



TOTEM TIMES

TUESDAY, AUGUST 26, 2025 | MARDI 26 AOÛT 2025

19 WING COMOX
VOL 67, #15
19^e ESCADRE COMOX

SOLD

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

John Kalhous
(A Real Estate Professional)

ROYAL LEPAGE

BILINGUAL SERVICES!

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



Senior Air Cadet unveils mural honouring WWII Flying Ace Stocky Edwards Une cadette senior dévoile une fresque honorant l'as de l'air de la Seconde Guerre mondiale Stocky Edwards

See the story on page 2 | Voir l'article en page 2



Tina Vincent
Personal Real
Estate Corporation

250-792-2776



2255 PIERCY AVE., COURTENAY
PERFECT FOR FAMILIES or Downsizing! Nestled on a peaceful street, this lovely home sits on 0.21 of an acre and offers the perfect blend of comfort, functionality, and convenience. Bright open-concept kitchen, dining, and living area, complete with a cozy gas fireplace. Private, fully fenced backyard, featuring a large deck. Storage shed adds extra space for your tools and toys!
\$589,900



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



692 11TH ST., COURTENAY
THIS LOVELY, CHARMING RANCHER is on a duplex-zoned lot, and an easy stroll to all amenities and venues. Located in a great neighbourhood, with a newly landscaped, fully fenced yard featuring gorgeous gardens, a beautiful apple tree and a huge 10X12 deck. This lovely home features tongue & groove vaulted ceilings with skylights inviting a sun-filled living room and kitchen.
\$699,000



John Kalhous
Personal Real
Estate Corporation

250-334-7653

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



Gionna Vida reveals Capstone project at 888 Wing

Gionna Vida dévoile son projet Capstone à l'Escadre 888

Members of 888 (Stocky Edwards) Wing RCAF Association gathered on August 13 to celebrate the reveal of a mural painted by Gionna Vida for her grade 12 Capstone project at Mark R. Isfeld Secondary.

In British Columbia, a graduation requirement involves the completion of a self-oriented project that demonstrates research abilities, combines critical thinking and creative practices, and produces something of value.

Gionna, a senior cadet at the 386 Komox Royal Canadian Air Cadet Squadron, aimed to pay tribute to James Francis Edwards, the namesake of 888 (Stocky Edwards) Wing. The air cadet squadron is located within the 888 Wing property. After much thought she decided that a mural would be a colourful way to complete her Capstone.

"My goal was to bring more attention to 888 Wing and the cadet squadron," Gionna explained. "I noticed that many people don't recognize the buildings, and I wanted to leave something behind with the squadron. I hope this mural catches the attention of future air cadets!"

Gionna consulted with the 888 Wing board of directors regarding the design. After some discussion it was decided that the central focus of the piece would be Stocky himself.

"Stocky Edwards was born in Saskatchewan on June 5, 1921," Gionna explains. "At the age of 19 he joined the RCAF and two years later he was flying a Curtiss P-40 Kittyhawk over Africa. On June 6, 1944, he found himself flying a British Spitfire painted with what would come to be known as "D-Day stripes" as he flew over the beaches of Normandy."

With these events in mind, a final draft was created, including Stocky dressed in his flight suit accompanied by his Spitfire.

"I added small details to pay respect to the achievements he would accomplish later in life, many years after D-Day," Gionna says. "The most notable example of this is his rank. When Edwards flew on June

6, he was a flight officer; however, in the mural, he wears the ranks of a wing commander, a promotion he would receive a year later."

Stocky had a long career with the RCAF, eventually retiring in the Comox Valley with his family where he became a member of 888 Wing RCAF Association.

Members of 888 Wing were delighted to take part in the reveal and eagerly congratulated Gionna who is in the process of enrolling in the RCAF.

Les membres de l'Association de l'Aviation royale canadienne de 888^e escadre (Stocky Edwards) se sont réunis le 13 août pour célébrer le dévoilement d'une murale peinte par Gionna Vida dans le cadre de son projet de fin d'études de 12^e année à l'école secondaire Mark R. Isfeld.

En Colombie-Britannique, l'obtention du diplôme exige la réalisation d'un projet personnel qui démontre des capacités de recherche, combine la pensée critique et la créativité, et produit quelque chose de valeur.

Gionna, cadette senior de l'escadron 386 Komox des Cadets de l'Air Royal Canadien, souhaitait rendre hommage à James Francis Edwards, qui a donné son nom à l'escadre 888 (Stocky Edwards). L'escadron des cadets de l'air est situé dans l'enceinte de l'escadre 888. Après mûre réflexion, elle a décidé qu'une fresque murale serait une façon colorée de réaliser son projet Capstone.

«Mon objectif était d'attirer davantage l'attention sur l'escadre 888 et l'escadron de cadets», explique Gionna. «J'ai remarqué que beaucoup de gens ne reconnaissent pas les bâtiments, et je voulais laisser quelque chose derrière moi à l'escadron. J'espère que cette peinture murale attirera l'attention des futurs cadets de l'air!»

Gionna a consulté le conseil d'administration de l'escadre 888 au sujet de la conception. Après discussion, il a été décidé que le personnage central de l'œuvre serait Stocky lui-même.

«Stocky Edwards est né en Saskatchewan le 5 juin 1921», explique Gionna. «À l'âge de 19 ans, il s'est enrôlé dans l'ARC et, deux ans plus tard, il pilotait un Curtiss P-40 Kittyhawk au-dessus de l'Afrique. Le 6 juin 1944, il se retrouvait aux commandes d'un Spitfire britannique peint des «rayures du D-Day» alors qu'il survolait les plages de Normandie.»

C'est en gardant ces événements à l'esprit qu'une version finale a été créée, représentant Stocky vêtu de sa combinaison de vol, accompagné de son Spitfire.

«J'ai ajouté de petits détails pour rendre hommage aux exploits qu'il accomplirait plus tard dans sa vie, de nombreuses années après le D-Day», explique Gionna. «L'exemple le plus notable est son grade. Lorsque Stocky a volé le 6 juin, il était officier de vol, mais dans la murale, il porte les insignes de commandant d'escadre, une promotion qu'il obtiendrait un an plus tard.»

Stocky a eu une longue carrière au sein de l'ARC avant de prendre sa retraite dans la Comox Valley avec sa famille, où il est devenu membre de l'Association de l'ARC de 888^e escadre.

Les membres de l'Escadre 888 étaient ravis de participer au dévoilement et ont félicité chaleureusement Gionna, qui est en train de s'enrôler dans l'ARC.

Air Cadets is a national youth program for individuals aged 12 to 18 that focuses on aviation, leadership, and citizenship. The 386 Komox Squadron parades at 888 Wing, located at 1298 Military Row, on Tuesday evenings starting at 6:30 pm. To learn more about joining email 386sqn@gmail.com.

Les Cadets de l'Air est un programme national destiné aux jeunes de 12 à 18 ans qui met l'accent sur l'aviation, le leadership et la citoyenneté. L'escadron 386 Komox défile à l'Escadre 888, située au 1298, Military Row, le mardi soir à partir de 18h30. Pour en savoir plus sur les modalités d'adhésion, envoyez un courriel à 386sqn@gmail.com.

New members welcome at 888 Wing

Nouveaux membres bienvenus à l'Escadre 888

888 (Stocky Edwards) Wing of the Royal Canadian Air Force Association is a private organization that helps support 386 Komox Royal Canadian Air Cadet Squadron and other charities within Comox Valley.

"We are a service club for all individuals that have the same goals: to support Air Cadets and champion the efforts of our National Command in supporting to maintain a strong and healthy Air Force for Canada," explains Glen Sweetman, membership chair. "Memberships is generally for individuals who have worked for or supported the RCAF. Our membership year is from July 1 to June 30."

As 888 Wing owns the land and buildings, including the two quonset huts that 386 RCACS parades from, they pay property taxes. They also have significant operational costs despite relying on volunteers to serve as bartenders and cooks.

"We are always looking for new members," adds Glen. "To find out more, visit our website, 888wingrcf.com, or send me a message at membership@888wingrcf.com."

L'Association de l'Aviation royale canadienne de 888^e escadre (Stocky Edwards) est un organisme privé qui aide à soutenir le 386^e Escadron des Cadets de l'Air Royal Canadien de Komox et d'autres organismes de bienfaisance de la Comox Valley.

«Nous sommes un club de service pour toutes les personnes qui ont les mêmes objectifs: soutenir les cadets de l'air et défendre les efforts de notre commandement national pour maintenir une force aérienne forte et saine pour le Canada», explique Glen Sweetman, président du comité des adhésions. «L'adhésion est généralement réservée aux personnes qui ont travaillé pour l'ARC ou qui l'ont soutenue. Notre an-



To find out more visit 888wingrcf.com or email membership@888wingrcf.com. Pour en savoir plus, rendez-vous sur 888wingrcf.com ou envoyez un message à membership@888wingrcf.com.

née d'adhésion va du 1^{er} juillet au 30 juin.»

Comme l'Escadre 888 est propriétaire du terrain et des bâtiments, y compris les deux hangars quonset d'où partent les défilés du 386^e Escadron, elle paie des taxes foncières. Elle a également des coûts de fonctionnement importants, même si elle compte sur des bénévoles pour servir derrière le bar et en cuisine.

«Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux membres», ajoute Glen. «Pour en savoir plus, visitez notre site, 888wingrcf.com, ou envoyez-moi un message à membership@888wingrcf.com.»



Avr Zhi Sheng Lin

LCOL TEESHA WHEATON-SPARKES

19 Mission Support Squadron

19^e Escadron de soutien de mission

LCol Teesha Wheaton-Sparkes, CWO (Adjuc) François Lechasseur, Col Chris Shapka, CWO (Adjuc) Dan McCutcheon, LCol Andrew Vador

New to the Comox Valley? Visit the MFRC Welcome Centre! Vous êtes nouveau dans la Comox Valley? Visitez le Centre d'accueil du CRFM!

If you're new to the Comox Valley, here on your house hunting trip, or just clearing in, make the MFRC's new Welcome Centre your first stop. Located in the Family Centre behind the 19 Wing Fitness and Community Centre, the Welcome Centre is designed to support military families settling into their new community.

The dedicated team at the Welcome Centre is ready to help with everything from local information and school registration to childcare options and upcoming events. Whether you're looking to clear in, book an appointment, or just pop in with questions, they're here to make your transition as smooth as possible.

All newly posted families and members will also receive a personal invitation to the upcoming Welcome Event on October 8. This special evening includes a delicious grazing table by Loverboard, mocktails, live music, door prizes, and free on-site childcare. The event is free to attend, but space is limited.

Drop-in hours at the Welcome Centre are Monday to Friday, 8 am to 4 pm. To book an appointment or learn more email welcoming@comoxmfr.ca.

Si vous êtes nouveau dans la Comox Valley, si vous êtes ici pour chercher une maison, ou si vous venez d'arriver, faites du nouveau Centre d'accueil du CRFM votre première étape. Situé dans le Centre familial derrière le Centre de conditionnement physique et communautaire de l'Escadre 19, le Centre d'accueil est conçu pour aider les familles des militaires à s'installer dans leur nouvelle communauté.

L'équipe dévouée du Centre d'accueil est prête à vous aider pour tout, qu'il s'agisse d'informations locales, d'inscription à l'école, de options de garde d'enfants ou d'événements à venir. Que vous souhaitiez vous installer, prendre un rendez-vous individuel ou simplement poser des questions, ils sont là pour faciliter votre transition.

Toutes les familles et tous les membres nouvellement affectés recevront également une invitation personnelle à la prochaine soirée d'accueil qui aura lieu le 8 octobre. Cette soirée spéciale comprend un délicieux buffet préparé par Loverboard, des cocktails sans alcool, de la musique live, des prix de présence et un service de garde gratuit sur place. La participation à cet événement est gratuite, mais les places sont limitées.

Le Centre d'accueil est ouvert du lundi au vendredi, de 8h à 16h. Pour prendre rendez-vous ou pour en savoir plus, envoyez un courriel à welcoming@comoxmfr.ca.



The Welcome Centre is located within the MFRC Family Centre at 1473 Snowberry Avenue. Drop-in hours are Monday to Friday, 8 am to 4 pm. To book an appointment or learn more email welcoming@comoxmfr.ca. // Le Centre d'accueil est situé dans le Centre familial CRFM, au 1473, avenue Snowberry. Les heures d'ouverture sont du lundi au vendredi, de 8h à 16h. Pour prendre rendez-vous ou pour en savoir plus, envoyez un courriel à welcoming@comoxmfr.ca.

Sarah Johnson
Mortgage Broker
P: 250-218-1530
E: sarahjohnson@invis.ca
sarahjohnsonmortgages.ca

WEST COAST MORTGAGES

Purchase • Refinance • Renewals • Equity Take Out

facebook.com/proteamaple
ptrading@telus.net
250.228.1132

La Ferme MARTINETTE

Now open year-round in Courtenay, BC

"BEST MAPLE SYRUP"
"GOURMET MAPLE"

Open regular Mall hours in the
DRIFTWOOD MALL
on Cliffe Avenue - Main entrance
just across from London Drugs

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



HEALTH PROMOTION LENDING LIBRARY

BIBLIOTHÈQUE DE PRÊT SUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ

AVAILABLE TO ENTIRE 19 WING
DEFENCE COMMUNITY

DISPONIBLE POUR L'ENSEMBLE DE
LA COMMUNAUTÉ DE DÉFENSE
AÉRIENNE DE LA 19E ESCADRE

- Health & Wellness Books | Livres sur la santé et le bien-être
- Inclusion Library (Diversity, Equity, Inclusion, Belonging) | Bibliothèque sur l'inclusion (diversité, équité, inclusion, appartenance)
- Borrow Hub (Library of Things) | (Bibliothèque d'objets)

Online Catalogue
Catalogue en ligne



19 WING HEALTH PROMOTION
Lending Library
19E ESCADRE PROMOTION DE LA SANTÉ
Bibliothèque de prêt

**2025
ANNUAL GENERAL MEETING
AGM | AGA
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE**

**Wednesday September 10th 2025
Mercredi le 10 septembre 2025**

6:00pm | 18h00

**Conference Room
Salle de conférence**

**Register to vote by August 25th at info@comoxmfrf.ca
Inscrivez-vous pour le vote avant le 25 août à info@comoxmfrf.ca**

The Comox MFRC invites all military community members to attend our Annual General Meeting on Wednesday, September 10 in the Conference Room at the 19 Wing Fitness and Community Centre. This is your chance to hear updates, connect with the community, and have your voice heard. Snacks and refreshments will be provided, and everyone is welcome.

Want to vote? Make sure you're registered! Email info@comoxmfrf.ca by August 25 to register as a voting member. We look forward to seeing you there!

Le CRFM Comox invite tous les membres de la communauté militaire à assister à son assemblée générale annuelle, qui aura lieu le mercredi 10 septembre dans la salle de conférence du Centre de conditionnement physique et communautaire de l'Escadre 19.

C'est l'occasion d'entendre les dernières nouvelles, de nouer des liens avec la communauté et de faire entendre votre voix. Des collations et des rafraîchissements seront servis, et tout le monde est le bienvenu.

Vous voulez voter? Assurez-vous d'être inscrit! Envoyez un courriel à info@comoxmfrf.ca avant le 25 août pour vous inscrire comme membre votant. Nous espérons vous voir là-bas!

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.*

CANEX
A Division of CFMWS
Une division de CFMWS

CANADA'S MILITARY STORE

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

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 Annie-Claude Pellerin, 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



Texada Aerospace Camp | Camp aérospatial de Texada

Ray Henault, Courtenay Airpark Association

On July 25, six pilots from Courtenay Airpark flew their aircraft over the Strait of Georgia to Gillies Bay Airport on Texada Island. Four of them provided familiarization flights for the young participants of the annual Texada Aerospace Camp (TASC), while the other two coordinated flight activities and spoke with the young aviation enthusiasts.

Of the six members, four are former military personnel. The Airpark aircraft were joined by a Cormorant helicopter and crew from 442 Transport and Rescue Squadron for a hoist demonstration and fly-by, much to the delight of the TASC participants and staff.

The objective of the Camp is to immerse youth, ages 10 to 15, in the basics of aviation and aerospace sciences through training aids and a curriculum developed by aircraft maintenance engineers, software developers, pilots, and scientists – all volunteers.

Over the course of a week the curriculum includes principles of flight, aerodynamics, flight simulator instruction, metalworking, aerospace careers, and more. It also includes a familiarization flight in a real aircraft, which Airpark members were proud and pleased to provide to the 24 young participants.

Some of the flights were conducted under the banner of the Experimental Aircraft Association's "Young Eagles" program, launched in 1992 to provide interested young people with the opportunity to fly in a general aviation aircraft.

The Airpark pilots certified to conduct "Young Eagles" flights, Ray Henault and Chris Hansen, flew six TASC participants under the program. As a result they are included among the more than 2.2 million young people across Canada and the USA who are recognized as "Young Eagles", and received an official certificate and flight logbook.

As in years past, the youth who flew with us during our day on Texada Island were inspirational and demonstrated an impressive knowledge of aviation-related subjects, as well as a solid understanding of the principles of flight. As always, the members of the Courtenay Airpark who participated in this event came away impressed with our budding young aviators and their enthusiastic interest in the world of flight.

The Courtenay Airpark is deeply grateful to the camp director, Sheila McFarland, for her capable and meticulous management of the overall TASC program, including our participation. We applaud her and her team of volunteers for their dedicated efforts and contributions to aviation and the development of today's youth.

Le 25 juillet, six pilotes de Courtenay Airpark ont survolé le Détroit de Georgie à bord de leurs avions pour se rendre à l'aéroport de Gillies Bay, sur l'île de Texada. Quatre d'entre eux ont offert des vols de familiarisation aux jeunes participants du camp aérospatial annuel de Texada (CAAT), tandis que les deux autres ont coordonné les activités de vol et discuté avec les jeunes passionnés d'aviation.

Parmi les six membres, quatre sont d'anciens militaires. Les avions de l'aérodrome ont été rejoints par un hélicoptère Cormorant et l'équipage du 442^e Escadron de transport et de sauvetage pour une démonstration de treuillage et un survol, pour le plus grand plaisir des participants et du personnel du CAAT.

L'objectif du camp est d'immerger des jeunes âgés de 10 à 15 ans dans les bases des sciences de l'aviation et de l'aérospatiale grâce à du matériel didactique et à un programme élaboré par des ingénieurs en maintenance aéronautique, des développeurs de logiciels, des pilotes et des scientifiques, tous bénévoles.

Pendant une semaine, le programme comprend des cours sur les principes du vol, l'aérodynamique, l'utilisation d'un simulateur de vol, la métallurgie, les carrières dans l'aérospatiale, et plus encore. Il comprend également un vol de familiarisation dans un véritable avion, que les membres de l'Airpark ont été fiers et heureux d'offrir aux 24 jeunes participants.

Certains vols ont été effectués dans le cadre du programme «Young Eagles» de l'Experimental Aircraft Association, lancé en 1992 pour offrir aux jeunes intéressés la possibilité de voler dans un avion de l'aviation générale.

Les pilotes de l'Airpark certifiés pour effectuer des vols «Young Eagles», Ray Henault et Chris Hansen, ont fait voler six participants du CAAT dans le cadre de ce programme. Ils font désormais partie des plus de 2,2 millions de jeunes du Canada et des États-Unis reconnus comme «Young Eagles» et ont reçu un certificat officiel et un carnet de vol.

Comme les années précédentes, les jeunes qui ont volé avec nous pendant notre journée sur l'île Texada ont été une source d'inspiration et ont démontré une connaissance impressionnante des sujets liés à l'aviation, ainsi qu'une solide compréhension des principes du vol. Comme toujours, les membres du Courtenay Airpark qui ont participé à cet événement ont été impressionnés par nos jeunes aviateurs en herbe et leur intérêt enthousiaste pour le monde de l'aviation.

Le Courtenay Airpark est profondément reconnaissant à la directrice du camp, Sheila McFarland, pour sa gestion compétente et méticuleuse de l'ensemble du programme CAAT, y compris notre participation. Nous la félicitons, ainsi que son équipe de bénévoles, pour leurs efforts dévoués et leur contribution à l'aviation et au développement des jeunes d'aujourd'hui.





19 Wing COMMUNITY DAY & REXSPO et la JOURNÉE COMMUNAUTAIRE de la 19^e Escadre



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

Dimanche 7 septembre
De 14h30 à 17h30
Centre communautaire et de conditionnement
physique de la 19^e Escadre

PSP members with 19 Wing Fitness, Sports and Recreation and Health Promotion have curated an afternoon event to offer a warm welcome to all members of our military community while showcasing the recreational opportunities at 19 Wing Comox.

The aim of this event is to promote recreational and social activities for military personnel and their families while enhancing connections within our community.

"This event provides an opportunity for individuals and families alike, newcomers to the Comox Valley, as well as long-time residents," explains Kevin Elmore, manager of 19 Wing Fitness, Sports and Recreation. "Come out to explore and experience activities at our 19 Wing Community Day and REXSPO. There is truly something for everyone!"

Les membres du PSP et du programme de conditionnement physique, de sports et de loisirs et de promotion de la santé de la 19^e Escadre ont organisé une activité en après-midi afin d'accueillir chaleureusement tous les membres de notre communauté militaire et de leur faire découvrir les possibilités de loisirs offertes à la 19^e Escadre de Comox.

L'objectif de cet événement est de promouvoir les activités récréatives et sociales pour le personnel militaire et leurs familles, tout en renforçant les liens au sein de notre communauté.

«Cet événement est une occasion pour les particuliers et les familles, les nouveaux arrivants dans la Comox Valley ainsi que les résidents de longue date», explique Kevin Elmore, gestionnaire du Conditionnement physique, Sports et Loisirs de la 19^e Escadre. «Venez découvrir et essayer les activités offertes lors de la journée communautaire de la 19^e Escadre et du REXSPO. Il y en a vraiment pour tous les goûts!»

SCHEDULE OF THE DAY | PROGRAMME DE LA JOURNÉE

2:30	Kick-off
2:45 – 3:15	Spin class in the multipurpose room <i>Pre-register at the customer service desk</i>
3:30 – 4:00	HIIT (High Intensity Interval Training) class in the multipurpose room. <i>Pre-register at the customer service desk</i>
4:15 – 4:45	Karate in the multipurpose room <i>Pre-register at the customer service desk</i>
5:00	Closing remarks from the 19 Wing Comox Command Team
5:15	Door prizes. Must be present to win!

A variety of activities will be taking place behind the FCC, in the gymnasium, and in the multipurpose room. There will be games and activities for kids of all sizes - adults too!

- Bouncy castles
- Barnyard animals petting zoo
- Touch-a-truck! 19 Wing vehicles and fire truck!
- Hockey shootout
- Badminton
- Yard games (corn hole, giant connect four, etc)
- Pickleball

14h30	Début
14h45 – 15h15	Cours de spin dans la salle polyvalente Inscrivez-vous à l'avance au bureau du service à la clientèle
15h30 – 16h	Cours de HIIT (entraînement par intervalles à haute intensité) dans la salle polyvalente Inscrivez-vous à l'avance au bureau du service à la clientèle.
16h15 – 16h45	Karaté dans la salle polyvalente. Inscrivez-vous à l'avance au bureau du service à la clientèle
17h00	Remarques finales de la équipe de commande de la 19 ^e Escadre Comox
17h15	Prix de présence. Vous devez être présent pour gagner!

Diverses activités auront lieu derrière le CCC, dans le gymnase et dans la salle polyvalente. Il y aura des jeux et des activités pour les enfants de tous les âges, et même pour les adultes!

- Châteaux gonflables
- Animaux de la ferme
- Touchez un camion! Véhicules de la 19^e Escadre et camion de pompiers!
- Hockey sur petit baton
- Badminton
- Jeux de plein air (cornhole, puce géante, etc.)
- Pickleball

LEARN MORE ABOUT:

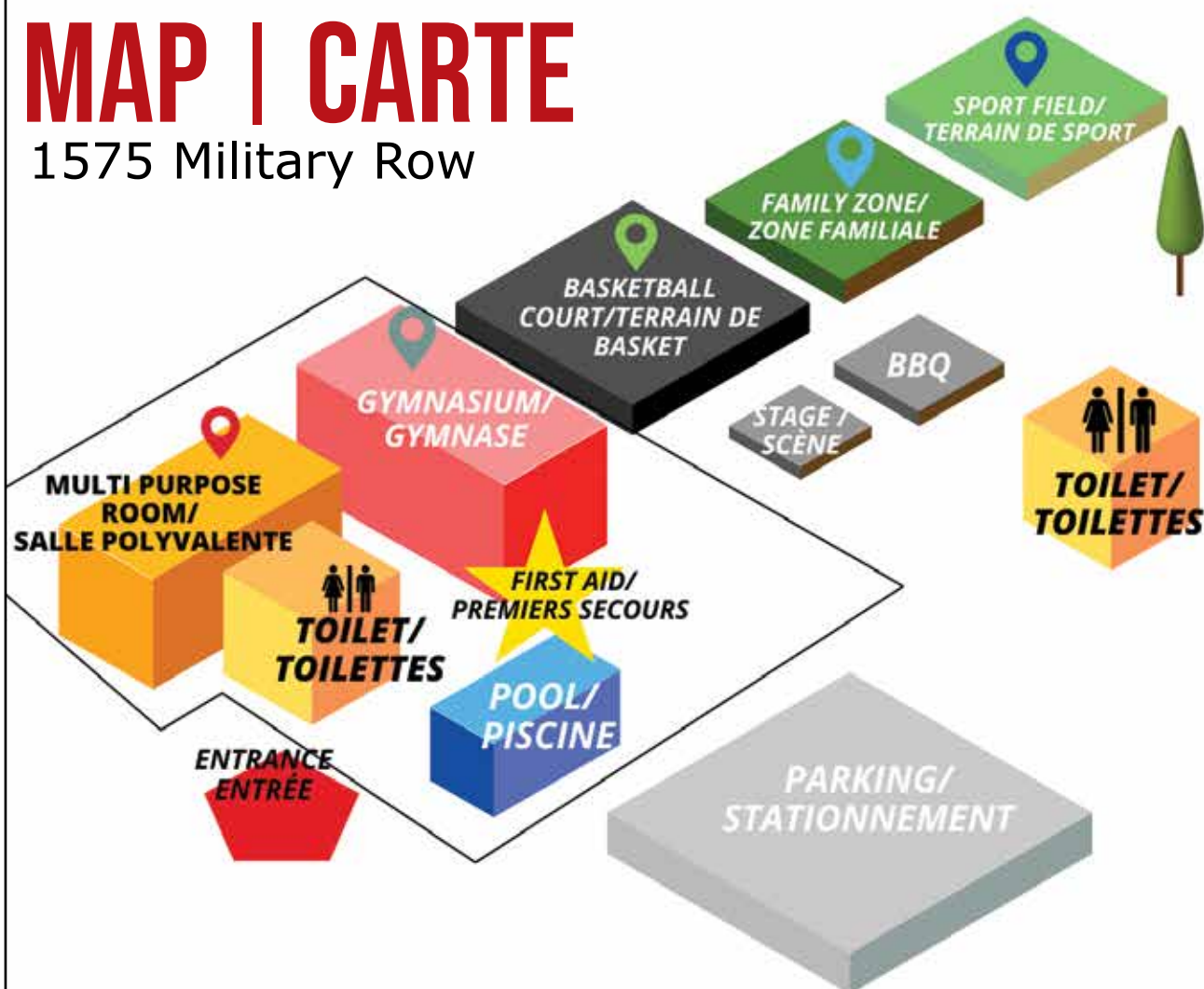
Comox Air Force Museum
Chaplains Office
Glacier Greens Golf Club
SISIP Financial Services

EN SAVOIR PLUS:

Comox Air Force Museum
Bureau des aumôniers
Glacier Greens Golf Club
Services financiers SISIP

MAP | CARTE

1575 Military Row



Try a Class | Essayer un cours
Spin, HIIT, Karate

Pop Up Disc Golf
Disc Golf éphémère

Exhibitors
Exposants

Mini Stick Hockey, Badminton, Pickleball
Hockey sur petit baton, badminton, et pickleball

Bouncy castle, yard games, crafts
Château gonflable, jeux de jardin, l'artisanat

MFRC CHILDCARE | GARDE D'ENFANTS CRFM

The Comox Military Family Resource Centre (MFRC) is offering free childcare to provide parents with some time to visit the exhibitors or try a fitness class. MFRC childcare will be in the youth centre in the Fitness and Community Centre during the event. **Childcare is available in one-hour blocks by registration: info@comoxmfr.ca. Register before August 29!**

Le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de Comox offre un service de garde gratuit afin de permettre aux parents de visiter les exposants ou d'essayer un cours de conditionnement physique. Le service de garde du CRFM sera offert au centre jeunesse du Centre de conditionnement physique et communautaire pendant l'événement. **La garderie est offerte par blocs d'une heure sur inscription: info@comoxmfr.ca. Inscrivez-vous avant le 29 août!**

The 19 Wing Community Day and REXSPO would not be possible without the help and support from volunteers and sponsors. "We are grateful for the hardworking Cadets, leading by example at the various activities," say Kevin Elmore. "Thank you to the dedicated team from Air Force Beach Campground who will be managing the grill – enjoy a hotdog and give them a high five in appreciation!"

Most of all, financial support from the 19 Wing Comox base fund helps to make this annual recreational and social event possible. With ongoing support from CANEX and SISIP, CAF members and their families can enjoy a variety of morale and welfare activities and programs.

La Journée communautaire de la 19^e Escadre et le REXSPO ne seraient pas possibles sans l'aide et le soutien des bénévoles et des commanditaires. «Nous sommes reconnaissants envers les cadets qui travaillent fort et qui donnent l'exemple dans le cadre des différentes activités», a déclaré Kevin Elmore. «Merci à l'équipe dévouée du camping Air Force Beach qui s'occupera du barbecue – venez déguster un hot-dog et leur donner une tape amicale en guise de remerciement!»

Surtout, le soutien financier du fonds de la 19^e Escadre Comox contribue à rendre possible cet événement récréatif et social annuel. Grâce au soutien continu de CANEX et de la Financière SISIP, les membres des FAC et leurs familles peuvent profiter d'une variété d'activités et de programmes de bien-être et de maintien du moral.

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 REICHELT



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



KISA DANIELS
REGISTERED MASSAGE THERAPY

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

Registered Massage Therapy

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

Super Sale rack - come check it out!

Back to school!
up to 75% off

HITEC **BRAZEN**

(250)-334-3656 479 4TH ST. COURTENAY
hitecprint.com

Lots of new Swag and Sustainable Lines for Fall
Mon-Thurs 9-5:30 / closed Fri-Sun always available at brazen@brazenCanadian.com

Stay up to date! Recevez les nouveautés!

/19WingTotemTimes
/19wingcomoxpsp
/comoxmfr
/ComoxAirForceMuseum

TOTEM TIMES



REC CLUBS | CLUBS RÉCRÉATIFS

cfmws.ca/comox | sbmfc.ca/comox



19 WING COMOX YACHT CLUB | CLUB NAUTIQUE DE LA 19^e ESCADRE COMOX

Located oceanside on Goose Spit, the 19 Wing Comox Yacht Club has grown into a full-service operation including a fleet of kayaks, stand-up paddleboards, 420 Sail Dinghies, keelboats from 27'-35', a licensed clubhouse with full kitchen, and a boatshed for all the portable watercraft. Run by a dedicated cadre of volunteers, the club delivers outstanding value and service to the 19Wing community!

The 19WCYC is proud of the keelboat fleet: well-maintained and fully equipped with galleys, interior stand-up heads, and sleeping quarters for qualified members looking for overnight trips. The club is registered with Sail Canada and each year the club offers up-to 24 spots on a Sail Canada Basic Sailing Course. This accredited program leads to an internationally recognized qualification.

Situé en bord de mer à Goose Spit, le Club nautique de la 19e Escadre Comox est devenu un centre offrant tous les services, notamment une flotte de kayaks, de planches à pagaie, de dériveurs 420, de quillards de 27 à 35 pieds, un club-house avec cuisine complète et un hangar à bateaux pour toutes les embarcations portables.

Géré par un groupe de bénévoles dévoués, le club offre une valeur et un service exceptionnels à la communauté de la 19^e Escadre!

Le 19WCYC est fier de sa flotte de quillards : bien entretenus et entièrement équipés de cuisines, de toilettes intérieures et de couchettes pour les membres qualifiés qui souhaitent faire des excursions de plusieurs jours. Le club est enregistré auprès de Voile Canada et offre chaque année jusqu'à 24 places dans un cours de voile de base de Voile Canada. Ce programme accrédité mène à une qualification reconnue internationalement.

/19-wing-comox-yacht-club

/19e-escadre-comox-yacht-club

19 WING BACKCOUNTRY HUNTERS AND ANGLERS CLUB | CLUB DES CHASSEURS ET PÊCHEURS DE L'ARRIÈRE-PAYS DE LA 19^e ESCADRE

The 19 Wing Backcountry Hunters and Anglers Club offers a community for individuals interested in outdoor pursuits and social events with like-minded people. The club serves as a point of contact for those who want to get involved but don't know where to start, as well as for newcomers to the area who want to learn local rules and regulations. It also aims to engage the 19 Wing Comox community in conservation efforts.

The club provides introduction classes to learn about fishing, hunting, and shellfish harvesting, and offers annual trips to local destinations in beautiful British Columbia.

Le Club des chasseurs et pêcheurs de l'arrière-pays de la 19e Escadre offre une communauté aux personnes intéressées par les activités de plein air et les événements sociaux avec des gens qui partagent les mêmes intérêts. Le club sert de point de contact pour ceux qui veulent s'impliquer, mais ne savent pas par où commencer, ainsi que pour les nouveaux arrivants dans la région qui veulent apprendre les règles et les règlements locaux. Il vise également à faire participer la communauté de la 19e Escadre Comox aux efforts de conservation.

Le club offre des cours d'initiation à la pêche, à la chasse et à la récolte de mollusques et de crustacés, ainsi que des excursions annuelles vers des destinations locales dans la magnifique Colombie-Britannique.



/19wbha



19 WING PACIFIC DIVERS SCUBA CLUB | CLUB DE PLONGÉE SOUS-MARINE DE LA 19^e ESCADRE PACIFIC

Dive into adventure with the 19 Wing Pacific Divers Scuba Club (PDSC). Whether you're a seasoned diver or just curious about exploring the underwater world, the 19 Wing PDSC welcomes you! Join a friendly community of ocean enthusiasts for regular dives, training sessions, and social events. Discover breathtaking marine life, improve your skills, and make lasting friendships, all while enjoying the beauty of the deep blue.

No gear? No problem! The club offers support for beginners and access to equipment rentals. Courses are available year-round and tailored to all experience levels. Safety, fun, and learning are our top priorities!

Plongez dans l'aventure avec le Club de plongée sous-marine de la 19e Escadre Pacific (PDSC). Que vous soyez un plongeur chevronné ou simplement curieux d'explorer le monde sous-marin, le PDSC de la 19e Escadre vous accueille ! Rejoignez une communauté amicale de passionnés de l'océan pour des plongées régulières, des sessions de formation et des événements sociaux. Découvrez une vie marine à couper le souffle, améliorez vos compétences et nouez des amitiés durables, tout en profitant de la beauté du grand bleu.

Vous n'avez pas d'équipement ? Pas de problème ! Le club offre un soutien aux débutants et donne accès à la location d'équipement. Des cours sont disponibles toute l'année et adaptés à tous les niveaux d'expérience. La sécurité, le plaisir et l'apprentissage sont nos priorités absolues!

/19wpdsc

/19wpdsc_fr

19 WING AUTO HOBBY CLUB | CLUB DE LOISIRS AUTOMOBILES DE LA 19^e ESCADRE PACIFIC

The 19 Wing Auto Hobby Club offers facilities to perform auto and motorcycle services. The shop is well lit, clean, and offers a dynamic place to work on any of your vehicle projects. The shop provides four service bays, and one is equipped with 9,000 lb hoist. There is a project bay attached to the main building that is available for long term projects. In addition to the interior space, there is a fenced outside parking area for storage.

The club provides a wide range of quality tools from wrench and socket sets, air tools to battery chargers, analyzers, coolant system flusher, and other specialty tooling. There is a great selection of shop tools including a new tire machine, wheel balancer, brake resurfacing machine, enclosed sandblast machine, floor jacks, 20-gallon oil funnel, two 5Hp compressors, pipe bender, and sheet metal press.

Le club de loisirs automobiles de l'Escadre 19 offre des installations pour effectuer des services d'entretien automobile et de motocyclette. L'atelier est bien éclairé, propre et offre un endroit dynamique pour travailler sur tous vos projets liés à votre véhicule. L'atelier comprend quatre aires de service, dont une est équipée d'un pont élévateur de 9 000 lb. Une aire de projet est rattachée au bâtiment principal et est disponible pour les projets à long terme. En plus de l'espace intérieur, il y a un stationnement extérieur clôturé pour l'entreposage.

Le club fournit une large gamme d'outils de qualité, allant des jeux de clés et de douilles aux outils pneumatiques, en passant par les chargeurs de batterie, les analyseurs, les purgeurs de système de refroidissement et d'autres outils spécialisés. Il existe un grand choix d'outils d'atelier, notamment une nouvelle machine à pneus, un équilibreur de roues, une machine à resurfer les freins, une sableuse fermée, des crics, un entonnoir à huile de 20 gallons, deux compresseurs de 5 CV, une cintruse de tuyaux et une presse à tôle.

/auto-hobby-club

/club-mecanique

WALLACE GARDENS COMMUNITY GARDEN | JARDIN COMMUNAUTAIRE WALLACE GARDENS

[/wgcg](#) [/jcwg](#)

The 19 Wing Gardening Club provides the opportunity for CAF members to grow their own fruit, vegetables, and flowers in a beautiful garden centrally located in Wallace Gardens, the Residential Housing Units. This is a great club to join for garden hobbyists, anyone looking to grow their own food, or families looking for a new activity.

Le club de jardinage de la 19^e Escadre offre aux membres des FAC la possibilité de cultiver leurs propres fruits, légumes et fleurs dans un magnifique jardin situé au cœur des jardins Wallace, dans les unités d'habitation résidentielles. C'est un club idéal pour les amateurs de jardinage, ceux qui souhaitent cultiver leurs propres aliments ou les familles à la recherche d'une nouvelle activité.

COMOX TRADITIONAL KARATE CLUB | CLUB DE KARATÉ TRADITIONNEL DE COMOX

[/comox-traditional-karate-club](#) [/club-karate-traditionnel](#)

The Comox Traditional Karate Club teaches classical Okinawa Goju Ryu Karate-Do. This "hard and soft" style of karate stresses the spiritual and self defence aspects of martial arts as opposed to the sport styles.

The emphasis of this karate dojo is on personal development, learning self-defense techniques and situational awareness. Besides the physical aspects, karate is known for its positive effects developing concentration, determination and self-confidence. Karate instills discipline and self-confidence for the members, especially for children.

The club is located at the multipurpose room at 19 Wing Fitness and Community Centre. Contact Sensei Patrick at ctka@shaw.ca to register.

Le Club de karaté traditionnel de Comox enseigne le karaté-do classique Okinawa Goju Ryu. Ce style de karaté «dur et doux» met l'accent sur les aspects spirituels et d'autodéfense des arts martiaux, par opposition aux styles sportifs.

Ce dojo de karaté met l'accent sur le développement personnel, l'apprentissage des techniques d'autodéfense et la conscience situationnelle. Outre ses aspects physiques, le karaté est connu pour ses effets positifs sur la concentration, la détermination et la confiance en soi. Le karaté inculque la discipline et la confiance en soi aux membres, en particulier aux enfants.

Le club est situé dans la salle polyvalente du Centre de conditionnement physique et communautaire de la 19^e Escadre. Pour vous inscrire, contactez Sensei Patrick à l'adresse ctka@shaw.ca.

19 WING WOOD HOBBY CLUB | CLUB DE BRICOLAGE EN BOIS DE LA 19^e ESCADRE

[/wood-hobby-club](#) [/club-menuiserie](#)

The 19 Wing Wood Hobby Club is the perfect place to explore your creativity, build new skills, and connect with fellow woodworking enthusiasts. Whether you're a beginner or a seasoned craftsman, our club offers a supportive space to share ideas, tools, and techniques. The workshop is fully equipped! Make something as simple as a picture frame or as complex as a complete entertainment center. Join now and see all of your projects become reality.

Le Club de bricolage en bois de la 19^e Escadre est l'endroit idéal pour explorer votre créativité, acquérir de nouvelles compétences et rencontrer d'autres passionnés de menuiserie. Que vous soyez débutant ou artisan chevronné, notre club offre un espace convivial où vous pourrez partager vos idées, vos outils et vos techniques. L'atelier est entièrement équipé! Fabriquez quelque chose d'aussi simple qu'un cadre photo ou d'aussi complexe qu'un meuble de salon complet. Joignez-vous à nous dès maintenant et voyez tous vos projets se concrétiser.

SILVER TOTEMS HOCKEY CLUB | CLUB DE HOCKEY SILVER TOTEMS

[/silver-totems-hockey-club](#) [/club-d-hockey-silver-totems](#)

The Silver Totems Old Timers Hockey Club has been representing CFB Comox for decades. As the official 19 Wing Comox Old Timers' hockey club, the Silver Totems are legendary! The club supports local fundraisers throughout the year, contributing to Soldier On through funds raised by holding an annual Sports Camp.

Le club de hockey Silver Totems Old Timers représente la BFC Comox depuis des décennies. En tant que club de hockey officiel des anciens de l'Escadre de Comox, les Silver Totems sont légendaires! Le club soutient des collectes de fonds locales tout au long de l'année et contribue au programme Sans limites grâce aux fonds recueillis lors d'un camp sportif annuel.



The Canadian Military Wives Choir Comox (CMWCC) is an all-female choir that supports women in the military community through vocal music and camaraderie. Members are closely associated with the military, either by marriage, partnership, or occupation. This non-audition choir has a strong emphasis on friendship and fun - no musical experience is required.

Le Chœur des épouses des militaires canadiens de Comox (CMWCC) est un chœur entièrement féminin qui soutient les femmes de la communauté militaire par le biais de la musique vocale et de la camaraderie. Les membres sont étroitement liées à l'armée, que ce soit par le mariage, le partenariat ou la profession. Ce chœur sans audition met l'accent sur l'amitié et le plaisir - aucune expérience musicale n'est requise.

canadianmilitarywiveschoirs.com/cmwc-comox

DISC GOLF

Did you know that 19 Wing has its own disc golf course? It's true! Disc golf is a fantastic, fun sport that the whole family can enjoy. Glacier Grove Disc Golf Course is located alongside the fitness trails behind Glacier Gardens Arena. This 9-hole course was designed to provide a beginner-friendly introduction to the activity. Discs are available from Sport Stores.



Saviez-vous que la 19^e Escadre possède son propre parcours de disc golf? C'est vrai! Le disc golf est un sport fantastique et amusant qui peut être pratiqué par toute la famille. Le parcours de disc golf Glacier Grove est situé le long des sentiers de conditionnement physique derrière l'aréna Glacier Gardens. Ce parcours de 9 trous a été conçu pour permettre aux débutants de s'initier à cette activité. Des disques sont disponibles dans les magasins de sport.

cvdiscgolf.com



NOON HOUR CLASSES | COURS À MIDI

PSP fitness staff at the 19 Wing Fitness and Community Centre offer noon hour drop-in fitness classes, open to anyone. Military and Defence Team members have free access. Classes run between 11:45am and 12:45pm, Monday to Friday beginning on September 8.

Le personnel de conditionnement physique du PSP du Centre de conditionnement physique et communautaire de l'Escadre 19 offre des cours de conditionnement physique sans inscription à midi, ouverts à tous. Les membres de l'armée et de la défense ont accès gratuitement. Les cours ont lieu entre 11h45 et 12h45, du lundi au vendredi à partir du 8 septembre.

MONDAY: COMBAT A high intensity workout that includes functional movements and strength challenges. Designed to assist you in achieving your desired fitness goals while keeping up with operational demands.

TUESDAY: SPIN Whatever your cycling experience you're sure to get a workout you won't forget. Take your fitness program up a notch, whether you're a beginner looking to get started or an experienced cyclist looking to achieve a goal, we've got you covered.

WEDNESDAY: FLEX & CORE With a smooth combination of core activation, mobility drills, and full body stretches, this class will support recovery, work to improve flexibility, and release tension in the body. This balanced class is perfect for all fitness levels and is designed to enhance posture, reduce injury risk, and leave you feeling relaxed, mobile, and recharged.

THURSDAY: BOOTCAMP A total body workout that will challenge you every time, with a mix of strength and cardiovascular training. Achieve your goals and have fun while doing it!

FRIDAY: SPEED, AGILITY & QUICKNESS (SAQ) This class focuses on improving your speed, agility, and quickness through dynamic drills, hurdles and agility ladders, and high-intensity exercises. Perfect for all skill levels, it boosts athletic performance and enhances overall coordination in a fun, fast-paced environment.

LUNDI : COMBAT Entraînement intense qui comprend des mouvements fonctionnels et des défis de force. Conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de conditionnement physique tout en répondant aux exigences opérationnelles.

MARDI : SPIN Quelle que soit votre expérience du cyclisme, vous êtes assuré de vivre une séance d'entraînement inoubliable. Que vous soyez un débutant qui souhaite s'initier au cyclisme ou un cycliste expérimenté qui souhaite atteindre un objectif, nous avons ce qu'il vous faut pour améliorer votre programme de conditionnement physique.

MERCREDI : FLEX & CORE Grâce à une combinaison harmonieuse d'activation du tronc, d'exercices de mobilité et d'étirements complets, ce cours favorise la récupération, améliore la souplesse et libère les tensions corporelles. Ce cours équilibré convient à tous les niveaux de conditionnement physique et est conçu pour améliorer la posture, réduire les risques de blessures et vous laisser détendu, mobile et revigoré.

JEUDI : BOOTCAMP Un entraînement complet qui vous mettra au défi à chaque fois, avec un mélange de musculation et d'entraînement cardiovasculaire. Atteignez vos objectifs tout en vous amusant !

VENDREDI : VITESSE, AGILITÉ ET RAPIDITÉ (SAQ) Ce cours se concentre sur l'amélioration de votre vitesse, de votre agilité et de votre rapidité grâce à des exercices dynamiques, des haies et des échelles d'agilité, ainsi que des exercices de haute intensité. Parfait pour tous les niveaux, il améliore les performances athlétiques et la coordination générale dans un environnement amusant et dynamique.

During the 19 Wing Community Day on September 7, PSP fitness staff are offering two free "try-it" fitness classes. Anyone is welcome to participate! Take part in a 30-minute spin class, or a 30-minute HIIT class. All abilities welcome! Pre-register at the customer service desk.

Lors de la journée communautaire de la 19^e Escadre, le 7 septembre, le personnel de conditionnement physique du PSP offre deux cours d'essai gratuits. Tout le monde est invité à participer! Participez à un cours de spinning de 30 minutes ou à un cours HIIT de 30 minutes. Tous les niveaux sont les bienvenus! Inscrivez-vous à l'avance au bureau du service à la clientèle.

PRENATAL AND POSTPARTUM PROGRAM | PROGRAMME PRÉNATAL ET POSTNATAL

The Prenatal and Postpartum Program (PNP3) supports Canadian Armed Forces members with targeted fitness and wellness services during the specific life stages of pregnancy and parental leave.

"At 19 Wing Comox, pre and post natal fitness classes are designed to support the accumulation of 150 minutes of moderate intensity physical activity per week, with special considerations for prenatal and postpartum populations," explains Adrienne Lema, PSP reconditioning specialist. "We incorporate strength, aerobic, and mobility training."

Active CAF members who are pregnant, or up to 18 months postpartum, can register online by searching PNP3 at cfmws.ca/comox. Classes will run on Tuesdays from 10:15 to 11:15 and Thursdays from 2:30 to 3:15 in the 19 Wing Fitness and Community Centre.

For more information contact Adrienne at Adrienne.Lema@forces.gc.ca.

Le Programme prénatal et postnatal (PNP3) offre aux membres des Forces armées canadiennes des services de conditionnement physique et de mieux-être ciblés pendant les étapes spécifiques de la grossesse et du congé parental.

«À l'Escadre 19 Comox, les cours de conditionnement physique prénatal et postnatal sont conçus pour aider les participantes à accumuler 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, en tenant compte des besoins particuliers des femmes enceintes et des nouvelles mères,» explique Adrienne Lema, spécialiste du reconditionnement physique du PSP. Nous intégrons des exercices de musculation, d'aérobic et de mobilité.»

Les membres actifs des FAC qui sont enceintes ou qui ont accouché depuis moins de 18 mois peuvent s'inscrire en ligne en recherchant PNP3 à l'adresse sbmfc.ca/comox. Les cours ont lieu les mardis de 10h15 à 11h15 et les jeudis de 14h30 à 15h 15 au Centre de conditionnement physique et communautaire de l'Escadre 19.

Pour plus d'informations, contactez Adrienne à Adrienne.Lema@forces.gc.ca.

DID YOU KNOW?

Not sure what to do for an upcoming birthday? Did you know that that the pool or gym can be rented? Drop by the 19 Wing Fitness and Community Centre and speak with a customer service attendant to find out more about the birthday party rental program.

Military members can also coordinate the use of the gym or multipurpose room for team building events, meetings, or other work-related gatherings. Contact Andrew Sponagle, recreation coordinator, at local 252-6989 for details.

SAVIEZ-VOUS?

Vous ne savez pas quoi faire pour un anniversaire à venir ? Saviez-vous que la piscine ou le gymnase peuvent être loués ? Passez au Centre de conditionnement physique et communautaire de la 19^e Escadre et parlez à un préposé au service à la clientèle pour en savoir plus sur le programme de location pour les fêtes d'anniversaire.

Les membres militaires peuvent également coordonner l'utilisation du gymnase ou de la salle polyvalente pour des activités de consolidation d'équipe, des réunions ou d'autres rassemblements liés au travail. Pour plus de détails, communiquez avec Andrew Sponagle, coordonnateur des loisirs, au poste 252-6989.



**WOMEN'S WELLNESS
BIEN-ÊTRE DES FEMMES**

FALL PROGRAMMING | PROGRAMMATION AUTOMNALE

To register for fall programming, contact a customer service attendant at 250-339-8211 ext 252-8315, or drop by the customer service desk at the 19 Wing Fitness and Community Centre (FCC) located at 1575 Military Row.

Pour vous inscrire à la programmation automnale, communiquez avec un préposé au service à la clientèle au 250-339-8211, poste 252-8315, ou passez au bureau du service à la clientèle du Centre de conditionnement physique et communautaire de la 19^e Escadre, situé au 1575, chemin Military.

Blue Sky Yoga & Yoga Therapy

Yoga provides the opportunity to explore the benefits of gentle movement with intentional breathing to soothe your nervous system, release turbulent thoughts, ease physical tension, and balance energy. At the end of a yoga class, you can leave feeling refreshed in body, mind and spirit. Janet Haigh of Blue Sky Yoga & Yoga Therapy offers a Monday evening class at the 19 Wing Comox Fitness and Community Centre. Janet is a fully certified yoga instructor and yoga therapist who delivers small group classes from a trauma-sensitive approach, offering a calming, restorative and resilience-boosting experience for participants. Learn more about Janet at blueskyyoga.ca.

Aqua Fit

Aqua Fit classes are designed to improve your muscle strength, cardiovascular fitness, range of motion, posture and flexibility while using the resistance of the water. No swimming skills are required, other than feeling comfortable in deep water with the use of a buoyancy belt. All fitness levels and ages can join in these full-body workouts! Added bonus is having fun moving to great music! Mondays and Wednesdays between September 22 and November 26.

Youth Weightroom Orientation

Young gym enthusiasts, ages 13 to 17, are welcome at 19 Wing Fitness and Community Centre. To help young adults get off on the right foot with their weightroom regime, they must complete a Youth Weightroom Orientation session. These sessions are led by PSP fitness instructors and are designed to provide youth with the essential knowledge and skills related to weightroom equipment and etiquette to enjoy unsupervised access to the facilities.

Swim Lessons

Swim Kids sessions are offered on Wednesday evenings and Sunday mornings. The pool is closed until mid-September, pending pool repair.

Blue Sky Yoga & Yoga Therapy

Le yoga vous permet d'explorer les bienfaits de mouvements doux accompagnés d'une respiration consciente afin d'apaiser votre système nerveux, de libérer vos pensées turbulentes, de soulager les tensions physiques et d'équilibrer votre énergie. À la fin d'un cours de yoga, vous vous sentirez revigoré dans votre corps et votre esprit. Janet Haigh, de Blue Sky Yoga & Yoga Therapy, offre un cours le lundi soir au Centre de conditionnement physique et communautaire de l'Escadre 19 Comox. Janet est une instructrice de yoga et une thérapeute de yoga certifiée qui donne des cours en petits groupes selon une approche sensible aux traumatismes, offrant aux participants une expérience apaisante, réparatrice et stimulante pour la résilience. Pour en savoir plus sur Janet, consultez le site blueskyyoga.ca.

Aqua Fit

Les cours d'Aqua Fit sont conçus pour améliorer votre force musculaire, votre condition cardiovasculaire, votre amplitude de mouvement, votre posture et votre souplesse tout en utilisant la résistance de l'eau. Aucune compétence en natation n'est requise, si ce n'est le fait de se sentir à l'aise dans l'eau profonde avec une ceinture de flottaison. Tous les niveaux de conditionnement physique et tous les âges peuvent participer à ces séances d'entraînement complet du corps ! En prime, vous vous amuserez en bougeant au rythme de la musique ! Les lundis et mercredis entre le 22 septembre et le 26 novembre.

Orientation sur la salle de musculation pour les jeunes

Les jeunes amateurs de gym âgés de 13 à 17 ans sont les bienvenus au Centre de conditionnement physique et communautaire de l'Escadre 19. Afin d'aider les jeunes adultes à bien démarrer leur programme d'entraînement en salle de musculation, ils doivent suivre une séance d'orientation sur la salle de musculation pour les jeunes.

Ces séances sont animées par des instructeurs de conditionnement physique de la PSP et sont conçues pour fournir aux jeunes les connaissances et les compétences essentielles relatives à l'équipement de la salle de musculation et à l'étiquette à respecter afin qu'ils puissent profiter des installations sans surveillance.

Cours de natation

Des cours de natation pour enfants sont offerts le mercredi soir et le dimanche matin. La piscine est fermée jusqu'à la mi-septembre en attente la réparation de la piscine.

FUN FOR MILITARY FAMILIES! DU PLAISIR POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES!

Gym time for military and military families.

No drop-in fee! These sessions are FREE and all sports equipment is available for use!

Mondays 5:30-7:30 pm

Fridays 5:30-7:30 pm

Saturdays 2-4 pm

Arena Free skate options for military and military families

Open Skate Wednesdays 8:30-10am, Saturdays and Sundays 1:30-2:30pm

Stick and Puck Thursdays 4-5pm

Open Swim In the pool, open swims provide a fantastic opportunity for families to enjoy pool activities together. A drop-in fee applies for military families without a membership. Tuesdays 6-7:30pm, Thursdays 5-6:30pm, Saturdays 1-3pm, Sundays 1-3pm

Mark your calendar for FREE special events, specifically for military families:

ProD Day swim with organized games

October 24: 1-3pm

Spooky Skate with costumes encouraged

October 30: 4-5pm

Heures d'ouverture du gymnase pour les militaires et les familles des militaires. Aucuns frais d'inscription! Ces séances sont GRATUITES et tout l'équipement sportif est disponible!

Lundi de 17h30 à 19h30

Vendredi de 17 h 30 à 19h30

Samedi de 14h à 16h

Arène patinage libre pour les militaires et leurs familles

Patinage libre Mercredi de 8h30 à 10h, Samedi et dimanche de 13h30 à 14h30

Stick and Puck Jeudi de 16h à 17h

Natation libre Dans la piscine, les séances de natation libre sont une occasion fantastique pour les familles de profiter ensemble des activités aquatiques. Des frais d'inscription s'appliquent pour les familles de militaires qui ne sont pas membres. Mardi de 18h à 19h30, Jeudi de 17h à 18h30, Samedi de 13h à 15h, Dimanche de 13h à 15h

Notez dans votre agenda les événements spéciaux GRATUITS réservés aux familles des militaires:

Jour de ProD natation avec jeux organisés

24 octobre: 13h à 15h

Patinage effrayant, déguisements encouragés

30 octobre: 16h à 17h



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

Downtown Comox

50% Book Trade Discount!

CASTAWAY Used Books

MLA BRENNAN DAY

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

Read the Totem Times online
Lire le journal en ligne
cfmws.ca/totemtimes

VC VALLEY COLLISION

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

10% OFF
TO ALL MEMBERS OF THE
19 WING COMMUNITY

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

250.334.3417 | valleycollision.ca | info@valleycollision.ca
2805 Kilpatrick Ave Courtenay, BC V9P 2H7

CANEX: Annual Orange Shirt Campaign CANEX: Campagne annuelle de chandails orange

As we come together to recognize the National Day for Truth and Reconciliation on September 30, CANEX and Canadian Forces Morale and Welfare Services (CFMWS) are once again supporting this important day with their limited-edition orange t-shirts.

Designed by Cree two-spirit artist Aiden Duncan, "One Story" represents a reminder of everyone's experience with residential schools.

Orange Shirt Day is an Indigenous-led grassroots commemorative day intended to raise awareness of the individual, family and community inter-generational impacts of residential schools, and to promote the concept of "Every Child Matters". The orange t-shirt is a symbol of the stripping away of culture, freedom and self-esteem experienced by Indigenous children over generations.

In partnership with the National Centre for Truth and Reconciliation (NCTR), CANEX will be donating 100% of the net profits from the sale of the t-shirts to the NCTR. The NCTR is dedicated to preserving the history and legacy of the Indian residential school system in Canada, ensuring that the experiences of survivors and their families are never forgotten.

In the last two years, CANEX has donated \$64,106.76 to the Centre for Truth and Reconciliation. Join us in commemorating the National Day for Truth and Reconciliation and helping to make a positive impact in our community.

À l'occasion de la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation, le 30 septembre, CANEX et les Services de bien-être et de moral des Forces canadiennes (SBMFC) sont fiers d'appuyer de nouveau cette cause importante grâce à un t-shirt orange en série limitée.

Conçue par l'artiste bispirituel cri Aiden Duncan, l'œuvre One Story symbolise les souvenirs propres à chaque personne ayant été touchée par les pensionnats.

La journée du chandail orange est un événement commémoratif porté par la voix des peuples autochtones. Il est destiné à sensibiliser le public aux conséquences intergénérationnelles que les pensionnats ont eus sur les victimes, les familles et les communautés, et à promouvoir la devise «Chaque enfant compte». Le chandail orange est devenu le symbole de la dépossession culturelle, de la perte de liberté et de l'atteinte à l'estime de soi vécues par des générations d'enfants autochtones.

CANEX remettra la totalité du produit net des ventes de ces t-shirts au Centre national pour la vérité et la réconciliation. Cet organisme a pour mission de préserver l'histoire et l'héritage du système des pensionnats autochtones au Canada afin que l'expérience des survivantes et survivants et de leur famille ne soit jamais oubliée.

Au cours des deux dernières années, CANEX a versé 64 106,76\$ au Centre national pour la vérité et la réconciliation. Nous espérons que vous vous joindrez à nous pour souligner la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation et que vous nous aiderez à avoir une incidence positive sur nos communautés.



Shirts are now available for purchase in store!
Les t-shirts sont disponibles à la vente en magasin!

Avr Annie-Claude Pellerin



Members of 19 Wing Comox launched Comox Valley Pride Week with a flag raising event on August 18. It is also Public Service Pride Week, a time dedicated to 2SLGBTQIA+ inclusion. The theme "Together, We Create Change" emphasizes the strength that comes from unity. The week ended with members of the Defence Team Pride Advisory Organization and the Inclusion, Diversity and Employment Equity working group participating in the Comox Valley Pride Parade on August 23.

Les membres de la 19^e Escadre de Comox ont lancé la Semaine de la fierté de la Comox Valley par une cérémonie de lever du drapeau le 18 août. C'est également la Semaine de la fierté dans la fonction publique, une période consacrée à l'inclusion des personnes 2ELGBTQIA+. Le thème «Ensemble, nous créons le changement» souligne la force qui découle de l'unité. La semaine s'est terminée par la participation des membres de l'Organisation consultative de la Fierté de l'Équipe de la Défense et du groupe de travail sur l'inclusion, la diversité et l'équité en matière d'emploi au défilé de la fierté de la Comox Valley, le 23 août.