



TUESDAY, FEBRUARY 18, 2025 | MARDI 18 FÉVRIER 2025

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX  
VOL 67, #3  
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**  
ROYAL LEPAGE  
BILINGUAL SERVICES!  
250-334-SOLD (7653) | info@johnrealestate.ca  
johnkalhous.com

## High-Flying Heroes

A raptor joins the team for airfield wildlife control



## Des héros de haut vol

Un rapace rejoint l'équipe de contrôle de la faune sur l'aérodrome

Wildlife management at CFB Comox is now under the watchful eye of Pacific Northwest Raptors, and more specifically, Tuari the Harris's Hawk. An integral part of 19 Operations Support Squadron, the team is simply known as The Raptors.

"We are working to establish a general awareness of The Raptors wildlife management practices and abilities since they differ considerably from other service providers," explains Capt Travis Robertson, chief controller at the air traffic control (ATC) tower. "Onlookers may be curious about seeing trained birds of prey on location."

The Raptors specializes in wildlife management solutions and wildlife education. Their mandate is to develop innovative, sustainable, and ecologically appropriate solutions to human-wildlife conflicts, and to raise awareness for birds of prey and conservation.

"At CFB Comox we provide a data-driven, proactive wildlife management program to reduce aircraft risks from wildlife," explains Sean Baynton, The Raptors wildlife program coordinator. "Our approach uses industry best practices, with data collected to forecast wildlife trends based on seasonal, environmental,

and behavioral factors. We integrate tools like falconry, with experts such as Tuari the Harris's Hawk, to ensure effective wildlife control."

Sean brings nearly 10 years of experience in airfield wildlife management, while serving on the Bird Strike Association of Canada's steering committee and board, and promoting wildlife management best practices. He has developed an airport wildlife management course compliant with Canadian Aviation Regulations, and trains airport staff in compliance with Transport Canada standards.

*Continued on page 4 | Article à la page 4*



**Kristin Sinclair**

Personal Real Estate Corporation

250-218-5522



**1585 ROBB AVE., COMOX**

CHARMING 3-BED, 2-BATH RANCHER in a Prime Location! Nestled in one of the area's most desirable neighborhoods, this beautifully renovated rancher combines modern upgrades with timeless charm. The open living and dining area offers an inviting space, seamlessly flowing into the updated kitchen. Step out onto the expansive backyard patio, perfect for outdoor dining!

**\$799,900**



### 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



**530 ZERKEE PL., COURTENAY**

WELCOME TO 530 ZERKEE PL., One of Comox Valley's most sought after neighborhood's. The classic walk-out basement is great for families or put in a suite! 5 bedrooms, 3 bathrooms & 1 large rec room. Large living room with vaulted ceiling, large kitchen & dining area. Partially covered patio great for BBQs with access to the kitchen!

**\$939,900**



**Rob Nygren**

250-792-3126





Avr. Annie-Claude Pellerin



### King Charles III's Coronation Medal

Commemorates the Coronation of His Majesty King Charles III as King of Canada, awarded for having made a significant contribution to Canada or to a particular province, territory, region or community of Canada. During the anniversary year, 30,000 medals will be awarded: 4,000 will recognize members of the Canadian Armed Forces.



### Médaille du couronnement du Roi Charles III

Commémore le couronnement de Sa Majesté le Roi Charles III à titre de Roi du Canada, décernée pour avoir apporté une contribution importante au Canada ou à une province, un territoire, région ou à une collectivité en particulier au Canada. Au cours de l'année anniversaire, 30 000 médailles seront décernées: 4 000 récompenseront les membres des Forces armées canadiennes.

## KING CHARLES III'S CORONATION MEDAL | MÉDAILLE DU COURONNEMENT DU ROI CHARLES III

<b>Cpl Allard</b>	19 MSS   19 ESM
<b>WO (adj) Bolduc-Boivin</b>	407 Sqn   407 <sup>e</sup> Esc
<b>Sgt Boyce</b>	442 Sqn   442 <sup>e</sup> Esc
<b>MCpl (cplc) Calcagni</b>	442 Sqn   442 <sup>e</sup> Esc
<b>MCpl (cplc) Clemens</b>	407 Sqn   407 <sup>e</sup> Esc
<b>Cpl Dopplinger</b>	19 MSS   19 ESM
<b>WO (adj) Dowding</b>	19 MSS   19 ESM
<b>WO (adj) Gagnon</b>	442 Sqn   442 <sup>e</sup> Esc
<b>Capt Germain</b>	19 OSS   19 ESO
<b>MCpl (cplc) Gilbert</b>	DWComd   Commandement adjoint de l'escadre
<b>Capt Grant</b>	418 Sqn   418 <sup>e</sup> Esc
<b>Maj Hall</b>	DWComd   Commandement adjoint de l'escadre
<b>Sgt Harker</b>	DWComd   Commandement adjoint de l'escadre

<b>Cpl Hills</b>	407 Sqn   407 <sup>e</sup> Esc
<b>Sgt Lunn</b>	19 OSS   19 ESO
<b>Sgt McCabe</b>	19 MSS   19 ESM
<b>Sgt Minckler</b>	19 OSS   19 ESO
<b>Maj (ret'd) Murphy</b>	19 OSS   19 ESO
<b>MCpl (cplc) Nam</b>	407 Sqn   407 <sup>e</sup> Esc
<b>MCpl (cplc) (ret'd) Nichols</b>	418 Sqn   418 <sup>e</sup> Esc
<b>WO (adj) Pollard</b>	19 AMS   19 EMA
<b>Maj Regan</b>	Chief of Air Force Staff   Chef d'état-major de la force aérienne
<b>Cpl Saini</b>	19 OSS   19 ESO
<b>Sgt Schouten</b>	442 Sqn   442 <sup>e</sup> Esc
<b>Capt Stanway</b>	442 Sqn   442 <sup>e</sup> Esc
<b>Cpl Strong</b>	19 MSS   19 ESM
<b>Cpl Tanner</b>	442 Sqn   442 <sup>e</sup> Esc
<b>MCpl Willard</b>	19 AMS   19 EMA
<b>Cpl Young</b>	19 AMS   19 EMA

On February 11, Member of Parliament Rachel Blaney recognized local leaders with the prestigious King Charles III Coronation Medal at a ceremony held at Crown Isle. Among the honorees were several individuals with strong ties to 19 Wing and the military community.

**Camille Douglas**, the manager of the Totem Times newspaper, was celebrated for her unwavering dedication to supporting the morale and well-being of military members and their families. Beyond her role at the base, Camille has significantly contributed to the broader Comox Valley community through cultural events, diversity advocacy, and involvement in numerous community projects.

**Former 407 Sqn Honorary Colonel Dave Mellin** was recognized for his extensive volunteer work, which has raised over a million dollars for local charities and community projects, including the Vampire Pavilion project with the Comox Air Force Museum.

Other recipients with military ties included **Sgt (ret'd) Nina Usherwood**, who served for over 42 years in the Canadian Armed Forces and is a powerful voice for transgender service members, and **Sgt (ret'd) William Webb**, a veteran of the Afghanistan War who was honored for his advocacy work on behalf of fellow trauma survivors. Webb's tireless efforts to establish national standards for service dogs have made a profound impact on the lives of many current and former military members.

Additional recipients included **Patti Alvarado**, who leads the Indigenous Women's Sharing Society and the Unbroken Chain Program, and **Janette Martin-Lutzer**, who has spearheaded efforts to support Ukrainian newcomers to the Comox Valley.

The ceremony was well-attended by members of 19 Wing Comox, including Wing Commander Col Shapka. The community awards ceremony was a testament to the remarkable individuals who selflessly serve their communities.

Congratulations to the award recipients. Their dedication and contributions have made a lasting impact, and the 19 Wing Comox community is proud to celebrate their achievements.



**MP Blaney presents Coronation medals**  
**La députée Rachel Blaney remet les Médailles du couronnement**

Sgt (ret) William Webb, Dave Mellin, Patti Alvarado, Rachel Blaney, Janette Martin-Lutzer, Sgt (ret) Nina Usherwood, Camille Douglas.

Le 11 février, la députée Rachel Blaney a reconnu les leaders locaux lors de la cérémonie de remise des prestigieuses médailles du couronnement du Roi Charles III, qui s'est tenue à Crown Isle. Parmi les lauréats figuraient plusieurs personnes ayant des liens étroits avec la 19<sup>e</sup> escadre et la communauté militaire.

**Camille Douglas**, la directrice du journal Totem Times, a été célébrée pour son dévouement inébranlable à soutenir le moral et le bien-être des membres militaires et de leurs familles. Au-delà de son rôle à la base, Camille a considérablement contribué à la communauté plus large de la Comox Valley à travers des événements culturels, la défense de la diversité, et son implication dans de nombreux projets communautaires.

**L'ancien colonel honoraire du 407<sup>e</sup> Escadron, Dave Mellin**, a été reconnu pour son travail bénévole extensif, qui a permis de récolter plus d'un million de dollars pour des œuvres de charité locales et des projets communautaires, y compris le Pavillon Vampire avec Comox Air Force Museum.

Parmi les autres récipiendaires ayant des liens militaires figuraient **la sergente (retraité) Nina Usherwood**, qui a servi pendant plus de 42 ans

dans les Forces armées canadiennes et est devenue une voix puissante pour les membres transgenres du service, et **le sergent (retraité) William Webb**, un vétéran de la guerre en Afghanistan, honoré pour son travail de plaidoyer au nom des survivants de traumatismes. Les efforts inlassables de Webb pour établir des normes nationales pour les chiens d'assistance ont eu un impact profond sur la vie de nombreux membres militaires actuels et anciens.

Les autres récipiendaires incluent **Patti Alvarado**, qui dirige l'Indigenous Women's Sharing Society et le programme Unbroken Chain, et **Janette Martin-Lutzer**, qui a dirigé des efforts pour soutenir les nouveaux arrivants ukrainiens dans la Comox Valley.

La cérémonie a été bien suivie par les membres de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox, y compris le colonel Shapka. La cérémonie des prix communautaires a été un témoignage des individus remarquables qui servent leur communauté de manière désintéressée.

Félicitations aux lauréats. Leur dévouement et leurs contributions ont eu un impact durable, et la communauté de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox est fière de célébrer leurs réalisations.





## BRAVO ZULU!



**Maj Beauvais** - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



**Sgt Bilodeau** - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 19<sup>e</sup> escadre.



**Capt Curtis** - 19 Wing Commander's Commendation and Canadian Forces' Decoration | recommandation du commandant de la 19<sup>e</sup> escadre et la Décoration des Forces canadiennes.



**WO (adj) Gagnon** - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 19<sup>e</sup> escadre.



**Sgt Généreux** - Special Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service spécial - Expédition.



**Capt Hiquiana** - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



**Sgt Houde** - Canadian Forces' Decoration - Third Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - troisième agraffe.



**WO (adj) O'Rourke** - Canadian Forces' Decoration - Third Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - troisième agraffe.



**Maj Scharf** - Canadian Forces' Decoration - Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième agraffe.



**MWO (adjum) Tatchell** - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - première agraffe.



**Maj Van Boekel** - Vice Chief of the Defence Staff Commendation | la mention élogieuse du Vice-chef d'état-major de la Défense.



**#YouRock Chamber Award for Comox Youth Council** presented by (L-R): Rio, Cedar, Ameya, Lhasa, and Skye. The Comox Youth Council operates out of the Comox Community Centre on Wednesday nights from 4 to 5:15 p.m. To get involved or learn more, email [comox.youthcouncil@gmail.com](mailto:comox.youthcouncil@gmail.com). **Prix de la Chamber #YouRock pour le Comox Youth Council**, présenté par (de gauche à droite): Rio, Cedar, Ameya, Lhasa et Skye. Le Conseil des jeunes de Comox se réunit au centre communautaire de Comox le mercredi soir de 16 h à 17 h 15. Pour participer ou en savoir plus, envoyez un e-mail à [comox.youthcouncil@gmail.com](mailto:comox.youthcouncil@gmail.com).

## LE PRIX #YOUROCK AWARD

The Comox Youth Council was recognized with the #YouRock Award at the 50th Annual Comox Valley Chamber Awards, sponsored by the North Island College (NIC) Department of Business Administration.

The #YouRock Award celebrates youth leadership, ingenuity, and initiative through meaningful contributions to the community. The Comox Youth Council is an inspiring example of youth coming together to make a positive difference. Providing a welcoming and inclusive space for youth to connect, collaborate, and grow, the council empowers members to hone their leadership skills while working in a team environment to plan and host community-focused events.

"This recognition showcases the incredible passion, creativity and dedication to community building from our youth," says mayor Nicole Minions. "We couldn't be prouder of their accomplishments - this is such a well-deserved award for this group of young leaders. I was so proud to hear the Comox Youth Council name announced at the recent Chamber awards."

The members shared: "Being part of the Comox Youth Council is an amazing and memorable opportunity. It is a safe and fun place to meet other youth with similar goals and passions. We've learned so much from each other by planning events and experiences our community appreciates and supports."

Le Comox Youth Council a reçu le prix #YouRock lors de la 50<sup>e</sup> cérémonie annuelle de remise des prix de la Comox Valley Chamber, parrainée par le département d'administration des affaires du North Island College (NIC).

Le prix #YouRock récompense le leadership, l'ingéniosité et l'esprit d'initiative des jeunes qui apportent une contribution significative à la communauté. Le Comox Youth Council est un exemple inspirant de jeunes qui s'unissent pour faire une différence positive. En offrant aux jeunes un espace accueillant et inclusif pour se rencontrer, collaborer et s'épanouir, le Council permet à ses membres de perfectionner leurs compétences en leadership tout en travaillant en équipe pour planifier et organiser des événements communautaires.

«Cette reconnaissance met en valeur l'incroyable passion, créativité et dévouement de nos jeunes pour le développement communautaire», déclare la mairesse Nicole Minions. «Nous ne pourrions être plus fiers de leurs réalisations - ce prix est bien mérité pour ce groupe de jeunes leaders. J'étais si fière d'entendre le nom du Comox Youth Council annoncé lors des récentes remises de prix de la Chamber.»

Les membres ont déclaré: «Faire partie du Comox Youth Council est une opportunité incroyable et mémorable. C'est un endroit sûr et amusant pour rencontrer d'autres jeunes ayant des objectifs et des passions similaires. Nous avons beaucoup appris les uns des autres en planifiant des événements et des expériences que notre communauté apprécie et soutient.»





Cpl Raj Dhagat



# High-Flying Heroes Des héros de haut vol



Continued from page 1

Sean is a permitted bird bander under Environment and Climate Change Canada and he supervises a bird banding station at the Raptor Rescue Society in Duncan, a sister organization to The Raptors. The Raptors' visitor centre offers an opportunity to get closer, providing educational demonstrations and hands-on experiences. To learn more about the visitor centre located in Duncan, or airfield wildlife management practices, visit [the-raptors.com](http://the-raptors.com).

La gestion de la faune à la BFC Comox est désormais sous l'œil attentif des rapaces du Pacifique Nord-Ouest, et plus particulièrement de Tuari, la buse de Harris. Partie intégrante du 19<sup>e</sup> Escadron de soutien aux opérations, l'équipe est simplement connue sous le nom de « The Raptors ».

«Nous nous efforçons de faire connaître les pratiques et les compétences des Raptors en matière de gestion de la faune, car elles diffèrent considérablement de celles des autres prestataires de services», explique le capitaine Travis Robertson, contrôleur en chef de la tour de contrôle du trafic aérien. «Les spectateurs peuvent être curieux de voir des oiseaux de proie dressés sur place.»

The Raptors est spécialisé dans les solutions de gestion de la faune et l'éducation à la faune. Leur mission est de développer des solutions innovantes, durables et écologiquement appropriées aux conflits entre l'homme et la faune, et de sensibiliser le public aux rapaces et à leur conservation.

«À la BFC Comox, nous proposons un programme de gestion proactive de la

faune fondé sur des données afin de réduire les risques d'impacts d'oiseaux sur les aéronefs», explique Sean Baynton, coordinateur du programme de gestion de la faune The Raptors. «Notre approche s'appuie sur les meilleures pratiques de l'industrie, avec des données collectées pour prévoir les tendances de la faune en fonction de facteurs saisonniers, environnementaux et comportementaux. Nous intégrons des outils tels que la fauconnerie, avec des experts tels que Tuari le faucon de Harris, pour assurer un contrôle efficace de la faune.»

Sean apporte près de 10 ans d'expérience dans la gestion de la faune sur les terrains d'aviation, tout en siégeant au comité directeur et au conseil d'administration de l'Association canadienne des impacts d'oiseaux et en promouvant les meilleures pratiques de gestion de la faune. Il a développé un cours de gestion de la faune aéroportuaire conforme à la réglementation canadienne de l'aviation, et forme le personnel des aéroports conformément aux normes de Transports Canada.

Sean est un bagueur d'oiseaux autorisé par Environnement et Changement climatique Canada et il supervise une station de baguage d'oiseaux à la Raptor Rescue Society à Duncan, une organisation sœur de The Raptors. Le centre d'accueil des Raptors offre la possibilité de se rapprocher de ces oiseaux, en proposant des démonstrations éducatives et des expériences pratiques. Pour en savoir plus sur le centre d'accueil situé à Duncan ou sur les pratiques de gestion de la faune sur les terrains d'aviation, consultez le site [the-raptors.com](http://the-raptors.com).



The National Defence and Canadian Armed Forces Ombudsman will be meeting with the 19 Wing Comox community between February 18 and 21.

"I highly recommend that 19 Wing make the most of the upcoming townhalls," says Col Chris Shapka. "This visit presents an important opportunity for members and families to voice their opinions, concerns, and comments, outside the traditional chain of command. The Ombudsman and her staff can bring improvements to the organization by conducting systemic investigations to make recommendations to the DND/ CAF leadership. Everything you share is confidential."

The Ombudsman seeks to protect access to the programs, services, and resources that can contribute to well-being of the entire defence community. They are the only formal recourse mechanism for families of the defence community that exists, and their studies recommend improvements that can benefit everyone.

The Ombudsman serves current and former members of the CAF including Regular Force, Primary Reserve, Canadian Rangers, Cadet Organization Administration and Training Service, and Supplementary Reserve; Cadets and Junior Canadian Rangers; current and former employees of the DND and the Staff of the Non-Public Funds; a person applying to become a CAF member; a member of the immediate family of any of the above-mentioned; and individuals on exchange or secondment with the Canadian Armed Forces.

The Ombudsman will host townhall for military families at the 19 Wing Fitness and Community Center multi-purpose room from 5:30 to 7:30 pm on Tuesday, February 18.

To learn more about the National Defence and Canadian Armed Forces Ombudsman visit [Ombuds.ca](http://Ombuds.ca).

L'Ombuds de la Défense nationale et des Forces armées canadiennes rencontrera la communauté de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox entre le 18 et le 21 février.

«Je recommande fortement à la 19<sup>e</sup> Escadre de profiter au maximum des assemblées publiques à venir», déclare le Col Chris Shapka. «Cette visite est une occasion importante pour les membres et les familles d'exprimer leurs opinions, leurs préoccupations et leurs commentaires, en dehors de la chaîne de commandement traditionnelle. L'ombuds et son personnel peuvent apporter des améliorations à l'organisation en menant des enquêtes systémiques afin de formuler des recommandations à la direction du MDN et des FAC. Tout ce que vous partagez est confidentiel.»

L'ombudsman cherche à protéger l'accès aux programmes, aux services et aux ressources qui peuvent contribuer au bien-être de l'ensemble de la communauté de la défense. Il est le seul mécanisme de recours officiel existant pour les familles de la communauté de la défense, et ses études recommandent des améliorations dont tout le monde peut bénéficier.

L'ombudsman est au service des membres actuels et anciens des FAC, y compris la Force régulière, la Première réserve, les Rangers canadiens, le Service d'administration et d'instruction de l'organisation des cadets et la Réserve supplémentaire, les cadets et les rangers juniors canadiens, personnes faisant ou ayant fait partie des employés du MDN ou du Personnel des Fonds non public, personnes qui ont fait une demande d'enrôlement dans les FAC, membres de la famille immédiate des personnes susmentionnées, personnes travaillant pour les FAC dans le cadre d'un échange ou d'un détachement.

L'ombudsman organise une réunion publique pour les familles des militaires dans la salle polyvalente du centre communautaire et de conditionnement physique de l'Escadre 19, de 17h30 à 19h30, le mardi 18 février. Pour en savoir plus sur l'Ombudsman de la Défense nationale et des Forces armées canadiennes, visitez [Ombuds.ca](http://Ombuds.ca).



# Supporting our community: The Courtenay-Comox MLA constituency office

**Soutenir notre communauté:** le bureau de circonscription du membre de l'assemblée législative de Courtenay-Comox

## Bureau de Brennan Day Office

The health and welfare of people and business in the Comox Valley is my primary mission as your MLA; my work is to ensure all constituents receive support, information, and advocacy on matters that affect their daily lives. The constituency office is here to help navigate our provincial bureaucratic system and we serve to represent the entire community.

We are open and here to help. The primary mandate of any constituency office is to assist constituents in addressing issues related to provincial government programs and services such as health care, housing, social assistance, transportation, education, and seniors' services.

We provide advocacy and casework, acting as a liaison between constituents and government agencies, ministries, and officials in power. Our office addresses concerns by facilitating communication, ensuring fair treatment, and advocating on behalf of individuals and groups.

We engage with local organizations, businesses, and stakeholders to understand the needs of Comox and Courtenay residents. We participate in meetings, events, and consultations to represent the interests of the region.

We provide public awareness and outreach, helping to inform constituents about government initiatives, policies, and legislation. We provide updates through newsletters, social media, and while attending public events.

We offer legislative support by gathering community feedback to inform my work in the Legislative Assembly, helping to shape policy discussions by relaying constituent concerns and priorities.

We offer guidance and resources during emergencies such as natural disasters, health crises, or the economic instability. We can help coordinate with provincial services to provide timely assistance.

Our team works in collaboration with municipal, provincial, and federal government representatives to address multi-jurisdictional issues. Additionally, we partner with local nonprofits, advocacy groups, and service providers to enhance support for you, the constituents.

Our constituency office is committed to serving all residents regardless of background, age, or socioeconomic status. We strive to create



437 5th Street  
Courtenay  
250-703-2410

an inclusive environment where everyone can seek assistance and have their voices heard. Our constituency advisors, Abigail McCormick and Andrea Read, are available to help, too! The office is staffed by trained professionals who manage casework, respond to inquiries, and coordinate MLA engagements.

My team's commitment to you is dedication of service to addressing issues that affect you and your family, and we strive to ensure that residents of Courtenay-Comox have access to the resources they need.

La santé et le bien-être des personnes et des entreprises de la Comox Valley sont ma mission première. En tant que membre de l'assemblée législative, mon travail consiste à veiller à ce que tous les électeurs reçoivent le soutien, les informations et la défense dont ils ont besoin sur les questions qui affectent leur vie quotidienne. Le bureau de circonscription est là pour aider à naviguer dans notre système bureaucratique provincial et nous servons à représenter l'ensemble de la communauté.

Nous sommes ouverts et là pour vous aider. Le mandat principal de tout bureau de circonscription est d'aider les électeurs à résoudre les problèmes liés aux programmes et services du gouvernement provincial, tels que les soins de santé, le logement, l'aide sociale, les transports, l'éducation et les services aux personnes âgées.

Nous assurons la défense des droits et le traitement des dossiers, en assurant la liaison entre les électeurs et les organismes gouvernementaux, les ministères et les responsables au pouvoir. Notre bureau répond aux préoccupations en facilitant la communication, en garantissant un traitement équitable et en défendant les intérêts des individus et des groupes.

Nous collaborons avec les organisations, les entreprises et les parties prenantes locales pour

comprendre les besoins des habitants de Comox et de Courtenay. Nous participons à des réunions, des événements et des consultations pour représenter les intérêts de la région.

Nous sensibilisons et informons le public, en aidant à informer les électeurs sur les initiatives, les politiques et la législation du gouvernement. Nous fournissons des mises à jour par le biais de bulletins d'information, des médias sociaux et lors de notre participation à des événements publics.

Nous offrons un soutien législatif en recueillant les commentaires de la communauté pour éclairer mon travail à l'Assemblée législative, en aidant à façonner les discussions politiques en relayant les préoccupations et les priorités des électeurs.

Nous offrons des conseils et des ressources en cas d'urgence, comme les catastrophes naturelles, les crises sanitaires ou l'instabilité économique. Nous pouvons aider à coordonner les services provinciaux pour fournir une assistance en temps utile.

Notre équipe travaille en collaboration avec les représentants des gouvernements municipaux, provinciaux et fédéraux pour traiter les questions relevant de plusieurs juridictions. En outre, nous travaillons en partenariat avec des organisations locales à but non lucratif, des groupes de défense des droits et des prestataires de services afin d'améliorer le soutien que nous vous apportons, vous, les électeurs.

Notre bureau de circonscription s'engage à servir tous les résidents, quels que soient leurs origines, leur âge ou leur statut socio-économique. Nous nous efforçons de créer un environnement inclusif où chacun peut demander de l'aide et faire entendre sa voix. Nos conseillers de circonscription, Abigail McCormick et Andrea Read, sont également disponibles pour vous aider! Le bureau est composé de professionnels qualifiés qui gèrent les dossiers, répondent aux demandes de renseignements et coordonnent les engagements des députés.

L'engagement de mon équipe envers vous est de vous offrir un service dévoué pour répondre aux questions qui vous concernent, vous et votre famille, et nous nous efforçons de garantir que les résidents de Courtenay-Comox aient accès aux ressources dont ils ont besoin.

**Are you a former member  
of the Canadian Armed Forces  
(Rangers or Reservists) or  
RCMP**

**who is currently homeless or  
at-risk of becoming unhoused?**

*(Includes staying with friends, in a shelter or  
in a hotel or at-risk of becoming homeless  
with your housing situation ending within 1 month).*

**We Can Help.**

Contact us

**604-312-5483**

[vhp@legionbcyukonfoundation.ca](mailto:vhp@legionbcyukonfoundation.ca)

Download an application:

[www.legionbcyukonfoundation.ca/vhp](http://www.legionbcyukonfoundation.ca/vhp)

**Direct Service to Puerto Vallarta**  
Get away with non-stop flights.





# Transferred in the National Capital Region?

Discover our exclusive offer for the military!



RENT OR BUY CONFIDENTLY WITH BRIGIL



# brigil

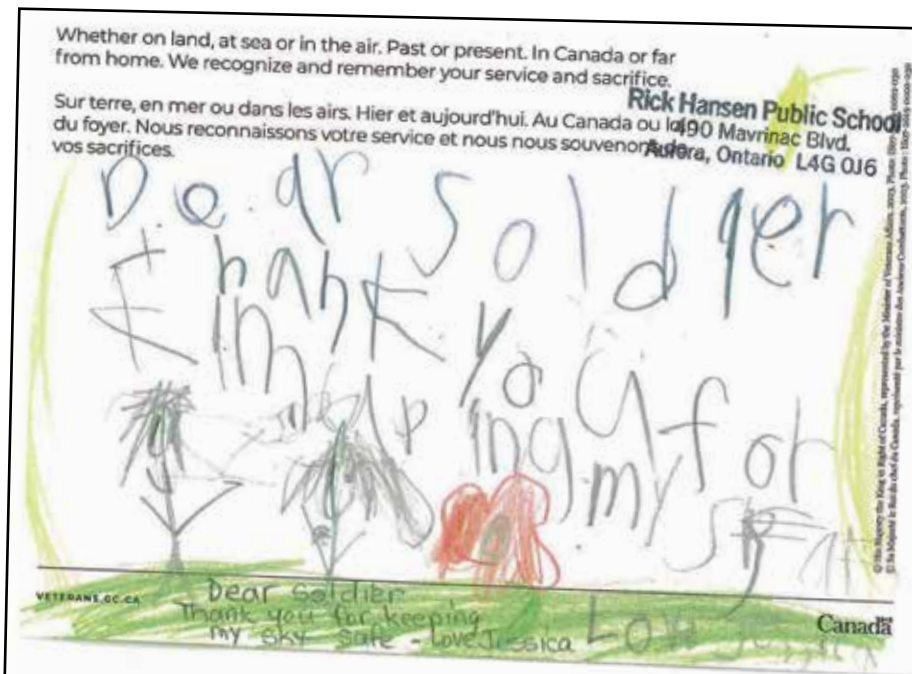
brigil.com  
819 303-1504

This program is offered in partnership with

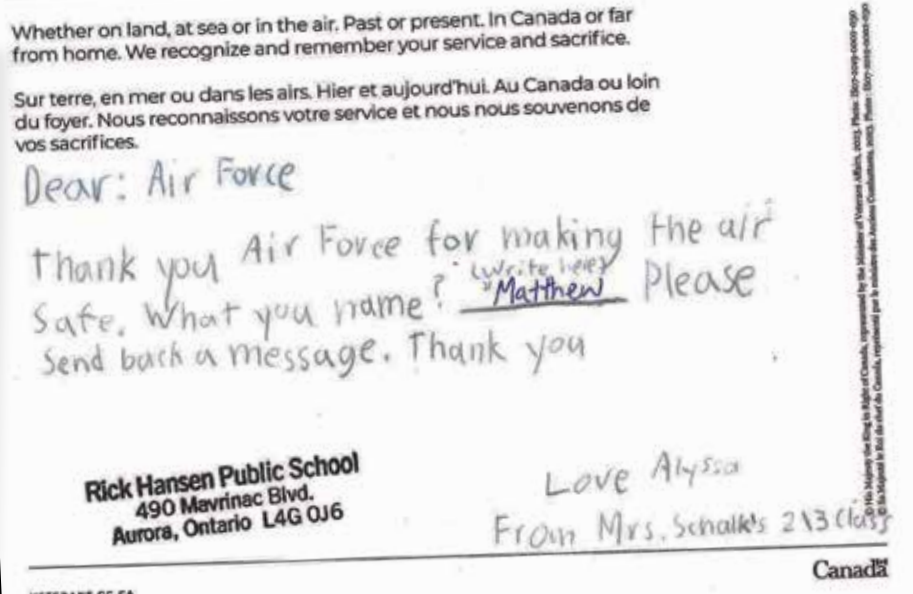
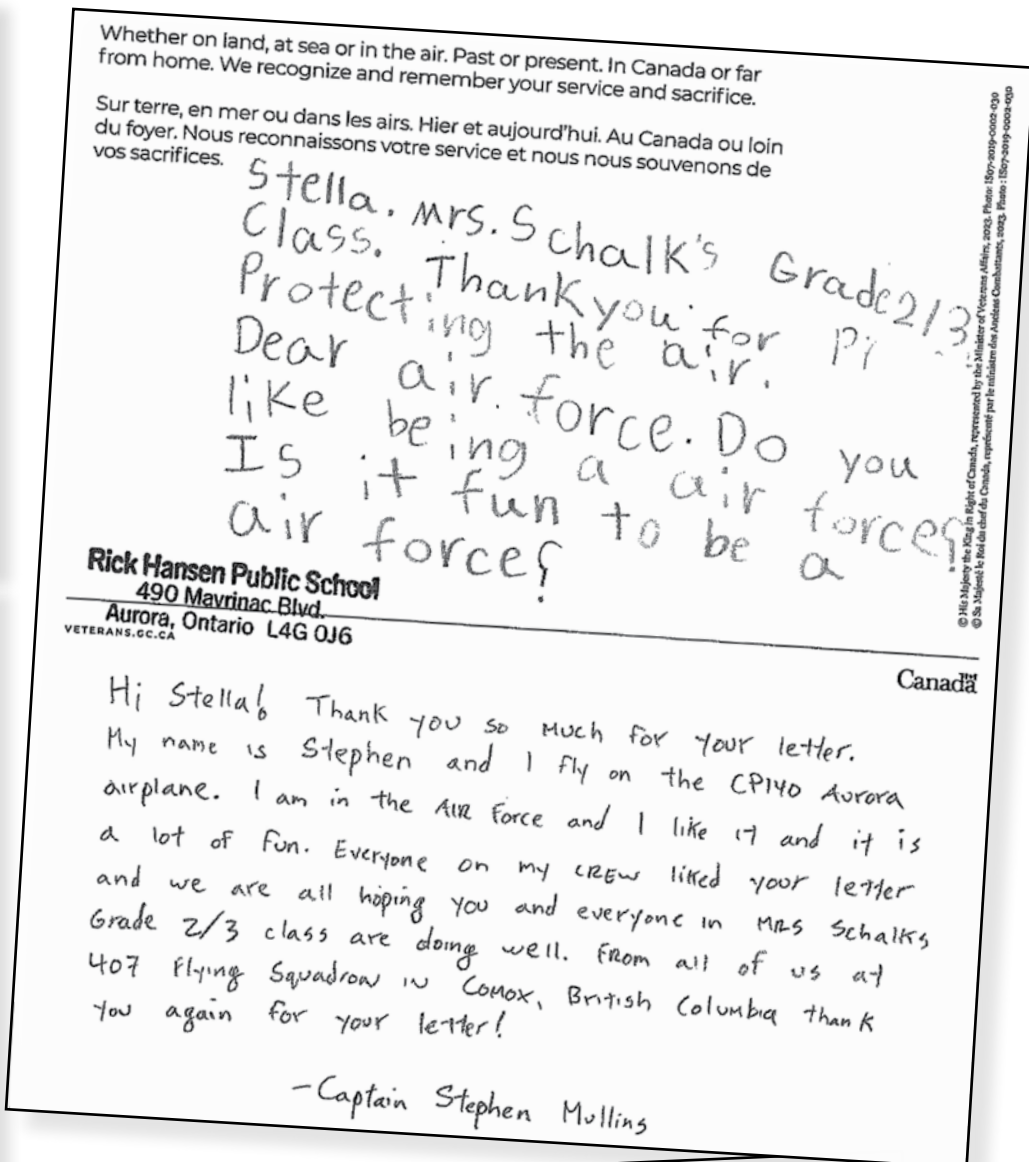


Students from Rick Hansen Public School in Aurora, Ontario sent postcards to 407 Long Range Patrol Squadron, the west coast home of the CP-140 Aurora aircraft, for Remembrance Day. "These cards were written with much love, much respect and much appreciation for all that was done to ensure Canada's freedom and all that continues to be done in the name of freedom, peace and democracy," stated the staff and students in kindergarten to grade 8 at Rick Hansen Public School. "Our aircrew has responded to all of them, and we have sent a return package from 407 Long Range Patrol Squadron," shared Commanding Officer LCol Mathieu Kuhn.

Des élèves de l'école publique Rick Hansen d'Aurora en Ontario, ont envoyé des cartes postales au 407<sup>e</sup> Escadron de patrouille à longue portée, la base de la côte ouest de l'avion CP-140 Aurora, à l'occasion du jour du Souvenir. «Ces cartes ont été écrites avec beaucoup d'amour, de respect et de reconnaissance pour tout ce qui a été fait pour assurer la liberté du Canada et tout ce qui continue d'être fait au nom de la liberté, de la paix et de la démocratie», ont déclaré le personnel et les élèves de la maternelle à la 8<sup>e</sup> année de l'école publique Rick Hansen. «Notre équipage a répondu à toutes ces demandes, et nous avons envoyé un colis en retour du 407<sup>e</sup> Escadron de patrouille à longue portée», a déclaré le Lcol Mathieu Kuhn, commandant.



Hi Jessica!  
Thank you so much for taking the time to write us at 407 Squadron. My aircrew and I are proud to be in the air force and keeping Canada safe is our top priority.  
Your writing is great and I love your drawings. Soldiers, sunflowers, and a poppy? Very nice.  
Dream big and have fun in school. Major Adam Hollenbeck



Dear Alyssa,  
Thank you for your kind words and support! My name is Matthew and I am a Captain in the Air Force. I fly on a plane called the "Aurora", which has the same name as where you're from! My Squadron and I fly over the Pacific Ocean to make sure Canada is safe. When we fly we bring our mascot Penny, here is a sticker showing her: I really appreciate your letter!  
Thank you,  
Captain Matthew Pepper



## 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  
Cell 250.338.3888

# Leah REICHELT



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

## COFFEE CABIN

BY Bigfoot Donuts

LET US SERVE YOU FOR A CHANGE!

House Roasted Coffee  
Breakfast & Lunch  
Scratch Baking & Donuts

FOLLOW US @BIGFOOT.COFFEE.CABIN

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

MLA BRENNAN DAY  
Courtenay Comox office

(250)-334-3656  
hitecprint.com

Open Mon-Thurs 9-5:30  
brazen@brazen.com  
479 4TH ST COURTENAY

**Promote Kindness**  
Wear your support Feb 26th





## Celebrating 20 years/ Célébration des 20 ans Strathcona Symphony Orchestra Homage!

The Strathcona Symphony Orchestra (SSO) invites the military community to enjoy "Homage!", a concert comprised of musical selections chosen by the orchestra musicians. Performances will take place on March 8 in Campbell River and March 9 in Courtenay.

"The SSO will performing a variety of other classical and modern favourites including Smetana's captivating The Moldau, Stravinsky's Firebird Suite, Sibelius' Finlandia, Haydn's London Symphony 1st movement, and John Williams' Jurassic Park," shares a spokesperson.

The orchestra includes military musicians and family members. Clarinet player, Heather Soos, is a long-time member who started playing with the SSO in 2007 when her husband Frank was posted to 19 Wing Comox. When they returned in 2013, Heather joined the SSO and the Comox Valley Concert Band. Frank, also a clarinet player, met Heather while the pair were performing with the National Reserve Naval Band. They have both performed across Canada with the Canadian Forces Tattoo.

Frank retired from the RCAF in 2021, but he continues to serve as a member of the Cadet Organizations Administration and Training Service as a glider pilot working with cadets. He is also active with the concert band.

Recent SSO concerts have sold out, so to purchase tickets in advance, visit [strathconasymphony.ca](http://strathconasymphony.ca). Tickets are \$25 for adults and \$15 for children twelve and under. See you at Homage!



Le Strathcona Symphony Orchestra (SSO) invite la communauté militaire à assister à «Homage!», un concert composé de sélections musicales choisies par les musiciens de l'orchestre. Les représentations auront lieu le 8 mars à Campbell River et le 9 mars à Courtenay.

«Le SSO interprétera divers autres morceaux classiques et modernes populaires, dont l'envoûtante La Moldau de Smetana, la Suite de l'Oiseau de feu de Stravinsky, Fin-

landia de Sibelius, le premier mouvement de la Symphonie de Londres de Haydn et Jurassic Park de John Williams», a déclaré un porte-parole.

L'orchestre comprend des musiciens militaires et des membres de leur famille. Heather Soos, clarinettiste, est membre de longue date de l'orchestre. Elle a commencé à jouer avec le SSO en 2007, lorsque son mari Frank a été affecté à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox. À leur retour en 2013, Heather a rejoint le SSO et le Comox Valley Concert Band. Frank, également clarinettiste, a rencontré Heather alors qu'ils se produisaient tous deux avec l'orchestre de la Réserve navale nationale. Ils ont tous deux joué à travers le Canada avec le Tattoo des Forces canadiennes.

Frank a pris sa retraite de l'ARC en 2021, mais il continue de servir en tant que membre du Service d'administration et d'instruction des organisations de cadets en tant que pilote de planeur travaillant avec les cadets. Il est également actif au sein de l'orchestre d'harmonie.

Les récents concerts de le SSO ont affiché complet, alors pour acheter des billets à l'avance, visitez [strathconasymphony.ca](http://strathconasymphony.ca). Les billets coûtent 25\$ pour les adultes et 15\$ pour les enfants de douze ans et moins. Rendez-vous à Hommage!

**SEXUAL MISCONDUCT  
SUPPORT AND RESOURCE  
CENTRE**

In partnership with  
Veterans Affairs Canada

**CENTRE DE  
SOUTIEN ET DE RESSOURCES  
SUR L'INCONDUITE SEXUELLE**

En partenariat avec  
Anciens Combattants Canada

**New Activity!**

**Men's Virtual Coffee Chat**

**English coffee chats**  
Monday, March 10, 2025;  
3:45 p.m. to 5:00 p.m. EST  
Wednesday, March 19, 2025;  
11:45 a.m. to 1:00 p.m. EST  
Monday, March 24, 2025;  
11:45 a.m. to 1:00 p.m. EST  
Register by February 28, 2025

**Peer Support Program**  
For people affected by sexual misconduct  
and military sexual trauma

**Nouvelle activité!**

**Café-causerie virtuel pour les hommes**

**Séances en français**  
Mercredi 12 mars 2025,  
de 11 h 45 à 13 h (heure de l'Est)  
Lundi 17 mars 2025,  
de 15 h 45 à 17 h (heure de l'Est)  
Mercredi 26 mars 2025,  
de 11 h 45 à 13 h (heure de l'Est)  
Inscrivez-vous d'ici le 28 février 2025

**Programme de soutien par les pairs**  
Pour les personnes affectées par l'inconduite  
sexuelle ou un traumatisme sexuel militaire

### 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](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**

### 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).



**COMBINED MESS  
CELEBRATES  
BLACK HISTORY MONTH**

*Lunch Menu*

HOMEMADE FOOD RICH WITH CULTURE

**WEDNESDAY, FEBRUARY 26**

Soup: Three Sisters  
Main: Fried Chicken  
Vegetarian: Campfire Stew  
Starch: Sweet Potato  
Vegetable: Collard Greens and Kale  
Bread: Corn Bread  
Dessert: Jamaican Black Cake

February is Black History Month - a time to celebrate and honour the many contributions that Black Canadians have made throughout our history to help make Canada the culturally diverse.

**MERCREDI 26 FÉVRIER**

Soupe: Trois sœurs  
Plat principal: Poulet frit  
Végétarien: Ragoût de feu de camp  
Fécule: Patate douce  
Légumes: Feuilles de chou vert et chou frisé  
Pain: Pain de maïs  
Dessert: Gâteau noir jamaïcain

Février est le Mois de l'histoire des Noirs - une occasion de célébrer et d'honorer les nombreuses contributions que les Canadiens de race noire ont apportées tout au long de notre histoire pour aider à faire du Canada un pays culturellement diversifié.

**LE MESS COMBINÉ CÉLÈBRE**

**LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS**

*Menu du déjeuner*

une cuisine maison riche en culture

**19 Wing set to welcome  
Wounded Warrior run team**

19<sup>e</sup> Escadre prête à accueillir l'équipe de Wounded Warrior Run



Wounded Warrior Run BC will commence on February 23 in Port Hardy and arrive at 19 Wing Comox three days later. The annual run will cover 800 km in 8 days, and 19 Wing is set to host them on Wednesday, February 26.

The run is intended to raise awareness and support for Wounded Warriors Canada, providing mental health programs that benefit first responders, veterans, and their families.

The runners will arrive from the Comox Valley RCMP Detachment, pass through the 19 Wing Comox front gate, stop for a group photo, and conclude their day at 888 Wing RCAFA.

Those wishing to support the team can anticipate their arrival at the front gate at 2:15 pm, and anyone with a restricted area pass may join the procession to show support. Members of the public can also greet the team at 888 Wing located at 1298 Military Row. To learn more about the run visit woundedwarriorrunbc.ca.

Le Wounded Warrior Run BC débutera le 23 février à Port Hardy et arrivera à 19<sup>e</sup> Escadre Comox trois jours plus tard. La course annuelle couvrira 800 km en 8 jours, et 19<sup>e</sup> Escadre est prête à les accueillir le mercredi 26 février.

La course a pour but de sensibiliser le public et de soutenir Wounded Warriors Canada, qui propose des programmes de santé mentale destinés aux premiers intervenants, aux anciens combattants et à leurs familles.

Les coureurs arriveront du détachement de la GRC de Comox Valley, passeront par l'entrée principale de 19<sup>e</sup> Escadre Comox, s'arrêteront pour une photo de groupe et termineront leur journée à l'Escadre 888 de l'ARCFA.

Ceux qui souhaitent soutenir l'équipe peuvent anticiper leur arrivée à la porte d'entrée à 14h15, et toute personne disposant d'un laissez-passer pour les zones réglementées peut se joindre au cortège pour montrer son soutien. Les membres du public peuvent également accueillir l'équipe à l'Escadre 888 située au 1298 Military Row. Pour en savoir plus sur la course, rendez-vous sur woundedwarriorrunbc.ca.

**CANEX**  
A Division of CSEWS  
Un Division des CSMAC

**CANADA'S MILITARY STORE**

**CANEX.CA**

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

**ATTENTION MILITARY MEMBERS!**

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

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

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

**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.\*





## Groupe francophone de soutien en santé mentale par les pairs Francophone mental health peer support group

Le CRFM Comox est heureux d'annoncer le lancement de son groupe de soutien par les pairs en santé mentale pour les francophones ou les personnes qui parlent couramment le français. L'objectif est de offrir un lieu de discussion sécuritaire et respectueux en français, sur des sujets de santé mentale qui vous tiennent à coeur. Les échanges seront encadrés et guidés par une infirmière qui saura vous soutenir et vous orienter vers des ressources pertinentes à vos besoins.

Le groupe se réunira tous les troisièmes jeudis du mois de 18 à 19 heures. La prochaine séance aura lieu le 20 février au Centre familial de la 19<sup>e</sup> Escadre. Une garde d'enfants sera proposée aux participants inscrits.

Sur inscription seulement, pour vous assurer que le groupe répond à vos besoins. Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, veuillez contacter le CRFM Comox en appelant le 250-339-8290, en nous envoyant un courriel à [info@comoxmfc.ca](mailto:info@comoxmfc.ca).

The Comox MFRC is excited to announce the launch of its Francophone mental health peer support group for Francophones or people who speak French fluently. The aim is to provide a safe and respectful place for discussions in French, on mental health topics that are important to you. The discussions will be supervised and guided by a nurse who will be able to support you and direct you to resources relevant to your needs.

The group will meet every third Thursday of the month from 6 to 7 p.m. The next session is on February 20 in the 19 Wing Family Centre. Childminding will be available to registered participants.

This program is by registration only, to ensure that the group meets your needs. For more information or to register, contact the Comox MFRC by calling 250-339-8290, by emailing [info@comoxmfc.ca](mailto:info@comoxmfc.ca).

**Groupe francophone de soutien en santé mentale par les pairs**  
**Francophone mental health peer support group**

*Le 3<sup>e</sup> jeudi du mois  
18h à 19h  
Au Centre Familial*  
**Inscrivez-vous !**

*The 3<sup>rd</sup> Thursday of the month  
6 to 7pm  
In the Family Centre*  
**Register !**

*Discussions en français  
sur des sujets de santé mentale.*

*Discussions in French  
on mental health topics.*

**MFCR**  
CRFM

Pour plus d'informations / For more information  
[info@comoxmfc.ca](mailto:info@comoxmfc.ca)

**MFSF**  
MILITARY FAMILY  
SERVICES PROGRAM

**PSFM**  
PROGRAMME DES SERVICES  
DES FAMILLES DES MILITAIRES



## Faith and Life | Foi et Vie



### Roman Catholic Mass for Ash Wednesday

March 7 at 11:30 am and 5 pm

Everyone is welcomed to observe the beginning of Lent at the base chapel located on Military Row. Contact Padre Olusola at [emmanuel.olusola@forces.gc.ca](mailto:emmanuel.olusola@forces.gc.ca) to learn more.

### Messe catholique romaine pour le Mercredi des Cendres

Le 7 mars à 11h30 et 17h

Tout le monde est invité à observer le début du Carême à la chapelle de la base située sur Military Row. Contactez Padre Olusola à [emmanuel.olusola@forces.gc.ca](mailto:emmanuel.olusola@forces.gc.ca) pour en savoir plus.

**ROMAN CATHOLIC | CATHOLIQUE** Sunday | dimanche 0930 hrs

**PROTESTANT | PROTESTANT** Sunday | dimanche 1100 hrs

Call your unit chaplain directly or through the office | Appelez l'aumônier de votre unité directement ou via le bureau: 252-8293

## TOTEM TIMES

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

### Editorial advisors | conseillers militaires

[19wingpublicaffairs@forces.gc.ca](mailto:19wingpublicaffairs@forces.gc.ca)  
Lt(N) Keil Kodama, Capt Brad Little

### Managing editor | gestionnaire

Camille Douglas

### Graphic designer | graphiste

Gillian Ottaway

### 19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie

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



Totem Times Canadian Forces newspaper is an unofficial, authorized publication published bi-weekly with the permission of the 19 Wing Comox Wing Commander. The opinions and views expressed are not those of DND, CAF, or CFMWS personnel. Publication requests can be sent by email to [totemtimes@gmail.com](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

Send us your feedback! | [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com) | Envoyez-nous vos commentaires!





## PHASE ONE COMPLETE! LA PREMIÈRE ÉTAPE EST TERMINÉE!

Last month a new slab of concrete in the Heritage Air Park was poured, marking the end of phase one of the Vampire Pavilion project. As part of the RCAF centennial celebrations, funds were raised to construct a pavilion to house the DeHavilland Vampire Mark III, tail number 17031.

The aircraft was declared an artifact at the Comox Air Force Museum in February 2001, and due to its unique wooden construction, it has been kept in a hangar. A dedicated group of volunteers, donors, and contractors have been working to put the Vampire on display in the Heritage Air Park!

### Donate for the final phase!

Funds are needed to complete the project. Donations can be made in person at the museum, located at the top of Ryan Road just outside the gates of 19 Wing Comox, between 10 a.m. and 4 p.m., Tuesday to Sunday, or online at [comoxairforcemuseum.ca](http://comoxairforcemuseum.ca).

Le mois dernier, une nouvelle dalle de béton a été coulée dans le Heritage Air Park, marquant la fin de la première phase du projet du Pavillon Vampire. Dans le cadre des célébrations du centenaire de l'ARC, des fonds ont été collectés pour construire un pavillon destiné à abriter le DeHavilland Vampire Mark III, numéro de queue 17031.

L'avion a été déclaré artefact au Comox Air Force Museum en février 2001

et, en raison de sa construction en bois unique, il a été conservé dans un hangar. Un groupe dévoué de bénévoles, de donateurs, et les contracteurs s'est mobilisé pour exposer le Vampire au Heritage Air Park!

### Faites un don pour la phase finale!

Des dons sont nécessaires pour mener à bien le projet. Vous pouvez faire un don en personne au musée, situé en haut de Ryan Road, juste à l'extérieur des portes de le 19<sup>e</sup> Escadron Comox, entre 10 h et 16 h, du mardi au dimanche, ou en ligne sur [comoxairforcemuseum.ca](http://comoxairforcemuseum.ca).



## SUPER NO SNO FEST | FEBRUARY 28 FÉVRIER

Register as a team or as an individual! Reveal your inner superhero or villain for a day of fun games, polar dip, scavenger hunt, food bank donation sculptures, trivia, and barbecue. Scan the QR code or visit the link below to register!

Inscrivez-vous en équipe ou individuellement! Réveillez le super-héros ou le méchant qui sommeille en vous pour une journée de jeux amusants, de plongeon dans l'eau glacée, de chasse au trésor, de sculptures pour la banque alimentaire, de quiz et de barbecue. Scannez le code QR ou cliquez sur le lien ci-dessous pour vous inscrire!



[cfmws.ca/comox/no-sno](http://cfmws.ca/comox/no-sno)

[Adrienne.Lema@forces.gc.ca](mailto:Adrienne.Lema@forces.gc.ca) 252-6990







**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**



**SAVE THE DATE**

SPONSORED BY | PARRAINÉ PAR



@castawayusedbooks  
info@castawayusedbooks.com  
CastawayUsedBooks.com

250.339.1278  
1761-B Comox Ave., Comox

**Trade in your books!**

**MAY 24 | 24 MAI**

5km and 10km routes | Parcours de 5km et 10km

Registration opens on Race Roster on February 19  
Ouverture des inscriptions sur Race Roster le 19 février

# Treatment is Within Reach

**ADDICTION, MENTAL HEALTH & TRAUMA  
TREATMENT IS JUST A FERRY RIDE AWAY**

Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Women's Clinic—Western Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively.

Services include 24-hour medical service, psychiatric assessment, EMDR, rTMS, psychotherapy, a dedicated group for military clients and much more.

**Sunshine Coast Health Centre**

SCHC.CA  
1.866.487.9010

**Georgia Strait** | WOMENS CLINIC

GSWC.CA  
1.866.487.9040