



TUESDAY, AUGUST 12, 2025 | MARDI 12 AOÛT 2025

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX  
VOL 67, #14  
19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX



## SAR crews train with HMCS Corner Brook Les équipes de SAR s'entraînent avec NCSM Corner Brook

CH-149 Cormorant crews from 442 Transport and Rescue Squadron conducted a high-value hoist training exercise with HMCS Corner Brook in the Georgia Strait on July 14. The operation exposed multiple pilots, aircrew, and SAR techs to the complexities of submarine rescue scenarios. SAR techs were lowered to the deck, entered the submarine to brief Royal Canadian Navy personnel, and coordinated hoisting procedures for simulated casualty extraction. The exercise emphasized rapid access, safe recovery, and adaptability in real-world medical and emergency situations - critical skills for West Coast operations.

"The HMCS Corner Brook could be anywhere out on the West Coast, so it's critical for us to know the submarine's layout, how to get in fast, and how to safely perform a rescue," notes MCpl Max Honeyman, a SAR tech at 442 Squadron.

Les équipages des CH-149 Cormorant du 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage ont mené un exercice d'entraînement au treuillage de grande valeur avec le NCSM Corner Brook dans le détroit de Géorgie, le 14 juillet. L'opération a permis à plusieurs pilotes, membres d'équipage et techniciens SAR de se familiariser avec la complexité des scénarios de sauvetage sous-marin. Les techniciens SAR ont été descendus sur le pont, sont entrés dans le sous-marin pour informer le personnel de la Marine royale canadienne et ont coordonné les procédures de treuillage pour l'extraction simulée des victimes. L'exercice a mis l'accent sur la rapidité d'accès, la sécurité des opérations de sauvetage et la capacité d'adaptation dans des situations médicales et d'urgence réelles, des compétences essentielles pour les opérations sur la côte ouest.

«Le NCSM Corner Brook peut se trouver n'importe où sur la côte ouest, il est donc essentiel pour nous de connaître la configuration du sous-marin, de savoir comment y entrer rapidement et comment effectuer un sauvetage en toute sécurité», note cplc Max Honeyman, technicien SAR au 442<sup>e</sup> Escadron.



**Val Wright**  
Personal Real  
Estate Corporation

**250-334-7460**



**292 NIM NIM PL., COURtenay**

A WELL-MAINTAINED HOME ON A QUIET East Courtenay cul-de-sac. 1,736 sqft of flexible living space, this 3-bed + den, 3-bath home blends comfort, function, and thoughtful updates. The main level features a bright living room, kitchen with backyard views, and a dining area that opens to a private, fully fenced yard. Spacious primary bedroom includes a 3-piece ensuite!

**\$819,900**

**ROYAL LEPAGE**   
**Royal LePage In the  
Comox Valley**

#121-750 Comox Road,  
Courtenay, B.C. V9N 3P6  
Bus: 250-334-3124  
Toll Free: 1-800-638-4226  
Fax: 250-334-1901  
[www.royallepagecomoxvalley.com](http://www.royallepagecomoxvalley.com)  
Email: [royallepagecv@shaw.ca](mailto:royallepagecv@shaw.ca)



**A - 2691 TATER PL., COURtenay**

FANTASTIC SEMI DETACHED 3 BED 3 BATH home on a quiet cul de sac with a private back yard. The home features a deluxe kitchen with granite counter tops, and beautiful cabinets that leads you to the private 2 level patio. The main floor also has laminate and cork floors, a large laundry room, a 2 piece bathroom, dining and living rooms. Upstairs has 3 large bedrooms and the primary bedroom.

**\$657,500**



**Rob Nygren**  
**250-792-3126**

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



S1 (mat 1) Brendan Gibson

**LCOL ANNE GRAY****Deputy Wing Commander  
Commandant Adjoint de l'Escadre**

Front/ devant: LCol Anne Gray, Col Chris Shapka, LCol Claude Rivard; back/ à l'arrière: MWO (Adjum) Priscilla Desbiens, CWO (Adjuc) Dan McCutcheon.

Avr Annie-Claude Pellerin

**LCOL CLAUDE RIVARD**

Front/ devant: LCol Francois Fasquelle, Col Chris Shapka, LCol Claude Rivard; back/ à l'arrière: CWO (Adjuc) Dan McCutcheon, CWO (Adjuc) Stacey Blackmore.

# TOTEM TIMES

19 Wing Comox | [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com)

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

**Managing editor | gestionnaire**  
Camille Douglas

**Graphic designer | graphiste**  
Gillian Ottawa

**19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie**  
Sgt Owen Budge, MCpl (cplc) Trevor Pomarenski, Cpl Raj Dhagat, S1 (mat 1) Brendan Gibson, Avr Annie-Claude Pellerin, Avr Zhi Sheng Lin, Avr Tatiana Sierra Mendez



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](mailto: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](mailto: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



Gen Jennie Carignan, Chief of the Defence Staff, and CWO Bob McCann, Canadian Armed Forces Chief Warrant Officer, visited 19 Wing Comox on July 7 to meet with members, tour facilities, observe operations, and conduct town hall and leadership engagements. The Chief of the Defence Staff is responsible for command, control, and administration of the CAF and military strategy, plans, and requirements. The CAF Chief Warrant Officer advises the CDS on matters relating to the welfare, morale, development, and employment of NCMs, and reinforces the intent of the CDS, specifically in areas of significant change within the CAF and the Department of National Defence.

La Gén Jennie Carignan, Chef d'état-major de la Défense, et l'Adjudant Bob McCann, adjudant-chef des Forces armées canadiennes, ont visité la 19<sup>e</sup> Escadre Comox le 7 juillet afin de rencontrer les membres, de visiter les installations, d'observer les opérations et de tenir une assemblée publique et des rencontres avec les dirigeants. La Chef d'état-major de la Défense est responsable du commandement, du contrôle et de l'administration des FAC, ainsi que de la stratégie, des plans et des besoins militaires. L'adjudant-chef des FAC conseille le CEMD sur les questions relatives au bien-être, au moral, au perfectionnement et à l'emploi des MR, et renforce l'intention du CEMD, en particulier dans les domaines où des changements importants sont apportés au sein des FAC et du ministère de la Défense nationale.



**SOLD**

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



**BILINGUAL SERVICES!**

250-334-SOLD (7653) | [info@johnrealestate.ca](mailto:info@johnrealestate.ca) | [johnkalhous.com](http://johnkalhous.com)

## How's your portfolio doing?

If recent market volatility has left you wondering if you'll be able to meet your retirement goals, I'm here to offer you a second opinion. [Contact me for a complimentary review of your portfolio.](#)

**GARRY DEWITT**, Financial Advisor  
Raymond James Ltd.  
#1 - 1841 Comox Ave.,  
Comox, BC V9M 3M3  
250-334-9294  
garry.dewitt@raymondjames.ca

**RAYMOND JAMES®**  
Member - Canadian Investor Protection Fund



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

**Your one stop health food shop**

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

[facebook.com/proteamapple](http://facebook.com/proteamapple)  
[ptdrading@telus.net](mailto:ptdrading@telus.net) • 250-228-1132

**SEXUAL MISCONDUCT  
SUPPORT AND RESOURCE  
CENTRE**  
**CENTRE DE  
SOUTIEN ET DE RESSOURCES  
SUR L'INCONDUITE SEXUELLE**



**1-844-750-1648**



[DND.SMSRC-CSRIS.MDN@forces.gc.ca](mailto:DND.SMSRC-CSRIS.MDN@forces.gc.ca)

[canada.ca/defence-sexual-misconduct-centre](http://canada.ca/defence-sexual-misconduct-centre)

**If you have  
been affected  
by sexual  
misconduct**

Our counsellors will listen  
and provide support tailored  
to your unique situation and  
needs.

**Si vous êtes une  
personne affectée  
par de l'inconduite  
sexuelle**

Notre personnel de counseling  
vous écoutera et vous apportera  
un soutien adapté à votre situation  
et à vos besoins uniques.





Government of Canada Gouvernement du Canada

CANADIAN ARMED FORCES  
**TRANSITION GROUP**  
PAST • PRESENT • FUTURE

CAF TRANSITION UNIT  
**British Columbia**

Are you thinking about transitioning from the CAF?  
Don't wait until the last minute!



The transition to civilian life is a major life change for you and your loved ones, and a successful transition plan should be prepared months in advance.

MY TRANSITION SEMINAR (FORMERLY SCAN)  
CFB COMOX  
WARRANTS & SERGEANTS MESS  
23-24 SEPTEMBER 2025

Register through email or phone:  
ESQTCTS@forces.gc.ca  
250-363-4514

S1 (mat 1) Brendan Gibson



**191 Construction Engineering Flight completes cabin project**

**191 Escadrille du génie de construction termine la construction des cabanes**

On June 27, the 19 Wing Comox Command Team joined with the team at Air Force Beach Campground to recognize the tremendous efforts of 191 Construction Engineering Flight upon the completion of two new cabins. The work started last summer with members of the United States Air National Guard (ANG) pitching in as part of the Construction Engineer Project Exchange Program. Construction technicians with 191 Construction Engineering Flight (CEF) worked alongside members from the 182nd Civil Engineer Squadron (Illinois) and 142nd Civil Engineer Squadron (Texas) as they rotated throughout the summer. "From January to competition date, 191 CEF members continued with the cabin project," explains MCpl Andrew Ouellet, construction technician supervisor with 19 Mission Support Squadron. "It was full steam ahead, but not without complications." Many of the original project members deployed, weather caused delays, and impromptu flooding challenged the Air Force Beach cabin build. "It was an all-hands-on deck situation for all CEF members, regardless of trade or rank, everyone actively participated with the build." The tasks included installing a sump pump in the crawl space to mitigate flooding issues, boarding up the walls with paneling, insulating the attic and crawl space, ensuring all wiring and plumbing were up to Canadian code, designing and completing a brand new bathroom and kitchen, and providing finishing work including light fixtures, landscaping, railings for the deck, and many more tasks. "Thanks to this project, 191 CEF was able to showcase their true potential and capabilities. Many lessons were learned, and we look forward to applying those newly acquired skills to future projects to come," MCpl Ouellet concludes. BZ to construction technicians Sgt Cannard, Cpl DeGagne, MCpl Dumas, Sgt Hanhams, MCpl Ouellet, Cpl Tenant, and Cpl Wilson. Electrical distribution technicians on the build: MCpl Bradley, MCpl Dopplinger, and Sgt Garvey. Plumbing and heating technicians: Sgt Lajoie, Cpl Lee, and MCpl Souphavongxay. Refrigeration and mechanical technicians: Avr Eirabie, MCpl Mason, and Cpl Pollock. Electrical generation systems technicians: Sgt Anderson, Cpl Tremblay, and Cpl Yuen. 191 CEF members: WO Desharnais, Sgt Jones, MWO Krasin, Cpl McKay, and Cpl Strong.

Le 27 juin, l'équipe de commandement de la 19<sup>e</sup> Escadre de Comox s'est jointe à l'équipe du camping Air Force Beach pour souligner les efforts considérables déployés par le 191<sup>e</sup> escadrille du génie construction (EGC) à l'achèvement de deux nouvelles cabanes. Les travaux ont commencé l'été dernier avec la participation de membres de la Air National Guard (ANG) dans le cadre du programme d'échange de projets d'ingénierie de construction. Les techniciens en construction de 191 EGC ont travaillé aux côtés des membres du 182<sup>nd</sup> Civil Engineer Squadron (Illinois) et du 142<sup>nd</sup> Civil Engineer Squadron (Texas) qui se sont relayés tout au long de l'été. «De janvier à la date de la compétition, les membres du EGC ont poursuivi le projet de construction des chalets», explique cplc Andrew Ouellet, superviseur des techniciens en construction de 19<sup>e</sup> Escadron de soutien de mission. «Nous avons travaillé d'arrache-pied, mais cela n'a pas été sans complications.» De nombreux membres du projet initial ont été déployés, les conditions météorologiques ont causé des retards et des inondations imprévues ont compliqué la construction de la cabane de l'Air Force Beach. «Tous les membres du EGC, quel que soit leur métier ou leur grade, ont mis la main à la pâte et ont participé activement à la construction.» Les tâches comprenaient l'installation d'une pompe de puisard dans le vide sanitaire pour atténuer les problèmes d'inondation, le revêtement des murs avec des panneaux, l'isolation du grenier et du vide sanitaire, la vérification de la conformité de tout le câblage et de la plomberie aux normes canadiennes, la conception et la réalisation d'une toute nouvelle salle de bains et d'une cuisine, ainsi que les travaux de finition, notamment l'installation des luminaires, l'aménagement paysager, la pose des balustrades de la terrasse et bien d'autres tâches encore. «Grâce à ce projet, le 191 EGC a pu démontrer son véritable potentiel et ses capacités. Nous avons tiré de nombreux enseignements et nous sommes impatients de mettre en pratique les nouvelles compétences acquises dans le cadre de futurs projets», conclut cplc Ouellet. BZ aux techniciens en construction sgt Cannard, cpl DeGagne, cplc Dumas, sgt Hanhams, cplc Ouellet, cpl Tenant et cpl Wilson. Techniciens en distribution électrique sur le chantier: cplc Bradley, cplc Dopplinger et sgt Garvey. Techniciens en plomberie et en chauffage: sgt Lajoie, cpl Lee et cplc Souphavongxay. Techniciens en réfrigération et mécanique: avr Eirabie, cplc Mason et cpl Pollock. Techniciens en systèmes de production électrique: sgt Anderson, cpl Tremblay et cpl Yuen. Membres du 191 EGC: adj Desharnais, sgt Jones, adjum Krasin, cpl McKay et cpl Strong.



# 19WCYC Trip Report: 442 Squadron adventure training

## Rapport de voyage du 19WCYC: Entraînement à l'aventure du 442<sup>e</sup> Escadron



Member of 442 Transport and Rescue Squadron conducted an adventure training exercise from June 5 to 10, navigating a sea kayaking circuit from Telegraph Cove through the Broughton Archipelago.

Over their six days at sea the members experienced weather conditions ranging from calm seas and sunshine to 4-foot white caps under gale-force winds! One trip highlight occurred during the crossing of Johnstone Strait near Hanson Island when a pod of false killer whales surrounded the kayaks, playfully circling and surfacing nearby. The route included Hanson Island, Village Island, and Owl Island, offering stunning scenery and valuable team-building challenges.

The group met all of their adventure training objectives: fostering team development, building resilience, and navigating real-world challenges in a dynamic environment. And most importantly, everyone made it back safely.

The training was supported by the paddlesports division of the 19 Wing Comox Yacht Club, so Capt Dan Dielissen provided a full trip report that can be found at the webpage: 19WCYC.com.

Is your unit planning adventure training? The paddlesports division has a fleet comprised of 12 single kayaks, two double kayaks, two canoes, 10 SUPs, two surfskis, one kayak-canoe trailer, one set of transport wheels, as well as all Transport Canada requirements including paddles and PFDs for all sizes. Visit CFMWS.ca/Comox/19-wing-comox-yacht-club/paddle-sports or email paddlesports@19WCYC.com.

Les membres du 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage ont mené un exercice d'entraînement à l'aventure du 5 au 10 juin, naviguant en kayak de mer sur un circuit allant de Telegraph Cove à l'archipel Broughton.

Au cours de leur séjour de six jours en mer, les membres ont connu des conditions météorologiques variées, allant d'une mer calme et ensoleillée à des vagues de 4 pieds sous des vents violents! L'un des moments forts du voyage s'est produit lors de la traversée du détroit de Johnstone, près de l'île Hanson, lorsqu'un groupe de faux orques a encerclé les kayaks, tournoyant et surgissant à la surface à proximité. L'itinéraire comprenait l'île Hanson, l'île Village et l'île Owl, offrant des paysages époustouflants et des défis précieux pour le renforcement de l'esprit d'équipe.

Le groupe a atteint tous ses objectifs d'entraînement à l'aventure: favoriser le développement de l'esprit d'équipe, renforcer la résilience et relever des défis concrets dans un environnement dynamique. Et surtout, tout le monde est rentré sain et sauf.

La formation a été soutenue par la division des sports de pagaines du 19<sup>e</sup> Escadre Comox Yacht Club, et capt Dan Dielissen a rédigé un rapport complet sur le voyage, qui peut être consulté à l'adresse 19WCYC.com.

Votre unité prévoit-elle une formation à l'aventure? La division des sports de pagaines dispose d'une flotte composée de 12 kayaks simples, deux kayaks doubles, deux canoës, 10 SUP, deux surfskis, une remorque pour kayaks et canoës, un jeu de roues de transport, ainsi que tout l'équipement requis par Transports Canada, y compris des pagaines et des VFI de toutes tailles. Visitez sbmfc.ca/comox/19e-escadre-comox-yacht-club/division-des-sports-de-pagaines ou envoyez un courriel à paddlesports@19WCYC.com.

Cell: 250.218.3362 | Office: 250.334.9900 | blakejohnsonhomes@gmail.com  
blakejohnson.oceanpacificrealty.ca

## Direct to Kelowna All year long

COMOX VALLEY AIRPORT YQQ

Pacific Coastal AIRLINES

comoxairport.com/  
connecting-kelowna

## 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).



## 19 Wing tour inspires cadets La visite de la 19<sup>e</sup> Escadre inspire les cadets

PO1 (m1) Aylee Braschuk, cadet correspondent | correspondante des cadets

On July 14 and 15, air cadets taking part in an aviation technology and aerospace course at the HMCS Quadra Cadet Training Center were eager to participate in a tour of 19 Wing Comox. Cadets learned about the different aspects of working as a member of the Defence Team throughout the tour.

They learned about equipment used in the search and rescue operations of 442 Transport and Rescue Squadron and were able to tour inside the CC-295 Kingfisher and the CH-149 Cormorant.

Cadets also had the opportunity to go inside the CP-140 Aurora where they learned about its purpose and history in maritime patrol.

At the 19 Wing fire hall, cadets controlled the "jaws of life," and went inside the fire trucks. They also received a tour of 19 Air Maintenance Squadron where the cadets received personalized keychains stamped with their initials.

Closing out the day was a guided tour of the Comox Air Force Museum where they learned about the history and impact of the Royal Canadian Air Force and 19 Wing Comox.

This tour helped form a greater awareness and appreciation of the people, tools, and training of the Defence Team of 19 Wing Comox and of the Canadian Armed Forces.

The personnel who led the tours provided inspiration for these young cadets; they passed down their knowledge as well as their stories, opening the doors to possible new interests and aspirations for these cadets.

The cadets left the tours of 19 Wing Comox looking to the skies for Auroras, Kingfishers and Cormorants, and feeling excited for what a future in aviation may bring.

Les 14 et 15 juillet, les cadets de l'air qui participaient à un cours sur la technologie aéronautique et l'aérospatiale au Centre d'entraînement des cadets du NCSM Quadra étaient impatients de visiter la 19<sup>e</sup> Escadre Comox. Au cours de la visite, les cadets ont découvert les différents aspects du travail des membres de l'équipe de la Défense.

Ils ont découvert l'équipement utilisé dans les opérations de recherche et de sauvetage du 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage et ont pu visiter l'intérieur du CC-295 Kingfisher et du CH-149 Cormorant.

Ils ont également eu l'occasion de monter à bord du CP-140 Aurora, où ils ont appris son rôle et son histoire dans le domaine de la patrouille maritime.

À la caserne des pompiers de la 19<sup>e</sup> Escadre, les cadets ont manipulé les «mâchoires de survie» et sont montés à bord des camions de pompiers.

Ils ont également visité le 19<sup>e</sup> Escadron de maintenance aérienne, où ils ont reçu des porte-clés personnalisés estampillés de leurs initiales.

La journée s'est terminée par une visite guidée du Comox Air Force Museum, où ils ont découvert l'histoire et l'impact de l'Aviation royale canadienne et de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox.

Cette visite a permis aux cadets de mieux connaître et d'apprécier les personnes, les outils et la formation de l'équipe de la défense de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox et des Forces armées canadiennes.

Le personnel qui a guidé les visites a été une source d'inspiration pour ces jeunes cadets; il leur a transmis ses connaissances et ses histoires, leur ouvrant ainsi la porte à de nouveaux intérêts et aspirations.

Les cadets ont quitté la 19<sup>e</sup> Escadre Comox en regardant vers le ciel à la recherche des Auroras, des Kingfishers, et des Cormorants... en encore plus enthousiastes à l'idée de ce que l'avenir leur réserve dans le domaine de l'aviation.





Allison Caughey

Spirits were high as seven members of 19 Wing Pacific Divers Scuba Club ventured to Nanoose Bay for a club dive at Madrona on July 26. With three walls to explore, this popular site is known amongst intermediate and advanced divers for abundant marine life.

The first dive was on the big wall. Under the supervision of the club's chief instructor, Andy Luck, future dive master John Burke led the group towards a nudibranchs and anemones. To their surprise, three giant pacific octopus also joined the party.

After a quick break on shore to replenish air supplies, and the tide now low, the divers carefully walked over the slippery rocks in their heavy equipment to the water for a second dive on the big wall, this time led by future dive master Lianne Dubuc. In addition to large schools of krill, two wolf eels and another giant pacific octopus were observed.

Once the dives were completed, the day concluded with a BBQ on shore. During this time, grey whales fed on the krill not far from where the group just finished exploring. Once the mammals continued their course, the equipment was assembled and everyone headed back to Comox.

Members of the 19 Wing Pacific Divers Scuba Club unite every Thursday between 6:30 and 8 pm in the back corner of 19 Wing Fitness and Community Centre. To learn more about the club visit CFMWS.ca/Comox/19WPDSC or drop by on Thursday evening.

C'est dans une ambiance enthousiaste que sept membres du club de plongée de Pacific Divers se sont aventurés à Nanoose Bay pour une plongée à Madrona le 26 juillet. Avec ses trois parois à explorer, ce site populaire est connu des plongeurs intermédiaires et avancés pour la richesse de sa vie marine.

La première plongée s'est déroulée sur la grande paroi. Sous la supervision du chef instructeur du club, Andy Luck, le futur maître de plongée John Burke a guidé le groupe vers des nudibranches et des anémones. À leur grande surprise, trois poulpes géants du Pacifique se sont joints à la fête.

Après une courte pause sur le rivage pour remplir leurs bouteilles, et la marée désormais basse, les plongeurs ont marché prudemment sur les rochers glissants avec leur équipement lourd pour rejoindre l'eau et effectuer une deuxième plongée sur la grande paroi, cette fois-ci guidés par la future maîtresse de plongée Lianne Dubuc. En plus de grands bancs de krill, deux anguilles loups et une autre pieuvre géante du Pacifique ont été observés.

Une fois les plongées terminées, la journée s'est terminée par un barbecue sur le rivage. Pendant ce temps, des baleines grises se nourrissaient de krill non loin de l'endroit où le groupe venait de terminer son exploration. Une fois que les mammifères ont repris leur route, l'équipement a été rassemblé et tout le monde est retourné à Comox.

Les membres du Club de plongée de Pacific Divers se réunissent tous les jeudis entre 18h30 et 20h dans le coin arrière du Centre de conditionnement physique et communautaire de la 19<sup>e</sup> Escadre. Pour en savoir plus sur le club, visitez le site sbmfc.ca/comox/19wpdsc\_fr ou passez nous voir le jeudi soir.



## MADRONA DIVE PLONGÉE À MADRONA

### 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)

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

KISA DANIELS  
REGISTERED MASSAGE THERAPY



Accepting new patients!  
Book online at [KisaRMT.ca](http://KisaRMT.ca)  
[info@KisaRMT.ca](mailto:info@KisaRMT.ca) | 403.404.4066

Registered Massage Therapy

LET US  
SERVE YOU FOR  
A CHANGE!

COFFEE CABIN  
BY  
Bigfoot Donuts

1466 RYAN RD E  
COMOX

Breakfast & Lunch  
House Roasted Coffee  
Scratch Baking & Donuts

[FOLLOW US @BIGFOOT COFFEE CABIN](#)

Come Browse Our  
**SUPER SALE**  
\$5.00 T-shirts  
Open Mon-Thurs 9-5:30  
250-334-3656 [hitecprint.com](http://hitecprint.com) 479 4th Street

HITEC  
BRAZEN  
SPORTSWEAR

All New Sustainable Line  
Come Check It Out  
Summer Swag Ideas

Stay up to date! Recevez les nouveautés!

[/19WingTotemTimes](#)  
[/19wingcomoxsp](#)  
[/comoxmfc](#)  
[/ComoxAirForceMuseum](#)

 **TOTEM TIMES**

# Glampers compete in second annual Bones tournament

## Les Glampers s'affrontent le deuxième tournoi annuel Bones

On June 28, the Glampers at Air Force (AF) Beach formed eight teams of four people to compete in the coveted "AF Beach Bones" championship.

"Bones is a skittles-style game that originated in Siberia in the early 19th century, and some say may have evolved from a Mongolian game known as Shagai," explains glamper Capt Bob Patten. "The objective of Bones is to knock down the opposition's Bones in a systematic order."

Each player donated a prize for the winner's basket. "The weather for the event could not have been planned any better with clear blue skies, and lots of heat. It was a winner-takes-all tournament with a two-loss elimination."

The first three round-robin rounds used half of the bones, but moving into the playoffs, the games were expanded to a full set.

Winners of the second annual tournament: the team of Stacey Blackmore, Josiah Dumas, Suzanne Hanhams, and Magen Pothier.

"Huge thanks to SISIP and CANEX who provided food and drinks, Jet Stream Café who provided gift certificates for participants, and to Anastasia's for the trophies."

All players contributed to a potluck to provide the nutrition required to participate in such a grueling tournament.

"To all those that participated, thank you for making this such a fun event! And to the readers, hopefully you will be camping at Air Force Beach next year so that you can take part in the third annual Bones Tournament."

Le 28 juin, les glampers de la Air Force (AF) Beach ont formé huit équipes de quatre personnes pour participer au très convoité championnat «AF Beach Bones».

«Le Bones est un jeu de quilles qui a vu le jour en Sibérie au début du XIX<sup>e</sup> siècle et qui, selon certains, serait dérivé d'un jeu mongol appelé Shagai», explique le glamper Capt Bob Patten. «Le but du Bones est de renverser les quilles de l'adversaire dans un ordre précis.»

Chaque joueur a fait don d'un prix pour le panier du gagnant.

«Le temps était idéal pour l'événement, avec un ciel bleu clair et beaucoup de chaleur. C'était un tournoi où le gagnant remportait tout, avec élimination après deux défaites.»

Les trois premiers tours à la ronde ont utilisé la moitié des Bones, mais lors des éliminatoires, les jeux ont été étendus à un jeu complet.

Les gagnants du deuxième tournoi annuel sont l'équipe composée de Stacey Blackmore, Josiah Dumas, Suzanne Hanhams et Magen Pothier.

«Un grand merci à la Financière SISIP et à CANEX qui ont fourni la nourriture et les boissons, au Jet Stream Café qui a offert des chèques-cadeaux aux participants, et à Anastasia's pour les trophées.»

Tous les joueurs ont contribué à un repas-partage afin d'assurer la nutrition nécessaire pour participer à un tournoi aussi éprouvant.

«À tous ceux qui ont participé, merci d'avoir rendu cet événement si agréable! Et aux lecteurs, nous espérons que vous camperez à Air Force Beach l'an prochain afin de pouvoir participer au troisième tournoi annuel de Bones.»



## NAUTICAL DAYS

Wing Commander Col Chris Shapka joined members of the Comox Air Force Museum to take part in the Nautical Days parade in Comox on August 4; musicians from the HMCS Quadra Cadet Training Centre followed closely behind. // Le commandant d'escadre Chris Shapka s'est joint aux membres du Comox Air Force Museum pour participer au défilé des Nautical Days à Comox, le 4 août. Les musiciens du Centre d'entraînement des cadets du NCSM Quadra suivait de près.

Jim Whyte

## 19 Wing Backcountry Hunters and Anglers Club

### Naka Creek fishing trip - August 22 to 24

Join members of 19 Wing BHA on a two-night fishing and camping trip near the Naka Creek estuary. A trip for novice and experienced anglers alike - saltwater sport fishing license and salmon stamp required. Club membership is not required, but recommended. Learn more at [cfmws.ca/comox/bha](http://cfmws.ca/comox/bha). For more information or to register, email Cpl Larochelle at [vanessalarochelle1981@gmail.com](mailto:vanessalarochelle1981@gmail.com).

## Club des chasseurs et pêcheurs dans l'arrière-pays de la 19<sup>e</sup> Escadre

### Excursion de pêche à Naka Creek - Du 22 au 24 août

Joignez-vous aux membres du Club des Backcountry Hunters and Anglers de la 19<sup>e</sup> Escadre pour une excursion de pêche et de camping de deux nuits près de l'estuaire de Naka Creek. Une excursion pour les pêcheurs novices et expérimentés - permis de pêche sportive en eau salée et timbre pour le saumon requis. L'adhésion au club n'est pas obligatoire, mais recommandée. Pour en savoir plus, consultez le site [sbmfc.ca/comox/bha](http://sbmfc.ca/comox/bha). Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, envoyez un courriel au cpl Larochelle à l'adresse [vanessalarochelle1981@gmail.com](mailto:vanessalarochelle1981@gmail.com).





# 407 SQUADRON CONQUERS SUNSHINE COAST TRAIL IN ADVENTURE TRAINING

## LE 407<sup>e</sup> ESCADRON CONQUIERT LE SENTIER SUNSHINE COAST TRAIL LORS D'UN ENTRAÎNEMENT D'AVVENTURE

Cpl Daniel Hanton

Twelve members of 407 Long Range Patrol Squadron completed a challenging six-day adventure training expedition along British Columbia's Sunshine Coast Trail, demonstrating teamwork, resilience, and navigational skill in the backcountry.

From July 13 to 18, two teams of six personnel each set out on opposing routes along the rugged trail system. One departed from Powell River at kilometer 50 and the other from Lang Bay at kilometer 134.

Their objective: to meet atop the iconic Tin Hat Mountain, a remote highpoint known for its panoramic views of the Coast Mountains and Georgia Strait.

Carrying full packs and moving entirely on foot, participants navigated through dense forests, alpine ridgelines, and steep ascents along an 84-kilometre section of the Sunshine Coast Trail.

Each team was fully self-sufficient, camping in shelters or designated sites along the route while managing navigation, logistics, and group welfare independently.

The two groups successfully linked up on day three at the Tin Hat Mountain hut, celebrating with a shared meal and joint overnight bivouac before continuing onward in opposite directions to complete their respective legs of the journey.

This training event formed part of 407 Squadron's broader commitment to physical fitness, operational readiness, and leadership development through realistic, field-based experiences.

"The Sunshine Coast Trail offered the ideal mix of challenge and remoteness," says a trip organizer. "It pushed us physically and mentally, while reinforcing the importance of teamwork in unfamiliar terrain."

For many participants it was a rare opportunity to disconnect from routine duties and re-engage with expeditionary skills in a natural, high-tempo environment. The squadron returned to 19 Wing Comox with strengthened camaraderie - and sore legs.



Douze membres du 407<sup>e</sup> Escadron de patrouille à longue portée ont terminé une expédition d'entraînement à l'aventure de six jours le long du sentier Sunshine Coast Trail, en Colombie-Britannique, démontrant leur esprit d'équipe, leur résilience et leurs compétences en navigation dans l'arrière-pays.

Du 13 au 18 juillet, deux équipes de six personnes ont emprunté des itinéraires opposés le long du réseau de sentiers accidentés. L'une est partie de Powell River, au kilomètre 50, et l'autre de Lang Bay, au kilomètre 134.

Leur objectif: se retrouver au sommet de l'emblématique Tin Hat Mountain, un point culminant isolé connu pour sa vue panoramique sur les montagnes côtières et le détroit de Géorgie.

Transportant des sacs à dos pleins et se déplaçant entièrement à pied, les participants ont traversé des forêts denses, des crêtes alpines et des ascensions raides le long d'un tronçon de 84 kilomètres du sentier Sunshine Coast Trail.

Chaque équipe était entièrement autonome, campant dans des abris ou des sites désignés le long du parcours tout en gérant de manière indépendante la navigation, la logistique et le bien-être du groupe.

Les deux groupes se sont retrouvés le troisième jour à la cabane du mont Tin Hat, où ils ont célébré leur rencontre en partageant un repas et une nuit en bivouac avant de repartir dans des directions opposées pour terminer leur périple.

Cet événement s'inscrit dans le cadre de l'engagement plus large du 407<sup>e</sup> Escadron en faveur de la condition physique, de la préparation opérationnelle et du développement du leadership par le biais d'expériences réalistes sur le terrain.

«Le sentier Sunshine Coast Trail offrait un mélange idéal de défis et d'isolement», explique un organisateur du voyage. «Il nous a poussés physiquement et mentalement, tout en renforçant l'importance du travail d'équipe dans un terrains inconnu.»

Pour de nombreux participants, ce fut une occasion rare de se déconnecter de leurs tâches habituelles et de renouer avec leurs compétences expéditionnaires dans un environnement naturel et dynamique. L'escadron est revenu à l'Escadre 19 de Comox avec une camaraderie renforcée... et les jambes endolories.



### 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](http://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**  
A division of CFMWS  
Une division des SMDMS

**CANADA'S MILITARY STORE**

**CANEX.CA**

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

# Comox Legion supports addiction recovery services

## La Légion de Comox soutient les services de désintoxication

### Comox Valley Recovery Centre

The Royal Canadian Legion, Branch 160 (Comox) has made a \$1,000 donation to the Comox Valley Recovery Centre (CVRC), underscoring the Legion's continued leadership in supporting community health and the well-being of veterans and civilians alike.

The cheque was presented by Al Astles, representing the Legion's Comox branch, during a visit to CVRC's facility in Courtenay.

"The Legion has always stood for service," says Al Astles. "Supporting addiction recovery is part of our broader mission to strengthen the community and restore dignity to those facing personal battles."

The Comox Valley Recovery Centre, preparing to celebrate its 50th anniversary in 2026, is a cornerstone of recovery services on Vancouver Island. Since 1976, CVRC has provided abstinence based, long-term residential treatment, transitional housing, counselling, and reintegration programs to men overcoming substance use disorders. The Centre serves clients across the Comox Valley and beyond, offering a structured path to stability and renewed purpose.

"This gift from the Comox Legion highlights a shared commitment to rebuilding lives," says Brian Chow, board president for the CVRC. "Both of our organizations believe in service, structure, and second chances."

Royal Canadian Legion Branch 160 Comox has long been a vital institution in the region, supporting veterans and their families through direct assistance and local partnerships. In addition to its core mandate, the branch actively contributes to mental health, housing, and reintegration efforts, while hosting public remembrance ceremonies, outreach initiatives, and civic events that enrich the broader Comox community.

For more information regarding the Comox Valley Recovery Centre visit [comoxvalleyrecoverycentre.ca](http://comoxvalleyrecoverycentre.ca). To learn more about the Royal Canadian Legion Branch 160 visit [comoxlegion.ca](http://comoxlegion.ca).

La Légion royale canadienne, filiale 160 (Comox), a fait un don de 1 000\$ au Comox Valley Recovery Centre (CVRC), soulignant ainsi le leadership continu de la Légion dans le soutien à la santé communautaire et au bien-être des anciens combattants et des civils.

Le chèque a été remis par Al Astles, représentant de la filiale de Comox de la Légion, lors d'une visite aux installations du CVRC à Courtenay.

«La Légion a toujours été au service des autres», a déclaré Al Astles. «Le soutien à la lutte contre la toxicomanie fait partie de notre mission plus large qui consiste à renforcer la communauté et à redonner



Fred Lefley, Butch Montreuil, Larry Jangula, Al Astles, Brian Chow, Rick Sheldon, Alexia Birosh, Dianne Lineker, and Mark Donnelly.

**Send us your feedback!**

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

**Envoyez-nous vos commentaires!**

leur dignité à ceux qui mènent des combats personnels.»

Le Comox Valley Recovery Centre, qui se prépare à célébrer son 50e anniversaire en 2026, est une pierre angulaire des services de rétablissement sur l'île de Vancouver. Depuis 1976, le CVRC offre des programmes de traitement résidentiel à long terme basés sur l'abstinence, des logements de transition, des services de counseling et des programmes de réinsertion sociale aux hommes qui surmontent des troubles liés à la consommation de substances. Le centre dessert des clients de la vallée de Comox et au-delà, leur offrant un cheminement structuré vers la stabilité et un nouveau but dans la vie.

«Ce don de la Légion de Comox souligne notre engagement commun à reconstruire des vies», a déclaré Brian Chow, président du conseil d'administration du CVRC. «Nos deux organisations croient au service, à la structure et à la seconde chance.»

La filiale 160 de la Légion royale canadienne de Comox est depuis longtemps une institution essentielle dans la région, qui soutient les anciens combattants et leurs familles par le biais d'une aide directe et de partenariats locaux.

En plus de son mandat principal, la filiale contribue activement aux efforts en matière de santé mentale, de logement et de réintégration, tout en organisant des cérémonies commémoratives publiques, des initiatives de sensibilisation et des événements civiques qui enrichissent l'ensemble de la communauté de Comox.

Pour plus d'informations sur le Comox Valley Recovery Centre, visitez le site [comoxvalleyrecoverycentre.ca](http://comoxvalleyrecoverycentre.ca). Pour en savoir plus sur la filiale 160 de la Légion royale canadienne, visitez le site [comoxlegion.ca](http://comoxlegion.ca).

**19 Wing COMMUNITY DAY & REXSPO**

**Sunday, September 7**  
2:30 to 5:30 pm  
19 Wing Fitness and Community Centre

**Dimanche 7 septembre**  
De 14h30 à 17h30  
Centre communautaire et de conditionnement physique de la 19<sup>e</sup> Escadre

BBQ | 19 Wing club demonstrations  
Fire Truck | Petting zoo | Bouncy obstacle course | Craft station | Lego | Mini stick hockey arena | Try it! (Fitness Classes, Karate, Scuba, Kayaking)

BBQ | Expositions de club de la 19<sup>e</sup> Escadre | Camion de pompiers | Zoo pour enfants | Parcours d'obstacles gonflable | atelier d'artisanat | Lego | Mini-arena de hockey | Essayez-le! (Conditionnement physique, Cours de karaté, Plongée, Kayak)

**FREE FUN FOR DEFENCE COMMUNITY!**  
**DIVERTISSEMENT GRATUIT POUR LA COMMUNAUTÉ DE LA DÉFENSE!**

**REXSPO** et la **JOURNÉE COMMUNAUTAIRE**  
de la 19<sup>e</sup> Escadre



# SUMMER EVENTS | ÉVÉNEMENTS ESTIVALS

## Paws for Summer

Saturday, August 16

Operation Freedom Paws Training Centre (Fanny Bay), Tickets: ofpcanada.org

Samedi 16 août

Centre d'entraînement Operation Freedom Paws (Fanny Bay), Billets: ofpcanada.org

## Rock the Block Cumberland Street Party

Saturday, August 16, 5pm – 12:30am

Outside the Waverley Hotel

Tickets: cumberlandvillageworks.com

Samedi 16 août, de 17h à 0h30

À l'extérieur du Waverley Hotel

Billets: cumberlandvillageworks.com

## Concerts d'été Simms Summer Concerts

Enjoy free outdoor concerts featuring local and regional performers on Sunday evenings at 7pm throughout the summer.

Profitez de concerts en plein air gratuits mettant en vedette des artistes locaux et régionaux tous les dimanches soirs à 19h pendant l'été.

August 17 août: Shotgun Kelly

August 24 août: The Doobie Brothers Experience

## Comox Valley RibFest

Village Park in Cumberland

August 22-24

By donation: comoxvalleyribfest.ca

Parc Village à Cumberland

Du 22 au 24 août

Don: comoxvalleyribfest.ca

## Comox Valley Exhibition

August 22-24

Tickets: cvex.ca

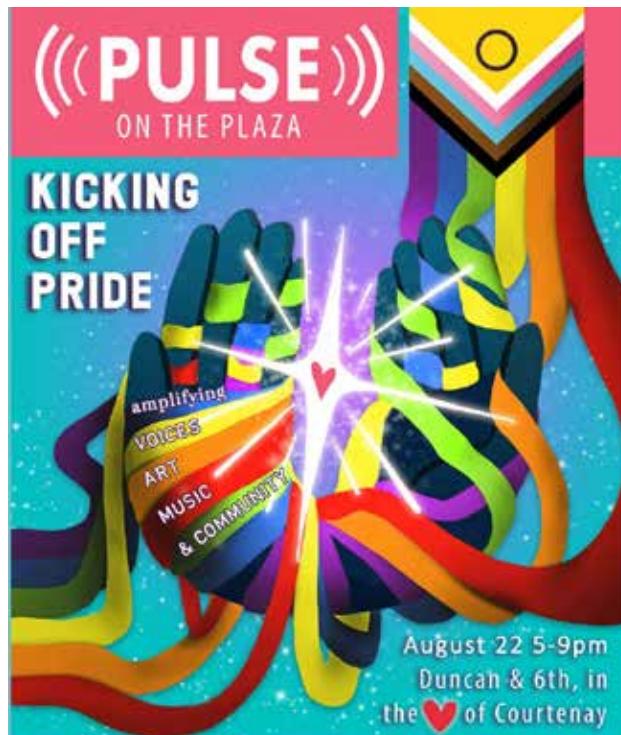
Du 22 au 24 août

Billets: cvex.ca

## Pride Pulse on the Plaza

Friday, August 22, 5-9pm

Vendredi 22 août, de 17h à 21h.



## Pride Parade and Pride in the Park

Saturday, August 23, 11:30 am

Down 5th Street to Lewis Park

Samedi 23 août, de 11h30

Défilé sur la 5e rue jusqu'au parc Lewis

## Open Cockpit Day

Heritage Air Park

Saturday, August 23, 10am - 4pm

By donation: comoxairforcemuseum.ca

Journée portes ouvertes dans le cockpit

Heritage Air Park

Samedi 23 août, de 10h à 16h

Don: comoxairforcemuseum.ca

## 19 Wing Community Day

### Journée communautaire de l'19<sup>e</sup> Escadre

19 Wing Fitness and Community Centre

Sunday, September 7, 2:30 to 5:30 pm

Centre de conditionnement physique et communautaire de la 19e Escadre

Dimanche 7 septembre de 14h30 à 17h30

## Summer Pulse on the Plaza

A community arts event on the Plaza in front of the Comox Valley Art Gallery in Downtown Courtenay.

Un événement artistique communautaire estival qui se tient sur la place devant la Comox Valley Art Gallery, dans le Downtown Courtenay.

Friday, September 26, 5pm – 9pm

Vendredi, 22 août, de 17h à 21h



## August 22, 23 & 24

Fri & Sat: 11am – 9pm Sunday: 11am – 7pm  
Village Park, Cumberland

## 5 Rib Teams & 7 Local Food Trucks

Kids Zone with Bouncy Castle  
Artisan Alley Market

17 Music Acts  
Saloon



Organized by: Rotary Presenting Sponsor: Peninsula Co-Op  
Entry by Donation: All proceeds go to local & international projects.

For more info: comoxvalleyribfest.ca | #CVRibfest25

## OPEN COCKPIT DAY JOURNÉE COCKPIT OUVERT



Saturday, August 23rd

Samedi, 23 août

10am to 4pm



Aircraft open: Aurora, Buffalo, Piasecki, Labrador and Sea King. Guides will be available to answer your questions and provide history of each aircraft.

Purchase exclusive RCAF and Museum merchandise at our souvenir tent.

Avions ouverts pour inspection: Aurora, Buffalo, Piasecki, Labrador et Sea King. Il y aura des guides pour répondre à vos questions, et qui peuvent aussi parler à l'histoire de chaque type d'avion. Visitez notre tente pour acheter de la marchandise souvenir de l'ARC et du musée.

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





**BRYCE HANSEN TEAM**

**TOP RANKED Real Estate TEAM**

215+ 5 Star Google Reviews

- Full Team of Licensed Real Estate Professionals
- 34+ Years' Experience
- #1 Real Estate Team - Comox Valley 3 years in a row - Rank My Agent
- BGRS Approved
- Canadian Forces Relocation Specialists

[ComoxValleyRealEstate.com](http://ComoxValleyRealEstate.com)



## Calling all 2SLGBTQI+ and allied members of 19 Wing Comox! Appel à tous les membres 2SLGBTQI+ et alliés de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox!

Members of the Defence Team Pride Advisory Organization (DTPAO) and the Inclusion, Diversity, and Employment Equity working group will participate in the Comox Valley Pride Parade on Saturday, August 23.

"As your 19 Wing DTPAO military chair, I invite all members of the 19 Wing Comox military community to march with us in the parade," says Cpl Chace Jayden Pullman. "Military members are authorized to wear CADPAT. Gather at Harmston Park in Courtenay by 11:30am. The parade will start at 12pm. We travel down 5th Street to Lewis Park, where we will disperse or join Pride in the Park."

For more information or to lend your support, email [Chace.Pullman@forces.gc.ca](mailto:Chace.Pullman@forces.gc.ca) or DTPAO civilian chair, [Philippe.Rousseau@forces.gc.ca](mailto:Philippe.Rousseau@forces.gc.ca).



Les membres de l'Organisation consultative de la Fierté de l'Équipe de la Défense (OCFED) et du groupe de travail sur l'inclusion, la diversité et l'équité en matière d'emploi participeront au défilé de la fierté de la vallée de Comox le samedi 23 août.

«En tant que président militaire de la OCFED de la 19<sup>e</sup> Escadre, j'invite tous les membres de la communauté militaire de la 19<sup>e</sup> Escadre de Comox à se joindre à nous pour le défilé», déclare cpl Chace Jayden Pullman. «Les militaires sont autorisés à porter leur tenue de combat. Rendez-vous au parc Harmston à Courtenay à 11 h 30. Le défilé débutera à midi. Nous descendrons la 5e rue jusqu'au parc Lewis, où nous nous disperserons ou nous joindrons à la fête Pride in the Park.»

Pour plus d'informations ou pour apporter votre soutien, envoyez un courriel à [Chace.Pullman@forces.gc.ca](mailto:Chace.Pullman@forces.gc.ca) ou au président civil de l' OCFED, [Philippe.Rousseau@forces.gc.ca](mailto:Philippe.Rousseau@forces.gc.ca).



**MLA BRENNAN DAY**

437 5th Street  
Courtenay, BC V9N 1J7  
**250.703.2410**  
[Brennan.Day.MLA@leg.bc.ca](mailto:Brennan.Day.MLA@leg.bc.ca)  
Courtenay Comox office

Read the Totem Times online  
Lire le journal en ligne

[cfmws.ca/totemtimes](http://cfmws.ca/totemtimes)



**VC**  
**VALLEY COLLISION**

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

**10% OFF**  
TO ALL MEMBERS OF THE  
19 WING COMMUNITY

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

250.334.3417 | [valleycollision.ca](http://valleycollision.ca) | [info@valleycollision.ca](mailto:info@valleycollision.ca)  
2805 Kilpatrick Ave Courtenay, BC V9P 2H7

## A NEW POST IS A GOOD TIME TO RETHINK PROTECTION UN NOUVEAU POSTE EST LE MOMENT IDÉAL POUR REPENSER VOTRE PROTECTION

A new location means new expenses, and a smart time to review your coverage. SISIP life insurance is one of the few policies with no exclusions for war, deployments, or dangerous activities. A recent move makes this the perfect time to speak with a SISIP advisor and make sure you still have the right coverage. Call 250-339-5942 to book an appointment.

Un nouveau lieu de travail signifie de nouvelles dépenses et c'est le moment idéal pour revoir votre couverture. L'assurance vie SISIP est l'une des rares polices qui ne comporte aucune exclusion pour la guerre, les déploiements ou les activités dangereuses. Un déménagement récent est le moment idéal pour parler à un conseiller SISIP et vous assurer que vous bénéficiez toujours de la couverture qui vous convient. Appelez le 250-339-5942 pour prendre rendez-vous.

| Their coverage | Leur couverture |
|----------------|-----------------|
|                |                 |
| Our coverage   | La nôtre        |
|                |                 |
|                |                 |
|                |                 |
|                |                 |
| ...            | ...             |

**FINANCIÈRE SISIP FINANCIAL**