



TUESDAY, NOVEMBER 18, 2025 | MARDI 18 NOVEMBRE 2025

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 67, #21
19^e ESCADRE COMOX



INDIGENOUS VETERANS DAY LA JOURNÉE DES VÉTÉRANS AUTOCHTONES

Members of 435 Transport and Rescue Squadron observed Indigenous Veterans Day on November 8 by conducting a flypast with a CC-130H Hercules flying over Beardy's and Okemasis Cree Nation (BOCN) in Saskatchewan. First Nations, Inuit, and Métis people of Canada have a long and proud tradition of military service to our country. Les membres du 435^e Escadron de transport et de sauvetage ont commémoré la Journée des Vétérans autochtones le 8 novembre en effectuant un survol avec un CC-130H Hercules au-dessus de la nation crie Beardy's et Okemasis (BOCN) en Saskatchewan. Les Premières Nations, les Inuits et les Métis du Canada ont une longue et fière tradition de service militaire dans notre pays.



Carla Arnold
250-338-3711



38 - 2728 1ST ST., COURTENAY
IMMACULATE AND SUN-FILLED, this spacious family-sized townhouse offers over 2,600 sq. ft. of comfortable living across three levels. Main floor welcomes you with an open living and dining area, a well-equipped kitchen, formal dining room, and powder room. Upstairs features the primary suite, plus two bedrooms, a main bath, and laundry.
\$619,900



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



24 - 119 20TH ST., COURTENAY
MODERN, MOVE-IN READY and priced to sell! Beautifully updated 2 bed, 2 bath condo in The Tides with stunning ocean and mountain views from your balcony. Open-concept layout with large windows, stylish kitchen and cozy electric fireplace. Spacious primary bedroom features walk-in closet and 4-pc ensuite with tub; second bedroom also has walk-in closet and adjacent full bath.
\$439,900



Jodie Lewis
Personal Real
Estate Corporation
250-465-0798



Members of 19 Wing Comox participated in Remembrance Day ceremonies and events throughout the Comox Valley and the broader region on November 11. | *Les membres de la 19^e Escadre Comox ont participé aux cérémonies et aux activités du jour du Souvenir dans la Comox Valley et dans l'ensemble de la région le 11 novembre.*

Avr Zhi Sheng Lin



- **Légion de Bowser Legion:** 12 Military Police Flight Comox | 12^e Escadron de police militaire Comox
- **Légion de Campbell River Legion:** Canadian Forces School of Search and Rescue | École de recherche et de sauvetage des Forces canadiennes
- **Légion de Comox Legion:** 442 Transport and Rescue Squadron | 442^e Escadron de transport et de sauvetage
- **Légion de Courtenay Legion:** 407 Long Range Patrol Squadron | 407^e Escadron de patrouille à longue portée
- **Légion de Cumberland Legion:** 19 Air Maintenance Squadron | 19^e Escadron de maintenance aérienne
- **Légion de Deman Island Legion:** Deputy Wing Command/ Commandant adjoint de l'escadre
- **Légion de Port McNeill Legion:** 19 Operations Support Squadron | 19^e Escadron de soutien aux opérations
- **Légion de Quadra Island Legion:** 191 Construction Engineering Flight | 191 Escadrille de génie construction
- **Légion de Qualicum Beach Legion:** 19 Mission Support Squadron | 19^e Escadron de soutien à la mission
- **Légion de Sayward Legion:** Royal Canadian Electrical Mechanical Engineering | Le Corps du génie électrique et mécanique royal canadien
- **888 (Stocky Edwards) Wing RCAF Association | 888^e Escadre (Stocky Edwards) Association de l'ARC:** 418 Search and Rescue Operational Training Squadron; Deputy Wing Commander; 19 Operation Support Squadron | 418^e Escadron d'entraînement opérationnel - Recherche et sauvetage; Commandant adjoint de l'escadre; 19^e Escadron de soutien opérationnel



We will remember them.



WEDLER
ENGINEERING

#211-2459 Cousins Avenue
Courtenay, BC V9N 3N6
+1.250.334.3263
courtenay@wedler.com

Civil Engineering
Septic systems
Stormwater management
Floodplain construction reviews

VETERAN OWNED



Remembering those who
fought and continue to fight
for our country and freedom.



604 290-2071 | 150 Mansfield Dr., Courtenay | acebrewing.ca

AVR Zhi Sheng Lin



Veterans' Week Speakers Program Programme des conférenciers de la Semaine des vétérans

Seven members of 19 Wing Comox visited École Robb Road as part of the Veterans' Week Speakers Program, interacting with French immersion students from kindergarten to grade 7. "Students engage in meaningful conversations about the importance of Remembrance Day and speaking French in the Canadian Air Force," explains Taylor Gowie, kindergarten teacher. "Students had an endless array of questions about day-to-day military life, military culture, customs, and even some profound questions relating to what it meant to serve Canada or what it meant to individual members to represent Canada's bilingual population."

The representatives of 19 Wing Comox included Avr Cousineau, WO Drolet, Capt Gowie, Cpl Grove, MCpl Morin, Lt Rowe, and Lt Wilkie.

Sept membres de la 19^e Escadre Comox ont visité l'École Robb Road dans le cadre du programme des conférenciers de la Semaine des vétérans, interagissant avec des élèves d'immersion française de la maternelle à la 7^e année. «Les élèves participent à des conversations significatives sur l'importance du jour du Souvenir et de parler français dans la Force aérienne du Canada», explique Taylor Gowie, enseignante en maternelle magique. «Les étudiants avaient une infinité de questions sur la vie militaire quotidienne, la culture militaire, les coutumes et même des questions profondes sur ce que signifiait servir le Canada ou sur ce que signifiait pour chaque membre le fait de représenter la population bilingue du Canada.»

Les représentants de la 19^e Escadre Comox comprenaient Avr Cousineau, WO (adj) Drolet, Capt Gowie, Cpl Grove, MCpl (cplc) Morin, Lt Rowe et Lt Wilkie.



Need a Second opinion?

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

Contact me for a complimentary review of your portfolio.

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

RAYMOND JAMES®
 Member - Canadian Investor Protection Fund

EDIBLE ISLAND
 WHOLE FOODS MARKET

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

Your one stop health food shop

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

MLA BRENNAN DAY
 Courtenay Comox office

Thank you for your service to our country and our community

Proudly enhancing care for our military and veteran families

COMOX VALLEY HEALTHCARE FOUNDATION

www.cvhealthcarefoundation.com

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.

We have changed our translation procedure. If you find a discrepancy, let us know at totemtimes@gmail.com.



Courtenay resident appointed to Order of Canada

Un résident de Courtenay nommé membre de l'Ordre du Canada

The Order of Canada stands as one of the country's highest honours, celebrating Canadians who exemplify outstanding achievement, dedication to community, and service to the nation. Since its creation in 1967, the Order has recognized individuals whose contributions have enriched the lives of others, helped shape Canada's identity and fabric, and contributed to Canada's defence and security.

One of our distinguished retirees, Gen (ret'd) Raymond R. Henault, received the Order of Canada from the Governor General and Commander in Chief of Canada, Her Excellency the Right Honourable Mary Simon, along with 53 other recipients, at an investiture ceremony at Rideau Hall on September 18.

The citation reads: Both in and out of uniform, Gen (ret'd) Raymond Henault has significantly contributed to Canada's defence and peacekeeping operations and policies. He coordinated Canada's response to the 9/11 attacks as Chief of the Defence Staff, and then served as Chair of NATO's Military Committee. The University of Manitoba's Centre for Defence and Security Studies, the Canadian Global Affairs Institute, the Conference of Defence Associations Institute, and ADGA have also benefited from his leadership.

"On behalf of 19 Wing, I extend my heartfelt congratulations to Gen Henault on this well-deserved recognition," say Col Chris Shapka, 19 Wing Commander. "His distinguished service continues to inspire all of us, and his commitment to Canada and the Canadian Armed Forces is evident in everything he does. Even in retirement, Gen Henault remains an active and valued member of our 19 Wing family, and we are proud to see his legacy celebrated."

Gen Henault continues to serve our local community as the president of the Courtenay Airpark Association, a position he has held for more than five years.

Nominations for the Order of Canada are reviewed by an Advisory Council, which makes recommendations for approval to the Governor General, who serves as the Chancellor and Principal Companion of the Order. The process is designed to be inclusive and representative of Canada's diverse population and regions.

The investiture ceremony formally inducts recipients, and their achievements are celebrated in the presence of dignitaries, family, and fellow Canadians. Over the decades, the Order of Canada has been bestowed upon thousands of Canadians from all walks of life.

"His unwavering support to the CAF, including subsequent Chiefs of the Defence Staff, speaks volumes about his dedication to our institution," Col Shapka adds. "I am personally grateful for the guidance and counsel he provides whenever I seek his perspective - it is a privilege to learn from his depth of knowledge and experience. He reminds us that leadership does not end with a posting - it endures through relationships and shared purpose. Congratulations once again, Gen Henault, and thank you for all you have done, and continue to do, for 19 Wing and the CAF."

L'Ordre du Canada est l'une des plus hautes distinctions du pays. Il rend hommage aux Canadiens qui se sont illustrés par leurs réalisations exceptionnelles, leur dévouement envers leur communauté et leurs services rendus à la nation. Depuis sa création en 1967, l'Ordre a récompensé des personnes dont les contributions ont enrichi la vie d'autrui, contribué à façonner l'identité et le tissu social du Canada et contribué à la défense et à la sécurité du pays.

L'un de nos éminents retraités, le général (à la retraite) Raymond R. Henault, a reçu l'Ordre du Canada des mains de la gouverneure générale et commandante en chef du Canada, Son Excellence la très honorable Mary Simon, en compagnie de 53 autres récipiendaires, lors d'une cérémonie d'investiture qui s'est tenue à Rideau Hall le 18 septembre.

La citation se lit comme suit: Tant en uniforme qu'en civil, le général (à



Gen (ret'd) Raymond Henault and the Governor General of Canada Her Excellency the Right Honourable Mary Simon | Gen (à la retraite) Raymond Henault et la gouverneure générale du Canada Son Excellence la très honorable Mary Simon.

la retraite) Raymond Henault a contribué de manière significative à la défense et aux opérations et politiques de maintien de la paix du Canada. Il a coordonné la réponse du Canada aux attentats du 11 septembre en tant que chef d'état-major de la Défense, puis a occupé le poste de président du Comité militaire de l'OTAN. Le Centre d'études sur la défense et la sécurité de l'Université du Manitoba, l'Institut canadien des affaires mondiales, l'Institut de la Conférence des associations de la défense et l'ADGA ont également bénéficié de son leadership.

«Au nom de la 19^e Escadre, je tiens à féliciter chaleureusement gén Henault pour cette reconnaissance bien méritée», a déclaré col Chris Shapka, commandant de la 19^e Escadre. «Son service distingué continue de nous inspirer tous, et son engagement envers le Canada et les Forces armées canadiennes transparaît dans tout ce qu'il fait. Même à la retraite, gén Henault demeure un membre actif et précieux de notre famille de la 19^e Escadre, et nous sommes fiers de voir son héritage célébré.»

Gén Henault continue de servir notre communauté locale en tant que président de la Courtenay Airpark Association, poste qu'il occupe depuis plus de cinq ans.

Les candidatures à l'Ordre du Canada sont examinées par un conseil consultatif, qui fait des recommandations d'approbation au gouverneur général, qui est le chancelier et le compagnon principal de l'Ordre. Le processus est conçu pour être inclusif et représentatif de la diversité de la population et des régions du Canada.

La cérémonie d'investiture intronise officiellement les récipiendaires, et leurs réalisations sont célébrées en présence de dignitaires, de leur famille et de leurs concitoyens canadiens. Au fil des décennies, l'Ordre du Canada a été décerné à des milliers de Canadiens de tous horizons.

«Son soutien indéfectible à la FAC, y compris aux chefs d'état-major de la défense qui lui ont succédé, en dit long sur son dévouement envers notre institution», ajoute col Shapka. «Je lui suis personnellement reconnaissant pour les conseils et les recommandations qu'il me donne chaque fois que je sollicite son avis. C'est un privilège de pouvoir apprendre de ses connaissances approfondies et de son expérience. Il nous rappelle que le leadership ne s'arrête pas à la fin d'un mandat, mais qu'il perdure à travers les relations et les objectifs communs. Encore une fois, félicitations, gén Henault, et merci pour tout ce que vous avez fait et continuez de faire pour la 19^e Escadre et les FAC.»

TOTEM TIMES

19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

Editorial advisors | conseillers militaires

19wingpublicaffairs@forces.gc.ca

Lt(N) (Itv) Keil Kodama, Capt Brad Little

Managing editor | gestionnaire

Camille Douglas

Graphic designer | graphiste

Gillian Ottaway

19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie

Sgt Owen Budge, MCpl (cplc) Trevor Pomarenski,

Cpl Raj Dhagat, S1 (mat 1) Brendan Gibson,

Avr Zhi Sheng Lin



Totem Times Canadian Forces newspaper is an unofficial, authorized publication published bi-weekly with the permission of the 19 Wing Comox Wing Commander. The opinions and views expressed are not those of DND, CAF, or CFMWS personnel. Publication requests can be sent by email to totemtimes@gmail.com. The Canadian Forces Newspaper manager reserves the right to reject, modify, or publish any editorial or advertising material. The articles published in this newspaper are the property of Totem Times and may not be published, used or reproduced without permission of the Canadian Forces newspaper manager.

Totem Times est une publication non officielle autorisée et publiée bimensuellement avec la permission du commandant de la 19^e Escadre. Les opinions et les points de vue exprimés ne sont pas nécessairement ceux du MDN, des FAC et des SBMFC/ Personnel des FNP. Les demandes de publication doivent être acheminées par courriel à totemtimes@gmail.com. La gestionnaire de journaux des Forces canadiennes se réserve le droit de rejeter, de modifier, ou de publier tout matériel rédactionnel ou publicitaire. Les articles publiés dans ce journal sont la propriété de Totem Times et ne pourront être publiés, utilisés ou reproduits sans l'autorisation de la gestionnaire de journaux des Forces canadiennes ou de l'auteur.

Circulation: 1800

SI Tara Thomas



Chief of the Defence Staff Gen M.A.J. Carignan, Keeley Young, and Associate Deputy Minister Natasha Kim. | Chef d'état-major de la Défense Gen M.A.J. Carignan, Keeley Young, et sous-ministre déléguée de la Défense nationale Natasha Kim.

Celebrating Excellence Awards: Unsung Hero Prix visant à célébrer l'excellence: Héros méconnu

An award that celebrates individuals who work tirelessly behind the scenes, exemplifying dedication, selflessness, and excellence in their contributions to the Defence Team. Their contributions may not always be in the spotlight, but their impact is unmistakable.

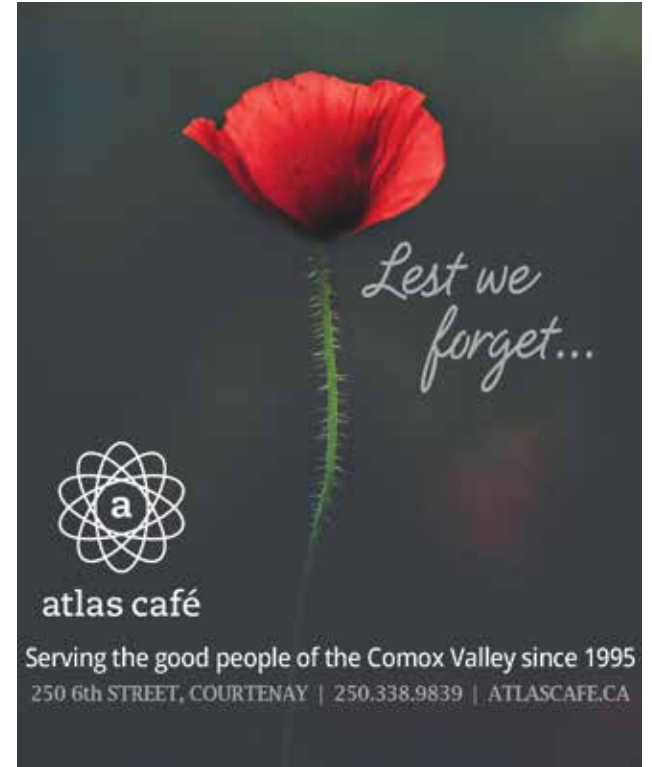
Ce prix rend hommage à des personnes qui travaillent sans relâche en coulisse et qui incarnant le dévouement, l'altruisme et l'excellence dans leurs contributions à l'Équipe de la Défense. Leurs contributions ne sont peut-être pas toujours sous les feux des projecteurs, mais leur incidence est indéniable.

Keeley Young embodies the spirit of an Unsung Hero through her energy, initiative, and unwavering positivity. As Administrative Assistant and Information System Security Officer (ISSO) for 21 Canadian Forces Health Services, she revitalized workplace wellness and recognition programs, launching initiatives such as the Spirit Awards and the Positive Change Challenge. These efforts strengthened morale, fostered community, and created a more supportive workplace culture across Med Unit British Columbia.

Keeley's contributions extend beyond her daily responsibilities. She frequently volunteers her time to coordinate events and ceremonies, consistently going above and beyond to build team cohesion. Her dedication also reaches into the broader Comox community, where she contributes through volunteerism and board involvement. Her efforts created a ripple effect of positivity, leaving a legacy of inclusivity and care within both the Defence Team and her community.

Keeley Young incarne l'esprit d'un héros méconnu par son énergie, son esprit d'initiative et son optimisme inébranlable. En tant qu'assistante administrative et agente de sécurité des systèmes d'information (ASSI) au sein du 21^e Centre des services de santé des Forces canadiennes, elle a revitalisé les programmes de bien-être et de reconnaissance en milieu de travail et lancé des initiatives comme les Spirit Awards [prix de l'entraide communautaire] et le Positive Change Challenge [défi du changement positif]. Ces efforts ont renforcé le moral, encouragé la communauté et créé une culture organisationnelle plus favorable à l'échelle de l'unité médicale de la Colombie Britannique.

Les contributions de Keeley vont au-delà de ses responsabilités quotidiennes. Elle se porte fréquemment volontaire pour coordonner des événements et des cérémonies et se surpasse constamment pour renforcer la cohésion au sein de l'équipe. Son dévouement s'étend également à l'ensemble de la communauté de Comox, à laquelle elle apporte sa contribution grâce au bénévolat et à sa participation à des conseils. Ses efforts ont créé un effet d'entraînement positif, laissant un héritage d'inclusion et d'attention au sein de l'Équipe de la Défense et de sa communauté.



ATTENTION MILITARY MEMBERS!

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

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

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

**2355 Mansfield Dr.,
Courtenay**

250-334-4500

www.whistlestoppub.com

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





#17 Courtenay, Bob McKiarmid, Avry Janes, #160 Comox Lynne Davidson, Rhonda Stevens, #28 Cumberland, Rodney Nichol.

HONOURING A LEGACY OF SERVICE: THE ROYAL CANADIAN LEGIONS' LASTING IMPACT ON COMMUNITY AND CARE HONORER UN HÉRITAGE DE SERVICE: L'IMPACT DURABLE DE LA LÉGION ROYALE CANADIENNE SUR LA COMMUNAUTÉ ET LES SOINS

Comox Valley Healthcare Foundation

For nearly three decades, the Royal Canadian Legion branches across the Comox Valley have quietly and steadfastly extended their service with a shared commitment to the health and well-being of others as they strengthen the fabric of our community.

The Legion's mission remains clear: to serve veterans, including military and RCMP members and their families; to promote remembrance; and to serve our communities and our country. Through their advocacy, their giving, and their spirit of service, they continue to embody the very best of what it means to serve.

Thanks to the time and dedication of Legion members - and the community's continued support of the Poppy Fund and Legion events - local branches have collectively contributed close to half a million dollars to the Comox Valley Healthcare Foundation.

These contributions have helped fund vital and specialized medical equipment, ensuring veterans, their families, and neighbours across the Valley receive the best possible care close to home.

The Legions' ongoing support continues to play a vital role in strengthening community health and ensuring local care teams have the tools they need to serve with excellence.

As the Comox Valley Healthcare Foundation prepares to launch a new campaign for advanced diagnostic equipment, we are inspired by the Legions' proud tradition of generosity and service, a tradition that continues to uplift and care for this community in meaningful ways.

We extend heartfelt gratitude to our local Royal Canadian Legion branches: #17 Courtenay, #160 Comox, #28 Cumberland and #211 Bowser for their enduring commitment to veterans, families, and the greater community.

To learn more or to contribute, visit cvhealthcarefoundation.com or legionbcyukon.ca.

*At the going down of the sun
and in the morning,
we will remember them.*

2145 Cliffe Ave.
Courtenay, BC

250-334-2425

Depuis près de trois décennies, les sections de la Légion royale canadienne de la vallée de Comox ont discrètement et inlassablement étendu leurs services avec un engagement commun envers la santé et le bien-être d'autrui, tout en renforçant le tissu social de notre communauté.

La mission de la Légion reste claire: servir les vétérans, y compris les militaires et les membres de la GRC et leurs familles; promouvoir le souvenir; et servir nos communautés et notre pays. Par leur plaidoyer, leurs dons et leur esprit de service, ils continuent d'incarner le meilleur de ce que signifie servir.

Grâce au temps et au dévouement des membres de la Légion, ainsi qu'au soutien continu de la communauté au Fonds du coquelicot et aux événements de la Légion, les sections locales ont collectivement versé près d'un demi-million de dollars à la Comox Valley Healthcare Foundation.

Ces contributions ont permis de financer des équipements médicaux essentiels et spécialisés, garantissant ainsi aux anciens combattants, à leurs familles et à leurs voisins de la vallée de bénéficier des meilleurs soins possibles à proximité de leur domicile.

Le soutien continu de la Légion continue de jouer un rôle essentiel dans le renforcement de la santé communautaire et dans la garantie que les équipes de soins locales disposent des outils nécessaires pour offrir des services d'excellence.

Alors que la Comox Valley Healthcare Foundation se prépare à lancer une nouvelle campagne pour l'acquisition d'équipements de diagnostic avancés, nous sommes inspirés par la fière tradition de générosité et de service de la Légion, une tradition qui continue de soutenir et de prendre soin de cette communauté de manière significative.

Nous exprimons notre sincère gratitude aux sections locales de la Légion royale canadienne: #17 Courtenay, #160 Comox, #28 Cumberland et #211 Bowser pour leur engagement indéfectible envers les anciens combattants, leurs familles et la communauté dans son ensemble.

Pour en savoir plus ou pour faire un don, rendez-vous sur cvhealthcarefoundation.com ou legionbcyukon.ca.



LCol Mathieu Kuhn, Brennan Day, Gord Johns, Bob Wells, HCol Robert Quartermain.

Reflecting on Remembrance Réflexion sur le Souvenir

Brennan Day, MLA for Courtenay-Comox/ député provincial de Courtenay-Comox

Each year on November 11, the Comox Valley falls quiet. The air is crisp, the flags are lowered, and for two minutes, an entire community pauses together in silence. In that moment, we are united. Not by politics or circumstance, but by gratitude.

Remembrance Day reminds us that the freedoms we enjoy were not inevitable. They were secured by men and women who left their homes and families, who crossed oceans and skies, and who carried the weight of duty so that future generations could live in peace.

The poppy we wear is a promise: to never forget, and to never take for granted the peace and security that others fought to preserve. Every name carved in stone tells the story of a life devoted to something greater than self.

But remembrance also belongs to those who came home, changed in ways that words cannot capture, who carry the unseen burdens of war, yet continue to serve in our communities with quiet strength and dignity.

Here in the Comox Valley, we are privileged to live alongside members of the Canadian Armed Forces and their families. Their service, past and present, reminds us that remembrance is not confined to a single day in November: it lives in how we honour, support, and care for them all year long.

At the going down of the sun, and in the morning, we will remember them.

Chaque année, le 11 novembre, la Comox Valley s'apaise. L'air est vif, les drapeaux sont mis en berne et, pendant deux minutes, toute la communauté s'arrête pour observer une minute de silence. À ce moment-là, nous sommes unis. Non pas par la politique ou les circonstances, mais par la gratitude.

Le jour du Souvenir nous rappelle que les libertés dont nous jouissons n'étaient pas inévitables. Elles ont été obtenues par des hommes et des femmes qui ont quitté leur foyer et leur famille, qui ont traversé les océans et les cieux, et qui ont porté le poids du devoir afin que les générations futures puissent vivre en paix.

Le coquelicot que nous portons est une promesse : ne jamais oublier et ne jamais tenir pour acquises la paix et la sécurité que d'autres ont défendues au péril de leur vie. Chaque nom gravé dans la pierre raconte l'histoire d'une vie consacrée à une cause plus grande que soi.

Mais le souvenir appartient aussi à ceux qui sont rentrés chez eux, changés d'une manière que les mots ne peuvent décrire, qui portent le fardeau invisible de la guerre, mais continuent à servir nos communautés avec une force et une dignité tranquilles.

Ici, dans la Comox Valley, nous avons le privilège de vivre aux côtés des membres des Forces armées canadiennes et de leurs familles. Leur service, passé et présent, nous rappelle que le souvenir ne se limite pas à une seule journée en novembre : il vit dans la façon dont nous les honorons, les soutenons et prenons soin d'eux tout au long de l'année.

Au coucher du soleil et au lever du jour, nous nous souviendrons d'eux.

THANK YOU FOR YOUR SERVICE

Dedicated to Results!

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

leahreichelt.com

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

leah@leahreichelt.com
Cell **250.338.3888**

Leah REICHEL

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

Each Office Independently Owned and Operated

KISA DANIELS
REGISTERED MASSAGE THERAPY

Accepting new patients!
Book online at KisaRMT.ca
info@KisaRMT.ca | 403.404.4066

Registered Massage Therapy

Jennifer Stokes
Mortgage Specialist

T 250.890.1610
C 250.650.1504
jenniferstokes@invis.ca
invis.ca/jennifer-stokes
1984 Comox Ave, Comox, BC V9M 3M7

Meet Jennifer Stokes — Mortgage Specialist & Proud Military Family Member

Hi everyone! I'm Jennifer Stokes, a Mortgage Specialist with Invis Pacific View Mortgages, and I'm thrilled to introduce myself to this incredible community.

Coming from a military family, I know firsthand the importance of stability, flexibility, and having a place to truly call home — especially when life often means moving from one base or community to the next.

Whether you're a first-time homebuyer, a member of the military or veteran community, or simply looking to make a smart move in today's market, I'm here to help make the mortgage process clear, comfortable, and completely tailored to you.

Ready to explore your options or just have questions about where to start? I'd love to connect!

Honouring those who have served, and continue to serve

PICK YOUR LOCATION FOR RELAXED DINING, COFFEE AND OR TREATS

Bistro, Specialty Coffee, Tea & Wholesale Coffee
250-338-5592
364, 8th street Courtenay
www.rhodoscoffee.ca

Specialty Coffee, Treats & Wholesale Coffee
250-941-1119 • 2310 Guthrie Rd Comox
www.hangar31cafe.ca

Always and Forever

We thank our heroes, past and present, who serve our country.

courtenay.ca/rec



CELEBRATING LONG SERVICE | CÉLÉBRATION D'UNE LONGUE CARRIÈRE



Andy Moorhead, Leslie Curry, Kevin Elmore

Leslie Currie has been ensuring that the doors of the 19 Wing Fitness and Community Centre are open to the community for 25 years. She started with PSP as a facility monitor and moved into the sports store assistant position a few years later. In March 2020, Leslie moved to the customer service attendant position.

Leslie is detailed and dedicated team member. She holds a wealth of historic record, policy, and procedures. When her husband retired from the military, her colleagues assumed that she would follow. Five years later, she is still here! Leslie expresses that she still enjoys coming to work, despite being active in her church community, with her family, grandchildren, artwork, crafting, and gardening.

Leslie received recognition of 25 years of service from Andy Moorhead and Kevin Elmore in front of her painting that is featured in the community hall of the 19 Wing Fitness and Community Centre.

Leslie Currie veille depuis 25 ans à ce que les portes du Centre communautaire et de conditionnement physique de la 19^e Escadre soient ouvertes à la communauté. Elle a commencé à travailler pour les PSP en tant que surveillante des installations, puis est devenue assistante dans le magasin de sport quelques années plus tard. En mars 2020, Leslie a pris le poste d'agent du service à la clientèle.

Leslie est une collaboratrice minutieuse et dévouée. Elle possède une grande connaissance des archives historiques, des politiques et des procédures. Lorsque son mari a pris sa retraite de l'armée, ses collègues ont supposé qu'elle le suivrait. Cinq ans plus tard, elle est toujours là ! Leslie affirme qu'elle aime toujours venir travailler, même si elle est très active au sein de sa paroisse, avec sa famille, ses petits-enfants, ses activités artistiques, ses loisirs créatifs et son jardinage.

Leslie a reçu une distinction pour ses 25 ans de service des mains d'Andy Moorhead et Kevin Elmore devant son tableau, qui est exposé dans le hall communautaire du Centre communautaire et de conditionnement physique de la 19^e Escadre.

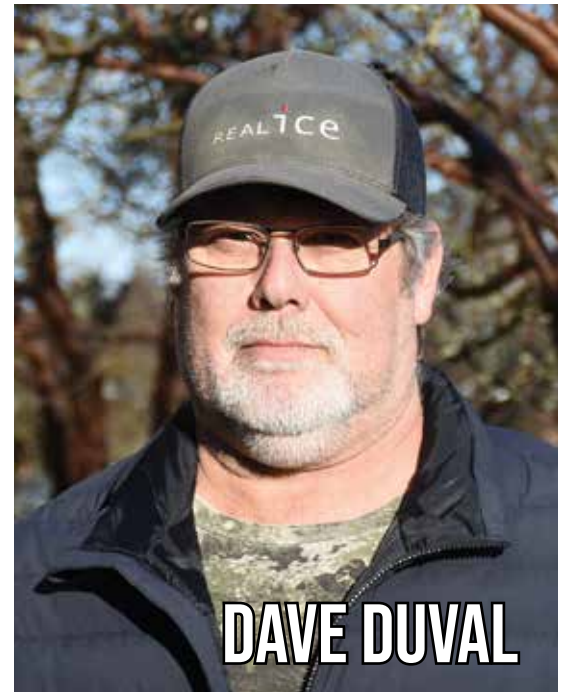
Dave Duval has 20 seasons at Glacier Gardens, the PSP area that operates from August to April each year. Dave joined PSP in 2005 as a casual employee and quickly moved into the arena supervisor position the following year.

Early mornings are a customary aspect of arena management and since his wife retired last year, Dave has been ready for a bit more sleep. Dave's big smile and friendly approach have welcomed skaters of every age over the last two decades. As he finishes his final season, he's taking stock of the opportunities that await in retirement.

"I will miss the job, and especially the people," Dave says. "But I might get out hunting a bit more!"

Dave Duval travaille depuis 20 saisons à Glacier Gardens, la zone PSP qui fonctionne d'août à avril chaque année. Dave a rejoint PSP en 2005 en tant qu'employé occasionnel et a rapidement accédé au poste de superviseur de la patinoire l'année suivante.

Les réveils matinaux font partie intégrante de la gestion d'une patinoire et, depuis que sa femme a pris sa retraite l'année dernière, Dave est prêt à dormir un peu plus longtemps. Au cours des deux dernières décennies, Dave a accueilli avec son grand sourire et son attitude amicale des patineurs de tous âges. Alors qu'il termine sa dernière saison, il fait le point sur les possibilités qui s'offrent à lui à la retraite. «Mon travail va me manquer, et surtout les gens», dit Dave. «Mais je vais peut-être pouvoir chasser un peu plus!»



DAVE DUVAL

Gillian Ottaway is the magician of the Totem Times Canadian Force newspaper. Gill has been the graphic designer – the creative genius – for more than 400 editions of the Totem Times. "It's my life's work," she jokes. But it's true.

Gillian has worked with two managers throughout her time with PSP and had stewarded the newspaper through those transitions. She has innovated, provided steadfast commitment to excellence, and demonstrated unwavering dedication to meeting press deadlines every second Tuesday. For twenty years.

Gill works behind the scenes, providing clients with custom ads, posters and graphic support to various events throughout 19 Wing, and is uncompromising about the visual appeal of the Totem Times newspaper.

Gillian Ottaway est la magicienne du journal Totem Times Forces canadiennes. Gill a été la graphiste – le génie créatif – de plus de 400 éditions du Totem Times. «C'est le travail de ma vie», plaisante-t-elle. Mais c'est vrai.

Gillian a travaillé avec deux directeurs pendant toute la durée de son emploi au sein des PSP et a guidé le journal à travers ces transitions. Elle a innové, fait preuve d'un engagement indéfectible envers l'excellence et démontré un dévouement sans faille pour respecter les délais d'impression tous les deux mardis. Pendant vingt ans.

Gill travaille dans les coulisses, fournissant aux clients des publicités personnalisées, des affiches et un soutien graphique pour divers événements au sein de la 19^e Escadre, et elle est intransigeante quant à l'attrait visuel du journal Totem Times.



GILLIAN OTTAWAY



Heartfelt thanks to the generous sponsors whose support made possible
An Evening with Lieutenant-General The Honourable Romeo Dallaire (Ret'd) -
presented by Quantum Dental

Your belief in our mission helps us change lives - one partnership at a time - as we empower Veterans, First Responders and others living with invisible injuries to reclaim their independence, confidence, and hope.



Together, you help us build a community of healing, compassion, and freedom.
Thank you for standing by us.

Operation Freedom Paws Canada
Four Paws, Two Feet, One Team

Visit ofpcanada.org for more information

Youth services are back at the MFRC!

Les services pour les jeunes sont de retour au CRFM!

The cool, wet weather has returned, but don't let that get you down! Come join the fun at the MFRC's new youth programs!

I'm Alexis, the new Family Navigator - Youth Programming at the MFRC, and I'm so excited to meet you! I bring lots of experience working with children and youth in our community and can't wait to learn more about your interests while we have fun together.

Tuesdays are for tweens (ages 9 to 12) at our Hang Out Hub, where we'll play, create, and laugh together. Join us for theme nights, board games, team challenges, active play, crafts, and more! Bring your friends, or come make new ones, and enjoy this special night just for you.

Fridays just got more fun! Teen Scene is the place for teens (ages 13+) to hang out, relax, and be themselves. Whether you're into games, building new skills, or just chilling with friends, there's something for everyone.

Both programs currently meet in the Youth Centre at the MFRC from 5:30 to 7:30 p.m.

Have ideas? We want these programs to be shaped by you! Whether it's special art supplies for a holiday project, feedback on your first resume, or a new video game to play with friends, bring your suggestions for activities, equipment, snacks, and more, and let's make it happen!

Stop in, say hi, or send me an email at youth.services@comoxmfr.ca. I look forward to meeting you soon!

Alexis

Family Navigator - Youth Programming | Conseillère familiale - Programmes pour les jeunes

youth.services@comoxmfr.ca

Le temps frais et humide est de retour, mais ne vous laissez pas abattre! Venez vous amuser grâce aux nouveaux programmes pour les jeunes du CRFM!

Je m'appelle Alexis, je suis la nouvelle conseillère familiale - Programmes pour les jeunes au CRFM, et je suis ravie de vous rencontrer! J'apporte avec moi une grande expérience de travail avec les enfants et les jeunes de notre communauté et j'ai hâte d'en savoir plus sur vos centres d'intérêt tout en nous amusant ensemble.

Les mardis sont réservés aux préadolescents (de 9 à 12 ans) à notre Hang Out Hub, où nous jouerons, créerons et rirons ensemble. Rejoignez-nous pour des soirées à thème, des jeux de société, des défis en équipe, des jeux actifs, des activités manuelles et bien plus encore! Venez avec vos amis ou faites-vous de nouveaux amis et profitez de cette soirée spéciale rien que pour vous.

Les vendredis sont désormais encore plus amusants! Teen Scene est

l'endroit idéal pour les adolescents (âgés de 13 ans et plus) qui souhaitent se détendre et être eux-mêmes. Que vous aimiez les jeux, acquérir de nouvelles compétences ou simplement vous détendre entre amis, il y en a pour tous les goûts.

Les deux programmes se déroulent actuellement au Centre jeunesse du CRFM, de 17h30 à 19h30.

Vous avez des idées? Nous voulons que ces programmes soient façonnés par vous! Qu'il s'agisse de matériel artistique spécial pour un projet de vacances, de commentaires sur votre premier CV ou d'un nouveau jeu vidéo à jouer avec vos amis, apportez vos suggestions d'activités, d'équipement, de collations et plus encore, et nous les réaliserons!

Passez nous voir, dites bonjour ou envoyez-moi un courriel à youth.services@comoxmfr.ca

J'ai hâte de vous rencontrer bientôt!

3rd Annual Charity Game
Troisième partie annuelle de bienfaisance

GLACIER KINGS
VS
**FIRST RESPONDERS/
CANADIAN ARMED FORCES**

Friday, December 5
6:00 pm
Comox Valley Sports Centre

GLACIER KINGS
contre
**PREMIERS INTERVENANTS ET
FORCES ARMÉES CANADIENNES**

Vendredi 5 décembre
18 h
Centre sportif de la vallée de Comox

All proceeds go to Wounded Warrior Run BC and stay on the island!
Tous les bénéfices sont reversés à Wounded Warrior Run BC et restent sur l'île!

Get your tickets at CANEX! Achetez vos billets au CANEX!

VISIT
LEARN
REMEMBER

Comox Air Force Museum

Open
Tuesday
to Sunday
10:00-16:00

Entrance
by Donation

Located
at the corner of
Military Row and
Ryan Road

www.comoxairforcemuseum.ca

/19WingTotemTimes
/19wingcomoxpsp
/comoxmfr
/ComoxAirForceMuseum

Stay up to date! Recevez les nouveautés!

TOTEM TIMES



STRONG MIND, STRONG BODY | UN ESPRIT FORT, UN CORPS FORT

Sgt Cory Bakker, 418 Sqn/ 418^e Escadron

My Dutch grandfather used to say, "Houd Vast", which simply means "hold fast".

Stay firm and not let go.

It was often said by sailors gripping ropes during storms, and in his era, it also meant stuff your feelings down and keep pushing.

Today, we know that approach can harm both mental and physical health.

Stress, anxiety, or depression will trigger physical responses. Elevated cortisol can cause headaches, muscle tension, digestive issues, and even long-term conditions like high blood pressure or heart disease. Poor mental health also disrupts sleep, weakens immunity, and slows recovery.

Stress doesn't just affect the body - it strains relationships and intimacy. When the mind is overloaded, emotional connection suffers, creating a cycle that worsens overall well-being.

During Movember we want to shed light on the importance that the team at 21 Canadian Forces Health Services Centre (CF H Svcs C) Comox is available to restore your physical and mental health.

The mental health team offers what some call a "brain hug" - a safe, non-judgmental space to talk and decompress. Contact them at local 252-8148. Seeking help is strength. And 21 CF H Svcs C Comox is ready to support you.

Mon grand-père néerlandais avait l'habitude de dire «Houd Vast», ce qui signifie simplement «tiens bon». Restez ferme et ne lâchez rien.

Cette expression était souvent utilisée par les marins qui s'agrippaient aux cordages pendant les tempêtes, et à son époque, elle signifiait également refoulez vos sentiments et continuez à avancer.

Aujourd'hui, nous savons que cette approche peut nuire à la santé mentale et physique.

Le stress, l'anxiété ou la dépression déclenchent des réactions physiques. Un taux élevé de cortisol peut provoquer des maux de tête, des tensions



Contact the mental health team
at local 252-8148.
Contactez l'équipe de santé mentale
au 252-8148.

musculaires, des problèmes digestifs et même des maladies chroniques telles que l'hypertension artérielle ou les maladies cardiaques. Une mauvaise santé mentale perturbe également le sommeil, affaiblit le système immunitaire et ralentit la guérison.

Le stress n'affecte pas seulement le corps, il met également à rude épreuve les relations et l'intimité. Lorsque l'esprit est surchargé, les liens émotionnels en souffrent, créant un cercle vicieux qui aggrave le bien-être général.

Pendant le Movember, nous voulons mettre en lumière l'importance de l'équipe 21^e Centre des Services de Santé des Forces canadiennes Comox, qui est à votre disposition pour vous aider à retrouver votre santé physique et mentale.

L'équipe de santé mentale offre ce que certains appellent un «câlin cérébral», c'est-à-dire un espace sûr et sans jugement où l'on peut parler et se détendre. Contactez-les au 252-8148. Demander de l'aide est une force. Et 21^e Centre des Services de Santé des Forces canadiennes Comox est prêt à vous soutenir.



S1 (mat 1) Brendan Gibson

POWERLIFTING COMPETITION

November 28 – 10am to 3pm – 7 Hangar

COMPÉTITION DE DYNAMOPHILIE

28 novembre – de 10h à 15h – Hangar 7

Join 407 Sqn and challenge yourself on the powerlifting platform. This event will feature the three cornerstone lifts of powerlifting: the squat, bench press, and deadlift.

Participants will test their overall strength by completing all three lifts, with their combined total determining their final score. All strength/ experience levels are welcome.

If a lifter surpasses a total of 500 lbs (female) or 1,000 lbs (open), they will become a member of 407 Sqn's 500/ 1000 lb club and be immortalized with their name on our board!

Open to all 19 Wing personnel - register by email to MCpl Stoddart at kyle.stoddart@forces.gc.ca. Spectators welcome!

Joignez-vous au 407^e Escadron et relevez le défi sur la plateforme de dynamophilie. Cet événement mettra en vedette les trois mouvements fondamentaux de la dynamophilie: le squat, le développé couché et le soulevé de terre.

Les participants testeront leur force globale en effectuant les trois mouvements, dont le total combiné déterminera leur score final. Tous les niveaux de force et d'expérience sont les bienvenus.

Si un haltérophile dépasse un total de 500 livres (femmes) ou 1 000 livres (libre), il deviendra membre du club des 500/1 000 du 407^e Escadron et son nom sera immortalisé sur notre tableau!

Ouvert à tout le personnel de la 19^e Escadre - inscrivez-vous par courriel auprès du cplc Stoddart à kyle.stoddart@forces.gc.ca. Les spectateurs sont les bienvenus!

VC

VALLEY COLLISION

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

10% OFF

TO ALL MEMBERS OF THE
19 WING COMMUNITY

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

250.334.3417 | valleycollision.ca | info@valleycollision.ca

2805 Kilpatrick Ave Courtenay, BC V9P 2H7

Direct to Mexico

Now flying until April 19th



comoxairport.com/pvr

COMOX
VALLEY
AIRPORT

YQQ

The Comox Military Family Resource Centre is offering a relaxed and festive drop-in celebration for military families on November 26. Bring the whole family to the Family Centre for a drop in between 4 and 6 pm.

"We will have festive crafts, cookie decorating, and holiday activities for all ages to enjoy," promises the team. "While you're here, capture a keepsake at our jolly photo booth!"

The Holiday Magic drop in event offers a chance to unwind, get creative, and connect with other military families.

"And don't forget to keep an eye out... if Santa can sneak away from the North Pole, he just might stop by to say hello!"

Gather for a warm, joyful way to kick off the holiday season together! The Family Centre is located at 1473 Snowberry Avenue, behind the Kinnikinnik Childcare Centre.

Le Centre de ressources pour les familles des militaires de Comox organise une fête décontractée et festive pour les familles des militaires le 26 novembre. Venez en famille au Centre familial entre 16 h et 18 h.

«Nous proposerons des activités festives pour tous les âges, telles que des ateliers d'artisanat, la décoration de biscuits et des activités de Noël», promet l'équipe. «Pendant que vous serez ici, immortalisez ce moment dans notre photomaton festif!»

La fête de Noël vous offre l'occasion de vous détendre, de faire preuve de créativité et de rencontrer d'autres familles militaires.

«Et n'oubliez pas de garder l'œil ouvert... si le Père Noël parvient à s'échapper du pôle Nord, il pourrait bien passer nous dire bonjour!»

Rassemblez-vous pour commencer la période des fêtes ensemble dans une ambiance chaleureuse et joyeuse! Le centre familial est situé au 1473 Snowberry Avenue, derrière la garderie Kinnikinnik.

Holiday magic!

La fête de Noël



Holiday gifts at Canex... there's something special for everyone!



Photos with Santa and Mrs Claus

Saturday, November 29

Saturday, December 6

10am - 12pm

Minimum \$5 donation to Support our Troops



1625 Military Row, Lazo | 250.339.5553 | canex.ca

BLACK FRIDAY

Sale

CANEX Extended Black Friday Hours
5-8pm Friday, November 28

Shop exclusive Black Friday deals

Door Prizes

Do not pay until March with the CANEX credit plan

FREE gift wrapping service

Coffee, hot chocolate and snacks!

Bring the family for photos in our festive display!



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

Avr Zhi Sheng Lin



Members of the 19 Wing Comox Defence Team enjoyed a pancake breakfast on November 5 to raise nearly \$1,000 for the United Way as part of the NDWCC! Les membres de l'équipe de la défense de la 19^e Escadre Comox ont dégusté un petit-déjeuner de crêpes le 5 novembre pour collecter près de 1 000\$ pour Centraide dans le CCMTDN.

The National Defence Workplace Charitable Campaign 2025 will run until December 12. Any registered Canadian charity can be a recipient, and there are more than 200 registered charities right here in the Comox Valley! Ambassadors will be canvassing all members, with a campaign goal to reach all personnel. Donations can be made via ePledge by payroll deduction, credit card, or PayPal. La Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale qui se déroulera jusqu'au 12 décembre. Tout organisme de bienfaisance canadien enregistré peut en être bénéficiaire, et il y en a plus de 200 ici même, dans la Comox Valley! Les ambassadeurs feront du porte-à-porte auprès de tous les membres, l'objectif de la campagne étant d'atteindre l'ensemble du personnel. Les dons peuvent être effectués via ePledge par prélèvement sur salaire, carte de crédit ou PayPal.

It's sneaking up

For Everything ISLAND Come check us out

HITEC **BRAZEN**

New Stanfield styles

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



MILITARY SPOUSAL EMPLOYMENT SUPPORT
AIDE À L'EMPLOI POUR LES PARTENAIRES DES MILITAIRES

VIRTUAL CAREER FAIR

November 25-26, 2025

Eligibility: Spouses/partners of Canadian Armed Forces (CAF) members (Regular Force and Reserves) and spouses of Veterans of the CAF.

FOIRE VIRTUELLE DE L'EMPLOI

25-26 novembre 2025

Admissibilité : Conjoint(e)s des membres des Forces armées canadiennes (FAC) (Force régulière et Force de réserve) et des vétéran(e)s des FAC.



Shape your next career move with the **Military Spousal Employment Network!**

Planifiez la prochaine étape de votre carrière avec le **Réseau pour l'emploi des conjoints des militaires.**

CFMWS.ca/msen

SBMFC.ca/recm