisme, ainsi que de collaboration et de travail d'équipe exceptionnels.

Le 23 janvier l'équipe se rendait à l'aéroport de Calgary pour prendre part à un entraînement planifié lorsqu'elle s'est vu attribuer une tâche par le Centre de coordination des opérations de sauvetage (CCOS) concernant une balise de localisation d'un aéronef provenant d'un emplacement à proximité de l'aéroport de Fort Smith.

En route vers la zone de l'incident, on a informé l'équipage que sept personnes se trouvaient à bord de l'aéronef. Normalement, ce nombre de patients potentiels nécessiterait davantage de personnel médical et de matériel que n'en disposait l'équipage du 435 Esc.

Par conséquent, pendant la durée du vol, les membres de l'équipage ont planifié l'opération avec diligence pour s'assurer d'être prêts à toute éventualité à leur arrivée, afin de pallier le manque de ressources.

Dès leur arrivée sur les lieux, la fumée des incendies à proximité était visible. Un passage à basse altitude au-dessus de la zone a permis à l'équipe de sauvetage du 435 Esc de repérer avec certitude les pièces de l'aéronef et de

comprendre qu'il s'agissait d'un écrasement d'aéronef.

En coordination avec le CCOS, les membres de l'équipe ont pris la décision de parachuter rapidement les tech SAR sur les lieux en se servant d'une bande défrichée à proximité dans la forêt comme zone d'atterrissage. Guidés par l'équipage encore dans les airs, les tech SAR se sont rendus sur les lieux de l'écrasement et sont arrivés juste après une équipe de motoneigistes au sol relevant des Rangers canadiens. Celle-ci avait trouvé une personne blessée errant près du lieu de l'écrasement et était allée la chercher pour la transporter dans un toboggan remorqué à l'aéroport de Fort Smith, où attendait une ambulance.

Une fois la personne blessée en route vers l'ambulance en toute sécurité, l'équipe de Tech SAR a demandé au reste de l'équipe de motoneigistes de faire le tour de la zone de l'écrasement pour ramasser toute autre personne blessée qui s'y trouvait. Parallèlement, l'équipe de tech SAR a commencé à inspecter prudemment les lieux de l'écrasement pour trouver d'éventuels survivants parmi les débris. À la suite d'une recherche minutieuse, mais infructueuse, l'équipe a informé le CCOS de la situation et transféré le contrôle de la scène de l'écrasement aux agents locaux de la Gendarmerie royale du Canada pour la suite du processus.

Après que la personne blessée a été transportée à l'aéroport de Fort Smith par les membres de l'équipe de motoneigistes et que l'équipage du 435 Esc a été informé de sa situation, on a constaté que la piste était trop glacée pour que le Hercules puisse atterrir et évacuer l'équipe de SAR. Le 440^e Escadron de transport a collaboré avec l'équipage du 435 Esc pour coordonner la récupération de l'équipe de SAR à l'aide du CC-138 Twin Otter. Cette dernière s'est ensuite envolée vers l'aéroport de Yellowknife pour retrouver l'équipage du Hercules et retourner à Calgary.

L'Adj Andy Davidson, chef des tech SAR, a remarqué «Bien que nous n'ayons pas obtenu le résultat souhaité dans le cadre de la mission, les différentes organisations qui y ont participé ont fait preuve d'une coordination et d'un travail d'équipe remarquables.»

De manière indépendante ou dans le cadre d'un effort de groupe, 435^e Escadron de transport et de sauvetage toujours sa devise: *Détermination à livrer!*



EXERCISE Called to Serve 2024 | EXERCICE Appelé à servir 2024

| Padre Emmanuel Olusola

The Chaplain Team at 19 Wing Comox joined more than 200 other Chaplains across Canada on June 4 and 5 for EXERCISE Called to Serve. This is a yearly event which brings chaplains together nationwide, to reflect on topical issues geared at better serving CAF members and their families.

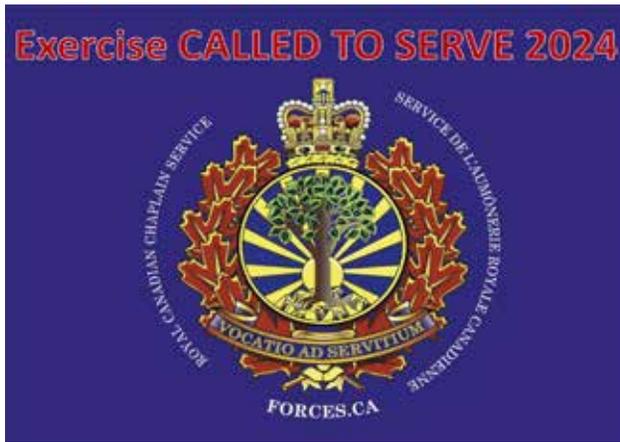
Chaplains also use this event to learn from one another as what colleagues do across the nation are showcased to all. Photos of Comox Chaplain team's involvement at the 19 Wing's Airshow and the last Sentinel training were displayed to the admiration of all during the Celebrating Our Stories segment of this exercise.

Although done virtually, as has been the case since the pandemic, the exercise featured topics addressing anti-racism, morale and well-being, as well as spiritual resilience.

There were reports from the Interfaith Committee on Canadian Military Chaplaincy, Canadian Forces Chaplain School and Centre and the Primary Reserve Chaplains. There was also a session on the use of PaCE and a report from the department of Chaplaincy services.

In their concluding remarks, the Chaplain General BGen Bélisle conveyed the gratitude of the chain of command to chaplains serving in various formations, bases and wings across Canada, and those deployed. According to them, "the CAF chain of command is impressed by the work of chaplains who speak to the heart and improve morale of members."

This, therefore, calls for chaplains to do



more by being operationally ready through universality of service. In the spirit of this exercise, the chaplain team in Comox is more committed to serving our members and their families, since indeed, we are *Called to Serve*.

L'équipe d'aumôniers de la 19^e Escadre Comox s'est jointe à plus de 200 autres aumôniers de tout le Canada les 4 et 5 juin pour l'exercice «Appelés à servir». Il s'agit d'un événement annuel qui réunit des aumôniers de tout le pays pour réfléchir à des questions d'actualité visant à mieux servir les membres des FAC et leurs familles.

Les aumôniers profitent également de cet événement pour apprendre les uns des autres, car ce que font leurs collègues dans tout le pays est présenté à tous. Des photos de la participation de l'équipe d'aumôniers de

Comox au spectacle aérien de la 19^e Escadre et au dernier entraînement Sentinel ont été présentées à l'admiration de tous pendant le segment «Celebrating Our Stories» de cet exercice.

Bien que réalisé virtuellement, comme c'est le cas depuis la pandémie, l'exercice a abordé des sujets tels que la lutte contre le racisme, le moral et le bien-être, ainsi que la résilience spirituelle.

Des rapports ont été présentés par le Comité interconfessionnel de l'aumônerie militaire canadienne, l'École et le Centre des aumôniers des Forces canadiennes et les aumôniers de la Première réserve. Il y a également eu une session sur l'utilisation de PaCE et un rapport du département des services d'aumônerie.

Dans leurs remarques finales, l'aumônier général, le Bgén Bélisle, a transmis la gratitude de la chaîne de commandement aux aumôniers qui servent dans les diverses formations, bases et escadres du Canada, ainsi qu'à ceux qui sont déployés. Selon eux, «la chaîne de commandement des FAC est impressionnée par le travail des aumôniers qui parlent au cœur et améliorent le moral des membres.»

Les aumôniers doivent donc en faire plus en étant prêts sur le plan opérationnel grâce à l'universalité de leur service. Dans l'esprit de cet exercice, l'équipe d'aumôniers de Comox s'engage davantage à servir nos membres et leurs familles, car en effet, nous sommes *appelés à servir*.

HELP CONSERVE WATER IN THE COMOX VALLEY | AIDEZ À ÉCONOMISER L'EAU DANS LA COMOX VALLEY

The Comox Valley Regional District is asking residents to help conserve water this spring and summer by launching a water conservation campaign.

"Education around water conservation is becoming more and more crucial as climate change and climate adaptation continues to challenge water supply and demand," states Kris La Rose, senior manager of water and wastewater services. "As we continue to see reduced rain in the summer months and higher average temperatures, fresh water becomes an even more limited and precious resource. Water conservation is extremely important to protect supply for domestic use and emergency fire protection purposes."

In 2023, the Comox Valley Water System recorded a record-high use of over 10 billion litres of water. Water consumption almost triples during the summer months because of outdoor water use, like lawn and garden watering, when daily water use can exceed well over 1,000 litres per person per day in the Comox Valley.

There are many simple ways to help reduce your home and garden water consumption, including installation of low flow fixtures and drought-resistant landscaping, and taking advantage of available rebates. To learn more visit comoxvalleyrd.ca/conservation.

Le Comox Valley Regional District demande aux habitants d'aider à économiser l'eau ce printemps et cet été en lançant une campagne de conservation de l'eau.

«L'éducation à la conservation de l'eau devient de plus en plus cruciale à mesure que le changement climatique et l'adaptation au climat continuent de remettre en question l'approvisionnement et la demande en eau», déclare Kris La Rose, directeur principal des services de l'eau et des eaux usées. «Avec la diminution des pluies en été et l'augmentation des températures moyennes, l'eau douce devient une ressource encore plus limitée et précieuse. La conservation de l'eau est extrêmement importante pour protéger l'approvisionnement pour l'usage domestique et la protection d'urgence contre les incendies.»

En 2023, le Comox Valley Water System a enregistré une consommation record de plus de 10 milliards de litres d'eau. La consommation d'eau triple presque pendant les mois d'été en raison de l'utilisation de l'eau à l'extérieur, comme l'arrosage des pelouses et des jardins, lorsque la consommation quotidienne d'eau peut dépasser largement les 1 000 litres par personne et par jour dans la Comox Valley.

Il existe des moyens simples de réduire la consommation d'eau à la maison et dans le jardin, notamment en installant des appareils à faible débit et des aménagements paysagers résistants à la sécheresse, et en profitant des remises disponibles. Pour en savoir plus, visitez le site comoxvalleyrd.ca/conservation.

Visit comoxvalleyrd.ca/conservation for these water conservation tips:

- Go Low-Flow
- Rethink Outdoor Water Usage
- Experiment with "Naturescaping"
- Implement Smart Control Irrigation System (rebate available through CVRD)
- Check for Leaks (rebate available through CVRD)
- Dirt Does Matter (rebate available through CVRD)
- Every Drop Counts
- When to Water
- Leave A Little Length
- Micro-Drip = Major Win

Visitez le site comoxvalleyrd.ca/conservation pour obtenir ces conseils sur la conservation de l'eau :

- Adoptez un faible débit d'eau
- Repenser l'utilisation de l'eau à l'extérieur
- Expérimenter le « Naturescaping »
- Mettre en place un système d'irrigation à commande intelligente (rabais disponible)
- Vérifiez s'il y a des fuites (rabais disponible)
- La saleté compte (remise disponible)
- Chaque goutte compte
- Quand arroser
- Laissez un peu de longueur
- Micro-goutte à goutte = gain majeur



The Evolution of the Pride Flag L'évolution du drapeau de la Fierté

Capt Krystle Sloan, 435 Squadron | 435^e Escadron

There are very few people who don't recognize the rainbow flag as a symbol of the queer community; the original design was the work of several artists and activists collaborating after Harvey Milk, an American influential gay leader, challenged Gilbert Baker to devise a symbol of pride for the gay community. The result was the rainbow flag, which was first debuted at the San Francisco Gay Freedom Day Parade on 25 June 1978.

Originally designed with eight stripes, each stripe had a specific meaning: Hot pink – sex; red – life; orange – healing; yellow – sunlight; green – nature; turquoise – magic; indigo – serenity; violet – spirit. After the assassination of Harvey Milk in 1978, the demand for the flag greatly increased, and the Paramount Flag Company began selling a "stock" version with seven stripes, omitting the hot pink and replacing indigo with blue.

In 1979, the turquoise was also dropped for aesthetic reasons, and we found ourselves with the familiar six-stripe version of the flag, having red, orange, yellow, green, blue and violet. The flag remained this style for decades, although Gilbert Baker did unveil what he called his "final version" of the rainbow flag in 2017, adding all eight original colors back in and a ninth of lavender, to represent diversity, in response to the election of the president of the United States.

As our understanding of gender and sexuality expand, it seems fitting to revise our symbols to fully represent the diversity of the 2SLGBTQI+ community; to this end, in June of 2018, Daniel Quasar created a new design for the Pride flag that emphasized inclusion and progress within the community. The six colored rainbow stripes remained but had the addition of a five colored chevron. The new addition represented the following: the black and brown chevrons have a twofold purpose, representing both marginalized people of color as well as those who are living with, or have died from, AIDS; the white, pink, and light blue chevrons incorporated the colors of the Transgender Pride flag (designed by Monica Helms in 1999). Even the placements of the new chevrons have a purpose, with Quasar say-

ing, "the arrow points to the right to show forward movement, while being along the left edge shows that progress still needs to be made".

In 2021, the "intersex-inclusive" redesign of the Progress Pride flag by Valentino Vecchiotti expanded on the Progress Pride flag by adding elements of the intersex flag by embedding the addition of a yellow triangle with a purple circle to the aforementioned chevrons, those in the queer community who have genitals, chromosomes or reproductive organs that don't fit into a male/ female sex binary were acknowledged within the Pride flag.

As we grow as a society and people, so should the symbols that we use to recognize the different communities within our country; the Progress Pride flag of 2018 was the official flag flown at all of Government of Canada buildings in 2022, representative of our government's dedication to acknowledging and celebrating the diversity of 2SLGBTQI+ Canadians.

Rares sont ceux qui ne reconnaissent pas le drapeau arc-en-ciel comme un symbole de la communauté queer. Le dessin original est l'œuvre de plusieurs artistes et activistes qui ont collaboré après que Harvey Milk, un leader influent de la communauté homosexuelle américaine, a mis Gilbert Baker au défi de concevoir un symbole de fierté pour la communauté gaie. Le résultat a été le drapeau arc-en-ciel, qui a été présenté pour la première fois lors du défilé de la journée de la liberté gaie de San Francisco, le 25 juin 1978.

À l'origine, le drapeau comportait huit bandes, chacune d'entre elles ayant une signification particulière: rose vive – sexe; rouge – vie; orange – guérison; jaune – soleil; verte – nature; turquoise – magie; indigo – sérénité; violette – esprit. Après l'assassinat de Harvey Milk en 1978, la demande pour le drapeau a fortement augmenté et la Paramount Flag Company a commencé à vendre une version en stock avec sept bandes, en omettant le rose vif et en remplaçant l'indigo par le bleu. En 1979, le turquoise a également été supprimé pour des raisons esthétiques, et nous nous sommes retrouvés avec la version familière du drapeau

à six bandes : rouge, orange, jaune, vert, bleu et violet. Le drapeau est resté dans ce style pendant des décennies, bien que Gilbert Baker ait dévoilé ce qu'il a appelé sa «version finale» du drapeau arc-en-ciel en 2017. Il y avait ajouté les huit couleurs d'origine et une neuvième couleur – la lavande, pour représenter la diversité, en réponse à l'élection du président des États-Unis de l'époque.

À mesure que notre compréhension du genre et de la sexualité se développe, il semble approprié de réviser nos symboles pour représenter pleinement la diversité de la communauté 2ELGBTQI+. À cette fin, en juin 2018, Daniel Quasar a créé un nouveau concept pour le drapeau de la Fierté qui met l'accent sur l'inclusion et le progrès au sein de la communauté. Les bandes arc-en-ciel de six couleurs sont restées, mais un chevron de cinq couleurs a été ajouté. Les chevrons noir et brun ont un double objectif: ils représentent à la fois les personnes de couleur marginalisées et celles qui vivent avec le sida ou qui en sont mortes; les chevrons blanc, rose et bleu clair reprennent les couleurs du drapeau de la fierté transgenre (dessiné par Monica Helms en 1999). Même l'emplacement des nouveaux chevrons a une raison d'être – Quasar explique que «la flèche pointe vers la droite pour représenter le mouvement qui évolue. Elle se trouve le long du bord gauche pour montrer que des progrès doivent encore être accomplis».

Plus récemment, en 2021, Valentino Vecchiotti a redessiné le drapeau de la Fierté progressiste en y ajoutant des éléments du drapeau intersexe. En ajoutant un triangle jaune et un cercle violet aux chevrons susmentionnés, les membres de la communauté queer dont les organes génitaux, les chromosomes ou les organes reproducteurs ne s'inscrivent pas dans le schéma binaire homme/femme sont reconnus dans le drapeau de la Fierté.

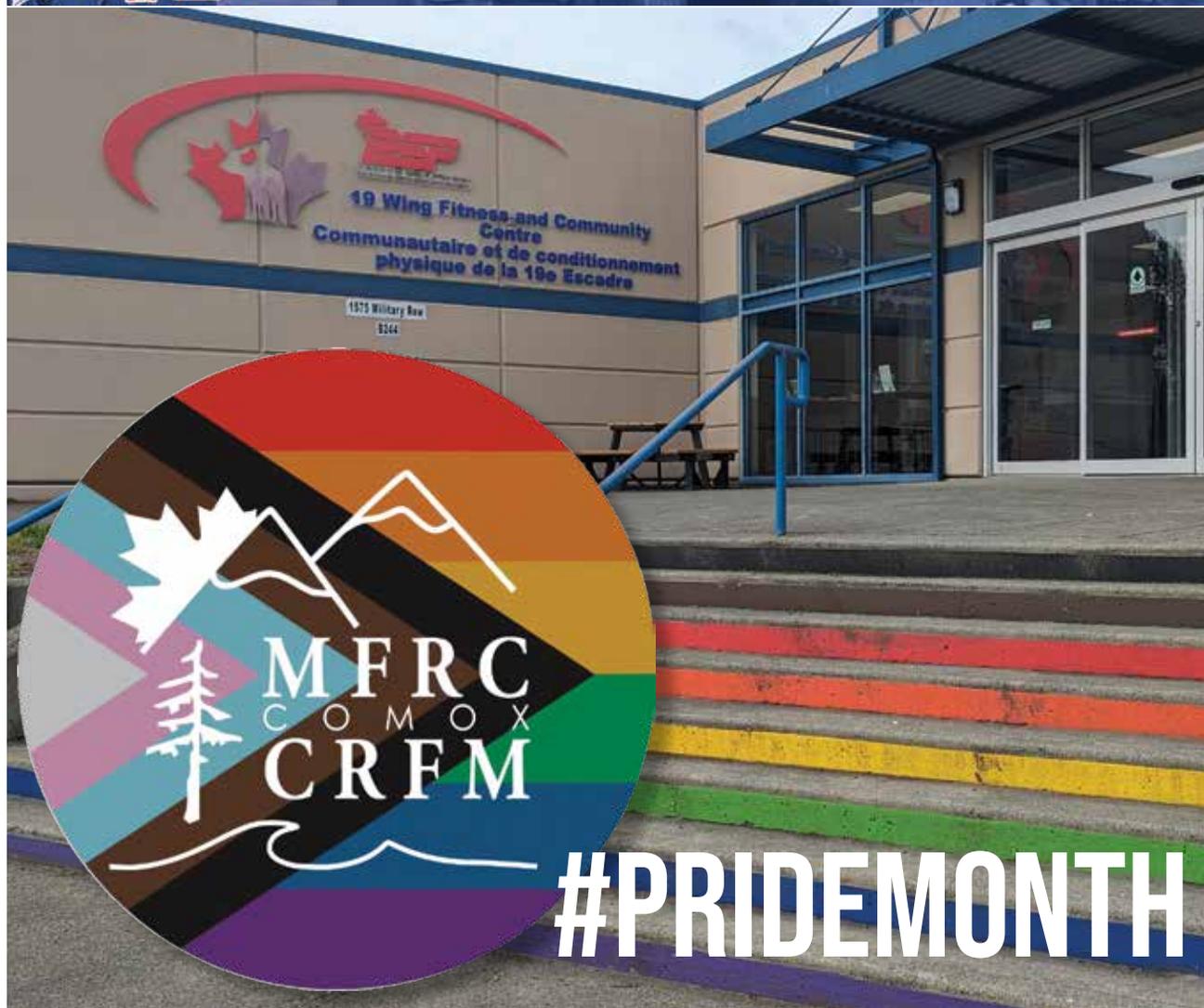
Le drapeau de la Fierté progressiste de 2018 a été le drapeau officiel hissé sur tous les bâtiments du gouvernement du Canada en 2022, représentant l'engagement de notre gouvernement à reconnaître et à célébrer la diversité de la population 2ELGBTQI+ canadienne.

2SLGBTQI+ terminology is continuously evolving and 2SLGBTQI+ is the acronym used by the Government of Canada.

2S: Two-Spirit; **L:** Lesbian; **G:** Gay; **B:** Bisexual; **T:** Transgender; **Q:** Queer; **I:** Intersex, considers sex characteristics beyond sexual orientation, gender identity and gender expression; **+** is inclusive of people who identify as part of sexual and gender diverse communities.

La terminologie **2ELGBTQI+** est en constante évolution et 2ELGBTQI+ est l'acronyme utilisé par le gouvernement du Canada.

2E: deux esprits; **L:** Lesbienne; **G:** Gai; **B:** Bisexuel; **T:** Transgenre; **Q:** Queer; **I:** Intersexuel; **+** comprend les personnes qui indiquent leur appartenance à divers groupes sexuels et de genre.



Within the month of June, it's essential to recognize and understand the significance of practicing allyship for the 2SLGBTQI+ community. Allyship involves actively supporting and advocating for members of marginalized communities, and it is crucial for creating a more inclusive and equitable society.

One powerful way to practice 2SLGBTQI+ allyship is through self-education. By immersing ourselves in the experiences and challenges faced by individuals within this community, we not only show support but also grow personally. Another essential aspect of allyship is using inclusive and respectful language. This involves being mindful of individuals' pronouns to identify themselves and creating safe spaces where people feel safe and validated in expressing themselves.

It's important to remember that allyship is an ongoing commitment that requires continuous self-reflection and learning. By practicing allyship not just in June but throughout the year, we can contribute to creating a more inclusive society for all individuals.

This Pride Month, we want to remind you that the Comox MFRC team is always here to support and connect with you. Our doors are open to everyone, and we provide a safe and loving environment where love is the only requirement for being a part of our family.

Our team is here for you. Drop by the office, give us a call, or contact us at family.counsellor@comoxmfr.ca or socialwork@comoxmfr.ca.



En ce mois de juin, il est essentiel de reconnaître et de comprendre l'importance de la pratique de l'allié pour la communauté 2ELGBTQI+. L'altruisme consiste à soutenir activement et à défendre les membres des communautés marginalisées, et il est essentiel pour créer une société plus inclusive et plus équitable.

L'auto-éducation est un moyen efficace de pratiquer l'allié 2ELGBTQI+. En nous immergeant dans les expériences et les défis auxquels sont confrontés les membres de cette communauté, nous ne nous contentons pas de leur apporter notre soutien, nous nous développons également sur le plan personnel. Un autre aspect essentiel de l'allié est l'utilisation d'un langage inclusif et respectueux. Il s'agit de tenir compte des pronoms utilisés par les individus pour s'identifier et de créer des espaces sûrs où les gens se sentent en sécurité et validés dans leur expression.

Il est important de se rappeler que l'altruisme est un engagement permanent qui nécessite une réflexion et un apprentissage continu. En pratiquant l'allié non seulement en juin, mais tout au long de l'année, nous pouvons contribuer à créer une société plus inclusive pour tous les individus.

En ce Mois de la fierté, nous voulons vous rappeler que l'équipe du CRFM Comox est toujours là pour vous soutenir et établir des liens avec vous. Nos portes sont ouvertes à tous et nous offrons un environnement sécuritaire et affectueux où l'amour est la seule exigence pour faire partie de notre famille.

Notre équipe est là pour vous. Passez au bureau, appelez-nous ou contactez-nous à l'adresse family.counsellor@comoxmfr.ca ou socialwork@comoxmfr.ca.

Dedicated to Results!

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

leahreichelt.com

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

leah@leahreichelt.com
Cell 250.338.3888

Leah REICHELT

RE/MAX Ocean Pacific Realty
282 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 • ronnaraeleonard.ca
250-703-2410 • ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca

VISIT | LEARN | REMEMBER

COMOX AIR FORCE MUSEUM

www.comoxairforcemuseum.ca

soma
osteopathy • wellness

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

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

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

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



Military and Highland traditions a family affair

Les traditions militaires et des Highlands, une affaire de famille

WO Greg Bullivant and OCdt Ethan Bullivant have been celebrating highland traditions for decades. As a reservist, Greg was a member of the Argyll and Sutherland Highlanders of Canada Pipes and Drums while also competing around Ontario with civilian bands as a drummer.

"When Ethan was three or four, he would join me at Highland Games and if he was well behaved, he was allowed to march onto the field for closing ceremonies with his toy drum or toy bagpipes," says Greg. "Fast forward to now, we get to compete in front of each other at the Victoria Highland Games. Not every dad gets to share a day like this were you both get to compete in something you really enjoy."

After Greg joined the Reg Forces with the RCAF, he maintained his involvement with Wing Pipe bands as a drummer and then as a Drum Major. Ethan never made the jump to musician but has always supported his dad at events.

Ethan then moved on to becoming quite a superb track and field athlete in the disciplines of discus and shot put. As a youth he ranked nationally and then went on to an athletic scholarship at Simon Fraser University.

"I've found a natural talent at throwing heavy things I guess," says OCdt Bullivant. "The move to Highland Heavy Games was pretty seamless, although I don't own a personal telephone pole, so the caber toss isn't my best event."

Ethan enrolled in his first heavy games in Campbell River last year for fun since his dad was competing as a Drum Major. Ethan took a very commanding first place that day. Ethan then enrolled with the Canadian Scottish Regiment and his heavy games abilities were observed.

"My Major noticed my background in throwing and asked if this were something I would like to pursue. Of course I'm going to say yes. It combines my military service, my love for competition, and my family. Its not every day that a father and son get to watch each other compete on a stage this size," Ethan explained.

Greg finished his Drum Major competition with a first place for the day.

"It isn't about the competition as much as about the social aspect and keeping current on drills and functions of a Drum Major," said Greg. "It certainly is a perishable skill. It is also a chance to have the RCAF tartan on a field where you



don't get many military participants in military dress, and it was observed often by those who came up and chatted with me."

The pair will make another run for gold at the Campbell River Highland Gathering in August.

L'Adj Greg Bullivant et l'Élof Ethan Bullivant célèbrent les traditions des Highlands depuis des décennies. En tant que réserviste, Greg était membre du corps de cornemuses des Argyll and Sutherland Highlanders of Canada, tout en participant à des compétitions dans tout l'Ontario avec des orchestres civils en tant que batteur.

«Lorsqu' Ethan avait trois ou quatre ans, il se joignait à moi lors des Highland Games et, s'il se comportait bien, il était autorisé à marcher sur le terrain pour les cérémonies de clôture avec son tambour ou sa cornemuse jouet», raconte Greg. «Aujourd'hui, nous avons l'occasion de nous mesurer l'un à l'autre aux Highland Games de Victoria. Ce n'est pas tous les pères qui ont l'occasion de partager une journée comme celle-ci, où vous pouvez tous les deux participer à une compétition que vous aimez vraiment.»

Après s'être engagé dans l'ARC, Greg a continué à s'impliquer dans les corps de cornemuses de l'escadre en tant que batteur, puis en tant que tambour-major. Ethan n'est jamais devenu musicien, mais il a toujours soutenu son père lors des événements.

Ethan est ensuite devenu un excellent athlète d'athlétisme dans les disciplines du disque et du poids. Dans sa jeunesse, il s'est classé au



niveau national et a ensuite bénéficié d'une bourse d'athlétisme à l'université Simon Fraser.

«Je me suis découvert un talent naturel pour lancer des objets lourds, je suppose», déclare OCdt Bullivant. «Le passage aux Highland Heavy Games s'est fait sans problème, même si je ne possède pas de poteau téléphonique personnel et que le lancer de cabre n'est donc pas ma meilleure épreuve.»

Ethan s'est inscrit à ses premiers jeux lourds à Campbell River l'année dernière pour s'amuser puisque son père participait à la compétition en tant que tambour-major. Ce jour-là, Ethan a remporté une très belle première place. Ethan s'est ensuite enrôlé dans le Canadian Scottish Regiment et ses aptitudes aux jeux lourds ont été observées.

«Mon major a remarqué mes antécédents en lancer et m'a demandé si c'était quelque chose que j'aimerais poursuivre. Bien sûr, j'ai répondu oui. Cela combine mon service militaire, mon amour de la compétition et ma famille. Ce n'est pas tous les jours qu'un père et son fils peuvent se regarder concourir sur une scène de cette taille», a expliqué Ethan.

Greg a terminé sa compétition de tambour-major avec une première place pour la journée.

«Ce n'est pas tant la compétition qui compte que l'aspect social et le fait de se tenir au courant des exercices et des fonctions d'un tambour-major», a déclaré Greg. «C'est certainement une compétence périssable. C'est aussi l'occasion de porter le tartan de l'ARC sur un terrain où il n'y a pas beaucoup de participants militaires en tenue militaire, et cela a été souvent observé par ceux qui sont venus discuter avec moi.»

Le couple tentera à nouveau de remporter l'or lors du Highland Gathering de Campbell River, en août.

Wake up in Toronto

Direct service from Comox to Toronto, every Friday, all summer long.

COMOX
VALLEY
AIRPORT

YQQ





NEW KIT DEBUTS AT GALA
LE NOUVEAU KIT EST PRÉSENTÉ À GALA

The newly formed 19 Wing Pipes and Drums will participate in the RCAF Centennial Gala on June 22, marking their first performance in support of 19 Wing. "After receiving our kit from 402 Squadron, the 19 Wing Pipes and Drums will now be able to have our members properly dressed for various functions on the Wing and in the local community," says Sgt Keigan, Pipe Major. "This will also afford future growth for members of the band and the ability to dress with pride. I am very excited to play in a Pipes and Drum band here on the west coast. With so many events throughout the year, both on the Wing and in the local community, we hope to support and advance our experience to guarantee success for many years to come".

The kit was received following the unfortunate standdown of 402 "City of Winnipeg" Squadron's Pipes and Drums. However, with the new band established at 19 Wing, the RCAF is well represented.

"The work to receive these instruments and uniforms was a true team effort at the squadron and Wing levels between Winnipeg and Comox," explains WO Bullivant, 19 Wing Pipes and Drums Band Director. "Without the steadfast support of the Wing Chief Warrant Officer and the 19 Wing movement section, this couldn't have been possible."

"By having uniform parts and instruments to parade and perform with is an integral part of the start-up of any band," adds WO Cleaton Lead Drummer. "The leadership and instructors spend countless hours to teach and train those who want to participate with the band. The kit closes that loop and enables the band members to showcase their hard work and commitment to the Wing and its members as well as the outside public."

"Our band is very excited to strut our stuff at the 19 Wing Centennial Gala," concludes WO Bullivant.

Le nouveau corps de cornemuses de la 19^e Escadre participera au Gala du centenaire de l'ARC le 22 juin, marquant ainsi sa première prestation en appui à la 19^e Escadre.

«Après avoir reçu notre équipement du 402^e Escadron, le Corps de cornemuses de la 19^e Escadre sera maintenant en mesure d'avoir des membres correctement habillés pour diverses fonctions au sein de l'Escadre et de la communauté locale», a déclaré le Sgt Keigan, Pipe Majeur. «Cela permettra également aux membres de l'orchestre de s'épanouir à l'avenir et de s'habiller avec fierté. Je suis très enthousiaste à l'idée de jouer dans un corps de cornemuses et de tambours sur la côte ouest. Avec tant d'événements tout au long de l'année, à la fois dans l'escadre et dans la communauté locale, nous espérons soutenir et faire progresser notre expérience afin de garantir le succès pour de nombreuses années à venir».

Le kit a été reçu à la suite de l'arrêt malheureux du corps de cornemuses du 402^e escadron «City of Winnipeg». Cependant, avec la nouvelle fanfare établie à la 19^e Escadre, l'ARC est bien représentée.

«Le travail pour recevoir ces instruments et ces uniformes a été un véritable effort d'équipe au niveau de l'escadron et de l'escadre entre Winnipeg et Comox», explique l'Adj Bullivant, directeur du corps de cornemuseurs et de tambours de la 19^e Escadre. «Sans le soutien indéfectible de l'adjudant-chef de l'escadre et de la section des mouvements de la 19^e Escadre, cela n'aurait pas été possible.»

«Le fait de disposer de pièces et d'instruments uniformes pour défilier et se produire fait partie intégrante du démarrage de toute fanfare», ajoute l'adjudant-chef Cleaton, Tambour Major. «Les dirigeants et les instructeurs consacrent d'innombrables heures à l'enseignement et à la formation de ceux qui souhaitent participer à la fanfare».

Le kit boucle la boucle et permet aux membres de l'orchestre de montrer leur travail acharné et leur engagement à l'escadre et à ses membres, ainsi qu'au public extérieur.

«Notre orchestre est très enthousiaste à l'idée de se produire lors du gala du centenaire de la 19^e Escadre», conclut l'Adj Bullivant.



Collector's Sale

Military art, coins, models, toys, books and more!



June 15
11am to 4pm
at the Comox Air Force Museum



comoxairforcemuseum.ca/collectors-sale

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.

CANEX CANADA'S MILITARY STORE



CANEX.CA

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553



PLAY MAKES A BETTER WORLD | LE JEU CONTRIBUE À UN MONDE MEILLEUR

Personnel Support Programs | Les Programmes De Soutien Du Personnel

The first-ever International Day of Play, observed on June 11, marks a significant milestone in efforts to preserve, promote, and prioritize playing so that all people, especially children, can reap the rewards and thrive to their full potential.

Beyond mere recreation, it is a universal language spoken by people of all ages, transcending national, cultural, and socio-economic boundaries. This shared passion fosters a sense of community and national pride.

It also fosters resilience, creativity, and innovation in individuals. For children, play helps build relationships and improves control, overcome trauma, and problem-solving. It helps children develop the cognitive, physical, creative, social, and emotional skills they need to thrive in a rapidly changing world.

Restricting opportunities for play directly impedes a child's well-being and development. In educational settings, play-based learning has been recognized as an effective approach to engage students actively in the learning process. It helps make learning more enjoyable and relevant, thereby enhancing motivation and retention of information.

Moreover, play is considered to have a positive impact on promoting tolerance, resilience, and facilitating social inclusion, conflict prevention, and peacebuilding. In recognition of this, the United Nations Convention on the Rights of the Child has enshrined play as a fundamental right of every child under Article 31.

The international day creates a unifying moment at global, national, and local levels to elevate the importance of play. It signals a call for policies, training, and funding to get play integrated into education and community settings worldwide.



CFMWS Community Recreation is proud to offer military families opportunities to play.

Our services are tailored to help families with the challenges they may face due to military life and make the most of everyday activities such as going to the playground or day camp. We believe that when members of the Canadian Armed Forces are able to take good care of themselves and their families, they can do better both at home and at work. Whether families need to sign the kids up for swimming lessons, improve their fitness, make friends in a new community, our services are here to help. Visit cfmws.ca/sport-fitness-rec/recreation-programs to learn how you can find opportunities to play in your community!

La toute première Journée internationale du jeu, célébrée en 2024, marque une étape importante dans les efforts visant à préserver, promouvoir et donner la priorité au jeu afin que toutes les personnes, en particulier les enfants, puissent en récolter les bienfaits et s'épanouir pleinement.

Le jeu permet d'acquérir des compétences psychosociales essentielles et transférables sur les plans physique, social, cognitif, émotionnel et en matière de communication à tout âge.

Restreindre les possibilités en matière de jeux nuit directement au bien-être et au développement de l'enfant. Dans le domaine de l'éducation, l'apprentissage par le jeu a été reconnu comme une approche

efficace pour impliquer activement les élèves dans le processus d'apprentissage. Il contribue à rendre les activités d'apprentissage plus agréables et plus pertinentes, renforçant ainsi la motivation et la mémorisation des informations.

Le jeu a également des effets positifs sur la promotion de la tolérance et de la résilience. Il facilite l'inclusion sociale, la prévention des conflits et la consolidation de la paix. C'est pourquoi la Convention des Nations unies relative aux droits de l'enfant a consacré le jeu comme un droit fondamental de chaque enfant en vertu de l'article 31.

Cette journée internationale crée un moment d'unité aux niveaux mondial, national et local pour souligner l'importance du jeu. Elle lance un appel en faveur de politiques, de formations et de financements visant à intégrer le jeu dans l'éducation et dans les communautés du monde entier.

Les loisirs communautaires du SMFC sont fiers d'offrir aux familles des militaires la possibilité de jouer.

Nos services sont conçus pour aider les familles à relever les défis de la vie militaire et à profiter d'activités quotidiennes comme aller au terrain de jeux ou au camp de jour. Nous croyons que lorsque les membres des FAC peuvent prendre soin d'eux-mêmes et de leurs familles, ils peuvent se dépasser tant à la maison qu'au travail. Que les familles aient besoin d'inscrire les enfants à des cours de natation, d'améliorer leur condition physique ou de se faire des amis dans une nouvelle communauté, nos services peuvent leur être utiles.

Visitez le site sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/programmes-de-loisirs pour savoir comment trouver des occasions de jouer dans votre communauté!

TOTEM TIMES

19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

Editorial advisors | conseillers militaires

19wingpublicaffairs@forces.gc.ca
Capt Brad Little, Capt Christine MacNeil

Managing editor | gestionnaire

Camille Douglas

Graphic designer | graphiste

Gillian Ottaway

19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie

Sgt Melissa Spence, MCpl Joey Beaudin,
Cpl Raj Dhagat, S1 Brendan Gibson,
Avr Annie-Claude Pellerin, Cpl Parker Salustro



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



FRIDAY, JUNE 14 - 11AM TO 1PM

Drop by for a burger, drink and chip – by donation!

Throughout June CANEX is raising funds for Support Our Troops. Donations will go towards hiring special needs facilitators for PSP summer camps, as well as providing equipment grants through Soldier On. CANEX will be matching donations up to \$15,000 – doubling the impact of each donation!

VENDREDI 14 JUIN - 11 H À 13 H

Venez déguster un hamburger, une boisson et des croustilles, moyennant un don!

Tout au long du mois de juin, CANEX recueille des fonds pour Appuyons nos troupes.

Les dons serviront à embaucher des animateurs ayant des besoins spéciaux pour les camps d'été des PSP et à accorder des subventions pour l'achat d'équipement par l'entremise du programme Sans limites. CANEX jumellera les dons jusqu'à concurrence de 15 000\$, doublant ainsi l'impact de chaque don!



Splash into Summer

Thursday, June 27 1 to 4pm

Fun for the whole family! Join PSP in kicking off summer with an afternoon of splashing, games, a water fight, then wrap it all up with some cool treats and a guest appearance from the 19 Wing Firehall! Registration is encouraged. To register call 250-339-8211 ext 252-8315.

FREE for the Defence Team and their families.

Pool 1-2:30pm – children 6yrs and under must be within arms reach of an adult 19yrs+ at all times

Soccer Field 2:30-4pm

**Recommended for age 12yrs and under*

Du plaisir pour toute la famille! Rejoignez les PSP pour lancer l'été avec un après-midi d'éclaboussures, de jeux, d'une bataille d'eau, puis terminez le tout avec des friandises fraîches et une apparition de la caserne de pompiers de la 19e escadre!

L'inscription est encouragée. Pour vous inscrire, appelez le 250-339-8211, poste 252-8315.

GRATUIT pour l'équipe de défense et leurs familles.

Piscine 1-2:30pm - Les enfants de 6 ans et moins doivent être à portée de main d'un adulte de 19 ans et plus à tout moment.

Terrain de soccer 14h30-16h

**Recommandé pour les 12 ans et moins*

L'été commence

Jeudi 27 juin 13h à 16h

ANNUAL PROGRAM WRAP-UP

BBQ

ANNUEL DE FIN DE PROGRAMMES



Wednesday June 26th

4:30pm to 6:30pm

Youth Centre Patio

FREE for military, veteran and Defence Team families

Mercredi le 26 juin

16h30 à 18h30

Terrasse du Centre de jeunesse

GRATUIT pour les familles de militaires, de vétérans et de l'Équipe de la Défense



For more information or to register email info@comoxmfr.ca



2024

ANNUAL GENERAL MEETING

AGM / AGA

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



Wednesday June 26th 2024
Mercredi le 26 juin 2024



6:00pm / 18h00



Conference Room
Salle de conférence



For more information please write to
Pour plus d'informations veuillez écrire à
board.secretary@comoxmfr.ca





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 Cliff 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

"GoByBike week was a hilarious triumph, despite some rainy days," shares Jeramie Auchterlonie, fitness and sport instructor with 19 Wing PSP. "Ten bold units joined the pedal-powered party, and the fitness crew at PSP drew five random prize winners for the week, a unit challenge champ, the ultimate kilometre king, and a lucky biker who pedaled every single day!"

"Our thanks to Beaufort Cycles in Cumberland for providing prizes, the supply section for assisting with the celebration station, and 19 Wing Imaging Flight for capturing the event!"



SI (mat 1) Brendan Gibson

Winners: Unit Challenge winner: 21 CF Health Services Centre; Ultimate KM King: Cpl Ben Alie, 19 Mission Support Squadron; All five-days challenge: Don Brenson, 407 Long Range Patrol Squadron.

«La semaine GoByBike a été un triomphe hilarant, malgré quelques jours de pluie », partage Jeramie Auchterlonie, instructeur de fitness et de sport à la 19^e escadre des PSP. «Dix unités audacieuses se sont jointes à la fête en pédalant, et l'équipe de conditionnement physique des PSP a tiré au sort cinq gagnants pour la semaine, un champion du défi de l'unité, le roi du kilomètre et un cycliste chanceux qui a pédalé tous les jours!»

«Nous remercions Beaufort Cycles de Cumberland d'avoir fourni les prix, la section de l'approvisionnement d'avoir aidé à la station de célébration et la escadrille d'imagerie d'avoir capté l'événement!»

Les gagnants: Gagnant du défi de l'unité : 21^e Centre de Services de Santé des FC; Le roi du KM: Cpl Ben Alie, 19^e Escadron de soutien à la mission; Défi des cinq jours : Don Brenson, 407^e Escadron de patrouille à longue portée.

Come Check It Out
Clearance Rack
Up to 75% off
and our
NEW! Sustainable Line

Open Mon-Thurs 9-5:30
250-334-3656 hitecprint.com 479 4th Street



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