



TUESDAY, JANUARY 23, 2024 | MARDI 23 JANVIER 2024

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 66, #1
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 Name That Friends Recommend

ROYAL LEPAGE

BILINGUAL SERVICES!

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

Comox Valley resident, Gen (ret'd) Ray Henault has been appointed to the Order of Canada for "his long-time commitment—both in and out of uniform—to Canada's defence and peacekeeping operations and policies." He was named among 78 new appointments to the Order of Canada on December 28, 2023, on the eve of the centennial milestone for the Royal Canadian Air Force.

Gen Henault started his career as a fighter pilot; he served as Chief of Defence Staff from 2001 to 2005. He went on to serve as chair of the NATO military committee in Brussels until his retirement in 2008.

"It is particularly meaningful for members of the RCAF in this 100th anniversary year," notes Gen Henault. "While I am very proud to have been appointed to the Order, the pride is also shared by serving and past Canadian Armed Forces members."

The Order of Canada recognizes people across all sectors of society who have made extraordinary and sustained contributions to the nation; it is one of the country's highest honours.

"I believe my appointment gives folks who are serving the confidence that government is acknowledging and appreciative of what they do," adds Gen Henault.

Gen Henault will be a guest of honour at upcoming RCAF Centennial events; to learn more visit rcaf2024arc.ca.

Le général (retraité) Ray Henault, résident de la vallée de Comox, a été nommé au sein de l'Ordre du Canada pour «son engagement de longue date - tant en uniforme qu'en dehors - dans les opérations et les politiques de défense et de maintien de la paix du Canada». Il fait partie des 78 nouvelles nominations à l'Ordre du Canada le 28 décembre 2023, à la veille du centenaire de l'Aviation royale du Canada.

Le général Henault a commencé sa carrière comme pilote de chasse ; il a été chef d'état-major de la défense de 2001 à 2005. Il a ensuite présidé le comité militaire de l'OTAN à Bruxelles jusqu'à sa retraite en 2008.

«En cette année du 100e anniversaire de l'ARC, cette cérémonie revêt une signification particulière pour les membres de l'organisation», note le général Henault. «Je suis très fier d'avoir été nommé dans l'Ordre, mais cette fierté est également partagée par les membres actifs et passés des Forces armées canadiennes.

L'Ordre du Canada reconnaît les personnes de tous les secteurs de la société qui ont apporté une contribution extraordinaire et soutenue à la nation ; il s'agit de l'une des plus hautes distinctions honorifiques du pays.

«Je crois que ma nomination donne aux personnes qui servent la nation l'assurance que le gouvernement reconnaît et apprécie ce qu'elles font», ajoute le Gén Henault.

Le général Henault sera l'invité d'honneur des prochains événements du centenaire de l'ARC ; pour en savoir plus, visitez le site rcaf2024arc.ca.

Comox Valley resident appointed to Order of Canada

Une résidente de la vallée de la Comox nommée à l'Ordre du Canada



Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



Kevin Dol
Personal Real Estate Corporation
250-898-4158



1705 WILLEMAR AVE., COURTENAY
UPDATED RANCHER with character! Detached garage with new roof on .22 of an acre with view of the local park. Built in 1950, with vintage styled finishings. Recently added granite counter tops, fresh paint, plank floors, and new bathroom fixtures including walk-in shower. Quick possession possible.

\$575,000



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



A-907 3RD ST., COURTENAY

MOVE IN READY! This 2 bed 2 bath rancher style half duplex offers a lifestyle that's steps from downtown while also being in the old orchard and next to parks and rivers. The open concept home is fresh and clean with many improvements already done. The private yard is fully fenced and also includes an established raised garden bed. Updates inside and out including a detached storage shed which is fully finished and has its own panel.

\$549,900



Jeff Crisp
Personal Real Estate Corp.
250-218-2839
JeffCrisp.com

FESTIVE LIGHT DISPLAY NETS SIGNIFICANT DONATION TO COMOX VALLEY FOOD BANK LA BANQUE ALIMENTAIRE REÇOIT UN DON IMPORTANT



The Silverstar, decorated by the Comox Air Force Museum, was the winner of the 2023 Festive Lights Display People's Choice Award! Second place went to the Dakota, decorated by 418 Sqn, and the Piasecki, decorated by 19 AMS, came in third.

The true winner is our wonderful community who continues to embrace this Comox Valley annual tradition. More than 2700 people visited the light display through December, and in addition to a significant amount of food, \$3,800 was collected on behalf of the Comox Valley Foodbank. BZ to the Comox Air Force Museum for their community leadership!

Le Silverstar, décoré par le Comox Air Force Museum, a remporté le prix du public pour le spectacle de lumières festives de 2023 ! Le Dakota, décoré par le 418^e Escadron, est arrivé en deuxième position et le Piasecki, décoré par le 19 EMA, en troisième position.

Le véritable vainqueur est notre merveilleuse communauté qui continue d'adhérer à cette tradition annuelle de la vallée de la Comox. Plus de 2 700 personnes ont visité l'exposition lumineuse en décembre et, en plus d'une quantité importante de nourriture, 3800\$ ont été collectés au nom de la banque alimentaire de la vallée de Comox. BZ au musée de la force aérienne de Comox pour son leadership communautaire!

Non-Stop from Comox to Puerto Vallarta

Twice weekly service all winter long.




visit comoxairport.com

TOTEM TIMES

Nous avons changé la façon dont nous traduisons le Totem Times. Si vous trouvez une divergence, faites-le-nous savoir à totemtimes@gmail.com.

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


TOTEM TIMES
19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

Editorial advisors | conseillers militaires
19wingpublicaffairs@forces.gc.ca
Capt Brad Little, Capt Christine MacNeil, 2Lt Matt Rowe

Managing editor | gestionnaire
Camille Douglas

Graphic designer | graphiste
Gillian Ottaway

19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie
Sgt Melissa Spence, MCpl Joey Beaudin,
Cpl Raj Dhagat, S1 Brendan Gibson,
Cpl Parker Salustro (deployed)





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 19e 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



Working the holiday flight program: blending service, compassion, and the true spirit of giving
Travailler dans le cadre du programme de vols de vacances : allier service, compassion et véritable esprit de générosité

Numerous members of 19 Wing Comox were engaged with supporting the special leave travel program between December 17 and January 5. A CC-150 Polaris transported CAF members throughout the holiday period to reunite families. The effort required coordination from 19 Operations Support Squadron, servicing support from 442 Transport and Rescue Squadron, security from 12 Military Police Flight, and terminal support from Comox Valley Airport.

Of course, 19 Mission Support Squadron was tasked with the heavy lifting – from providing regular SNIC services, traffic, refueling, flight feeding, transportation, and the overall coordination of the program.

“Families board in Comox destined for various locations across Canada,” explains a 19 MSS team member. “Our involvement is truly heartening. We were dedicated to ensuring our troops and their families could experience the warmth of the holidays, blending service, compassion, and the true spirit of giving.”

De nombreux membres de la 19^e Escadre Comox ont participé au programme de congé spécial entre le 17 décembre et le 5 janvier. Un CC-150 Polaris a transporté les membres des FAC tout au long de la période des fêtes pour réunir les familles. L’effort a nécessité la coordination du 19^e Escadron de soutien aux opérations, le soutien du 442^e Escadron de transport et de sauvetage, la sécurité de la 12^e Escadrille de police militaire et le soutien de l’aéroport de la vallée de Comox.

Bien entendu, le 19^e Escadron de soutien à la mission a été chargé des tâches les plus lourdes : services SNIC réguliers, trafic, ravitaillement en carburant, alimentation des vols, transport et coordination générale du programme.

«Les familles embarquent à Comox à destination de divers endroits du Canada», explique un membre de l’équipe du 19^e Escadron de soutien à la mission. «Notre participation est vraiment encourageante. Nous nous sommes engagés à faire en sorte que nos troupes et leurs familles puissent vivre la chaleur des fêtes de fin d’année, en alliant service, compassion et véritable esprit de générosité.»



Members of Wing Traffic ensure the Polaris is loaded with passengers, luggage, and onboard meals courtesy of Wing Foods during the holiday season. / Les membres de Wing Traffic veillent à ce que le Polaris soit chargé de passagers, de bagages et de repas à bord offerts par Wing Foods pendant les fêtes de fin d’année.

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



VISIT | LEARN | REMEMBER

www.comoxairforcemuseum.ca



The War Amps

Protect your keys and support amputees with a War Amps key tag.



Order free key tags at waramps.ca





418 Squadron Association renews connections L'Association du 418^e Escadron renouvelle ses liens

418 Search and Rescue Operational Training Squadron – the 'City of Edmonton' squadron – hosted a member of the 418 Squadron Association to receive a replica of the Association's Inuit soapstone sculpture that represents the unit's heraldic crest. Ed McDonald made the presentation at the training centre on January 10.

"This symbolic link affirms the ties between the Squadron and the former members of 418, many of whom stayed in Edmonton following the Squadron's disbandment in the 1990s," explains LCol Justin Olsen, Commanding Officer of 418 Squadron. "The Squadron looks forward to more shared experiences with Association members." Mr. McDonald also presented a print depicting the final flight of a 418 Sqn CC-130 Hercules, the last aircraft operated by 418 Sqn prior to disbandment, at CFB Namao in Edmonton.

Le 418^e Escadron d'entraînement opérationnel de recherche et de sauvetage - l'escadron de la ville d'Edmonton - a accueilli un membre de l'Association du 418^e Escadron pour lui remettre une réplique de la sculpture inuite en stéatite de l'Association qui représente l'emblème héraldique de l'unité. Ed McDonald a fait la présentation au centre d'entraînement le 10 janvier.

«Ce lien symbolique affirme les liens entre l'Escadron et les anciens membres du 418, dont beaucoup sont restés à Edmonton après la dissolution de l'Escadron dans les années 1990», explique le Lcol Justin Olsen, commandant du 418^e Escadron. «L'Escadron se réjouit à l'idée de partager d'autres expériences avec les membres de l'Association.» M. McDonald a également présenté une gravure illustrant le dernier vol d'un CC-130 Hercules du 418^e Escadron, le dernier aéronef exploité par le 418^e Escadron avant sa dissolution, à la BFC Namao, à Edmonton.



LCol/ Lcol Olsen, Ed McDonald, CWO/ Adjudant Valenti

Unveiling the RCAF's new mascot: A symbol of legacy and unity Dévoilement de la nouvelle mascotte de l'ARC : Un symbole de patrimoine et d'unité

To foster a sense of identity and leave a lasting legacy, the Royal Canadian Air Force is gearing up to introduce its mascot, an initiative inspired by the iconic Army Run event held in September. HCol Andrew Abbott and Col Maggie Jacula witnessed the impact of Juno, the Army's mascot, and felt that the Air Force deserved a similar symbol. The decision to adopt a mascot is seen as a great legacy marking the centennial of the RCAF.

"I am delighted to witness the development of our new Eagle Mascot, a symbol that will undoubtedly enhance the spirit and identity of the Royal Canadian Air Force," says Col Jacula.

The significance of the chosen mascot, an eagle, holds a special place within the context of the Air Force. The eagle is prominently featured on the Air Force cap badge, symbolizing strength, majesty, and keen vision.

"I am thrilled to invite every military community member to be a part of our exciting journey in naming our new Eagle Mascot. This is a unique opportunity for us to collectively contribute to the identity of our Air Force during its centennial year," says Col Jacula. "The naming contest is a chance for creativity to soar, and I encourage everyone to share their ideas for a name that truly captures the spirit of the RCAF."

To participate or for more information, email info@RCAF2024ARC.ca; the deadline for entries is January 26.

S'inspirant de la Course de l'Armée, un événement emblématique qui a lieu en septembre, l'Aviation royale canadienne (ARC) s'apprête à présenter sa mascotte, une initiative ayant pour

but de favoriser un sentiment d'appartenance et de laisser un héritage durable.

Le colonel honoraire Andrew Abbott et la colonelle Maggie Jacula ont été témoins des effets de Juno, la mascotte de l'Armée, et trouvaient que l'ARC méritait aussi un emblème. La décision d'adopter une mascotte est considérée comme un grand héritage marquant le centenaire de l'ARC.

«Je suis ravie d'assister à la création de notre nouvelle mascotte, l'aigle, un symbole qui renforcera sans aucun doute l'esprit et l'identité de l'Aviation royale canadienne», déclare la colonelle Jacula.

La mascotte choisie est significative, car l'aigle occupe une place importante dans l'historique de l'ARC. Il figure en bonne place sur l'insigne de la casquette de l'ARC et symbolise la force, la majesté et l'acuité visuelle.

«J'ai l'honneur d'inviter tous les membres de la communauté militaire à participer à l'aventure passionnante que représente le choix du nom de notre nouvelle mascotte, l'aigle. Cela nous offre la possibilité unique de contribuer collectivement à l'identité de notre force aérienne au cours de l'année de son centenaire, explique la colonelle Jacula. Le concours est l'occasion de laisser libre cours à la créativité, et j'encourage tout le monde à faire connaître ses idées pour trouver un nom qui capte réellement l'esprit de l'ARC.»

Pour participer ou obtenir de plus amples renseignements, écrivez à l'adresse info@RCAF2024ARC.ca. La date limite pour les inscriptions est le 26 janvier.





letstalk.bell.ca
cause.bell.ca



Bell Let's Talk Day is Wednesday, January 24

– a day to focus on taking meaningful action to create real change in mental health. Bell Let's Talk Day marks the start of a new year to take action in mental health. We can all create real **change** by doing one or more of the following:

- Choose a mental health organization to learn about or support;
- Help a friend struggling with their mental health by learning how to support them;
- Ask about how your school, workplace or community is creating change for mental health;
- Nurture your own well-being by practicing and learning mental health strategies;
- Get involved in a mental health initiative or organize an event to support mental health;
- Engage in conversations about mental health to fight stigma.

La Journée Bell Cause en a lieu le mercredi 24 janvier.

Il s'agit d'une journée où l'on se concentre sur la prise de mesures significatives pour créer un véritable changement dans le domaine de la santé mentale. La Journée Bell Cause pour la cause marque le début d'une nouvelle année pour poser des gestes concrets en faveur de la santé mentale. Nous pouvons tous **changer** les choses. Voici ce que vous pouvez faire:

- Choisissez et soutenez un organisme en santé mentale;
- Hissez la lutte contre la stigmatisation vers de nouveaux sommets en engageant la conversation;
- Apprenez-en plus sur ce que fait votre école, votre employeur ou votre collectivité pour changer les choses en santé mentale;
- Nourrissez votre bien-être et appliquez des stratégies favorisant une santé mentale positive;
- Guidez vos proches qui ont des enjeux de santé mentale vers des ressources;
- Encouragez une initiative ou un événement en soutien à la santé mentale;
- Ralliez-vous au mouvement et partagez vos actions en utilisant le mot-clic #BellCause.

Suicide Crisis
Helpline

9-8-8

Ligne d'aide en cas
de crise de suicide

Canada now has a national 3-digit number - 9-8-8: Suicide Crisis Helpline - for suicide prevention support. It is funded by the Government of Canada and delivered by the Centre for Addiction and Mental Health and their partners. The 9-8-8: Suicide Crisis Helpline provides people in Canada with free access to 24/7/365, bilingual, trauma-informed, and culturally appropriate suicide prevention support by phone and text. If you call or text 9-8-8, trained crisis responders will listen to you and provide support with compassion, providing a safe space for you to talk.

Visit canada.ca/mental-health any time for more mental health and substance use resources and supports, and learn more about how you can take care of your own mental health and substance use and help support others, too. Together we can all help to create positive change in our schools, workplaces, and communities.

Le Canada dispose désormais d'un numéro national à 3 chiffres, le 988: Ligne d'aide en cas de crise de suicide pour la prévention du suicide. Il est financé par le gouvernement du Canada et mis en œuvre par le Centre de toxicomanie et de santé mentale et ses partenaires. Le 988: Ligne d'aide en cas de crise de suicide offre aux Canadiens et Canadiennes un accès gratuit, 24 heures sur 24, tous les jours de l'année, à des services de prévention du suicide bilingues, axés sur les traumatismes et adaptés à la culture, par téléphone et par message texte. Si vous appelez ou envoyez un texto au 988, des personnes intervenantes dûment formées vous écouteront et vous apporteront de l'aide avec compassion, en vous offrant un espace sûr pour parler.

Visitez le site canada.ca/sante-mentale en tout temps pour obtenir d'autres ressources et soutiens gratuits en matière de santé mentale et de consommation de substances. Apprenez-en plus sur la façon de prendre soin de votre santé mentale et d'obtenir de l'aide concernant la consommation de substances, et la façon d'aider aussi les autres. Ensemble, nous pouvons contribuer à apporter des changements positifs dans nos écoles, nos milieux de travail et nos communautés.

1 personne sur 2
en difficulté ne
reçoit pas l'aide
nécessaire.

Créons de vrais
changements
en santé mentale.



1 in 2 people
struggling aren't
getting the help
they need.

Let's create
real change
in mental health.





19 WING FIRE HALL HOSTS TECHNICAL ROPE RESCUE TECHNICIAN CERTIFICATION TRAINING

La caserne de pompiers de la 19^e escadre accueille la formation à la certification de technicien en sauvetage sur corde



Eleven local firefighters took part in Technical Rope Rescue Technician (TRR Tech) certification training at the end of 2023, learning how to perform high angle rescue evolutions at various heights and grades, gaining advanced knowledge in the use of specialized equipment, anchoring and rigging techniques, patient packaging, and mechanical advantage systems.

"The Technical Rope Rescue Course was administered by WO Jeff Hurni," says Lt Brady French, Acting 19 Wing Fire Chief with 19 Mission Support Squadron. "Although high angle rescue calls are not frequent, the danger is elevated when dealing with suspended personnel. We are making sure our personnel are trained, prepared, and able to make these complicated rescues."

Members of the 19 Wing, Courtenay, Comox, and Oyster River fire departments took part in the training that encompassed 80 hours of classroom and practical groundwork followed by a 10-hour rescue skills evaluation and accreditation by a contracted rescue agency. The training was conducted to the NFPA 1006 and 1670 standards.

Onze pompiers locaux ont participé à la formation de certification des techniciens de sauvetage sur cordes (TRR Tech) à la fin de l'année 2023. Ils ont appris à effectuer des sauvetages en hauteur à différentes hauteurs et pentes, et ont acquis des connaissances avancées sur l'utilisation d'équipements spécialisés, les techniques d'ancrage et d'arrimage, l'emballage des patients et les systèmes d'avantages mécaniques.

«Le cours de sauvetage technique sur corde a été dispensé par l'adjutant Jeff Hurni», explique le lieutenant Brady French, chef des pompiers par intérim de la 19^e escadre et du 19^e escadron de soutien à la mission. «Bien que les appels de sauvetage en hauteur ne soient pas fréquents, le danger est accru lorsqu'il s'agit de personnel suspendu. Nous veillons à ce que notre personnel soit formé, préparé et capable d'effectuer ces sauvetages complexes».

Des membres des services d'incendie de 19^e escadron, Courtenay, Comox et Oyster River ont participé à la formation, qui comprenait 80 heures de cours et de travaux pratiques, suivies d'une évaluation des compétences de sauvetage de 10 heures et d'une accréditation par un organisme de sauvetage sous contrat. La formation a été dispensée conformément aux normes NFPA 1006 et 1670.



Members of the 19 Wing, Courtenay, Comox, and Oyster River fire departments took part in the training that encompassed 80 hours of classroom and practical groundwork. / Des membres des services d'incendie de 19^e escadron, Courtenay, Comox et Oyster River ont participé à la formation, qui comprenait 80 heures de cours et de travaux pratiques.

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





LEGISLATIVE ASSEMBLY
of BRITISH COLUMBIA

Ronna-Rae Leonard MLA
Courtenay-Comox Constituency





437 5th St. Courtenay • ronnaraeleonard.ca
250-703-2410 • ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca




**DRIVING THE
COMOX VALLEY LIFESTYLE**



Proud supporter of
Vancouver Island
Adaptive Snowsports





2145 Cliffe Ave.
Courtenay, BC

250-334-2425



LOCALLY OWNED, FAMILY OPERATED



WOMEN SUPPORTING WOMEN

A new initiative is underway at 19 Wing Comox, aimed at increasing the support network for women in the CAF! The goal is to provide connections and develop an informal network to support junior female members. From bra claims to maternity issues to career development – we are here to chat.

The first coffee break session will be held at the dining hall on Friday, January 26 between 9:30 and 10:30 a.m.

All 19 Wing women are invited and encouraged to attend, and since this is a new initiative, we want your thoughts on this idea. To take part or learn more, reach out to Capt MacNeil [christine.macneil@forces.gc.ca] or CWO Roach [april.roach@forces.gc.ca].

LES FEMMES SOUTIENNENT LES FEMMES

Une nouvelle initiative est en cours à la 19e Escadre Comox, visant à accroître le réseau de soutien pour les femmes au sein de la FAC! L'objectif est d'établir des liens et de développer un réseau informel pour soutenir les membres féminins juniors. Qu'il s'agisse de réclamations de soutien-gorge, de problèmes de maternité ou de développement de carrière, nous sommes là pour discuter.

La première pause-café aura lieu au réfectoire le vendredi 26 janvier entre 9h30 et 10h30.

Toutes les femmes de la 19e Escadre sont invitées et encouragées à y participer. Comme il s'agit d'une nouvelle initiative, nous aimerions connaître votre avis sur cette idée. Pour participer ou en savoir plus, contactez la capitaine MacNeil [christine.macneil@forces.gc.ca] ou l'adjuc Roach [april.roach@forces.gc.ca].

INCLUSION, DIVERSITY AND EMPLOYMENT EQUITY! JOIN THE TEAM!

Employment Equity Defence Advisory Groups (EE DAGs) provide advice and insight to leadership on issues relevant to their designated group: persons with disabilities, visible minorities, women, Indigenous, and Pride. The 19 Wing Comox Inclusion, Diversity and Employment Equity working group is comprised of a cross section of military and civilian employee volunteers, different rank levels and classifications, components, and genders. To learn more and to get involved, contact Maj Hall at local 252-6081.

INCLUSION, DIVERSITÉ ET ÉQUITÉ EN MATIÈRE D'EMPLOI! REJOIGNEZ L'ÉQUIPE!

Les groupes consultatifs de la défense sur l'équité en matière d'emploi (EE DAG) conseillent et éclairent les dirigeants sur les questions relatives à leur groupe désigné : les personnes handicapées, les minorités visibles, les femmes, les autochtones et la fierté. Le groupe de travail sur l'inclusion, la diversité et l'équité en matière d'emploi de la 19e Escadre Comox est composé d'un échantillon représentatif d'employés militaires et civils bénévoles, de différents niveaux de grade et de classification, de différentes composantes et de différents sexes. Pour en savoir plus et participer, contactez le Maj Hall au 252-6081.

SYMPOSIUM

To create a workplace culture that supports equity, inclusion, diversity and belonging, members are invited to attend a free two-day symposium - January 24 and 25, between 9:30 am and 5:30 pm ADT. Register at canadiancongressondiversity.ca/events.

Pour créer une culture de travail qui soutient l'équité, l'inclusion, la diversité et l'appartenance, les membres sont invités à participer à un symposium gratuit de deux jours - les 24 et 25 janvier, entre 9 h 30 et 17 h 30 HAA. Inscrivez-vous sur le site canadiancongressondiversity.ca/events.

Veteran Families have their own brand of courage.

It takes a special strength to keep the home fires burning as a Veteran Family member. And sometimes, Families need support too.

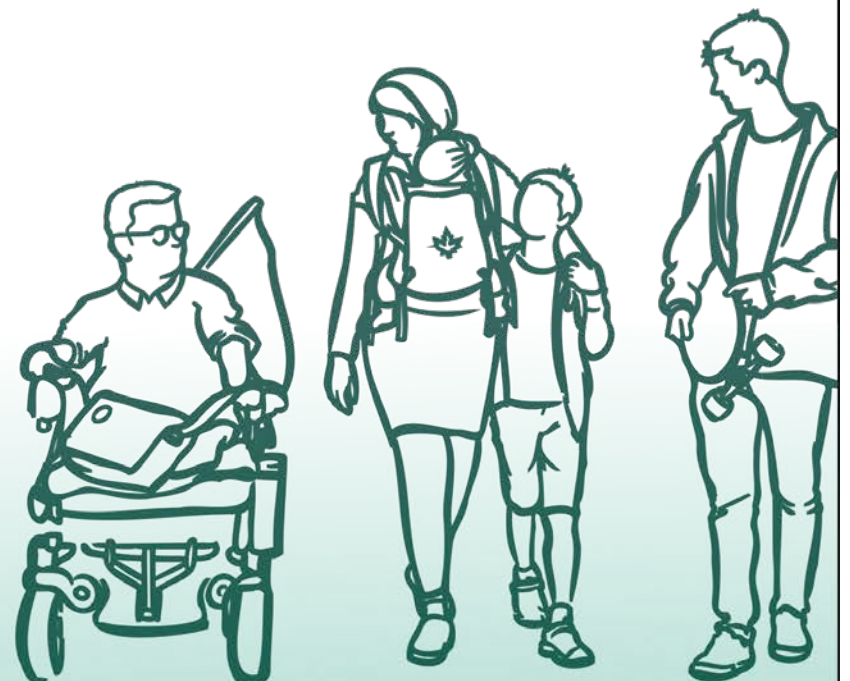
Join us for a virtual summit especially for Families of Canadian Armed Forces and RCMP Veterans. Featuring information, resources and inspirational insights about Veteran Family mental health and well-being – all at no cost.

EMPOWERING VETERAN FAMILIES THROUGH KNOWLEDGE, COMMUNITY AND HOPE

January 26-27, 2024

Register at atlasveterans.ca/family-summit-2024

A ATLAS INSTITUTE FOR VETERANS AND FAMILIES



Last Post Fund recognized for reconciliation efforts

Le Fonds du Souvenir récompensé pour ses efforts de réconciliation

Last Post Fund received a 2023 BC Reconciliation Award at a ceremony at Government House in Victoria on January 18. The Honourable Jane Austin, Lieutenant Governor of BC, presented six awards to groups and individuals who demonstrated exceptional leadership, integrity, respect, and commitment to furthering reconciliation, or inspired others to continue reconciliation efforts under the theme "Paddle Together". Three members attended the ceremony: president of the BC branch Gino Simeoni from Burnaby, and volunteer researchers Glenn Smith from Abbotsford, and Ted Usher from Courtenay.

Last Post Fund (LPF) is dedicated to ensuring that no veteran is denied a dignified funeral, burial, or military gravestone due to insufficient funds at the time of their death.

Over 18,000 Indigenous veterans served in the Canadian Armed Forces (CAF) - often without benefits and facing discrimination upon their returned home. In March 2019, LPF established the Indigenous Veteran Initiative (IVI) as part of its mission and in alignment with the efforts of the federal and provincial governments towards reconciliation and building a renewed relationship with Indigenous communities. This initiative commemorates and honours Indigenous veterans by addressing two key components: the Unmarked Grave and the Traditional Name Marking.

"The Unmarked Grave component focuses on providing grave markers to Indigenous veterans who have been buried without an existing tombstone," explains Ted. "These efforts make certain that their resting places are properly recognized and marked while preserving their memory and contribution. The Traditional Name Marking component acknowledges that names were changed in residential schools or omitted on their military papers, so IVI takes on the responsibility to add their traditional name to any existing tombstone placed by Last Post Fund, ensuring the acknowledgement of their identity and heritage."

LPF collaborates with researchers who are either Indigenous Elders or former CAF members working alongside Elders. These researchers follow specific protocols when engaging with Elders, respecting the cultural and community requirements. The involvement of Elders is crucial as they possess valuable knowledge and information about deceased Indigenous veterans and their histories.

Ted is also a dedicated volunteer at the Comox Air Force Museum and is recognized for his work on locating all veterans in the Comox Valley cemeteries to ensure no veteran is forgotten.

"The event featured local First Nations' offering traditional songs and drum dances, and stories of their heritage and history, as well as a traditional meal," explains Ted. "We are all in the same canoe and must paddle together to ensure we, who live in British Columbia, protect Mother Earth and respect and recognize the heritage of our First Nations neighbours."

Le Fonds du Souvenir a reçu le prix 2023 BC Reconciliation Award lors d'une cérémonie qui s'est déroulée à Government House à Victoria le 18 janvier. L'honorable Jane Austin, lieutenant-gouverneure de la Colombie-Bri-



Glenn Smith, Ted Usher, Gino Simeoni

tannique, a remis six prix à des groupes et à des personnes qui ont fait preuve d'un leadership exceptionnel, d'intégrité, de respect et d'engagement envers la réconciliation, ou qui ont inspiré d'autres personnes à poursuivre les efforts de réconciliation sous le thème « Pagayez ensemble ». Trois membres ont assisté à la cérémonie : le président de la section de la Colombie-Britannique, Gino Simeoni, de Burnaby, et les chercheurs bénévoles Glenn Smith, d'Abbotsford, et Ted Usher, de Courtenay.

Le Fonds du Souvenir a pour mission de veiller à ce qu'aucun ancien combattant ne se voie refuser des funérailles, un enterrement ou une pierre tombale militaire dignes, faute de moyens financiers suffisants au moment de son décès.

Plus de 18 000 anciens combattants autochtones ont servi dans les Forces armées canadiennes (FAC) - souvent sans avantages et confrontés à la discrimination à leur retour au pays. En mars 2019, le Fonds du Souvenir a mis en place l'initiative des anciens combattants autochtones dans le cadre de sa mission et dans l'alignement des efforts des gouvernements fédéral et provinciaux vers la réconciliation et l'établissement d'une relation renouvelée avec les communautés autochtones. Cette initiative vise à commémorer et à honorer les anciens combattants autochtones en s'appuyant sur deux éléments clés: la tombe anonyme et le marquage du nom traditionnel.

«Le volet des tombes anonymes vise à fournir des pierres tombales aux anciens combattants autochtones qui ont été enterrés sans pierre tombale», explique Ted. «Ces efforts permettent de s'assurer que leurs lieux de repos sont reconnus et marqués comme il se doit, tout en préservant leur mémoire et leur contribution. Le volet de marquage des noms traditionnels reconnaît que les noms ont été changés dans les pensionnats ou omis sur les documents militaires. L'initiative des anciens combattants autochtones se charge donc



Gino Simeoni and Glenn Smith receive a BC Reconciliation Award on behalf of Last Post Fund./ Gino Simeoni et Glenn Smith reçoivent le BC Reconciliation Award au nom du Fonds du Souvenir.

d'ajouter leur nom traditionnel à toute pierre tombale placée par le Fonds du Souvenir, garantissant ainsi la reconnaissance de leur identité et de leur héritage.»

Le Fonds du Souvenir collabore avec des chercheurs qui sont soit des aînés autochtones, soit d'anciens membres des FAC-travaillant avec des aînés. Ces chercheurs suivent des protocoles spécifiques lorsqu'ils travaillent avec des aînés, en respectant les exigences culturelles et communautaires. La participation des aînés est cruciale, car ils possèdent des connaissances et des informations précieuses sur les anciens combattants autochtones décédés et sur leur histoire.

Ted est également un bénévole dévoué au Comox Air Force Museum et il est reconnu pour son travail de localisation de tous les anciens combattants dans les cimetières de la vallée de Comox, afin de s'assurer qu'aucun ancien combattant n'est oublié.

«L'événement a permis aux Premières nations locales de présenter des chants traditionnels, des danses au tambour, des récits sur leur patrimoine et leur histoire, ainsi qu'un repas traditionnel», explique Ted. «Nous sommes tous dans le même canoë et nous devons pagayer ensemble pour nous assurer que nous, qui vivons en Colombie-Britannique, protégeons la terre mère et respectons et reconnaissons le patrimoine de nos voisins des Premières nations.



Share Your Input

The Comox Valley Regional District is seeking input from the community to review emerging directions for the Regional Parks and Trails Strategic Plan process.

Ways to Get Involved

- Attend an open house (Jan 24 - Feb 7)
- Participate in an online session (Feb 8)
- Provide your feedback through the community survey (until Feb 19)

Visit: engagecomoxvalley.ca/RegionalParksPlan

For more information, call: **250-334-6000**



Have your say regarding regional parks and trails! Donnez votre avis sur les parcs et les sentiers régionaux!

The Comox Valley Regional District (CVRD) is seeking input from the community to review emerging directions for its Regional Parks and Trails Strategic Plan process. Feedback will help shape how the CVRD plans for, manages, and invests in new regional parks and trails.

The CVRD received valuable input from interest groups and partners in phase one that helped shape the emerging directions, and phase two, starting now, is focused on sharing with the community to listen to ideas and understand community priorities for the future.

Residents are encouraged to drop-in to any of five in-person community open houses taking place between January 24 and February 7, or participate in the virtual session on February 8 hosted on Zoom. The community survey will be open from January 15 through to February 19, available both online and in hard copy at open house events.

Feedback will be key to drafting the Regional Parks and Trails Strategic Plan in spring 2024; phase three engagement to review the draft plan will be in the summer.

Learn more at engagecomoxvalley.ca/RegionalParksPlan.

Le district régional de la vallée de la Comox (CVRD) sollicite l'avis de la communauté pour examiner les nouvelles orientations de son plan stratégique pour les parcs et les sentiers régionaux. Les commentaires permettront de déterminer comment le CVRD planifie, gère et investit dans de nouveaux parcs et sentiers régionaux.

Au cours de la première phase, le CVRD a reçu de précieux commentaires de la part de groupes d'intérêt et de partenaires qui ont aidé à définir les nouvelles orientations. La deuxième phase, qui commence maintenant, est axée sur le partage avec la communauté afin d'écouter les idées et de comprendre les priorités de la communauté pour l'avenir.

Les habitants sont invités à se rendre à l'une des cinq journées portes ouvertes qui se tiendront entre le 24 janvier et le 7 février, ou à participer à la session virtuelle du 8 février organisée sur Zoom. L'enquête communautaire sera ouverte du 15 janvier au 19 février, et sera disponible en ligne et en version papier lors des journées portes ouvertes.

Les commentaires seront essentiels à la rédaction du plan stratégique pour les parcs et les sentiers régionaux au printemps 2024 ; la troisième phase d'engagement pour examiner le projet de plan aura lieu en été.

Pour en savoir plus, consultez le site engagecomoxvalley.ca/RegionalParksPlan.

19 WING FITNESS & COMMUNITY CENTRE

CENTRE DE CONDITIONNEMENT ET COMMUNAUTAIRE DE LA 19^e ESCADRE

	Mon/lun	Tue/mar	Wed/mer	Thu/jeu	Fri/ven	Sat/sam	Sun/dim
Lane swim Nage en couloir	0730-0830 1100-1230	1100-1230 1700-1800	0730-0830 1100-1230	1100-1230 1700-1800	0730-0830 1100-1230	1500-1600	1000-1200 1500-1600
Open swim Bain libre	1700-1900	1800-2000		1800-2000		1300-1500	1300-1500
Swim lessons Cours de natation			1715-1830			0830-1200	
Drop-in Basketball			1130-1230				
Noon hour classes Cours du midi	1145-1245 Combat	1145-1245 Spin	1145-1245 Yoga	1145-1245 Bootcamp			
FORCE Foundations	1430-1530		1430-1530				
Open gym Gymnase ouvert	1745-1845					1700-1800	0700-1000

FACILITY HOURS
Monday - Friday: 0600 - 2100
Saturday and Sunday: 0700 - 1800
Military users only: 0600 - 0830, Monday - Friday

HEURES D'OUVERTURE
Lundi - vendredi : 0600 - 2100
Samedi et dimanche : 0700 - 1800
Militaire uniquement : 0600 - 0830, lundi - vendredi

1575 MILITARY ROW | 250.339.8211 ext 252-8315 | CFMWS.CA/COMOX

**Send us your feedback! totemtimes@gmail.com
Envoyez-nous vos commentaires!**



Open Water Dive Course starts on January 30!

Le cours de plongée à l'eau libre commence le 30 janvier!

Pacific Divers Scuba Club is open to military and civilian recreation club members. Courses are certified through PADI (Professional Association of Diving Instructors), the most recognized dive training organization worldwide.

A scuba diving certification or 'Open Water Diver certification' allows you to dive anywhere in the world. Similar to driving a car, scuba diving requires specific knowledge, skills and training. A PADI Open Water Diver certification is your passport to underwater adventure. Minimum age is 10 years old. The course starts on January 30, and pool training takes place on February 1, 6, and 8. Ocean dives are scheduled for February 10 and 11.

To learn more email 19wpdsc@gmail.com or drop in to the club on Thursdays between 6:30 and 8 p.m. Located at the back of the 19 Wing Fitness and Community Centre, next to the main parking lot, go up the cement ramp to the double doors, under the blue patio roof.

Le Pacific Divers Scuba Club est ouvert aux membres militaires et civils du club de loisirs. Les cours sont certifiés par PADI (Professional Association of Diving Instructors), l'organisation de formation à la plongée la plus reconnue au monde.

Un certificat de plongée sous-marine ou «Open Water Diver» vous permet de plonger n'importe où dans le monde. Tout comme la conduite d'une voiture, la plongée sous-marine requiert des connaissances, des compétences et une formation spécifiques. Le brevet PADI Open Water Diver est votre passeport pour l'aventure sous-marine. L'âge minimum est de 10 ans. Le cours commence le 30 janvier et la formation en piscine a lieu les 1er, 6 et 8 février. Les plongées en mer sont prévues les 10 et 11 février.

Pour en savoir plus, envoyez un courriel à 19wpdsc@gmail.com ou passez au club les jeudis entre 18 h 30 et 20 h. Situé à l'arrière du centre communautaire et de remise en forme de la 19^e aile, à côté du parking principal, montez la rampe en ciment jusqu'aux doubles portes, sous le toit bleu du patio.

LANE SWIMMING | NAGE EN COULOIR

Looking towards summer? Hit the pool for lane swimming – open to everyone on Mondays, Wednesdays, and Fridays from 7:30 to 8:30 am! Free for military and defence team members; all other users must have a valid membership or pay a drop-in fee.

Envie d'été ? Rendez-vous à la piscine pour la nage en couloir, ouverte à tous les lundis, mercredis et vendredis de 7h30 à 8h30 ! Gratuit pour les militaires et les membres de l'équipe de défense ; tous les autres utilisateurs doivent avoir un abonnement valide ou payer un droit d'entrée.

NOON HOUR FITNESS CLASSES FOR MILITARY AND DEFENCE TEAM MEMBERS

11:45 to 12:45

Monday: Combat

Tuesday: Spin

Wednesday: Yoga

Thursday: Boot Camp

To learn more call local 252-8315.

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

de 11 h 45 à 12 h 45

Lundi : Combat

mardi : Spin

mercredi Yoga

jeudi : Boot Camp

Pour en savoir plus, appelez le 252-8315.

CAF APPRECIATION SKI DAY AT MOUNT WASHINGTON!

Thursday, January 25

All members of the military community, including CAF members, families, veterans, DND and NPF employees, will receive discounted pricing when presenting ID at the ticket purchasing at kiosk.

Alpine rates (not including tax): adult \$52; youth \$47; child \$32; tots are free. **Nordic rates** (not including tax): senior \$12; adult \$14.50; youth \$12; child \$9.50; tots are free.

To request transport from 19 Wing Comox or learn more, contact Candice at local 252-6989.

JOURNÉE DE SKI D'APPRECIATION DE LA CAF AU MONT WASHINGTON!

Jeudi 25 janvier

Tous les membres de la communauté militaire, y compris les membres des FAC, leurs familles, les anciens combattants, les employés du MDN et des FNP, bénéficieront de tarifs réduits sur présentation d'une pièce d'identité au kiosque d'achat de billets.

Tarifs alpins (hors taxes): adulte 52\$; jeune 47\$; enfant 32\$; gratuit pour les tout-petits. **Tarifs nordiques** (hors taxes): senior 12\$; adulte 14,50\$; jeune 12\$; enfant: 9,50\$; gratuit pour les petits.

Pour demander un transport à partir de la 19^e Escadre Comox ou pour en savoir plus, contactez Candice au 252-6989 local.

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 CANADA'S MILITARY STORE



1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

CHAIRMAN'S
RE/MAX HALL OF FAME
BRYCE HANSEN PREC
TEAM LEADER - REALTOR®

BH
BRYCE HANSEN TEAM
Personal Real Estate Corporation

- Relocation Specialist
- Registered Supplier with IRP Relocation Program/ Brookfield GRS
- Proud Supporter of the Kelly Smith Memorial Golf Tournament
- Award Winning Real Estate Agent
- Proven Custom Marketing Strategy for your Home

RE/MAX In support of **BC Children's Hospital**
OCEAN PACIFIC REALTY
REALTOR'S & BROKERS ONLY OWNERS & OPERATORS
2230A Cliffe Ave.,
Courtenay, BC V9N 2L4

RE/MAX Don't think twice, call Bryce!
CONNECT WITH US:
250.702.6493 [f](#) [t](#) [g+](#) [in](#) [v](#)
www.comoxvalley-realestate.com

CFMWS SBMFC

Parks Canada provides free admission to CAF members
Parcs Canada offre l'entrée gratuite aux membres de la FAC

Canadian Armed Forces (CAF) members, veterans, and their immediate families will have the opportunity to enjoy free daily admission to all Parks Canada administered locations by presenting their CF One card or their Veteran's Service Card through 2024.

The program was announced by the Government of Canada on January 1; it aims to acknowledge and respect the extraordinary contributions and sacrifices made by the military community.

According to the Parks Canada, national historic sites, national parks, and national marine conservation areas provide excellent opportunities to get outside, relieve stress, and connect with loved ones. By providing free daily admission, they are supporting the health and wellness of CAF members and veterans.

CF One cards are administered through Canadian Forces Morale and Welfare Services (CFMWS). CFMWS works on behalf of the Chief of the Defence Staff, under the authority of the Minister of National Defence, and provides programs and services in support of CAF members, veterans, and their families. To obtain your CF One card visit cfmws.ca.

For more information about the Veteran's Service Card visit canada.ca/veterans-service-card.

Clearance SALE
Come Check It Out
New Year Sale JACKETS!!!
(select items up to 75% off)

HITEC BRAZEN SPORTSWEAR
(250)-334-3656
hitecprint.com
479 4TH ST. COURTENAY
OPEN: Mon-Thurs 9-5:30

Jusqu'en 2024, les membres des Forces armées canadiennes (FAC), les anciens combattants et leurs familles immédiates pourront bénéficier d'une entrée quotidienne gratuite dans tous les lieux administrés par Parcs Canada en présentant leur carte UneFC ou leur carte de service d'ancien combattant.

Le programme a été annoncé par le gouvernement du Canada le 1^{er} janvier ; il vise à reconnaître et à respecter les contributions et les sacrifices extraordinaires de la communauté militaire.

Selon Parcs Canada, les lieux historiques nationaux, les parcs nationaux et les aires marines nationales de conservation offrent d'excellentes occasions de sortir, d'évacuer le stress et de se rapprocher de ses proches. En offrant une entrée quotidienne gratuite, ils soutiennent la santé et le bien-être des membres des FAC et des anciens combattants.

Les cartes UneFC sont administrées par les Services de bien-être et de maintien du moral des Forces canadiennes (SBMFC). Les SBMFC travaillent au nom du Chef d'état-major de la Défense, sous l'autorité du ministre de la Défense nationale, et fournissent des programmes et des services à l'appui des membres des FAC, des anciens combattants et de leurs familles. Pour obtenir votre carte UneFC, visitez le site sbmfc.ca.

Pour en savoir plus sur la carte de service des anciens combattants, visitez le site canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/transition/carte-service.

Treatment IS WITHIN REACH

Addiction, Mental Health & Trauma Treatment just a Ferry Ride Away

Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and the Georgia Strait Womens Clinic—Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively. We'll pick you up from the ferry for our daily 1-on-1 inpatient treatment tailored to your unique needs.

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

Serving the Department of National Defence and Veterans Affairs Canada since 2009.

ACCREDITATION CANADA AGRÉMENT CANADA
Driving Quality Health Services
Force motrice de la qualité des services de santé

BLUE CROSS

Georgia Strait WOMENS CLINIC
Admissions Toll Free **1.866.487.9040**
gswc.ca

Sunshine Coast Health Centre
A Non-12 Step Mental Health Program
Admissions Toll Free **1.866.487.9010**
schc.ca

Georgia Strait Womens Clinic is Canada's only trauma program exclusively serving women