



TUESDAY, MARCH 24, 2026 | MARDI 24 MARS 2026

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 68, #5
19^e ESCADRE COMOX



FAMILY READINESS Edition Édition sur LA PRÉPARATION DES FAMILLES

Advocating for Family Readiness: Housing, Health Care, Employment, Childcare
Promouvoir la préparation des familles: Logement, soins de santé, emploi et services de garde

Readiness in the Canadian Armed Forces (CAF) is defined as the ability to carry out the missions assigned by the Government of Canada. CAF readiness is measured by checking to ensure units have the people, training, equipment, resources, and support systems they need.

With readiness being linked to support systems, family wellbeing directly impacts operational readiness. How a family copes with, adapts to, and remains resilient during the unique challenges of military life is critical to a strong CAF and the defence of Canadians.

"The operational effectiveness of our members depends on how well their families are prepared, supported, and able to handle military life," emphasizes Col Chris Shapka, 19 Wing Comox Commander. "We understand that mission success is tied to family wellbeing, families are part of the Defence Team, and supporting families is a matter of readiness."

The **Family Readiness edition of the Totem Times** aims to highlight the advocacy work of 19 Wing leadership, constantly churning in the background with PSP and MFRC leaders, municipal elected officials, and provincial government agencies – all in consultation with the families most affected.

"We want to ensure that families are informed. That they know what supports are available, what to expect during deployments, absences, or in a posting, and how to navigate CAF, MFRC, PSP morale and welfare services and programs, and community systems," adds Col Shapka. "It's important that families

have consistent access to practical resources including health care, childcare, and employment or educational opportunities."

Families must maintain stability during absences relating to operational demands. They must be supported to cope with the unique stressors of deployments, stay resilient and connected to community, and function effectively without the member present for extended periods.

"It's about resilience with support, and we're doing everything we can to strengthen those supports," concludes Col Shapka.

La préparation dans les Forces armées canadiennes (FAC) se définit comme la capacité d'exécuter les missions confiées par le gouvernement du Canada. Elle est évaluée en vérifiant si les unités disposent du personnel, de l'entraînement, de l'équipement, des ressources et des systèmes de soutien nécessaires.

Comme la préparation opérationnelle est liée aux systèmes de soutien, le bien-être des familles a un impact direct sur la disponibilité opérationnelle. La capacité d'une famille à composer avec les défis uniques de la vie militaire, à s'y adapter et à demeurer résiliente est essentielle à la solidité des FAC et à la défense des Canadiens.

«L'efficacité opérationnelle de nos membres dépend de la façon dont leurs familles sont préparées, soutenues et capables de composer avec la réalité militaire», souligne col Chris Shapka, commandant de la



19^e Escadre Comox. «Nous comprenons que la réussite de la mission est liée au bien-être des familles. Elles font partie intégrante de l'Équipe de la Défense, et les soutenir est un facteur de préparation.»

L'édition Préparation des familles du Totem Times vise à mettre en lumière le travail de représentation mené par l'équipe de direction de la 19^e Escadre, mené en continu avec les responsables des PSP et du CRFM, les élus municipaux et les organismes provinciaux – le tout en consultation avec les familles les plus touchées.

«Nous voulons nous assurer que les familles sont informées: qu'elles connaissent les soutiens disponibles, qu'elles sachent à quoi s'attendre durant les déploiements, les absences ou les affectations, et qu'elles comprennent comment naviguer dans les services et programmes des FAC, du CRFM, des PSP et de la communauté», ajoute col Shapka. «Il est important que les familles aient un accès constant à des ressources pratiques, notamment les soins de santé, les services de garde et les possibilités d'emploi ou d'études.»

Les familles doivent maintenir une stabilité durant les absences liées aux exigences opérationnelles. Elles doivent être soutenues dans leur capacité à gérer les stress particuliers des déploiements, demeurer résilientes, rester connectées à leur communauté et fonctionner efficacement sans la présence du militaire pendant de longues périodes.

«Il s'agit de résilience soutenue, et nous faisons tout ce que nous pouvons pour renforcer ces soutiens», conclut col Shapka.



Jodie Lewis
Personal Real
Estate Corporation
250-465-0798



6349 EAGLES DRIVE, COURTENAY
WAKE UP TO SPECTACULAR SUNRISES over the Salish Sea! Expansive ocean views and steps to the beach! Spacious 3,694 sqft, 5-6 bed home on 0.545 acres offers plenty of room for family, guests, in-laws, suite potential or home-based business (check zoning). Located in the sought-after Kitty Coleman neighbourhood.
\$1,198,000



**Royal LePage In the
Comox Valley**

#121-750 Comox Road,
Courtenay, B.C. V9N 3P6
Bus: 250-334-3124
Toll Free: 1-800-638-4226
Fax: 250-334-1901

www.royallepagecomoxvalley.com
Email: royallepagecv@shaw.ca



5-50 ANDERTON AVENUE, COURTENAY
A GREAT RETIREMENT HOME in a quiet area of Courtenay. The location features easy access to the River, Lewis Park, Courtenay's Seniors Center and the Lewis Center for Gym and fitness activities. The home features 2 bedrooms, 1 bathroom and is in great condition. There is a covered parking space plus a storage locker.
\$449,900



Rob Nygren
250-792-3126

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



FAMILY READINESS Edition Édition sur LA PRÉPARATION DES FAMILLES



Free Military & Family Membership Plan at the FCC Forfaits militaires et familiaux gratuits au CCC

Over the past year, members of 19 Wing Comox have seen several significant initiatives that aim to enhance their well-being and better support their families. Broadly, an emphasis on Family Readiness has resulted in advocacy work with the Comox MFRC and PSP, municipal elected officials, and various provincial and federal agencies.

The MFRC established a Specialized Childcare Program - a shortterm, flexible childcare service designed specifically to address the unpredictable demands of military life.

A 52-unit apartment building at 574 Cumberland Road in Courtenay was purchased and is being furnished for occupancy - co-managed by Wing Accommodations and the Canadian Forces Housing Agency.

A temporary housing partnership with North Island College allows air crew and technicians training at 19 Wing to be accommodated in the newly built student residence.

Enhanced service at the Fitness and Community Centre

And beginning on April 1, the 19 Wing Fitness and Community Centre (FCC) will be offering extended hours. Longer hours mean more opportunities to access fitness spaces during quieter times, enjoy a less crowded environment, and maintain consistent wellness routines that fit individual schedules.

Open Monday to Friday from 6am to 10pm, access is restricted to military only between 6am and 8:30am. On Saturday and Sunday, the facility is open from 7am to 9pm!

The best part? **Access for military and family is now free!**

"We are excited to announce free Military & Family Membership Plan for all active military members," says Charlene deBellefeuille, manager of fitness, sport and recreation. "To sign up for a free family membership plan, drop by the membership desk at the 19 Wing FCC."

Families who currently have a membership will receive a pro-rated refund effective April 1, and automatic payments have been cancelled effective April 1.

"At 19 Wing Comox, our priority is clear: family readiness is operational readiness," affirms Col Chris Shapka, Wing Commander. "Every initiative we advance - whether housing, healthcare advocacy, childcare, or community partnerships - aims to remove barriers that military families face. Family readiness isn't a slogan - it's a commitment. These initiatives show what can happen when the Wing, the MFRC, PSP, and our community partners work together. And we're not finished. We will continue advocating for the services, infrastructure, and supports our families deserve, because when families are supported, our members are ready, and our mission succeeds."

Au cours de la dernière année, les membres de la 19^e Escadre Comox ont constaté plusieurs initiatives importantes visant à améliorer leur bien-être et à mieux soutenir leurs familles. Plus largement, la priorité accordée à la préparation des familles s'est traduite par des efforts de sensibilisation réalisés avec le CRFM de

Comox et les PSP, les élus municipaux ainsi que divers organismes provinciaux et fédéraux.

Le CRFM a mis sur pied un Programme de garde d'enfants spécialisé - un service de garde flexible et à court terme conçu spécifiquement pour soutenir les familles militaires confrontées aux exigences souvent imprévisibles de la vie militaire.

Un immeuble de 52 logements situé au 574, chemin Cumberland à Courtenay a été acheté et est en cours d'ameublement pour accueillir ses occupants. La gestion sera assurée conjointement par les Services d'hébergement de l'Escadre et l'Agence de logement des Forces canadiennes.

Un partenariat temporaire en matière de logement avec le North Island College permet maintenant les équipages et les techniciens en instruction à la 19^e Escadre d'être hébergés dans la nouvelle résidence étudiante.

Services améliorés au Centre de conditionnement physique et communautaire

Et dès le 1^{er} avril, le Centre de conditionnement physique et communautaire (CCC) de la 19^e Escadre offrira des heures prolongées. Des heures élargies signifient davantage d'occasions d'accéder aux installations pendant les périodes plus calmes, de profiter d'un environnement moins achalandé et de maintenir des routines de bien-être adaptées à chaque horaire.

Ouvert du lundi au vendredi de 6h à 22h, l'accès est réservé exclusivement aux militaires entre 6h et 8h30. Les samedis et dimanches, les installations sont ouvertes de 7h à 21h.

Le meilleur dans tout ça? **L'accès est maintenant gratuit pour les militaires et leurs familles!**

«Nous sommes ravis d'annoncer des forfaits de membership gratuits pour les militaires et leur famille, destinés à tous les militaires en service actif,» déclare Charlene deBellefeuille, gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs. «Pour obtenir un forfait familial gratuit, passez au comptoir des abonnements du CCC de la 19^e Escadre.»

Les familles qui possèdent actuellement un abonnement recevront un remboursement au prorata à compter du 1^{er} avril, et les paiements automatiques seront annulés à compter de cette date.

«À la 19^e Escadre Comox, notre priorité est claire: la préparation des familles, c'est la préparation opérationnelle,» affirme col Chris Shapka, commandant de l'Escadre. «Chaque initiative que nous mettons de l'avant - qu'il s'agisse de logement, de défense en matière de soins de santé, de garde d'enfants ou de partenariats communautaires - vise à éliminer les obstacles auxquels les familles militaires sont confrontées. La préparation des familles n'est pas un slogan, c'est un engagement. Ces initiatives démontrent ce qui est possible lorsque l'Escadre, le CRFM, les PSP et nos partenaires communautaires unissent leurs efforts. Et ce n'est pas terminé. Nous continuerons de défendre les services, les infrastructures et les soutiens que méritent nos familles, car lorsque les familles sont soutenues, nos membres sont prêts - et notre mission réussit.»

FREE MILITARY & FAMILY MEMBERSHIP PLAN AT THE FCC FORFAITS MILITAIRES ET FAMILIAUX GRATUITS AU CCC

Free access to:

- Weightroom and cardio rooms
- Squash court
- Open, military & family gymnasium
- Youth weightroom orientation
- PSP pool programs: lane and open swim
- Sauna and steam room
- Noon hour fitness classes
- PSP arena programs: open skate, stick & puck, family skate
- Table tennis;
- Specialty programs including yoga, aquafit, swim stroke clinic, built to move, and more!

Accès gratuit à:

- La salle de musculation et les salles de cardio
- Le court de squash
- Le gymnase (accès libre, militaire et familial)
- L'orientation jeunesse en salle de musculation
- Les programmes aquatiques des PSP: couloirs de nage et baignade libre
- Le sauna et le hammam
- Les cours de conditionnement physique sur l'heure du midi
- Les programmes de l'aréna PSP: patinage libre, stick & puck, patinage familial
- Le tennis de table
- Les programmes spécialisés: le yoga, l'aquaforme, la clinique de style de nage, Built to Move, et plus encore!

Fees apply to all seasonal camps, club membership, swim lessons, birthday parties, private facility bookings, and all services at Glacier Greens Golf Club and Air Force Beach campground.

Des frais s'appliquent à tous les camps saisonniers, aux adhésions aux clubs, aux cours de natation, aux fêtes d'anniversaire, aux réservations privées d'installations, ainsi qu'à tous les services du Glacier Greens Golf Club et du terrain de camping d'Air Force Beach.



FAMILY READINESS Edition

Édition sur LA PRÉPARATION DES FAMILLES

Military families on waitlists: The silent strain on readiness

Familles militaires sur liste d'attente: la pression silencieuse sur l'état de préparation

Access to healthcare is one of the most pressing challenges facing military families. With frequent postings across Canada, and healthcare being managed provincially, continuity of care for military families is almost impossible.

The issue is amplified when posted to British Columbia, as military families join the waitlists alongside all other residents.

We aim to give a voice to families navigating a difficult system, demonstrate that their struggles are seen and taken seriously, and strengthen the case for improved supports at every level of the Canadian Armed Forces.

Accessing consistent medical care is a challenge compounded by frequent relocations and limited local options. Ashley Reynolds, a military spouse and mother of two, says navigating specialist care after multiple moves has been exhausting.

"One child requires neurology and neurosurgery follow-up for epilepsy, and the other needs ongoing support for autism," explains Ashley. "Each provincial transfer restarts waitlists and requires a new general practitioner referral - a process that can take six months to a year before specialist access even begins. We've ended up in the emergency department just to get prescription refills or a push on waitlists."

Ashley's own testing and potential surgeries have also been repeatedly delayed. After nearly five years in Comox, the family still lacks continuity of care.

Madison Lee, a military spouse and registered nurse in the Comox Valley, understands the issue from both sides.

"Options for families are thin: limited-hours urgent care, overcrowded emergency departments, or virtual platforms," Madison notes. "Virtual care is fine for prescription refills, but it can't replace in-person assessment for urgent needs or ongoing care."

Healthcare access is a primary concern for military families, and the leadership of 19 Wing Comox will continue to advocate on behalf of the community. That's the work of Family Readiness.

L'accès aux soins de santé est l'un des défis les plus urgents auxquels les familles militaires doivent faire face. En raison des affectations fréquentes partout au Canada et du fait que les soins de santé relèvent des provinces, il est presque impossible pour les familles militaires de maintenir une continuité des soins.

Le problème est encore plus marqué lors d'une affectation en Colombie-Britannique, où les familles militaires se retrouvent sur les mêmes listes d'attente que l'ensemble des résidents.

Notre objectif est de donner une voix aux familles qui doivent naviguer dans un système complexe, de démontrer que leurs difficultés sont reconnues et prises au sérieux, et de renforcer la justification d'un meilleur soutien à tous les niveaux des Forces armées canadiennes.

Obtenir des soins médicaux continus représente un défi accentué par les déménagements fréquents et le manque d'options locales. Ashley Reynolds, conjointe de militaire et mère de deux enfants, affirme que naviguer dans le système



Ashley Reynolds and her family have lived in the Comox Valley for five years. | Ashley Reynolds et sa famille vivent dans la Comox Valley depuis cinq ans.

de spécialistes après plusieurs déménagements a été épuisant.

«Un de nos enfants nécessite un suivi en neurologie et en neurochirurgie pour l'épilepsie, et l'autre a besoin d'un soutien continu pour l'autisme», explique Ashley. «Chaque transfert provincial réinitialise les listes d'attente et exige une nouvelle recommandation d'un médecin de famille — un processus qui peut prendre de six mois à un an avant même d'avoir accès à un spécialiste. Il nous est arrivé de nous rendre à l'urgence simplement pour renouveler des prescriptions ou faire avancer les choses sur une liste d'attente.»

Les propres examens médicaux d'Ashley et ses chirurgies potentielles ont également été reportés à plusieurs reprises. Après près de cinq ans à Comox, la famille n'a toujours pas de continuité des soins.

Madison Lee, conjointe de militaire et infirmière autorisée dans la Comox Valley, comprend la problématique sous les deux angles.

«Les options pour les familles sont limitées: des cliniques d'urgence aux heures restreintes, des services d'urgence surchargés ou des plateformes virtuelles», souligne Madison. «Les soins virtuels conviennent pour des renouvellements d'ordonnances, mais ils ne remplacent pas une évaluation en personne pour des besoins urgents ou un suivi continu.»

L'accès aux soins de santé demeure une préoccupation majeure pour les familles militaires, et l'équipe de direction de la 19^e Escadre Comox continuera de défendre leurs intérêts. C'est cela, le travail de la préparation des familles.



Madison Lee is a military spouse and works as a registered nurse in the Comox Valley. | Madison Lee est l'épouse d'un militaire et travaille comme infirmière autorisée dans la Comox Valley.



FAMILY READINESS Edition Édition sur LA PRÉPARATION DES FAMILLES

Wing Commander urges road infrastructure upgrades

Le commandant de l'Escadre presse l'amélioration des infrastructures routières

As 19 Wing Comox enters a period of sustained growth, with approximately 600 additional Regular Force personnel expected over the next decade, local infrastructure will face increasing demand.

Col Chris Shapka, 19 Wing Comox Commander, is working closely with municipal partners to address growing pressures on local transportation routes that directly affect CAF members and their families. He has highlighted the need for timely improvements to Ryan Road and the surrounding transportation network that serves both the Wing and the wider Comox Valley.

"Significant development on the Wing is already contributing to heightened economic activity and greater dependence on surrounding roadways," explains Col Shapka. "Ryan Road, the primary commuter corridor for many military members travelling from Courtenay to 19 Wing, is experiencing high traffic volumes that are projected to rise alongside growth in East Courtenay."

His advocacy forms part of a broader commitment to strengthening family readiness, recognizing that effective transportation links are essential to accessing housing, health care, childcare, and employment or educational opportunities for family members.

"The intersection at Ryan Road and Military Row/ Little River Road currently presents a notable safety risk, for military and civilian road users," he adds. "Addressing this intersection must be a priority in any future upgrades."

By working with the Comox Valley Regional District, the City of Courtenay, and the provincial agencies who are responsible for the route, he aims to remove community barriers that affect military families and, ultimately, influence retention within the CAF.

"Improvements to safety, active transportation, and corridor efficiency will benefit the entire community while directly contributing to the stability and wellbeing of CAF families."

Alors que la 19^e Escadre Comox amorce une période de croissance soutenue, avec environ 600 militaires de la Force régulière supplémentaires attendus au cours de la prochaine décennie, les infrastructures locales feront face à une demande accrue.

Col Chris Shapka, commandant de la 19^e Escadre Comox, collabore étroitement avec les partenaires municipaux afin de répondre aux pressions croissantes sur les axes de transport locaux qui touchent directement les membres des FAC et leurs familles. Il a souligné la nécessité d'améliorations rapides à Ryan Road et au réseau de transport environnant qui dessert à la fois l'Escadre et l'ensemble de la Comox Valley.

«Les importants travaux de développement sur l'Escadre contribuent déjà à une activité économique accrue et à une plus grande dépendance envers les routes avoisinantes», explique col Shapka. «Ryan Road, le principal corridor utilisé par de nombreux militaires se rendant de Courtenay à la 19^e Escadre, connaît un volume de circulation élevé qui devrait continuer d'augmenter avec la croissance à East Courtenay.»

Cette démarche s'inscrit dans un engagement plus large à renforcer la préparation des familles, reconnaissant que des liens de transport efficaces sont essentiels pour accéder au logement, aux soins de santé, aux services de garde d'enfants ainsi qu'aux possibilités d'emploi ou d'études pour les membres des familles.

«L'intersection de Ryan Road et de Military Row/ Little River Road présente actuellement un risque important pour les usagers de la route, tant militaires que civils, ajoute-t-il. La modernisation de cette intersection doit être une priorité dans tout projet d'amélioration futur.»

En travaillant avec le District régional de la Comox Valley, la Ville de Courtenay et les organismes provinciaux responsables de cette route, il vise à éliminer les obstacles communautaires qui touchent les familles militaires et influencent, en fin de compte, la rétention au sein des FAC.

«Les améliorations en matière de sécurité, de transport actif et d'efficacité du corridor profiteront à toute la communauté tout en contribuant directement à la stabilité et au bien-être des familles des FAC.»

Military families: How are you using transit?

Familles militaires: Comment utilisez-vous le transport en commun?

The Comox Valley Regional District (CVRD), in partnership with the Comox Military Family Resource Centre, is asking military families to complete a short survey to help determine if your needs are being met. There are currently two transit routes serving 19 Wing CFB Comox.

Route 11 – Airport

This route connects to most bus services via the Aquatic Centre Exchange and the Downtown Exchange at Cliffe and 4th Street. Route 11 travels from Downtown Courtenay along Ryan Road to the Aquatic Centre Exchange, then continues via Anderton to Little River Ferry.

It serves 19 Wing CFB Comox via Little River and Military Row before returning to the Aquatic Centre Exchange via Knight/ Anderton. From there, riders can connect to the 1 Comox Mall route.

Route 99 – VMP Connector

This route connects Downtown Courtenay, all local high schools, and 19 Wing CFB Comox. Morning service departs the Downtown Exchange at 7:59 am, arriving at 19 Wing Comox at 8:11 am, before continuing to area schools. In the afternoon, the bus departs 19 Wing CFB Comox at 3:57 pm, arriving downtown at 4:13 pm.

Help the CVRD understand the transit needs at 19 Wing CFB Comox. Military families are asked to complete the online survey: form.jotform.com/CVRD/TransitSurveyCFBCOMOX. Participants could win a \$50 grocery store gift card of their choice and a 30-day bus pass!

Le District régional de Comox Valley (CVRD), en partenariat avec le Centre de ressources pour les familles des militaires de Comox, invite les familles militaires à répondre à un court sondage afin de déterminer si vos besoins sont bien compris et pris en compte. Deux circuits d'autobus desservent actuellement la 19^e Escadre, BFC Comox.

Ligne 11 – Aéroport

Cette ligne relie la plupart des services d'autobus via l'échangeur du Centre aquatique et l'échangeur du centre-ville à Cliffe et 4th Street. La ligne 11 part du centre-ville de Courtenay, emprunte Ryan Road jusqu'à l'échangeur du Centre aquatique, puis poursuit sa route par Anderton jusqu'au traversier de Little River.

Elle dessert la 19^e Escadre BFC Comox en passant par Little River et Military Row avant de revenir à l'échangeur du Centre aquatique par Knight/ Anderton.

De là, les passagers peuvent faire correspondance avec la ligne 1 (Comox Mall).

Ligne 99 – VMP Connector

Cette ligne relie le centre-ville de Courtenay, toutes les écoles secondaires locales et la 19^e Escadre BFC Comox. Le service du matin part de l'échangeur du centre-ville à 7h59 et arrive à la 19^e Escadre Comox à 8h11, puis se poursuit vers les écoles du secteur. En après-midi, l'autobus quitte la 19^e Escadre BFC Comox à 15h57 et arrive au centre-ville à 16h13.

Aidez le CVRD à mieux comprendre les besoins en transport en commun à la 19^e Escadre BFC Comox. Les familles militaires sont invitées à remplir le sondage en ligne: form.jotform.com/CVRD/TransitSurveyCFBCOMOX. Les participants courent la chance de gagner une carte-cadeau d'épicerie de 50\$ de leur choix et un laissez-passer d'autobus de 30 jours!

Help us understand
Transit needs at **CFB Comox.**

Aidez-nous à mieux cerner les
besoins en matière de
Transport à la **BFC Comox.**

Scan the QR code to complete the survey and be entered into a prize draw.
Scannez le code QR pour répondre à l'enquête et participer à un tirage au sort.



Convenient.
Connected.
Comox Valley.

Pratique.
Connecté.
Comox Valley.





FAMILY READINESS Edition

Édition sur LA PRÉPARATION DES FAMILLES

Booking your move | Réserver votre déménagement

The 19 Wing Comox Furniture and Effects (F&E) coordinators are leaning in to help members book their move.

"There is a lot of information out there, but these are the points we find ourselves receiving the most questions over," explains Hannah Scholz. "As soon as you get your posting message, reach out to your origin F&E."

At 19 Wing Comox, the best way to connect is by email to the office: w19_comox_F&E@forces.gc.ca.

"A lot of little things change between moves, and F&E is always your best resource," adds Jamie Kiser. "Other departments involved in the move won't understand the entire F&E process. We can help!"

1. Provide your D4443 form and posting message

When booking a move, we need the D4443 filled out. It can be found on the BGRS website or the defence form catalogue. Your posting message contains the FIN codes we need to input.

2. Provide your Service Number (SN)

Regardless of the question, we can help you more efficiently if we can locate your file. Always provide your full service number, not only the last three digits.

3. Read your booklets

When booking a move, you will receive two moving booklets from F&E, and one booklet from your moving company. Most questions asked can be answered by reading the booklets and referring to the CAFRD.

4. The F&E office at the origin of effects will book your move

Sometimes the member may live outside the geographical area, or their effects may be located at a different location. Your outgoing move is booked through F&E where your effects are located. We can help you contact the correct office.

5. You must request your FEAMS Report (HG&E Report) from F&E of destination

6. There is a difference between F&E and base traffic

Base traffic is responsible for CMTT while Furniture and Effects is responsible for a full move.

7. Any questions or issues during your move, contact the local F&E office immediately

Most issues can be avoided at the time, and we are always here to help!

Les coordonnateurs du service des Meubles et effets (M&E) de la 19^e Escadre Comox se mobilisent pour aider les militaires à réserver leur déménagement.



w19_comox_F&E@forces.gc.ca
250-339-8211 / 252-8292

«Il existe une grande quantité d'information, mais ce sont les points sur lesquels nous recevons le plus de questions», explique Hannah Scholz. «Dès que vous recevez votre message d'affectation, contactez votre bureau M&E d'origine.»

À la 19^e Escadre Comox, la meilleure façon de communiquer avec le bureau est par courriel : w19_comox_F&E@forces.gc.ca.

«Beaucoup de petits détails changent d'un déménagement à l'autre, et M&E demeure toujours votre meilleure ressource», ajoute Jamie Kiser. «Les autres services impliqués dans le déménagement ne connaissent pas l'ensemble du processus M&E. Nous pouvons vous aider!»

1. Fournissez votre formulaire D4443 et votre message d'affectation

Pour réserver un déménagement, nous avons besoin du formulaire D4443 rempli. Il est disponible sur le web de BGRS ou dans le catalogue des formulaires de la Défense. Votre message d'affectation contient les codes FIN nécessaires.

2. Fournissez votre numéro matricule (NM)

Quelle que soit la question, nous pourrions vous aider plus efficacement si nous pouvons trouver votre dossier. Donnez toujours votre numéro matricule complet, pas seulement les trois derniers chiffres.

3. Lisez vos livrets

Lors de la réservation, vous recevrez deux livrets de déménagement de M&E ainsi qu'un livret de votre entreprise de déménagement. La plupart des questions peuvent être répondues en consultant ces livrets et en vous référant au DRFAC.

4. Le bureau M&E d'origine réserve votre déménagement

Il arrive que le militaire vive à l'extérieur de la zone géographique ou que ses effets soient entreposés ailleurs. Votre déménagement sortant est réservé par le bureau M&E responsable de l'endroit où se trouvent vos biens. Nous pouvons vous aider à contacter le bon bureau.

5. Vous devez demander votre rapport FEAMS (rapport M&E) au bureau M&E de destination

6. Il y a une différence entre M&E et le service du trafic de la base

Le trafic de la base est responsable du SCTM, tandis que Meubles et effets est responsable d'un déménagement complet.

7. Si vous avez des questions ou des problèmes durant votre déménagement, contactez immédiatement votre bureau local M&E

La plupart des problèmes peuvent être évités s'ils sont réglés sur-le-champ, et nous sommes toujours là pour vous aider!

Crown 1
Carpet & Upholstery Care

Renovations and Restoration Services

250-334-4484

Crown1carpetupholsterycare.ca

Family owned and operated!

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

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



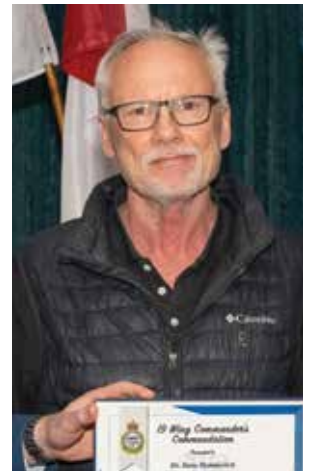
Sean Bayton - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 19^e escadre.



Cpl Blake - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 19^e escadre.



Maj Dion - Royal Canadian Air Force Commander's Commendation | recommandation du commandant de l'Aviation royale canadienne.



Dr Dave Hemmerich - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 19^e escadre.



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



Capt Hwang - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 19^e escadre.



Lt Lees - Commissioning Scroll | le parchemin de commission d'officier.



Avr Lin - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 19^e escadre.



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



Capt Otis - Canadian Forces' Decoration - Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième agraffe.



Capt Schusztter - Special Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service spécial - Expédition.



Maj Schwager - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agraffe.



LCol Toone - Canadian Forces' Decoration - Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième agraffe.



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



Cpl Williamson - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.

Send your
bravo zulus to
totemtimes@
gmail.com

Envoyez
votre BZ à
totemtimes@
gmail.com

Spring has Sprung Sale
Come Check It Out
Clearance Rack
Up to 75% off!
and our
NEW! Sustainable Line
Made in Canada options

HITEC BRAZEN
(250)-334-3656
hitecprint.com
479 4TH ST.
COURTENAY
Mon-Thurs
10:00-4:00

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

MLA BRENNAN DAY

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

Courtenay Comox office



/19WingTotemTimes
/19wingcomoxpsp
/comoxmfr
/ComoxAirForceMuseum

Stay up to date! Recevez les nouveautés!
TOTEM TIMES



CELEBRATING 20 YEARS OF SERVICE CÉLÉBRER 20 ANS DE SERVICE

Personnel Support Program (PSP) staff are the front line of military morale and welfare, and three members of the team are celebrating 20 years of service!

This milestone reflects decades of commitment to strengthening the operational readiness and longterm wellbeing of the Canadian Armed Forces. PSP employees are part of the operational backbone, helping members stay physically fit, mentally resilient, and socially connected.

Tom Adams, Air Force Beach campground manager, Dave Duval, Glacier Gardens arena supervisor, and Natasha Neave, 19 Wing Comox sport coordinator, have been steadfast in their service providing support to members, families, veterans, and our military community.

Le personnel du Programme de soutien du personnel (PSP) est en première ligne du moral et du bien-être des militaires, et trois membres de l'équipe célèbrent 20 ans de service!

Cette étape importante reflète des décennies d'engagement à renforcer l'état de préparation opérationnelle et le bien-être à long terme des Forces armées canadiennes. Les employés des PSP font partie de l'épine dorsale opérationnelle, aidant les militaires à demeurer en bonne condition physique, mentalement résilients et socialement connectés.

Tom Adams, gestionnaire du terrain de camping d'Air Force Beach, Dave Duval, superviseur de l'aréna Glacier Gardens, et Natasha Neave, coordonnatrice des sports à la 19e Escadre Comox, ont fait preuve d'un engagement indéfectible en offrant un soutien aux militaires, aux familles, aux vétérans et à l'ensemble de notre communauté militaire.



BZ to Tom, Natasha and Dave for reaching their 20 years of service milestone! | Bravo Zulu à Tom, Natasha et Dave pour avoir atteint le jalon de 20 ans de 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



COFFEE CABIN
BY **Bigfoot Donuts**

LET US SERVE YOU FOR A CHANGE!
Breakfast & Lunch
House Roasted Coffee
Scratch Baking & Donuts

1466 RYAN RD E
COMOX

FOLLOW US @BIGFOOT.COFFEE.CABIN

invis
PACIFIC VIEW
MORTGAGES

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

Read the Totem Times online!
CFMWS.COM/TOTEMTIMES
Lire le Totem Times sur l'internet!

PART OF THE CANEX NO INTEREST CREDIT PLAN

Ask us about our free design services.

291 5th St.
250.338.0211
designtherapyhome.ca

dt
INC.

DESIGN THERAPY

FURNITURE | HOME DECOR | BEDDING | ACCESSORIES

COMOX AIR FORCE MUSEUM

VISIT | LEARN | REMEMBER

www.comoxairforcemuseum.ca

WorkBC Employment Services
Services d'emploi

FREE Services for Job Seekers

Personal appointments
Job search assistance
Computer use to support your job search

Services GRATUITS pour les chercheurs d'emploi

Rendez-vous personnalisés
Aide à la recherche d'emploi
Accès à nos ordinateurs pour vous soutenir dans votre recherche d'emploi

250-334-3119
103-555 4th Street, Courtenay
www.workbccentre-courtenay.ca
Services available in English and French
Nos services sont disponibles en anglais et en français

Canada
This program is funded by the Government of Canada and the Province of British Columbia.
Ce programme est financé par le gouvernement du Canada et la province de la Colombie-Britannique.



Finding purpose in Comox: Life on imposed restriction

Trouver un sens à Comox: La vie en restriction imposée

Maj Dorieann Doyle, Wing Personnel Services Officer/ Officier des services du personnel de l'escadre

Being on Imposed Restriction (IR) from Ottawa was never something I anticipated, but I welcomed the chance to gain professional experience at a Wing - a first for me.

It was a surprise to get the position of Wing Personnel Services Officer, and being on IR in Comox hasn't been hard. Comox is lovely!

I've faced several challenges this year due to family crises in Ontario that required compassionate travel. Balancing work with supporting loved ones from a distance demanded resilience and perspective. Those experiences also pushed me to seek stability and purpose locally. The Wing Roman Catholic chapel, Our Lady of the Sacred Heart, became an anchor for me, especially during Lent. Inspired by that season of renewal, I committed to volunteering locally.

Coincidentally, the Royal Canadian Legion was offering free membership as part of its centenary anniversary, and with Comox Legion Branch 160 just down my street, it felt like a natural step. I signed up and immediately received a warm welcome call and shared my interest in helping wherever needed. And the need for volunteers is significant! If you are interested, contact Comox Legion Branch 160 at 250-339-2022, email branch160office@comoxlegion.ca, or drop in to 1825 Comox Avenue.

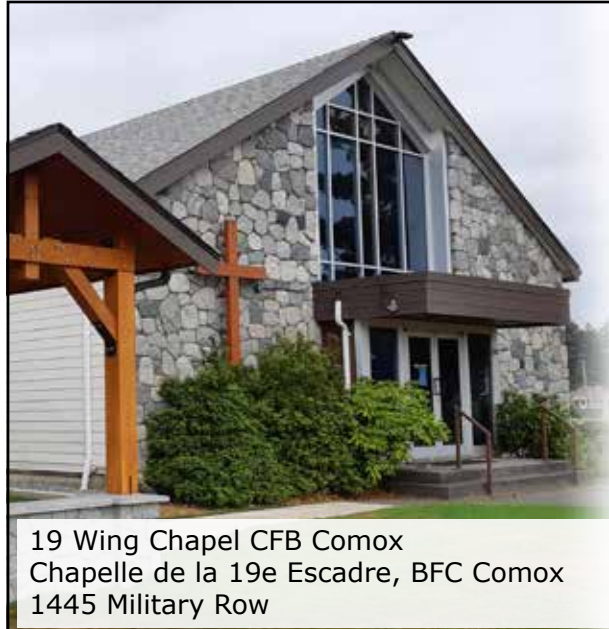


Être en restriction imposée depuis Ottawa n'était pas quelque chose que j'avais prévu, mais j'ai accueilli l'occasion d'acquérir une expérience professionnelle au sein d'une escadre — une première pour moi. J'ai été surprise d'obtenir le poste d'officière des services au personnel de l'Escadre, et être en IR à Comox n'a pas été

difficile. Comox est magnifique!

J'ai toutefois dû relever plusieurs défis cette année en raison de crises familiales en Ontario qui ont nécessité des déplacements pour raisons compassionnelles. Concilier le travail tout en soutenant mes proches à distance a exigé résilience et perspective. Ces expériences m'ont aussi poussée à chercher de la stabilité et un sens d'engagement ici dans la communauté locale. La chapelle catholique romaine de l'Escadre, Notre-Dame du Sacré-Cœur, est devenue un point d'ancrage pour moi, surtout durant le Carême. Inspirée par cette période de renouveau, je me suis engagée à faire du bénévolat localement.

Par coïncidence, la Légion royale canadienne offrait une adhésion gratuite dans le cadre de son centenaire, et comme la filiale 160 de Comox se trouve tout près de chez moi, cela m'a semblé tout naturel. Je me suis inscrite et j'ai immédiatement reçu un accueil chaleureux ainsi qu'une invitation à aider là où le besoin se fait sentir. Et les besoins en bénévoles sont importants! Si cela vous intéresse, communiquez avec la filiale 160 de la Légion de Comox au 2503392022, écrivez à branch160office@comoxlegion.ca, ou passez au 1825, avenue Comox.



19 Wing Chapel CFB Comox
Chapelle de la 19e Escadre, BFC Comox
1445 Military Row

Lenten and Easter Celebrations

Célébrations du Carême et de Pâques

Our Lady of the Sacred Heart Roman Catholic Chapel

March 29, Palm Sunday | Eucharist, 9:30am

April 2, Holy Thursday | Mass of the Lord's Supper, 5pm (*followed by Reposition of the Blessed Sacrament*)

April 3, Good Friday | Way of the Cross, 2pm and Passion of the Lord's Service, 3pm

April 4, Holy Saturday | Easter Vigil, 8pm

April 5, Holy Saturday | Easter Mass, 9:30am and Filipino Easter Mass, 4pm

Chapelle Notre Dame du Sacré-Cœur

29 mars, Dimanche des Rameaux | Messe, 09h30

2 avril, Jeudi Saint | Messe de la Cène du Seigneur, 17h00 (*suivi par Exposition du Saint-Sacrement*)

3 avril, Vendredi Saint | Chemin de la Croix, 14h00 et Célébration de la Passion du Seigneur, 15h00

4 avril, Samedi Saint | Vigile / Messe, 20h00

5 avril, Dimanche de Pâques | Messe, 09h30 et Filipino Messe, 16h00

Toronto Direct

Fridays from June 19 - Sept 4

comoxairport.com/toronto



Spring break gliding returns to 19 Wing Comox Opérations vol en planeur reviennent à la 19^e Escadre Comox

A/SLt (Ens 2) Mamun, Assistant to Public Affairs

This spring break, the Regional Cadet Support Unit (Pacific) Air Operations will host gliding activities for Cadets and Cadet Instructor Cadre (CIC) members at 19 Wing Comox. Twelve cadet glider pilots from across Canada - including North Vancouver, Kelowna, Prince George, Vancouver, Surrey, Montreal, St. John's, Fredericton, Moncton, and Halifax - will take part. More than 18 officers and civilian instructors will support and manage the flying operations.

Spring break gliding serves as an early-season training opportunity focused on proficiency, safety, and readiness. The activity aims to improve cadet flying skills, support category upgrades, qualify cadets to familiarization pilot standards, and prepare advanced candidates for the Glider Pilot Instructor Course (GPIC). These objectives strengthen operational readiness, airmanship, and instructional capacity while enhancing inter-regional collaboration across the national cadet aviation program.

The schedule began with an Air Program Cell (APC) work-up week from March 9 to 14, followed by cadet and adult pilot proficiency training from March 15 to 28. Each day starts with weather and safety briefings before gliding operations commence. From launch to landing, safe and successful flights rely on strong airmanship - skills developed through the Glider Pilot Training Course (GPTC).

Gliding operations require a coordinated team effort: the pilot, supervisor, launch control officer, tow pilot, and ground crew who position the glider, attach equipment, and steady the aircraft before launch. Throughout the program, experienced standards pilot instructors will oversee training to ensure safety, consistency, and professional development for cadets and adult members.

While completing the primary aims of this event, cadets and staff will enjoy the beautiful sights, tours, and activities in the spectacular oceanside Comox area. Cadets from across Canada are excited and looking forward to sharing their flying skills and making lifelong memories which will shape their future.

Pendant le relâche de mars, la Section des opérations aériennes de l'Unité régionale de soutien aux cadets (Pacifique) - l'URSC (Pacifique) - tiendra des opérations de vol en planeur pour les cadets et les membres du Cadre des instructeurs de cadets (CIC) à la 19^e Escadre Comox. Douze cadets pilotes de vol à voile provenant de partout au Canada, notamment North Vancouver, Kelowna, Prince George, Vancouver, Surrey, Montréal, St. John's, Fredericton, Moncton et Halifax, y participeront. Plus de 18 officiers et instructeurs civils appuieront et géreront les opérations aériennes.

Le vol à voile du relâche constitue une occasion d'entraînement en début de saison axée sur la compétence, la sécurité et la préparation opérationnelle. L'activité vise à améliorer les habiletés de pilotage, soutenir les mises à niveau de catégories, qualifier les cadets aux normes de pilote de familiarisation et préparer les candidats avancés au cours d'instructeur pilote de vol à voile. Ces objectifs renforcent la préparation opérationnelle, l'aéronautique et la capacité d'instruction, tout en favorisant la collaboration interrégionale au sein du programme national d'aviation des cadets.

Le programme commencera par une semaine de préparation du groupe de programme aérien du 9 au 14 mars, suivie d'un entraînement de compétence pour les pilotes cadets et adultes du 15 au 28 mars. Chaque journée débutera par des exposés météorologiques et de sécurité avant le lancement des opérations de vol à voile. Du décollage à l'atterrissage, la réussite repose sur un bon sens de l'air — des compétences développées dans le cadre du cours de pilotage de planeur.

Les opérations de vol à voile exigent un effort d'équipe coordonné : le pilote, le superviseur, l'officier de contrôle des lancements, le pilote de remorquage et l'équipe au sol qui positionne le planeur, accroche le matériel et stabilise l'appareil avant le lancement. Des instructeurs pilotes chevronnés superviseront l'ensemble des activités afin d'assurer la sécurité et la cohérence de l'entraînement.

En plus d'atteindre leurs objectifs de formation, les participants profiteront des paysages, des visites et des activités qu'offre la Comox Valley. Les cadets de partout au pays sont impatients d'accroître leur expérience de vol, d'apprendre les uns des autres et de créer des souvenirs qui façonneront leur avenir en aviation.

Alors que le Mois de la francophonie se termine, et en honneur de la Journée internationale de la francophonie le 20 mars, l'Association Francophone du Centre de l'île (AFCI) vous partage un aperçu de ses activités et services.

- Mini-franco fun (0-5 ans) les lundis matins
- L'heure du conte en français dans les bibliothèques de Comox, Cumberland et bientôt à Courtenay
- Repas communautaires hebdomadaires et mensuels
- Ciné club et club de lecture
- Club de conversation, cours de français et bibliothèque de prêt de ressources
- Soirées Mosaïque Culturelle
- Activités pour les 50 ans et plus
- Informations vers les services de soutien
- et plus encore!

L'adhésion est gratuite et ouverte aux locuteurs du français de tous niveaux, de Royston à Campbell River.

Connecter, apprendre et vous amuser en français! Écrivez à afci@alleecomox@gmail.com.

As Francophonie Month ends, and in honour of International Francophone Day on March 20, the Association Francophone du Centre de l'île (AFCI) shares with you an overview of its activities and services!

- Mini-franco fun (0-5 years) on Monday mornings
- Storytime in French in the libraries of Comox, Cumberland, and coming soon to Courtenay
- Weekly and monthly community meals
- Movie night and book club
- Conversation club, French classes and resource lending library
- Cultural mosaic evenings
- Activities for those aged 50 and over
- Information and referrals to support services and more!

Membership is free and open to French speakers of all levels, from Royston to Campbell River.

Connect, learn and have fun in French! Write to afci@alleecomox@gmail.com.





Silver Totems alumni reunite for annual hockey game

Les anciens des Silver Totems reviennent pour leur match annuel

Derick Dixon

The Silver Totems alumni gathered on March 7 for their annual alumni hockey game at Glacier Gardens, bringing together former and current players.

The Silver Totems alumni, formed in 2012, now includes more than 80 past and present members living in the Comox Valley. Each year, players return to reconnect with their former teammates.

While some alumni no longer participate on the ice, they still attend the event and reconnect with friends. For others, the alumni game is the only time each year they lace up their skates. The event draws players travelling from Victoria, Edmonton, and Northern British Columbia. No penalties were called during the game, and no injuries were reported, leaving players and spectators alike with nothing but great memories.

This year we reflected on the legacy of the Silver Totems Sports Camp, first held in 1996. Over the past 30 years the camp has served thousands of Comox Valley youth, becoming a popular tradition for both military and civilian families, and all the alumni had worked at the camp over the years.

The Silver Totems alumni appreciate the current Silver Totems Hockey Club for supporting the alumni game and extend best wishes at the CAF Senior Men's National Hockey Championship in Borden. The tournament started on March 21 and will continue until March 27.

Les anciens des Silver Totems se sont réunis le 7 mars pour leur match annuel au Glacier Gardens, rassemblant d'anciens et d'actuels joueurs.

Formé en 2012, le groupe des anciens des Silver Totems compte maintenant plus de 80 membres, anciens et actuels, établis dans la Comox Valley. Chaque année, les joueurs reviennent pour renouer avec leurs anciens coéquipiers.

Bien que certains anciens ne participent plus sur la glace, ils assistent toujours à l'événement pour renouer avec des amis. Pour d'autres, le match des anciens est la seule occasion de l'année de chausser



Front row (L-R) | Première rangée, de gauche à droite: Guy Lefebvre, Mike Jameson, Craig Ballington, Paul MacQueen, Alex Robertson, Wade Kropelin, Trevor Ennis, Steve Arcand, Jeff Seely. Rear row (L-R) | Dernier rang, de gauche à droite: Derick Dixon, Drew Diecs, Craig Saunders, Mark Prinzing, Adam Watson, Barry Hewer, Chris Kirby, Marc Royer, Chris Bowen, Darryl Seymour, Martin Fiset, Mark Kierstead, Bill Moon, Adam Somers, Jay Feschuk, Mike Gallant, Rock Ferland, Neil Woodrow, Kirk Waugh, Mike Clark, Kevin Beattie, Harley Simpson, Dan Smith. Missing | Absent de la photo: Hal Fraser, Dan Fitzgerald.

les patins. L'événement attire des joueurs venant de Victoria, d'Edmonton et du nord de la Colombie Britannique. Aucune punition n'a été appelée au cours du match et aucun incident n'a été signalé, laissant aux joueurs et aux spectateurs de très bons souvenirs.

Cette année, nous avons souligné l'héritage du camp sportif des Silver Totems, créé en 1996. Depuis près de 30 ans, ce camp a accueilli des milliers de jeunes de la Comox Valley et est devenu une tradition appréciée des familles militaires et civiles. Tous les anciens

présents avaient travaillé au camp au fil des ans.

Les anciens des Silver Totems remercient le Silver Totems Hockey Club pour son appui au match des anciens et transmettent leurs meilleurs vœux en vue du Championnat national de hockey masculin senior des FAC à Borden. Le tournoi a débuté le 21 mars et se poursuivra jusqu'au 27 mars.

Follow the CAF National Senior Hockey Championship in Borden! Suivez le Championnat national de hockey senior des FAC à Borden!

[Facebook.com/PSPBorden](https://www.facebook.com/PSPBorden)

CANEX
A Division of CFMWS
Canadians 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.



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.

TOTEM TIMES

19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

Editorial advisors | conseillers militaires

19wingpublicaffairs@forces.gc.ca
Lt(N) (Itv) Keil Kodama, Capt Brad Little,
OCdt (élof) Carol Popkin

Managing editor | gestionnaire

Camille Douglas

Graphic designer | graphiste

Gillian Ottaway

19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie

Sgt Owen Budge, MCpl (cplc) Trevor Pomarenski,
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

Members of the Defence Team took part in a flag raising event in recognition of Two-Spirit and Indigenous 2SLGBTQI+ Celebration and Awareness Day on March 20. The Intersex Inclusive Progress Pride Flag was raised next to the front gate by Maj Jennifer Boswall and CWO Adam Harris.

This annual awareness day honours the lived experiences, identities, and contributions of Two-Spirit and Indigenous 2SLGBTQI+ people and it is aligned with the spring equinox. The flag raising is a visible sign of respect, inclusion, and our ongoing commitment to learning, awareness, and reconciliation.



Avr Zhi Sheng Lin

Des membres de l'Équipe de la Défense ont participé à une cérémonie de lever du drapeau en reconnaissance de la Journée de célébration et de sensibilisation des personnes bispirituelles et autochtones 2ELGBTQI+ le 20 mars. Le Drapeau de la Fierté du progrès, incluant l'intersexuation, a été hissé à la porte d'entrée par maj Jennifer Boswall et adjuc Adam Harris.

Cette journée annuelle de sensibilisation honore les expériences vécues, les identités et les contributions des personnes bispirituelles et autochtones 2ELGBTQI+. Elle est alignée avec l'équinoxe de printemps. Le lever du drapeau constitue un signe visible de respect, d'inclusion et de notre engagement continu envers l'apprentissage, la sensibilisation et la réconciliation.



CFMWS

A job with a purpose

Our organization champions a healthy, fun, creative and active lifestyle for Canadian Armed Forces members, veterans and their families. Join the team and help us deliver a variety of recreation and fitness programs, offer family support, organize charity events and make sure our members access retail, travel and banking discounts and customized financial services. At Canadian Forces Morale and Welfare Services (CFMWS), we love what we do. And we live it too.

Hiring now: Air Force Beach - Campground Attendant

Nous embauchons maintenant: Air Force Beach - Préposé(e) au terrain de camping



Notre organisation prône un mode de vie sain, actif, divertissant et créatif pour les membres, les vétérans et les vétérans des Forces armées canadiennes et leurs familles. Rejoignez l'équipe et aidez-nous à offrir une variété de programmes de conditionnement physique et de loisirs, à assurer du soutien aux familles, à organiser des activités de bienfaisance et à veiller à ce que nos membres aient accès à des services financiers personnalisés, de vente au détail et de voyage ainsi qu'à des rabais sur les services bancaires. Aux Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC), nous aimons ce que nous faisons. Et nous incarnons cette passion.



SBMFC

Plus qu'un emploi... une mission

ARE YOU A WOMAN WHO IS CURRENTLY IN THE PROCESS OF TRANSITIONING FROM THE CANADIAN ARMED FORCES?

Share your experience in an important research study exploring key factors related to women's transition to post-military life. Participation involves completing a 45-minute online survey that asks about your experiences during the transition period, life in and out of the military, and your well-being.

LEARN MORE AND PARTICIPATE:

atlasveterans.ca/women-caf-transition-study

Women's well-being in post-service life: Evaluating the psychological, social, and systematic factors associated with transition from the Canadian military
Principal investigators: Kate Hill MacEachern, PhD, and Tabitha Beynen
Royal Ottawa Health Care Group REB#0184; SSRRB# 2225/24F Version 3 - January 26, 2026



S1 (mat 1) Brendan Gibson



19 WING MEMBERS CRUSH THE COMOX VALLEY HALF MARATHON! LES MEMBRES DE LA 19E ESCADRE EXCELLENT AU DEMIMARATHON DE LA COMOX VALLEY!



Fifty members of 19 Wing Comox signed up to challenge the half marathon that took place on March 22, including a 7-member rucksack group. Padre James Lee led the team, aiming to enhance team members' health and well-being, increasing quality of life and operational effectiveness. **The full story will be published in our next edition: Tuesday, April 14.** Stay tuned!

Cinquante membres de la 19^e Escadre Comox se sont inscrits pour relever le défi du demimarathon le 22 mars, dont un groupe de sept participants en rucksack. Padre James Lee a dirigé l'équipe, visant à améliorer la santé et le bien-être des participants, rehausser leur qualité de vie et renforcer l'efficacité opérationnelle. **L'histoire complète sera publiée dans notre prochaine édition, le mardi 14 avril.** Restez à l'affût!




**DRIVING THE
COMOX VALLEY LIFESTYLE**



BRIAN MCLEAN
WELCOME TO OUR FAMILY

Mention this ad and show your military ID to receive a military discount of \$1,000.

2145 Cliffe Ave.
Courtenay, BC

250-334-2425

LOCALLY OWNED, FAMILY OPERATED

HAKAI
EnergySolutions
A SkyFire Energy Company

**ISLAND POWERED.
ISLAND TRUSTED.**

- Home Solar PV Systems •
- Commercial Solar PV Systems •
- Energy Storage and Batteries •
- EV Chargers •

MILITARY & FIRST RESPONDER
SERVICE DISCOUNT AVAILABLE



25 YEARS

250 336 0060 • islandpowered.ca