

CF Snowbirds

TUESDAY, APRIL 16, 2024 | MARDI 16 AVRIL 2024

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX  
VOL 66, #7  
19<sup>e</sup> 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 Friends Recommend

**ROYAL LEPAGE** **BILINGUAL SERVICES!**

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



## COMOX AIR SHOW RETURNS TO 19 WING FOR THE RCAF CENTENNIAL

LE COMOX AIR SHOW REVIENT À LA 19<sup>E</sup> ESCADRE POUR LE CENTENAIRE DE L'ARC



See page 2 for more | Voir page 2 pour plus d'informations



**Carla Arnold**  
250-338-3711



**1855 Martini Way, Qualicum Beach**  
WELCOME TO THIS LOVELY COUNTRY HOME in the Little Qualicum River Village, a vibrant community with picturesque mountain views. This 1530 sq ft, 3 bed/2 bath home has a lower level perfectly set up for extended family, or suite opportunity. Beautiful oak kitchen with and eating nook with bay windows. Cozy gas fireplace and a spacious covered deck.  
**\$549,000**



### Royal LePage In the Comox Valley

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



**722 ELAND DR., CAMPBELL RIVER**  
STEP INTO THIS LOVELY RANCHER, nestled in a quiet central location, offering convenience and comfort. 3 bedrooms/two bathrooms, this home is ideal for families or those seeking single-level living. Updated kitchen is perfect for culinary enthusiasts, and an open-concept layout enhances the sense of space and flow.  
**\$675,000**



**Val Wright**  
Personal Real Estate Corporation  
250-334-7460

# Comox Air Show returns to 19 Wing for the RCAF Centennial

## Le Comox Air Show revient à la 19<sup>e</sup> Escadre pour le centenaire de l'ARC

Capt Christine MacNiel, 19 Wing Public Affairs Officer | officier des affaires publiques de la 19<sup>e</sup> Escadre

In celebration of the Royal Canadian Air Force Centennial, 19 Wing Comox is hosting an Air Show on Saturday, May 18.

This free event will take place at 19 Wing/ CFB Comox, with the gates open from 9am to 4pm. Members of the public are invited to come and watch the aerial displays, tour the static displays, and meet the personnel of 19 Wing Comox. There will be military displays, food trucks, a Kids Zone, and more.

"With just over a month to go, the excitement over this event is palpable," says Col JP Gagnon, 19 Wing Commander. "The Royal Canadian Air Force has a long and distinguished history with many proud traditions that merit recognition by all Canadians. Generations have served with distinction over the past century, and we look forward to honouring that history and celebrating our exciting future with the return of the Comox Air Show. The heart of the RCAF has always been its people, and we are thrilled to introduce our people and showcase what they do to the local community."

Aerial performers include the CF Snowbirds, the CF-18 Demo Team, our own CH-149 Cormorant and CP-140 Aurora, as well as the CC-130 Hercules performing a search and rescue para-drop.

Other invited performance aircraft include the KC-135 Stratotanker and CH-146 Griffon. Invited static aircraft include the CH-148 Cyclone, the new Airbus 330, United States Coast Guard Jayhawk and Dolphin helicopters, as well as a USCG Hercules, and a PBY Canso from Canadian Heritage Warplanes.

The Air Show website - [comoxairshow.com](http://comoxairshow.com) - is being updated regularly as more information is



finalized. Keep an eye on this site, as well as the 19 Wing Totem Times Facebook page, for updates on traffic routes, tips on what to bring and not to bring, pedestrian access points, bicycle parking areas, and more.

Pour célébrer le centenaire de l'Aviation royale du Canada, la 19<sup>e</sup> Escadre Comox organise un spectacle aérien le samedi 18 mai.

Cet événement gratuit aura lieu à la 19<sup>e</sup> Escadre/BFC Comox, et les portes seront ouvertes de 9h à 16h. Le public est invité à venir observer les démonstrations aériennes, à visiter les expositions statiques et à rencontrer le personnel de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox. Il y aura des expositions militaires, des camions de nourriture, une zone pour les enfants et bien plus encore.

«À un peu plus d'un mois de l'événement,

l'excitation est palpable», déclare le Col JP Gagnon, commandant de la 19<sup>e</sup> Escadre. «L'Aviation royale du Canada a une longue et brillante histoire et de nombreuses et fières traditions qui méritent d'être reconnues par tous les Canadiens. Des générations ont servi avec distinction au cours du siècle dernier, et nous sommes impatients d'honorer cette histoire et de célébrer notre avenir passionnant avec le retour du Comox Air Show. Le cœur de l'ARC a toujours été son personnel, et nous sommes ravis de présenter nos gens et de mettre en valeur ce qu'ils font à la communauté locale.»

Les spectacles aériens comprennent les Snowbirds des FC, l'équipe de démonstration du CF-18, nos propres CH-149 Cormorant et CP-140 Aurora, ainsi que le CC-130 Hercules qui effectue un parachutage de recherche et de sauvetage.

Parmi les autres aéronefs invités figurent le KC-135 Stratotanker et le CH-146 Griffon. Les aéronefs statiques invités comprennent le CH-148 Cyclone, le nouvel Airbus 330, les hélicoptères Jayhawk et Dolphin des gardes-côtes américains, ainsi qu'un Hercules de l'USCG et un PBY Canso de Canadian Heritage Warplanes.

Le site web du salon de l'aéronautique - [comoxairshow.com](http://comoxairshow.com) - est régulièrement mis à jour au fur et à mesure que les informations sont finalisées. Gardez un œil sur ce site, ainsi que sur la page Facebook de la 19 Wing Totem Times, pour des mises à jour sur les voies de circulation, des conseils sur ce qu'il faut apporter et ne pas apporter, les points d'accès pour les piétons, les aires de stationnement pour les bicyclettes, et plus encore.

Recognized in March for going above and beyond, making a positive impact at 19 Wing Comox and in our military community.

*Reconnu en mars pour s'être surpassé et avoir eu un impact positif à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox et dans notre communauté militaire.*

Avr Hann	19 MSS   19 ESM
2Lt (slt) McCoy	DWComd   Commandement adjoint de l'escadre
Cpl Desbiens	21 CF H Svc Centre Comox   21 <sup>e</sup> Centre de Services de Santé des FC
Capt Edwards	19 OSS   19 ESO
Cpl Thomas	19 MSS   19 ESM
Cpl Reyes	DWComd   Commandement adjoint de l'escadre
Capt Joubert	DWComd   Commandement adjoint de l'escadre
Stephanie Graham	DWComd   Commandement adjoint de l'escadre
Pte (sdt) Morissette	19 MSS   19 ESM
MCpl (cplc) Garneau & Cpl Parr	442 Sqn   442 Esc
Norman Luzney	Real Property Operations   Opérations immobilières
Cpl Towes	442 Sqn   442 Esc
MCpl (cplc) Hunt & Cpl Saddy	442 Sqn   442 Esc
Rob Acton	19 OSS   19 ESO
Capt Horsburgh	DWComd   Commandement adjoint de l'escadre
Cpl Batang-Oy	19 MSS   19 ESM
Cpl Johnston	DWComd   Commandement adjoint de l'escadre
Sgt Jeremy Matte	407 Sqn   407 Esc
Cpl Salustro	19 OSS   19 ESO
Capt Musca	19 OSS   19 ESO



Receiving a gift card from CANEX: Rob Acton, 19 Operations Support Squadron. | Réception d'une carte-cadeau de CANEX: Rob Acton, 19<sup>e</sup> Escadron de soutien opérationnel.

Nominated by 19 Wing RCAF Centennial team member Camille Douglas, "Rob is the unsung hero of 19 Wing Comox - maintaining the information our Defence Internal Network (DIN) and updating our base bulletin service. A diligent professional who works with all members of Wing from behind the scenes."

*Candidature proposée par Camille Douglas, membre de l'équipe du centenaire de la 19<sup>e</sup> Escadre de l'ARC, «Rob est le héros méconnu de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox - il maintient l'information de notre réseau interne de la Défense et met à jour notre service de bulletin de la base. C'est un professionnel diligent qui travaille en coulisse avec tous les membres de l'escadre.»*



Have you witnessed someone at 19 Wing doing something positive for you or another person? To submit a Bravo Zulu scan the QR code! Avez-vous vu quelqu'un à la 19<sup>e</sup> Escadre faire quelque chose de positif pour vous ou pour une autre personne? Pour soumettre un Bravo Zulu scanner le code QR!



# April is the Month of the Military Child | Avril est le mois de l'enfant militaire

Comox Military Family Resource Centre | Centre de ressources pour les familles des militaires de Comox

Military children live a unique lifestyle and this month we honour their resilience and sacrifice. Despite knowing that their military parent may be deployed, or that they may have to move to a new place, these children embrace the challenges with strength and courage. We must make them feel cherished and valued as an integral part of our community.

Our military children are often compared to dandelions, and rightly so. Like dandelions, they are resilient, brave, and can adapt to any environment. They are our future; the best part of us.

The Comox MFRC invites the community to take part in celebrating Teal Up day. On April 29, supporters will wear a teal shirt and take part in family activities. Children will be invited to build their emotional toolbox and enjoy a delicious hot beverage.

Throughout the year children and youth are offered regular programs. On Monday nights, bi-weekly, children up to 8 years old can take part in Child's Night, and children ages 9 to 12 can take part in Pre-Teen Night. Teen Night provides a safe and inclusive environment for all youth between the ages of 13 and 18 held weekly on Thursday nights.

The Comox MFRC also offers ongoing programs for infants to 5-year-old, and more programs for this age group are being added.

To learn more about the programs available to children visit [comox.mymfrc.ca/events/calendar](http://comox.mymfrc.ca/events/calendar).

Les enfants de militaires ont un mode de vie unique et, ce mois-ci, nous rendons hommage à leur résilience et à leurs sacrifices. Même s'ils savent que leur parent militaire peut être déployé ou qu'ils doivent déménager, ces enfants relèvent les défis avec force et courage. Nous



devons faire en sorte qu'ils se sentent chéris et appréciés en tant que partie intégrante de notre communauté.

Nos enfants militaires sont souvent comparés à des pissenlits, et à juste titre. Comme les pissenlits, ils sont résistants, courageux et peuvent s'adapter à n'importe quel environnement. Ils sont notre avenir, la meilleure partie de nous-mêmes.

Le CRFM Comox invite la communauté à participer à la célébration de la journée Teal Up. Le 29 avril, les partisans porteront un chandail de couleur sarcelle et participeront à des activités familiales. Les enfants seront invités à construire leur boîte à outils émotionnelle et à déguster une délicieuse boisson chaude.

Tout au long de l'année, des programmes réguliers sont proposés aux enfants et aux jeunes. Le lundi soir, toutes les deux semaines, les enfants de moins de 8 ans peuvent participer à la soirée des enfants, et les enfants de 9 à 12 ans peuvent participer à la soirée des préadolescents. La soirée des adolescents offre un environnement sécuritaire et inclusif à tous les jeunes âgés de 13 à 18 ans, le jeudi soir.

Le CRFM Comox offre également des programmes permanents pour les nourrissons et les enfants de cinq ans, et d'autres programmes pour ce groupe d'âge sont en cours d'ajout.

Pour en savoir plus sur les programmes offerts aux enfants, visitez [comox.mymfrc.ca/events/calendar](http://comox.mymfrc.ca/events/calendar).



## TEAL-UP DAY: SATURDAY, APRIL 27

Members of the 19 Wing Comox defence team are invited to join the Inclusion, Diversity, and Employment Equity (IDEE) team in wearing teal to recognize the Month of the Military Child. Teal t-shirts are authorized on April 25 and 26.

## JOURNÉE TEAL-UP : SAMEDI 27 AVRIL

Les membres de l'équipe de la Défense de la 19e Escadre Comox sont invités à se joindre à l'équipe de l'inclusion, de la diversité et de l'équité en matière d'emploi (IDÉE) et à porter du bleu sarcelle pour souligner le Mois de l'enfant militaire. Les t-shirts sarcelle sont autorisés les 25 et 26 avril.

## Saturday, April 27 is Teal Up Day @ the Youth Centre - 1 to 4 p.m.

Join us for some family friendly activities as we show our support for military youth. To learn more contact Mary at 252-7041.

## Samedi 27 avril est la Journée Teal Up @ la Centre de la jeunesse

13h à 16h

Rejoignez-nous pour des activités familiales afin de montrer notre soutien aux jeunes militaires. Pour plus d'informations, contactez Mary a 252-7041.



### 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](mailto:remi.tran@raymondjames.ca)

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



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

Your one stop health food shop



Spring has Sprung Sale

Come Check It Out

Clearance Rack  
Up to 75% off  
and our

NEW! Sustainable Line



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



# Wallace Gardens annual Easter egg hunt

## Chasse aux œufs de Pâques annuelle de Wallace Gardens

On March 30 the Wallace Gardens Community Council (WGCC) held the annual Easter egg hunt in the residential housing unit (RHU) community. It was a great opportunity get together and kickstart the long weekend! This event would not have been possible without the help of the CANEX, who donated coffee, hot chocolate and of course, eggs! If you are interested in volunteering for a community event, join the WGCC on their Facebook page: Comox military community and RHU's.

Le 30 mars, le conseil communautaire de Wallace Gardens (WGCC) a organisé sa chasse aux œufs de Pâques annuelle dans les RHUs. C'était une excellente occasion de se réunir et de commencer le long week-end! Cet événement n'aurait pas été possible sans l'aide de CANEX, qui a offert du café, du chocolat chaud et, bien sûr, des œufs! Si vous souhaitez vous porter volontaire pour un événement communautaire, rejoignez le WGCC sur sa page Facebook: Comox military community and RHU's.

# Easter at Air Force Beach | Pâques à Air Force Beach



Air Force Beach Campground hosted an Easter egg hunt that brought approximately 50 campers out from their tents and trailers over long weekend. "A big thank you to Tom and the team at Air Force Beach Campground, the Comox MFRC, CANEX, and all the campers that came out to make this Easter egg hunt such a success," said seasonal camper Magen Pothier. "The kids had a blast."

Le terrain de camping Air Force Beach a organisé une chasse aux œufs de Pâques qui a permis à environ 50 campeurs de sortir de leurs tentes et de leurs roulottes au cours de la longue fin de semaine. «Un grand merci à Tom et à l'équipe du terrain de camping Air Force Beach, au CRFM Comox, à CANEX et à tous les campeurs qui se sont déplacés pour faire de cette chasse aux œufs de Pâques un tel succès», a déclaré Magen Pothier, campeuse saisonnière. «Les enfants se sont bien amusés.»

**CANEX**  
A division of CFMWS  
Une division des SBMFC

**CANADA'S MILITARY STORE**

**Now in store!**  
RCAF Centennial and Air Show merch, including ladies and kids styles.  
Stop in and check out the selection!

**NEW HOURS** Mon - Fri: 8am to 5pm  
Sat: 10am to 5pm  
Closed Sundays

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

**ATTENTION MILITARY MEMBERS!**

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

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

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

**STONEGRILL**

**WHISTLE STOP NEIGHBOURHOOD PUB**

2355 Mansfield Dr., Courtenay  
**250-334-4500**  
www.whistlestoppub.com

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

# Easter and the Call to Serve | Pâques et l'Appel à Servir

Spring is here!

The significance of trees blooming and more hours of daylight after the dark days of winter were central points in the recent celebration of Easter by the Chaplain team. In the services marking the Easter celebration on Sunday, March 31, the virtues of selfless service, care for others and the victory of light over darkness were underscored.

This celebration comes at a time when many CAF members are serving our country in far away nations around the world. Responding to the call to serve, they left families and friends behind to promote peace and defend Canadian interests abroad. In the celebration, Roman Catholic and Protestant, participants at the multi-faith centre were reminded of the need to imbibe the message of love, humility, and service.

The celebration of Easter calls us to learn from the example of Christ who won the crown of victory through the pain of the cross. He reminds us that we are never alone in our pains and struggles, but that he bears the cross with us. By his death and resurrection, he opened a new chapter.

Muslims all over the world have completed their period of fast, regarded as a holy month in Islam which calls for adherents to deny themselves of comfort to support the less privileged.

Passover is also celebrated in Judaism. This signifies deliverance from slavery and the new life offered to the Israelites. Regardless of faith, the recent long weekend allowed for some rest to be better prepared to continue our duties.

May the lessons of this celebrations assist us in being better persons, be more dedicated to our tasks, and adequately prepared to serve others.

Mass is celebrated every Thursday at 11:30 a.m. and Sunday at 9:30 a.m. at the Multi-Faith Centre located on Military Row.

Le printemps est là!

La floraison des arbres et le nombre d'heures de clarté après les jours sombres de l'hiver étaient au cœur de la récente célébration de Pâques par l'équipe de l'aumônerie. Les services marquant la célébration de Pâques de cette année, dimanche 31 mars, ont souligné les vertus du service attentionné, de la bienveillance à l'égard des autres et de la victoire de la lumière sur les ténèbres.

Cette célébration intervient à un moment où de nombreux membres des CAF servent notre pays dans des nations lointaines à travers le monde. Répondant à l'appel du service, ils ont laissé derrière eux familles et amis pour promouvoir la paix et défendre les intérêts canadiens à l'étranger. Lors des célébrations Catholiques et Protestantes, les participants au centre multiconfessionnel se sont vu rappeler la nécessité de s'imprégner du message d'amour, d'humilité et de service.

La célébration de Pâques nous invite à nous inspirer de l'exemple du Christ qui a remporté la couronne de la victoire à travers la souffrance de la Croix. Il nous rappelle que nous ne sommes jamais seuls dans nos douleurs et nos luttes, mais qu'il porte la croix avec nous. Par sa mort et sa résurrection, il a ouvert un nouveau chapitre.

Les Musulmans du monde entier ont achevé leur période de jeûne, considérée comme un mois sacré dans l'Islam, qui appelle les adeptes à se priver de tout confort pour soutenir les moins privilégiés.

Dans le Judaïsme, la Pâque est également célé-



Padre Emmanuel Olusola, 19 Wing Comox Chaplain | 19<sup>e</sup> Escadre Comox Aumônier

brée à peu près au même moment. Elle symbolise la libération de l'esclavage et la nouvelle vie offerte aux Israélites. Quelle que soit la foi, le long week-end récent nous a permis de nous reposer un peu pour mieux nous préparer à poursuivre nos tâches.

Puissent les leçons de cette célébration nous aider à devenir de meilleures personnes, à être plus dévoués à nos tâches et à nous préparer de manière adéquate à servir les autres. La messe est célébrée tous les jeudis à 11h30 et dimanche à 9h30 au Centre multiconfessionnel situé sur Military Row.

## WONDERING WHAT TO DO IF YOU OR SOMEONE YOU CARE ABOUT MAY BE THINKING OF SUICIDE?



A new series of suicide prevention resources — created for and by Veterans and Veteran Family members — is now available to help you yourself and your loved ones, in whichever way works best for you.

Get these tools at: [atlasveterans.ca/suicide-prevention](https://atlasveterans.ca/suicide-prevention)

**A** ATLAS INSTITUTE FOR VETERANS AND FAMILIES



centre for suicide prevention

# WE HIRE VETERANS & RESERVISTS

Commissionaires recognizes the experience and skills veterans and reservists contribute to the workforce. We value the leadership, teamwork, and discipline gained through your military service.

**SERVE IN A NEW WAY**

Apply today at [commissionaires.ca](https://commissionaires.ca)



COMMISSIONAIRES  COMMISSIONAIRES



**Pre-order your Centennial collectible art piece!**  
**Pré-commandez votre œuvre d'art du Centenaire !**

A large new oil painting celebrating the 100th anniversary of the Royal Canadian Air Force hangs proudly at 17 Wing Winnipeg. The mural, painted by professional artist Wesley Lowe features several of the aircraft used from 1924 to the present time, as well as portraits of serving personnel, both past and present, along with various RCAF insignias.

**Prints are available at [17wingvoxair.com/centennial-collectible-art](http://17wingvoxair.com/centennial-collectible-art);** orders are due by May 5. \$50 plus shipping, frame not included.

Une nouvelle grande peinture à l'huile célébrant le 100e anniversaire de l'Aviation royale canadienne est fièrement accrochée à la 17e Escadre Winnipeg. La peinture murale, réalisée par l'artiste professionnel Wesley Lowe présente plusieurs des aéronefs utilisés de 1924 à aujourd'hui, ainsi que des portraits de membres du personnel en service, anciens et actuels, de même que divers insignes de l'ARC.

**Les tirages sont disponibles sur [17wingvoxair.com/centennial-collectible-art](http://17wingvoxair.com/centennial-collectible-art);** les commandes doivent être passées avant le 5 mai. 50 \$ plus frais de port, cadre non compris.

**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

**LEGISLATIVE ASSEMBLY**  
of BRITISH COLUMBIA

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

437 5th St. Courtenay • [ronnaraeleonard.ca](http://ronnaraeleonard.ca)  
250-703-2410 • [ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca](mailto:ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca)

**LANGUES OFFICIELLES**  
C'est une question de respect

**OFFICIAL LANGUAGES**  
It's a matter of respect

**Did you know that an Official Language complaint is serious business?**

Official Language (OL) complaints must be investigated by the Commissioner of OL. The institution affected has an obligation to respond and as a manager, that's your responsibility. The person making the complaint, while remaining anonymous, has the right to know the outcome of the investigation. They can take legal action against the institution before Federal Court if the corrective measures weren't adopted. Furthermore, the adoption of Bill C-13 will allow the Commissioner to file with the Federal Court to have recommendations enforced as an order of that Court. Keeping that in mind, it is best to approach each complaint seriously recognizing that the efforts and answers, in the name of DND/ CAF, will have an impact on the end results of the investigations. Taking a preventative approach by having an honest look at current practices and adjusting accordingly may prevent future complaints. Afterall, it's a matter of respect.

**Saviez-vous qu'une plainte en matière de langues officielles est une affaire sérieuse?**

Les plaintes de langues officielles (LO) doivent être enquêtées par le Commissaire aux LO. L'institution concernée a l'obligation de répondre et, à titre de gestionnaire, c'est votre responsabilité. La personne qui dépose la plainte, tout en gardant l'anonymat, a le droit de connaître les résultats de l'enquête. Elle peut engager un recours contre l'institution devant la Cour fédérale si aucune mesure corrective n'a été adoptée. De plus, l'adoption du projet de loi C-13 permettra au commissaire de saisir la Cour fédérale pour que les recommandations soient appliquées comme une ordonnance de cette Cour. Cela dit, il est préférable d'aborder chaque plainte sérieusement en reconnaissant que les efforts et les réponses, au nom du MDN/CAF, auront un impact sur les résultats finaux des enquêtes. Adopter une approche préventive en examinant honnêtement les pratiques actuelles et les ajuster en conséquence pourrait éviter de futures plaintes. Après tout, c'est une question de respect.

Nadia Bizier, Wing Coordinator of Official Languages  
 Coordinatrice des langues officielles de l'escadre  
[W19.WCOL@forces.gc.ca](mailto:W19.WCOL@forces.gc.ca)



**We've got mortgage solutions for military life.**

- Enjoy the flexibility to break your mortgage without penalty when you're posted through the Canadian Armed Forces Relocation Directive
- Get BMO employee discounts on a range of mortgage options
- No monthly plan fees Performance Chequing Account\*

To learn more, visit [bmo.com/cdcb/postingseason](http://bmo.com/cdcb/postingseason)



\* Terms and Conditions Apply.

# Spring break flying program at 19 Wing Comox for Cadet Canada

## Programme de vol de la semaine de relâche à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox pour les Cadets du Canada

Capt Guy M. Pepin



WO2 (adj 2) Kamryn Rawles, Capt Jimmy Tung

Regional Cadet Support Unit (Pacific) Air Operations hosted gliding operations at CFB Comox from March 16 to 30 to allow cadets and CIC members from Atlantic provinces to join forces with British Columbia pilots. Cadet and adult instructor glider pilots were drawn from New Brunswick, Prince Edward Island, Nova Scotia, and Newfoundland to share the effort with cadets and staff from every corner of British Columbia. Eleven cadets and more than fifteen officers and civilian instructors were involved.

The primary aim of Spring Break Gliding was to provide an early season opportunity to all participants in working towards their overall flying proficiency and category upgrades. Training focused on qualifying cadets to familiarization pilot standards and preparing qualified glider familiarization pilots to attend the 2024 Glider Pilot Instructor Course.

Each day began with weather and safety briefings prior to heading out for gliding operations. From initial launch to final glide and touch down, flying a glider depends on good airmanship based on skills cadets learn on the glider pilot course, like cadet Sophia Banfield of Moncton, New Brunswick did when she earned her license last summer.

Besides a pilot, it also requires a sizeable team including a supervisor of flying, a launch control officer, people to push the glider in place, hook it up, and to hold the tail and wing on launch, and a tow pilot, like retired Capt Ed Morrice from Prince George, BC. Cadets and adult glider pilots benefited from the experience of standards pilots who are instructors with many years' experience, like Capt Scott Elgert from the Lower Mainland who has flown with the program since 2001.

Over the course of two weeks cadets and staff enjoyed enough good weather to complete 208 flights and achieve the aims of the operation as well as enjoy the sights, tours, and activities in the Comox area. All are looking forward to sharing their flying skills with other cadets across the country.

Les opérations aériennes de l'Unité régionale de soutien aux cadets (Pacifique) ont organisé des opérations de vol à voile à la BFC Comox du 16 au 30 mars afin de permettre aux cadets et aux membres du CIC des provinces de l'Atlantique de joindre leurs forces à celles des pilotes

de la Colombie-Britannique. Des cadets et des instructeurs adultes du Nouveau-Brunswick, de l'Île-du-Prince-Édouard, de la Nouvelle-Écosse et de Terre-Neuve ont participé aux opérations de vol à voile avec des cadets et des membres du personnel de tous les coins de la Colombie-Britannique. Onze cadets et plus de quinze officiers et instructeurs civils y ont participé.

L'objectif principal du Spring Break Gliding était d'offrir à tous les participants une opportunité en début de saison pour travailler à leur compétence globale de vol et à leur surclassement de catégorie. La formation s'est concentrée sur la qualification des cadets aux normes des pilotes de familiarisation et sur la préparation des pilotes de familiarisation aux planeurs qualifiés pour participer au cours d'instructeur de pilote de planeur 2024.

Chaque journée a commencé par des briefings sur la météo et la sécurité avant d'entamer les opérations de vol à voile. Du décollage initial au vol plané final et au toucher des roues, le pilotage d'un planeur dépend d'une bonne maîtrise de l'air basée sur les compétences que les cadets apprennent dans le cadre du cours de pilote de planeur, comme l'a fait la cadette Sophia Banfield de Moncton, au Nouveau-Brunswick, lorsqu'elle a obtenu sa licence l'été dernier.

En plus d'un pilote, il faut une équipe importante comprenant un superviseur des vols, un officier de contrôle des lancements, des personnes pour pousser le planeur en place, l'accrocher, et pour tenir la queue et l'aile lors du lancement, ainsi qu'un pilote de remorquage, comme le capitaine à la retraite Ed Morrice de Prince George, en Colombie-Britannique. Les cadets et les pilotes de planeurs adultes ont bénéficié de l'expérience des pilotes de référence qui sont des instructeurs ayant de nombreuses années d'expérience, comme le capitaine Scott Elgert du Lower Mainland qui participe au programme depuis 2001.

Pendant deux semaines, les cadets et le personnel ont bénéficié de suffisamment de beau temps pour effectuer 208 vols et atteindre les objectifs de l'opération, tout en profitant des sites, des visites et des activités de la région de Comox. Tous sont impatients de partager leurs compétences de vol avec d'autres cadets à travers le pays.



Capt Sean Murphy, FSgt (sgts) Sophia Banfield



OCdt (élof) Winnie Daley, WO2 (adj 2) Jade Aw-Yeong



Capt Scott Elgert, WO2 (adj 2) Benjamin Allain



Capt Eric Kalbhenn, WO2 (adj 2) Juliette Brugali



Cdr (capf) Paula McHale, WO2 (adj 2) Kurtis Medwenitsch



## PSP members achieve platinum in FORCE Evaluation

### Les membres des PSP obtiennent le platine dans l'évaluation FORCE

Four members of the 19 Wing Comox PSP are celebrating their platinum achievement: Adrienne Lema, Chris Rehor, Blair Grinde, and Natasha Neave.

PSP (Personnel Support Programs) members strive to be the fittest fitness professionals in the industry, and they have proven it again this year during the Fitness for Operational Requirements of CAF Employment (FORCE) Evaluation.

Every year, fitness and reconditioning employees are required to complete the FORCE Evaluation, the Canadian Armed Forces (CAF) physical employment standard related to common defence and security duties. The FORCE Evaluation provides a combined level of operational and health related fitness, based on age and sex. Those who score above average on their fitness profile can get special recognition through the incentive program. The program has four tiers: bronze, silver, gold, and platinum.

The PSP team is there to guide, motivate, prepare and train CAF members to be ready to handle the demands, both physical and mental, of their military jobs. They are often onboard ships, out in the field and working closely with military members to make sure they are ready to accomplish every task, exercise and mission. In that respect, PSP personnel must maintain an exemplary physical fitness standard.

Achieving platinum is an honour reserved for the top 0.1% of the CAF. Leading by example is important in the eyes of CAF members and the PSP team makes every effort to not disappoint.

Bravo Zulu to Adrienne, Chris, Blair, and Natasha!

Quatre membres de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox PSP célèbrent leur réussite au niveau platine: Adrienne Lema, Chris Rehor, Blair Grinde et Natasha Neave.

L'équipe des Programmes de soutien du personnel (PSP) s'efforce d'avoir les professionnels de la condition physique les plus en forme de l'indus-



Danny Branchflower, LCol Krystle Connerty, Adrienne Lema, Chris Rehor, Blair Grinde, Natasha Neave, CWO April Roach



trie, et elle l'a prouvé une fois de plus cette année dans le cadre de l'évaluation Force opérationnelle requise dans le cadre de l'emploi (FORCE).

Chaque année, le personnel du conditionnement physique et du reconditionnement doit passer l'évaluation FORCE, la norme physique relative à l'emploi des Forces armées canadiennes pour les tâches communes liées à la défense et à la sécurité. L'évaluation FORCE combine la condition physique opérationnelle et la condition physique liée à la santé, en fonction de l'âge et du sexe. Ceux et celles qui obtiennent une note supérieure à la moyenne dans leur profil de condition physique peuvent recevoir une reconnaissance spéciale par l'entremise d'un programme de récompense. Ce programme a quatre niveaux: bronze, argent, or, et platine.

L'équipe des PSP est là pour guider, motiver, préparer et entraîner les membres des FAC afin qu'ils soient prêts à gérer les exigences, tant physiques que mentales, de leur emploi militaire. Elle se trouve souvent à bord des navires, sur le terrain et prête à travailler en collaboration étroite avec les militaires pour s'assurer qu'ils sont prêts à accomplir chaque tâche, exercice et mission qui leur sont confiés. Pour cette raison, les membres de l'équipe des PSP doivent maintenir une norme de condition physique exemplaire.

L'atteinte du niveau platine est un honneur réservé à 0,1 % des membres des FAC. Donner l'exemple est important aux yeux des FAC, et l'équipe des PSP déploie tous les efforts pour être à la hauteur des attentes.

Bravo Zulu à Adrienne, Chris, Blair et Natasha!

## FireSmart Initiative: Free yard waste and wood chipping event

April 27 and 28 | Comox Fire Hall parking lot (1870 Noel Avenue) | 8 a.m. to 3 p.m.

**Initiative FireSmart :** Activité gratuite de ramassage des déchets de jardin et de déchiquetage du bois  
Les 27 et 28 avril sur le parking de la caserne de pompiers de Comox (1870 Noel Avenue), de 8 h à 15 h

The Comox Valley FireSmart Resilience Committee is hosting a yard and wood waste chipping event to facilitate the removal of excess yard waste and wood debris that could potentially fuel wildfires and endanger homes.

Yard waste collected during the event will be chipped and responsibly disposed. Wood chips cannot be returned to the residents as they are considered fuel under the FireSmart principles.

Note that the onsite chipping contractor reserves the right to refuse any debris that contains rocks, nails, or roots. Prepare by ensuring all branches point in the same direction for efficient processing, and tree trimmings must be under 16 centimetres (6.3 inches) in diameter and 10 metres (32 feet) in maximum length. No invasive species such as Scotch Broom, English Holly, Giant Hogweed and Knotweed will be accepted, and no treated lumber, construction waste, bags of leaves, or grass clippings.

FireSmart has become a nationally recognized program that provides communities with information on creating an action plan around homes and properties that is doable and cost-effective. The Comox Valley FireSmart Resilience Committee is a multi-agency partnership with a shared vision of

protecting communities from the threat of wildfire through programming and public education in the City of Courtenay, Comox Valley Regional District, K'ómoks First Nation, Town of Comox and Village of Cumberland.

For more information about how to better FireSmart your home and property, visit [comoxfirerescue.org/firesmart](http://comoxfirerescue.org/firesmart) or [comoxvalleyrd.ca/firesmart](http://comoxvalleyrd.ca/firesmart), or call your local fire department.

Le Comox Valley FireSmart Resilience Committee organise une activité de déchiquetage des déchets de jardin et de bois afin de faciliter l'élimination des déchets de jardin et des débris de bois excédentaires qui pourraient alimenter les incendies de forêt et mettre en danger les habitations.

Les déchets de jardin collectés pendant l'événement seront réduits en copeaux et éliminés de manière responsable. Les copeaux de bois ne peuvent pas être rendus aux résidents car ils sont considérés comme du combustible selon les principes FireSmart.

L'entrepreneur chargé du déchiquetage sur place se réserve le droit de refuser tout débris contenant des pierres, des clous ou des racines. Préparez-vous en veillant à ce que toutes les branches

soient orientées dans la même direction pour un traitement efficace, et les arbres doivent avoir un diamètre inférieur à 16 centimètres (6,3 pouces) et une longueur maximale de 10 mètres (32 pieds). Les espèces envahissantes telles que le genêt à balai, le houx anglais, la berce du Caucase et la renouée ne seront pas acceptées, pas plus que le bois traité, les déchets de construction, les sacs de feuilles ou les tontes de gazon.

FireSmart est un programme reconnu au niveau national qui fournit aux communautés des informations sur la création d'un plan d'action autour des maisons et des propriétés qui soit réalisable et rentable. Le Comox Valley FireSmart Resilience Committee est un partenariat multi-agences dont la vision commune est de protéger les communautés contre la menace des incendies de forêt grâce à des programmes et à l'éducation du public dans la ville de Courtenay, le district régional de la vallée de Comox, la Première nation K'ómoks, la ville de Comox et le village de Cumberland.

Pour plus d'informations sur la manière de mieux protéger votre maison et votre propriété contre les incendies, visitez [comoxfirerescue.org/firesmart](http://comoxfirerescue.org/firesmart) ou [comoxvalleyrd.ca/firesmart](http://comoxvalleyrd.ca/firesmart), ou appelez votre service local de lutte contre les incendies.



A League: 407 Devils | Ligue A : 407 Diables

B League: 19 OSS | Ligue B : 19 ESO

# INTERSECTION HOCKEY LEAGUE

19 Wing Intersection Hockey League season has come to an end with the 407 Devils edging out the 442 Pararescue with a final score of 5 to 4 in the A League final after spending nearly an entire season at the top of the league standings. It was a truly dominant intersection season that was spearheaded by captains Eric Roy and Sean Casey.

The B League final was hard fought, with 19 OSS beating out 19 MSS, one of the best defensive teams in the league all year that was anchored by goaltending from Dustin Porteous.

"Congratulations to 407 Sqn and 19 OSS on their A and B League Championship wins," says Sabastian Robinson, 19 Wing Comox Sports Coordinator. "And thanks to everyone else who participated in a successful 19 Wing Intersection Hockey League season!"

La saison de la 19 Wing Intersection Hockey League s'est achevée avec la victoire des 407 Devils sur les 442 Pararescue par un score final de 5 à 4 dans la finale de la ligue A, après avoir passé presque toute la saison au sommet du classement de la ligue. Les capitaines Eric Roy et Sean Casey ont été les fers de lance de cette saison intersectionnelle dominante.

La finale de la ligue B a été âprement disputée, le 19 ESO l'emportant sur le 19 ESM, l'une des meilleures équipes défensives de la ligue tout au long de l'année, grâce à gardien de but Dustin Porteous.

«Félicitations au 407<sup>e</sup> Escadron et au 19 ESO pour leurs victoires dans les championnats des ligues A et B», a déclaré Sabastian Robinson, coordonnateur des sports de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox. «Et merci à tous ceux qui ont participé à une saison de 19 Wing Intersection Hockey League!»

## In the pool... Dans la piscine...

**Morning Lane Swim** @ the Fitness and Community Centre Pool on Monday, Wednesday, and Friday from 7:30 to 8:30 a.m.

FREE for all military members and DND employees, but everyone is welcome! Civilian access by applicable drop-in or with a valid Rec Pass.

**Matinée de natation en couloir** à la piscine du centre de fitness et de la communauté les lundi, mercredi et vendredi de 7h30 à 8h30

GRATUIT pour tous les militaires et les employés du MDN, mais, tout le monde est le bienvenu! Les civils peuvent accéder à la piscine en s'inscrivant ou en présentant un laissez-carte récréation valide.

**Mondays - Aqua Groove** in shallow water from 4 to 5 p.m.

You are going to have a blast in this low impact aqua fit class that combines strength, cardio, balance, and mobility training with much less stress on your joints than on land. Movements are performed in chest deep water. No swimming skills needed to participate! Military/ DND/ Rec Pass drop-in: \$8 or save by registering for the term!

**Lundis - Aqua Groove** eau peu profonde de 16h à 17h

Vous allez vous éclater dans ce cours d'aquaforme à faible impact qui combine la force, le cardio, l'équilibre et l'entraînement de la mobilité avec beaucoup moins de stress sur vos articulations que sur la terre ferme. Les mouvements sont exécutés dans eau peu profonde. Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour participer! Laissez-passer militaires/ MDN/ carte récréation: 8\$; économisez en vous inscrivant pour le trimestre!

**Wednesdays - Aqua Fit** in deep water from 4 to 5 p.m.

This no-impact class is designed to improve your muscle strength, cardiovascular fitness, range of motion, posture and flexibility while using the resistance of the water. Buoyancy belts or pool noodles are provided to ensure that you can properly focus on safe, effective body alignment while working your deep core muscles the entire class! No swimming skills are required. Military/ DND/ Rec Pass drop-in: \$8 or save by registering for the term!

**Mercredis - Aqua Fit** eau profonde de 16h à 17h

Ce cours sans impact est conçu pour améliorer votre force musculaire, votre condition cardiovasculaire, votre amplitude de mouvement, votre posture et votre flexibilité tout en utilisant la résistance de l'eau. Des ceintures de flottaison ou des nouilles de piscine sont fournies pour que vous puissiez vous concentrer sur un alignement sûr et efficace du corps tout en travaillant vos muscles profonds pendant toute la durée du cours! Aucune compétence en natation n'est requise. Laissez-passer militaires/ MDN/ carte récréation: 8\$; économisez en vous inscrivant pour le trimestre!

## Wake up in Toronto

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

COMOX  
VALLEY  
AIRPORT

YQG



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

Circulation: 1800

## NOON HOUR FITNESS CLASSES FOR MILITARY AND DEFENCE TEAM MEMBERS

These classes are FREE for all military members and DND employees

**11:45 to 12:45**

Monday: Combat (gym)

Tuesday: Spin (MPR)

Wednesday: Yoga (MPR)

Thursday: Barbell Blast (MPR)

To learn more call local 252-8315.

## COURS DE FITNESS À L'HEURE DU DÉJEUNER POUR LES MILITAIRES ET LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DÉFENSE

Ces cours sont GRATUITS pour tous les militaires et les employés du MDN

**de 11 h 45 à 12 h 45**

Lundi : Combat (gymnase)

mardi : Spin (salle multifonctionnelle)

mercredi Yoga (salle multifonctionnelle)

jeudi : Boot Camp (salle multifonctionnelle)

Pour en savoir plus, appelez le 252-8315.

## MONDAYS - TRAUMA SENSITIVE YOGA

Fitness and Community Centre, 7 to 8 p.m.

Janet Haigh creates a safe and supportive environment for individuals who have experienced trauma, recognizing how trauma can profoundly affect the mind and body, leading to a range of physical, emotional, and psychological challenges. Designed to be inclusive, empowering, and gentle, allowing participants to explore the healing benefits of yoga at their own pace. Military/ DND/ Rec Pass drop-in: \$12 or save by registering for the term!

## LUNDIS - YOGA SENSIBLE AUX TRAUMATISMES

Centre communautaire et de conditionnement physique, 19h à 20h

Janet Haigh créer un environnement sûr et favorable pour les personnes qui ont vécu un traumatisme, reconnaître que les traumatismes peuvent profondément affecter le corps et l'esprit, entraînant une série de défis physiques, émotionnels et psychologiques. Conçu pour être inclusif, responsabilisant et doux, il permet aux participants d'explorer les bienfaits curatifs du yoga à leur propre rythme. Laissez-passer militaires/ MDN/ carte récréation: 12\$; économisez en vous inscrivant pour le trimestre!



Two members of 19 Wing Comox were selected to officiate the gold medal game at the CAF Old Timer Hockey Nationals in Borden between March 23 to 28. Avr Nolan Sutter (first on the left) is a member of 407 Sqn, and Sgt John Fleming (third from the left) is a member of 418 Sqn. They were joined by Capt Lee Sheard from Ottawa, and MCpl Marc-Andre Vanasse from Valcartier (right). A third member from 19 Wing attended: MCpl Alex Coles from 407 Sqn was picked up by CFB Esquimalt for the tournament, returning home with a silver medal after losing to Ottawa in the final.

Deux membres de la 19e Escadre Comox ont été choisis pour arbitrer le match de la médaille d'or des Championnats nationaux de hockey des anciens de la FAC, qui se sont déroulés à Borden du 23 au 28 mars. L'Avr Nolan Sutter (premier à gauche), membre du 407e Escadron, et le Sgt John Fleming (troisième à partir de la gauche), membre du 418e Escadron, ont été rejoints par le Capt Lee Sheard, d'Ottawa, et le Cplc Marc-André Vanasse, de Valcartier (à droite). Un troisième membre de la 19e Escadre était présent: Le Cplc Alex Coles, du 407e Escadron, a été pris en charge par la BFC Esquimalt pour le tournoi. Il est revenu au pays avec une médaille d'argent après avoir perdu contre Ottawa en finale.

the



TOOL LIBRARY

Did you know that we have a tool library in the Comox Valley?

The SHED allows members to borrow tools for projects without having to purchase them. The SHED operates out of the MakeItZone, a Makerspace and a STEM/ STEAM education centre at 907 McPhee Avenue in Courtenay.

"Our goal is to encourage people to become makers, working with their hands and building things while removing the cost barriers of investment in tools that you may only use for one or two projects," says Calliope Gazetas, board member of the SHED. "A community with access to resources and learning is a more resilient community."

Tools range from scrapers, clamps, and precision screwdrivers to wet tile saws, orbital sanders, and joiners. The SHED is also expanding with a growing inventory of specialty tools for gardening and auto repair projects.

The aim is simple. Sharing over accumulating: not everyone wants, needs, or can afford to purchase every tool for every job. Making and repairing rather than buying, we can live more sustainably by consuming less. Promoting community engagement, removing barriers to participation, and lifelong learning and mentorship.

The SHED stands for Share, Help, Educate, Do – and members of the military community are invited to take part!

A \$20 lifetime membership provides voting rights and a say in how the library is run but is refundable when you are posted.

The library fees offer unlimited borrowing. For one month, \$10; an entire year, \$40, and for a three-year period, \$80. You can borrow as many tools as you need for a week, with the option to keep them out for another week if they have not been reserved.

"We have stock of sandpaper, drill bits and saw blades," Calliope explains. "Tools that use consumables come with one set for free with the option to buy extras."

To find out more email [theshedtoolibrary@gmail.com](mailto:theshedtoolibrary@gmail.com) or follow them on Facebook at [/theshedcv](https://www.facebook.com/theshedcv).

Saviez-vous que nous disposons d'une bibliothèque d'outils dans la Comox Valley?

La SHED permet aux membres d'emprunter des outils pour leurs projets sans avoir à les acheter. La SHED opère du MakeItZone, la Makerspace et la centre d'éducation pour STEM/ STEAM situé au 907 McPhee Avenue à Courtenay.

«Notre objectif est d'encourager les gens à devenir des créateurs, à travailler avec leurs mains et à construire des choses, tout en supprimant les barrières financières liées à l'investissement dans des outils que vous n'utiliserez que pour un ou deux projets», explique Calliope Gazetas, membre du conseil d'administration de la SHED. «Une communauté qui a accès aux ressources et à l'apprentissage est une communauté plus résiliente.»

Les outils vont des grattoirs, pinces et tournevis de précision aux scies à carreaux, ponceuses orbitales et menuiseries. Le SHED s'enrichit également d'un stock croissant d'outils spécialisés pour les projets de jardinage et de réparation automobile.

L'objectif est simple. Partager plutôt qu'accumuler: tout le monde ne veut pas, n'a pas besoin ou ne peut pas se permettre d'acheter tous les outils pour tous les travaux. Fabriquer et réparer plutôt qu'acheter, nous pouvons vivre de manière plus durable en consommant moins. Promouvoir l'engagement de la communauté, éliminer les obstacles à la participation et favoriser l'apprentissage tout au long de la vie et le mentorat.

La SHED est l'acronyme de Share (partager), Help (aider), Educate (éduquer), Do (faire). Les membres de la communauté militaire sont invités à y participer!

L'adhésion à vie de 20 \$ donne un droit de vote et un droit de regard sur le fonctionnement de la bibliothèque, mais elle est remboursable au moment de l'affectation.

Les droits d'inscription à la bibliothèque permettent un nombre illimité d'emprunts. Pour un mois, 10\$; pour une année entière, 40\$, et pour une période de trois ans, 80\$. Vous pouvez emprunter autant d'outils que nécessaire pour une semaine, avec la possibilité de les garder une semaine de plus s'ils n'ont pas été réservés.

«Nous disposons d'un stock de papier de verre, de forets et de lames de scie», explique Calliope. «Les outils qui utilisent des consommables sont livrés avec un jeu gratuit, avec la possibilité d'en acheter d'autres.»

Pour en savoir plus, envoyez un courriel à [theshedtoolibrary@gmail.com](mailto:theshedtoolibrary@gmail.com) ou suivez-les sur Facebook à l'adresse [/theshedcv](https://www.facebook.com/theshedcv).

**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 Cliffe Ave., Courtenay, BC V9N 2L4

**BC Children's Hospital**

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

# RCAF/COURSE RUN DE L'ARC

**DEADLINE TO REGISTER: April 24**

## DETAILS | DÉTAILS

- 3 MAY 2024 | 3 MAI 2024
- 0930 OPENING CEREMONIES  
CÉRÉMONIES D'OUVERTURE
- 5KM & 10KM ROUTES  
PARCOURS DE 5 KM ET 10 KM



**Date limite d'enregistrement: 24 avril**

**Package A:** Includes Shirt, Buff & Medal (\$50 CAD) \*Buff included as part of Package A only until 30 March 2024

**Package B:** Includes Buff & Medal (\$30 CAD)

**Package C:** Green Package, No merch included, registration fee only (\$15 CAD)

**Forfait A :** comprend le maillot, le buff et la médaille (50 \$ CAD) \*Buff inclus dans le forfait A seulement jusqu'au 30 mars 2024

**Forfait B :** Comprend le maillot et la médaille (30\$ CAD)

**Forfait C :** Forfait vert, pas de marchandise incluse, frais d'inscription seulement (15\$ CAD)

### TO REGISTER

Create a profile on RaceRoster

Registration Closes 24 April at 12 EST

### S'INSCRIRE

Créer un profil sur RaceRoster

Clôture des inscriptions le 24 avril 2024 à 12 heures, heure normale de l'Est

**KISA DANIELS**  
R M T

Treatment room inside Blue Monarch Beauty Specialists' salon, next to Canex!

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

Registered Massage Therapy

250-339-8211 EXT. 252-6946 | NATASHA.NEAVE@FORCES.GC.CA | www.rcafrun.ca



# 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 Women's Clinic is Canada's only trauma program exclusively serving women

**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