



Maj (Cpl) Joey Beaudin
Cpl Parker Salustro

TUESDAY, MAY 28, 2024 | MARDI 28 MAI 2024

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 66, #10
19^e ESCADRE COMOX

Let us help you discover your best mortgage options

MACKENZIE GARTSIDE & ASSOCIATES
www.comoxmortgages.com
250-331-0800



See pages 6-7 for a recap | Voir pages 6 et 7 pour en savoir plus



Teresa Stoltz

250-218-9190
teresastoltz@royallepage.ca



754 7th Ave., Campbell River

DON'T MISS OUT ON THIS OPPORTUNITY! This 2 bedroom, 2 bath home has space for everyone. Renovated throughout with a new kitchen, new bathrooms, paint, and fenced yard. Main floor living with two large loft areas upstairs for office space or playrooms. Downstairs is a large rec room, 2nd kitchen cabinets, fridge, and stove (not hooked up) in a space for in laws or teenagers.
\$509,000



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



28 - 2112 CUMBERLAND RD., COURTENAY CENTRALLY LOCATED TOWNHOUSE! This 3 bed 3 bath home features main floor living, with bedrooms and laundry upstairs. An open concept kitchen and dining area flows through to the fully fenced garden with raised beds of flowers and shrubs, overlooking the quiet park behind the complex. Strata allows pets and rentals.
\$579,900



Jeff Crisp

Personal Real Estate Corp.

250-218-2839
JeffCrisp.com

INCLUSION, DIVERSITY  EMPLOYMENT EQUITY



MCpl (cpl/c) Joey Beaudin

Members of the Inclusion, Diversity, and Employment Equity (IDEE) working group were joined by the leadership teams at 19 Wing Comox to hang red dresses on May 1 for a week-long observance that culminated in Red Dress Day on May 5. Red Dress Day serves to remember and honour missing and murdered Indigenous women, girls, and 2SLGBTQI+ people. The national movement began in 2010 when Métis artist Jaime Black unveiled the "REDress Project" as a visual reminder of the number of missing and murdered Indigenous women across Canada. The aim was to have the red dresses hang in stark contrast against our ordinary landscapes, evoking both sorrow and resilience. IDEE members joined the Comox Valley MIKI'SIW Métis Association and the Indigenous Women's Sharing Society for the Red Dress Walk on May 5 Simms Park in Courtenay.



Les membres du groupe de travail sur l'inclusion, la diversité et l'équité en matière d'emploi (IDEE) ont été rejoints par les équipes en charge de la 19^e Escadre Comox pour suspendre des robes rouges le 1^{er} mai pour une observation d'une semaine qui a culminé avec la Journée de la robe rouge le 5 mai. La Journée de la robe rouge sert à se souvenir et à honorer les femmes et les filles autochtones disparues et assassinées, ainsi que les personnes 2ELGBTQI+.

Le mouvement national a débuté en 2010 lorsque l'artiste métisse Jaime Black a dévoilé le «REDress Project» pour rappeler visuellement le nombre de femmes autochtones disparues et assassinées au Canada. L'objectif était d'accrocher les robes rouges en contraste frappant avec nos paysages ordinaires, évoquant à la fois le chagrin et la résilience. Les membres d'IDEE se sont joints à la Comox Valley MIKI'SIW Métis Association et à l'Indigenous Women's Sharing Society pour la marche des robes rouges le 5 mai au parc Simms à Courtenay.



Avr Annie-Claude Pellerin

The 19 Wing Comox Defence Team received Moose Hide pins on May 13 to wear in uniform in observance of the national Moose Hide Campaign Day on May 16. Wearing a pin is a symbol that we are taking action to see an end to violence towards women and children. Over half-a-million Canadians joined together in ceremony and solidarity with the goal of ending gender-based violence. The pins were distributed by the Inclusion, Diversity, and Employment Equity (IDEE) working group and members of the 19 Wing Comox leadership teams. Learn more about the movement at moosehidecampaign.ca.

Le 13 mai, l'équipe de défense de la 19^e Escadre Comox a reçu des épinglettes Moose Hide à porter en uniforme pour souligner la journée nationale de la Moose Hide Campaign de 16 mai. Le port d'un insigne est un symbole de notre action pour mettre fin à la violence envers les femmes et les enfants. Plus d'un demi-million de Canadiens se sont réunis lors d'une cérémonie et ont manifesté leur solidarité avec l'objectif de mettre fin à la violence fondée sur le sexe. Les épingles ont été distribuées par le groupe de travail sur l'inclusion, la diversité et l'équité en matière d'emploi (IDEE) et les membres des équipes en charge de la 19^e Escadre Comox. Pour en savoir plus sur le mouvement, consultez le site moosehidecampaign.ca.



MOOSE HIDE CAMPAIGN
CAMPAGNE MOOSE HIDE



#PRIDEMONTH



At the Comox Military Family Resource Centre (MFRC), we welcome and support all military and veteran families. Your family could include your spouse and children, parents, best friends, colleagues who have your back, or even your pet. We take pride in being an inclusive and welcoming place for all members of the military and veteran families and those in our community who support us, our partners, and our friends.

June is Pride Month and the team at the Comox MFRC is here to support and connect with you.

Pride Month is celebrated annually to honour the 2SLGBTQI+ community and their ongoing struggle for equal rights and recognition. June was specifically chosen to commemorate the Stonewall Riots that took place in New York City starting June 28, 1969. The Stonewall Riots were a series of protests led by members of the 2SLGBTQI+ community who were tired of being discriminated against and harassed by the police. The riots sparked a movement that brought about significant changes in the way the 2SLGBTQI+ community is treated and viewed in society. Pride Month launches a season of celebration worldwide with parades, festivals, and other events promoting love, acceptance, and equality for all.

Throughout June the MFRC will provide a table in the front lobby of the Fitness and Community Centre that is filled with resources, including pride flags and pronoun pins.

"Our doors are open to everyone, and we provide a safe and loving environment where love is the only requirement for being a part of our family!"

Au Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de Comox, nous accueillons et soutenons toutes les familles des militaires et des anciens combattants. Votre famille peut comprendre votre conjoint et vos enfants, vos parents, vos meilleurs amis, vos collègues qui vous soutiennent ou même votre animal de compagnie. Nous sommes fiers d'être un endroit inclusif et accueillant pour tous les membres des familles de militaires et d'anciens combattants et pour ceux de notre communauté qui

nous soutiennent, ainsi que pour nos partenaires et nos amis.

Juin est le Mois de la fierté et l'équipe du CRFM Comox est là pour vous soutenir et établir des liens avec vous.

Le Mois de la fierté est célébré chaque année pour rendre hommage à la communauté 2ELGBTQI+ et à sa lutte constante pour l'égalité des droits et la reconnaissance. Le mois de juin a été spécifiquement choisi pour commémorer les émeutes de Stonewall qui ont eu lieu à New York à partir du 28 juin 1969. Les émeutes de Stonewall étaient une série de manifestations menées par des membres de la communauté 2ELGBTQI+ qui en avaient assez d'être victimes de discrimination et de harcèlement de la part de la police. Les émeutes ont déclenché un mouvement qui a entraîné des changements importants dans la manière dont la communauté 2ELGBTQI+ est traitée et considérée dans la société. Le Mois de la fierté lance une saison de célébrations dans le monde entier avec des défilés, des festivals et d'autres événements promouvant l'amour, l'acceptation et l'égalité pour tous.

Tout au long du mois de juin, le CRFM mettra à disposition, dans le hall d'entrée du centre de conditionnement physique et communautaire, une table remplie de ressources, notamment des drapeaux de la fierté et des épingles à pronoms.

«Nos portes sont ouvertes à tous et nous offrons un environnement sûr et aimant où l'amour est la seule exigence pour faire partie de notre famille !»

SOLD

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

John Kalhous
ROYAL LEPAGE
BILINGUAL SERVICES!
250-334-SOLD (7653) | info@johnrealestate.ca | johnkalhous.com

How's your portfolio doing?

If recent market volatility has left you wondering if you'll be able to meet your retirement goals, I'm here to offer you a second opinion. **Contact me for a complimentary review of your portfolio.**

GARRY DEWITT, Financial Advisor
Raymond James Ltd.
#1 - 1841 Comox Ave.,
Comox, BC V9M 3M3
250-334-9294
garry.dewitt@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

Come Check It Out

Clearance Rack
Up to 75% off
and our
NEW! Sustainable Line

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



MCP1 (cpt/c) Joey Beaudin

407 Sqn Change of Command ceremony Une cérémonie de passation de commandement du 407^e Escadron

A change of command ceremony took place at 407 Long Range Patrol Squadron on May 24 where LCol Don Jamont relinquished command to LCol Mathieu Kuhn. The ceremony was held at 7 Hangar with 19 Wing Commander Col JP Gagnon serving as the presiding officer. | Une cérémonie de passation de commandement a eu lieu au 407^e Escadron de patrouille à longue portée le 24 mai. Le Lcol Don Jamont a cédé le commandement au Lcol Mathieu Kuhn. La cérémonie s'est déroulée au 7^e hangar, sous la présidence du commandant de la 19^e Escadre, le Col JP Gagnon. Photo: LCol Mathieu Kuhn, CWO (adjuc) Carl Tremblay, Col JP Gagnon, CWO (adjuc) Don Farr, LCol Don Jamont.



Cpl Raj Dhagat

2SLGBTQI+ terminology is continuously evolving and 2SLGBTQI+ is the acronym used by the Government of Canada.

2S: Two-Spirit; **L:** Lesbian; **G:** Gay; **B:** Bisexual; **T:** Transgender; **Q:** Queer; **I:** Intersex, considers sex characteristics beyond sexual orientation, gender identity and gender expression; **+**: is inclusive of people who identify as part of sexual and gender diverse communities.

La terminologie **2ELGBTQI+** est en constante évolution et 2ELGBTQI+ est l'acronyme utilisé par le gouvernement du Canada.

2E: deux esprits; **L:** Lesbienne; **G:** Gai; **B:** Bisexuel; **T:** Transgenre, **Q:** Queer, **I:** Intersexuel, **+**: comprend les personnes qui indiquent leur appartenance à divers groupes sexuels et de genre.

#IDAHOBIT



The leadership teams of 19 Wing Comox joined members of the Defence Team Pride Advisory Organization to raise the Inclusive Flag in recognition of the International Day Against Homophobia, Biphobia and Transphobia. IDAHOBIT takes place on May 17 in more than 130 countries, including 37 where same-sex relationships are illegal.

Sgt (ret'd) Nina Usherwood attended as an honoured guest. Having served the CAF for more than 43 years, Nina was subjected to harmful policies and has since received the Canadian Pride Citation as an individual reconciliation and recognition measure. In 2016 Nina raised the first Rainbow Flag at 19 Wing Comox, and that flag was flown alongside the Inclusive Flag in recognition of her service, advocacy, and leadership.

Les équipes en charge de la 19^e Escadre Comox se sont jointes aux membres de l'organisation consultative de la fierté de l'Équipe de la Défense pour hisser le drapeau de l'inclusion en reconnaissance de la Journée internationale contre l'homophobie, la biphobie et la transphobie. La Journée internationale contre l'homophobie, la biphobie et la transphobie aura lieu le 17 mai dans plus de 130 pays, dont 37 où les relations entre personnes de même sexe sont illégales.

La Sgt (ret) Nina Usherwood était présente en tant qu'invitée d'honneur. Ayant servi la FAC pendant plus de 43 ans, Nina a été soumise à des politiques néfastes et a depuis reçu la Citation de la fierté canadienne comme mesure individuelle de réconciliation et de reconnaissance. En 2016, Nina a hissé le premier drapeau arc-en-ciel à la 19^e Escadre Comox, et ce drapeau a été hissé aux côtés du drapeau inclusif en reconnaissance de son service, de son plaidoyer et de son leadership.



Avr Annie-Claude Pellerin



Recognized in April for going above and beyond, making a positive impact at 19 Wing Comox and in our military community. | *Reconnu en avril pour s'être surpassé et avoir eu un impact positif à la 19^e Escadre Comox et dans notre communauté militaire.*

Cassandra Trinrear Pte (sdt) Morisette 2Lt (slt) Cristurean MCpl (cplc) Lawrenuk Catherine Simard Padre S. Drouin Cpl Soon Pte Duchesne MCpl (cplc) Schultz & Cpl Robarts MCpl (cplc) Walter Sgt Lees Cpl James Yu Rob Acton Capt Little MCpl (cplc) Draper Cpl Neetz & MCpl (cplc) Haury Cpl S. Morgan Cpl Doucet 19 Wing Readiness Training Flight	21 CF H Svc Centre Comox/ 21 ^e Centre des Services de Santé des FC 19 MSS/ 19 ^e ESM DWComd/ Commandement adjoint de l'escadre 19 OSS/ 19 ESO 19 MSS/ 19 ^e ESM DWComd/ Commandement adjoint de l'escadre DWComd/ Commandement adjoint de l'escadre 19 MSS/ 19 ^e ESM 19 OSS/ 19 ESO DWComd/ Commandement adjoint de l'escadre DWComd/ Commandement adjoint de l'escadre DWComd/ Commandement adjoint de l'escadre 19 OSS/ 19 ESO 407 Sqn/ 407 ^e Escadron 442 Sqn/ 442 ^e Escadron 19 MSS/ 19 ^e ESM Vol d'entraînement à la préparation de l'Escadre 19
--	--



Receiving a \$10 gift card from CANEX: Pte Morisette, 19 MSS Supply. | Réception d'une carte-cadeau de 10\$ de CANEX: Sdt Morisette, 19^e ESM Approvisionnement.

Nominated by a member from 19 OSS, "Every time I interact with them, they always interact with me with a positive can-do attitude. People who work with me echo my perception of Pte Morisette. Great job!"

Proposé par un membre du 19 ESO: «Chaque fois que j'interagis avec eux, ils le font toujours avec une attitude positive. Les gens qui travaillent avec moi se font l'écho de la perception que j'ai du sdt Morisette. BZ!»



Have you witnessed someone at 19 Wing doing something positive for you or another person? To submit a Bravo Zulu scan the QR code! Avez-vous vu quelqu'un à la 19^e Escadre faire quelque chose de positif pour vous ou pour une autre personne? Pour soumettre un Bravo Zulu scanner le code QR!



GOBYBIKEWEEK

JUNE 3-9, 2024

BIKE IT. YOU'LL LOVE IT.

SHIFT YOUR MODE

E-BIKE GIVEAWAY

Shift your Mode during GoByBike Week and you can win a new e-bike.

- 1 CHOOSE**
Choose to GoByBike instead of by motor vehicle.
- 2 LOG**
Log your bike rides on LogMyRide and select Mode Shift to report your transportation rides.
- 3 WIN**
The more Mode Shift rides you log, the more you are entered for a chance to win an e-bike!

CELEBRATION STATION

Monday, June 3 - Friday, June 7
Museum parking lot, 6:45 - 8 am

UNIT CHALLENGE

Thursday, June 6
6:45 - 8 am

The unit with the most participants will win a prize! Shift workers can email Jermaie.auchterlonie@forces.gc.ca with their ride details.

PRIZES!

Most kilometres
Whoever bikes the most kilometres throughout the week

Daily prize draw
Participate each day to be entered into a draw for great prizes!

4 Day challenge
Participants the bike four days will be entered into a special draw

FREE REGISTRATION
GOBYBIKEBC.CA

Register and enter to win on of many great prizes including Exodus travels cycling adventures in Italy!

REGISTER HERE



Nearly 20,000 guests attended the 19 Wing Comox Armed Forces Day and Air Show on May 18 in celebration of 100 years of service for the Royal Canadian Air Force (RCAF) as a distinct military element.

"Congratulations to the organizing committee, under the leadership of LCol Leroux, who spent countless hours of every day over the last six months to prepare every detail imaginable," says 19 Wing Commander Col JP Gagnon. "The plan they put together was extremely rigorous, detailed, and meticulously prepared, leaving no stone unturned. They set us up for success."

In the weeks leading to the event, CAF members prepared the grounds, filled sandbags, moved equipment and materials, prepared meals, and carried out a multitude of difficult tasks.

"It was hard work, but you were relentless in making sure we were prepared," add Col Gagnon. "CWO Farr and I are extremely proud of every member of 19 Wing who contributed to this resounding success. You have managed to inspire our fellow Canadians and renew the RCAF connection with those we serve."



Alexa Beaudin



The Canadian Armed Forces (CAF) holds the members, their families and DND employees in high esteem. CAF members are assisted in their duty to Canada by the support they get from their families and DND employees work alongside CAF members in various capacities. Consequently, military members were specially recognized and appreciated by the provision of the Family Garden at the 19 Wing Comox Armed Forces Day celebration with an airshow on May 18. During the preparation leading to this day, the OPI for the Family Garden, Padre Samuel Drouin, explained that military families will have the front seat view of the airshow as a way of appreciating their support for CAF members.

The Family Garden was supported by Quality Foods who provided food and drinks at the occasion. SISIP and the Military Family Resource Centre were also on hand to showcase how they support military families.

During their visit to the Family Garden, 19 Wing Commander Col Gagnon and 19 Wing Chief Warrant Officer CWO Farr expressed joy at how the garden provided an opportunity for military families to have a good experience of the airshow. The Wing Commander referred to the Family Garden as the place where, with professionalism and passion, we cared for families "our own and our guests". This fits aptly with the ministry of care that the chaplain team provides.

Highlights of the Family Garden included signing of the airshow banner, provision of gift items for children in attendance and food and drinks for everyone in the Family Garden. This space also created a sense of camaraderie as one military family shared this beautiful moment with other military families.

A lesson to take away from the Family Garden is the need to be thankful for the little things we have. While we celebrate, we remember military members serving across the globe where people are hungry, homeless and do not have the luxuries we enjoy. Consequently, our appreciation of military families which was displayed during the 19 Wing Armed Forces Day and the airshow should also create in us, a sense of gratitude for everyday blessings.

Military family is a great asset to the CAF

Les familles des militaires sont un atout pour la FAC

Padre Emmanuel Olusola, Chaplain Team | équipe d'aumôniers

Les Forces armées canadiennes (FAC) tiennent en haute estime les membres, leurs familles et les employés du MDN. Les membres des FAC sont aidés dans leur devoir envers le Canada par le soutien qu'ils reçoivent de leurs familles. Les employés du MDN travaillent également aux côtés des membres des FAC à divers titres. Par conséquent, les membres des FAC ont été spécialement reconnus et appréciés par la mise en place d'un jardin familial lors de la célébration de la Journée des Forces armées de la 19^e Escadre Comox, qui s'est déroulée le 18 mai avec un spectacle aérien. Au cours des préparatifs menant à cette journée, le BPR du jardin familial, l'aumônier Samuel Drouin, a expliqué que les familles des militaires seront aux premières loges pour assister au spectacle aérien en guise de remerciement pour leur soutien aux membres des FAC.

Le jardin familial a été soutenu par Quality Foods qui a fourni la nourriture et les boissons pour l'occasion. La Financière SISIP et le Centre de ressources pour les familles des militaires étaient également présents pour montrer comment ils soutiennent les familles des militaires.

Au cours de leur visite du jardin familial, le commandant de la 19^e Escadre, le Col Gagnon, et l'adjudant-chef de la 19^e Escadre, l'Adjuc Farr, ont exprimé leur joie de voir que le jardin permettait aux familles des militaires de vivre une bonne expérience du spectacle aérien. Le commandant de l'Escadre a décrit le jardin familial comme l'endroit où, avec professionnalisme et passion, nous prenons soin des familles «les nôtres et celles de nos invités». Cela correspond parfaitement au ministère des soins que l'équipe d'aumôniers assure.

Les temps forts du jardin familial ont été la signature de la bannière du meeting aérien, la distribution de cadeaux aux enfants présents et la distribution de nourriture et de boissons à toutes les personnes présentes dans le jardin familial. Cet espace a également créé un sentiment de camaraderie car une famille de militaires a partagé ce beau moment avec d'autres familles de militaires.

La leçon à tirer du jardin familial est qu'il faut être reconnaissant pour les petites choses que nous avons. Pendant que nous célébrons, nous nous souvenons des membres des forces armées qui servent dans le monde entier, où les gens ont faim, sont sans abri et n'ont pas le luxe dont nous jouissons. Par conséquent, notre reconnaissance envers les familles des militaires, qui s'est manifestée lors de la Journée des forces armées de la 19^e Escadre et du spectacle aérien, devrait également susciter en nous un sentiment de gratitude pour les bénédictions de tous les jours.

Près de 20 000 invités ont assisté à la Journée des Forces armées canadiennes et au spectacle aérien de la 19e Escadre Comox, le 18 mai, pour célébrer les 100 ans de service de l'Aviation royale canadienne (ARC) en tant qu'élément militaire distinct.

« Félicitations au comité organisateur, sous la direction du Lcol Leroux, qui a passé d'innombrables heures chaque jour au cours des six derniers mois pour préparer tous les détails imaginables », a déclaré le commandant de la 19e Escadre, le Col JP Gagnon. «Le plan qu'ils ont élaboré était extrêmement rigoureux, détaillé et méticuleusement préparé, ne négligeant aucun détail. Ils ont tout mis en œuvre pour que nous réussissions.»

Au cours des semaines précédant l'événement, les membres du FAC ont préparé le terrain, rempli des sacs de sable, déplacé de l'équipement et du matériel, préparé des repas et effectué une multitude de tâches difficiles.

« C'était un travail difficile, mais vous avez veillé sans relâche à ce que nous soyons bien préparés », a ajouté le Col Gagnon. «L'Adjuc Farr et moi-même sommes extrêmement fiers de tous les membres de la 19e Escadre qui ont contribué à ce succès retentissant. Vous avez réussi à inspirer nos concitoyens canadiens et à renouveler le lien entre l'ARC et ceux que nous servons.»



MCol (cplc) Joey Beaudin

Cpl Parker Salustro



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



Offering osteopathy, craniosacral, athletic therapy, and RMT massage.

We are passionate about holistic health and dedicated to promoting your overall well-being through the practice of osteopathy and manual therapy.

1001B Fitzgerald Avenue in Courtenay
soma-osteopathy.com | 250-871-3189

Online booking available

Now covered by Medavie Blue Cross! Offering direct billing for veterans

WorkBC Employment Services
Services d'emploi

FREE Services for Job Seekers

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

Services GRATUITS pour les chercheurs d'emploi

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

250-334-3119

103-555 4th Street, Courtenay
www.workbccentre-courtenay.ca

Services available in English and French
Nos services sont disponibles en anglais et en français



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



ARE YOU POSTED?

The Furniture and Effects (F&E) Coordinator at 19 Wing Comox strives to ensure each move is as smooth as possible. While it is your responsibility to read and be familiar with the Canadian Armed Forces Relocation Directive (CAFRD) – which provides information to make informed decisions regarding entitlements – the F&E Coordinator can help explain the process.

Tips from F&E

- At a minimum we require 14 calendar days' notice to process a move. Drop off documents in person or send electronically to W19_Comox_F&E@forces.gc.ca.
- Moves are booked on weekdays only, and the pack/ load/ clean/ travel dates are supposed to be consecutive.
- To process your move, you are required to provide a copy of your move application (4443) found on the BGRS website. A copy of your posting message and a copy of a report for duty (RFD) change - if you are not moving on, or as close to, your change of strength date (COS) as possible. Keep in mind that your RFD must be within 30 days of your COS. For more information refer to CANFORGEN 022/24.
- See Clarification Bulletin - Storage in Transit (SIT) CAFRD 9.1.08 if you have not secured accommodations within your 10 days of interim lodgings, meals and miscellaneous (ILM&M).
- Partial documents will NOT be accepted.
- Once your move has been booked, you will receive an e-mail confirmation.

ÊTES-VOUS MUTÉ?

Le coordonnateur du mobilier et des effets (M&E) à la 19e Escadre Comox s'efforce de s'assurer que chaque déménagement se déroule le mieux possible.

Bien qu'il soit votre responsabilité de lire et de vous familiariser avec la Directive sur la réinstallation des Forces Armées canadiennes (DRFAC) - qui fournit des informations pour prendre des décisions éclairées concernant les droits, le coordonnateur est ici pour vous aider à expliquer le processus.

Conseils de M&E

- Au minimum, nous avons besoin d'un préavis de 14 jours calendrier pour traiter un déménagement. Vous pouvez apporter les documents en personne ou les envoyer par courriel électronique à W19_Comox_F&E@forces.gc.ca.
- Les déménagements sont réservés les jours de semaine uniquement. Les dates d'emballage, de chargement, de nettoyage et de voyage sont censées être consécutives.
- Pour traiter votre déménagement, vous devez fournir une copie de votre demande de déménagement (4443) qui se trouve sur le site Web de BGRS ainsi qu'une copie de votre message d'affectation. Une copie d'un changement de rapport de service (ES) doit être également incluse, si vous ne déménagez pas aussi près que possible de votre date de changement d'effectif (CE). Gardez à l'esprit que votre ES doit être dans les 30 jours suivants votre CE. Pour plus d'informations, reportez-vous au CANFORGEN 022/24.
- Voir Bulletin de clarification - DRFAC 9.1.08 Entreposage en cours de déménagement (ECD) si vous n'avez pas obtenu d'hébergement dans les 10 jours d'hébergement provisoire, repas et divers.
- Les documents partiels ne seront PAS acceptés.
- Une fois votre déménagement réservé, vous recevrez une confirmation par courriel.

Cpl Soon is located in Building 45 – 19 Wing Headquarters – in room 26A. That's across the hall from the Wing Chief Warrant Officer! Once you have a posting message, reach out with your questions or concerns: 252-8278.

Cpl Soon est dans le bâtiment 45, Quartier général de la 19e Escadre, dans la salle 26A. C'est en face de l'adjudant-chef de l'escadre! Une fois que vous avez reçu un message d'affectation, faites part de vos questions ou préoccupations: 252-8278.



Will you be transferred to the Ottawa region soon?

Military Family Services in the National Capital Region, a division of Canadian Forces Morale and Welfare Services, have just published their welcome guide. It contains a wealth of information to help you prepare for your move, settle in, establish connections in your new community and thrive with your family in the region.

Check out the Welcome Guide at issuu.com/mfsncr/docs/mfs_ncr_welcome_guide_e0758b65654197

Vous serez muté dans la région d'Ottawa bientôt ?

Les Services aux familles de la région de la capitale nationale, une division des Services de bien-être et morale des Forces canadiennes, viennent tout juste de publier leur guide d'accueil. Il contient une foule d'informations pour vous aider à préparer votre déménagement, vous installer, établir des liens dans votre nouvelle communauté et vous y épanouir en famille dans la région.

Consulter le Guide d'accueil: issuu.com/mfsncr/docs/sfm_rcn_guide_d_accueil

TOTEM TIMES

19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

Editorial advisors | conseillers militaires

19wingpublicaffairs@forces.gc.ca
Capt Brad Little, Capt Christine MacNeil

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,
Avr Annie-Claude Pellerin, Cpl Parker Salustro



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

Highland students visit 442 Sqn

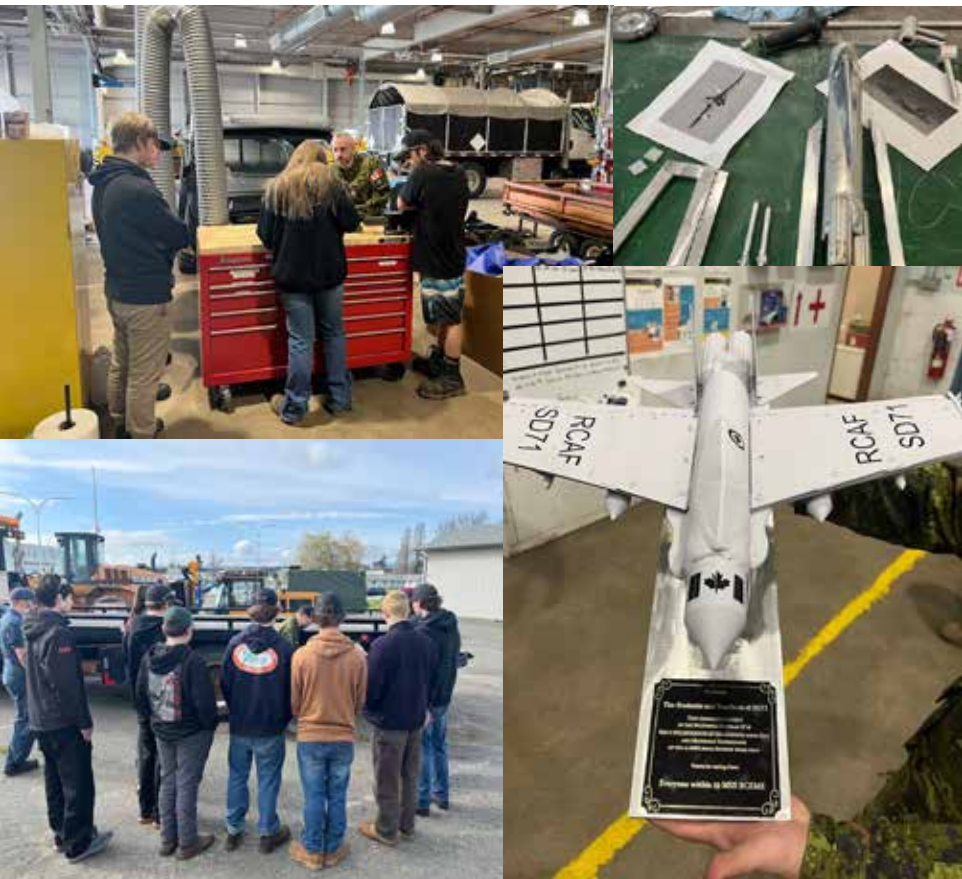
Des étudiants des Highland visitent le 442^e Escadron



Cpl Raj Dhagat

Members of the search and rescue section at 442 Transport and Rescue Squadron met with students from Highland Secondary School on May 24 to enhance their knowledge of the Canadian Armed Forces. The students are taking part in an emergency medical responder class and the search and rescue section provided an interactive medical scenario to advance their learning. The class also received a squadron tour and an opportunity to interact with the emergency response professionals at 442 Squadron.

Les membres de la section de recherche et de sauvetage du 442^e Escadron de transport et de sauvetage ont rencontré des élèves de l'école secondaire Highland le 24 mai afin d'améliorer leurs connaissances sur les Forces armées canadiennes. Les élèves participent à un cours de répondant médical d'urgence et la section de recherche et de sauvetage leur a fourni un scénario médical interactif pour parfaire leur apprentissage. La classe a également eu droit à une visite de l'escadron et a eu l'occasion d'interagir avec les professionnels de l'intervention d'urgence du 442^e Escadron.



Students visit the RCEME shop

Les étudiants visitent l'atelier de la GEMRC

Approximately 30 high school students visited the RCEME shop at 19 Wing Comox on April 10 as part of the Trades Sampler program with School District 71. The students from G.P. Vanier Secondary and Mark R. Isfeld Secondary are taking part in construction, transportation and metal mechanical learning. MWO Kevin Kurschenska from the 19 Wing Materiel Support section at RCEME hosted the tour. "The visit went very well, resulting in the construction of a trophy that the students took with them." To learn more about how to train in the trades while in secondary school, visit comoxvalleyschools.ca.

Environ 30 élèves du secondaire ont visité l'atelier de la GEMRC à la 19^e Escadre Comox le 10 avril dans le cadre du programme Trades Sampler avec le district scolaire 71. Les élèves des écoles secondaires G.P. Vanier et Mark R. Isfeld participent à des cours de construction, de transport et de mécanique des métaux. L'Adjum Kevin Kurschenska, de la section de soutien du matériel de la 19^e Escadre à GEMRC, a organisé la visite. «La visite s'est très bien déroulée et a donné lieu à la construction d'un trophée que les élèves ont emporté avec eux». Pour en savoir plus sur les possibilités de formation aux métiers pendant les études secondaires, visitez le site comoxvalleyschools.ca.

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 des GEMWS

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553



Canadian Scottish unveils new battle honour on change of command parade

Le Canadian Scottish Régiment dévoile un nouvel honneur de bataille lors de la parade de passation de commandement

(Left) Col Scott Raesler (center), Commander 39 Canadian Brigade Group (CBG) presides as LCol David Proctor (left) passes command to LCol Slade Lerch (right). | (À gauche) Le Col Scott Raesler (au centre), commandant du 39^e Groupe-brigade canadien (GBC), préside le passage de commandement du Lcol David Proctor (à gauche) au Lcol Slade Lerch (à droite).

(Right) The King's Colour, carried by Capt Konner Belbeck (left) and the Regimental Colour, carried by 2Lt Nicola Knubley (right). | (À droite) Le drapeau royal, porté par le capitaine Konner Belbeck (à gauche) et le drapeau régimentaire, porté par le 2Lt Nicola Knubley (à droite).



Capt Cameron Park, Public Affairs Officer/ officier des affaires publiques, The Canadian Scottish Regiment (Princess Mary's)

The Canadian Scottish Regiment (Princess Mary's) conducted a change of command parade on April 28 where LCol David Proctor passed command of the regiment to LCol Slade Lerch.

Part of 39 Canadian Brigade Group that commands all army reserve units in British Columbia, the Canadian Scottish is a primary reserve infantry regiment of the Canadian Army that is based on Vancouver Island with locations in Victoria, Nanaimo, and Courtenay.

In recent years soldiers from the regiment deployed on Operation REASSURANCE, the contribution by the Canadian Armed Forces (CAF) to reassurance and deterrence in Eastern and Central Europe.

A significant part of the change of command ceremony was the parading of the regiment's colours. For the first time since the addition of the "Afghanistan" Theatre Honour to the Regimental Colours, many members of the regimental family who served in Afghanistan were present for the occasion, standing on parade as "The Old Guard". Sixty-six soldiers from the regiment served in Afghanistan.

A veteran of Afghanistan himself, LCol Lerch spoke to the significance of the occasion.

"The soldiers in the old guard bled, sweated, and toiled for that honour. Having 'Afghanistan' emblazoned on their colour is tangible evidence of their efforts. The regiment was blessed in that we had no fatalities, but we had casualties. I know some of our soldiers carry some deep scars from their service in Afghanistan and seeing that honour means that their sacrifices had some meaning. The honour will be carried on the regimental colour in perpetuity so their sacrifice and dedication will be recognized by soldiers of the regiment for generations to come."

Le 28 avril, le Canadian Scottish Regiment (Princess Mary's) a organisé une parade de passation de commande-

ment au cours de laquelle le Lcol David Proctor a transmis le commandement du régiment au Lcol Slade Lerch.

Faisant partie du 39^e Groupe-brigade du Canada qui commande toutes les unités de la Réserve de l'Armée en Colombie-Britannique, le Canadian Scottish Regiment est un régiment d'infanterie de première réserve de l'Armée canadienne basé sur l'île de Vancouver, avec des emplacements à Victoria, Nanaimo et Courtenay.

Ces dernières années, des soldats du régiment ont été déployés dans le cadre de l'opération REASSURANCE, la contribution des Forces armées canadiennes (FAC) à la réassurance et à la dissuasion en Europe de l'Est et en Europe centrale.

Une partie importante de la cérémonie de passation de commandement a été le défilé des couleurs du régiment. Pour la première fois depuis l'ajout de l'honneur du théâtre «Afghanistan» aux couleurs du régiment, de nombreux membres de la famille régimentaire qui ont servi en Afghanistan étaient présents pour l'occasion, défilant en tant que «vieux garde». Soixante-six soldats du régiment ont servi en Afghanistan.

Le Lcol Lerch, lui-même vétéran de l'Afghanistan, a parlé de l'importance de cet événement.

«Les soldats de la vieille garde ont saigné, transpiré et travaillé dur pour obtenir cet honneur. Le fait que le mot «Afghanistan» soit inscrit sur leur drapeau est une preuve tangible de leurs efforts. Le régiment a eu la chance de ne pas connaître de décès, mais il y a eu des pertes. Je sais que certains de nos soldats portent de profondes cicatrices de leur service en Afghanistan et le fait de voir cet honneur signifie que leurs sacrifices ont eu un sens. Cet honneur sera perpétuellement porté sur le drapeau du régiment, de sorte que leur sacrifice et leur dévouement seront reconnus par les soldats du régiment pour les générations à venir.»



Collector's Sale

Military art, coins, models, toys, books and more!

SAVE THE DATE!!!

June 15
11am to 4pm

PRESALES Monday, June 10th 0930 to 1430
by phone and email **ONLY**.

Visit our website for more details.



comoxairforcemuseum.ca/collectors-sale

Martial arts specialist guides 19 Wing Karate Club

Un spécialiste des arts martiaux guide le 19 Wing Karate Club

Members of the 19 Wing Traditional Karate Club took part in a specialized seminar in March. Club president and chief instructor Patrick Penley host Sifu Bok Kho for the three-day event.

"Sifu Kho is the foremost authority of White Crane Kung Fu outside of China," explains Patrick. "He holds the rank of 10th Dan Master and inducted into the Martial Arts Hall of Fame for his lifelong study and contribution to martial arts."

Additionally, Sifu Kho is a Chinese doctor and acupuncturist; his knowledge handed down to him from many generations of his family.

The 19 Wing Traditional Karate Club teaches classical Okinawa Goju Ryu Karate-Do. Goju Ryu karate is so-called due to its hard and soft techniques: Go - hard and Ju - soft.

"Many elements of White Crane Kung Fu can be seen within Okinawan Goju Ryu karate," explains Patrick. "However, many practitioners only understand the hard physical and external aspects of the karate system."

Senior brown and black belt club members learned the softer, internal principles from Sifu Kho, including how to recognize and apply them in karate.

"Seeing and physically experiencing its application has greatly enhanced participants' understanding and necessity of the internal side of martial arts," concludes Patrick.

The event culminated with 19 Wing Traditional Karate Club members gathering with Sifu for a night of sushi and conversation.

Les membres du 19 Wing Traditional Karate Club ont participé à un séminaire spécialisé en mars. Patrick Penley, président du club et instructeur en chef, a accueilli Sifu Bok Kho pour cet événement de trois jours.

«Sifu Kho est la plus grande autorité du White Crane Kung Fu en dehors de la Chine», explique Patrick. «Il détient le grade de Maître 10^e Dan et a été intronisé au Martial Arts Hall of Fame pour son étude et sa contribution aux arts martiaux tout au long de sa vie.»

En outre, Sifu Kho est médecin chinois et acupuncteur; ses connais-



sances lui ont été transmises par plusieurs générations de sa famille.

Le 19 Wing Traditional Karate Club enseigne le karaté-do Goju Ryu classique d'Okinawa. Le karaté Goju Ryu est appelé ainsi en raison de ses techniques dures et douces : Go - dur et Ju - doux.

«De nombreux éléments du kung-fu de la grue blanche se retrouvent dans le karaté Goju Ryu d'Okinawa», explique Patrick. «Cependant, de nombreux pratiquants ne comprennent que les aspects physiques et externes du système de karaté.»

Les membres seniors du club des ceintures marron et noires ont appris les principes plus doux et internes auprès de Sifu Kho, notamment comment les reconnaître et les appliquer dans le karaté.

«Le fait de voir et d'expérimenter physiquement leur application a grandement amélioré la compréhension des participants et la nécessité de l'aspect interne des arts martiaux», conclut Patrick.

L'événement a culminé avec les membres du 19 Wing Traditional Karate Club se réunissant avec Sifu pour une nuit de sushi et de conversation.

CAF Systemic Racism Class Action:

Federal court agrees to proposed notice of the Canadian Armed Forces (CAF) Systemic Racism class action lawsuit

On April 2, 2024, the Federal Court approved the notice of a proposed settlement of a class action for current and former members of the CAF who experienced racial discrimination and/or racial harassment in connection with their military service.

The proposed settlement provides individual payments, the option to participate in a restorative engagement process, and other systemic relief measures to improve the organizational culture and systems within the CAF with the objective of addressing and eliminating racial discrimination and racial harassment in the CAF.

A hearing to determine if the proposed settlement is fair, reasonable, and in the best interest of the Class Members is scheduled for 16 July 2024 in Halifax, Nova Scotia.

To learn more about the proposed settlement agreement, visit forcesaction.com or call 902-420-3322.

Recours collectif pour racisme systémique dans les FAC:

La Cour fédérale accepte l'avis proposé du recours collectif pour racisme systémique dans les Forces armées canadiennes (FAC)

Le 2 avril 2024 la Cour fédérale a approuvé l'avis de règlement proposé concernant le recours collectif des membres actuels et anciens des FAC qui ont été victimes de discrimination ou de harcèlement fondés sur la race dans le cadre de leur service militaire.

Le règlement proposé prévoit des indemnités individuelles, la possibilité de participer à un processus de démarches réparatrices, ainsi que d'autres mesures systémiques visant à améliorer la culture organisationnelle et les systèmes dans le but de combattre et d'éliminer la discrimination et le harcèlement fondés sur la race au sein des FAC.

Une audience visant à déterminer si le règlement proposé est juste, raisonnable et dans l'intérêt des membres du groupe sera tenue le 16 juillet 2024 à Halifax, en Nouvelle-Écosse.

Pour en savoir plus sur l'entente de règlement proposée, visitez forcesaction.com/fr ou composez le 902 420-3322.

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

TOTEM TIMES

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



CHAIRMAN'S
RE/MAX
HALL OF FAME

BRYCE HANSEN RE/MAX
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
OCEAN PACIFIC REALTY
2230A Cliff Ave.
Courtenay, BC V9N 2L4

In support of
BC Children's Hospital

Don't think twice, call Bryce!
CONNECT WITH US:
250.702.6493
www.comoxvalley-realestate.com



JOIN THE SCUBA CLUB!
REJOIGNEZ LE CLUB DE PLONGÉE!

PADI Open Water Course: e-learning + pool + dry suit cert (\$520)
June 4,6,11,13,15 & 16 and August 6,8,13,15,17 & 18

Learn how to SCUBA dive, discover new adventures, and see the wondrous world beneath the waves. The PADI Open Water Diver course is the world's most popular SCUBA course and has introduced millions of people to the adventurous diving lifestyle.

Next PADI Advanced Open Water course: July 27 & 28

To learn more: 19wpdsc@gmail.com or visit cfmws.ca/comox/scuba-club/scuba-training



KISA DANIELS
R.M.T.

Treatment room inside
Blue Monarch Beauty Specialists'
salon, next to Canex!

Accepting new patients!
Book online at KisaRMT.ca

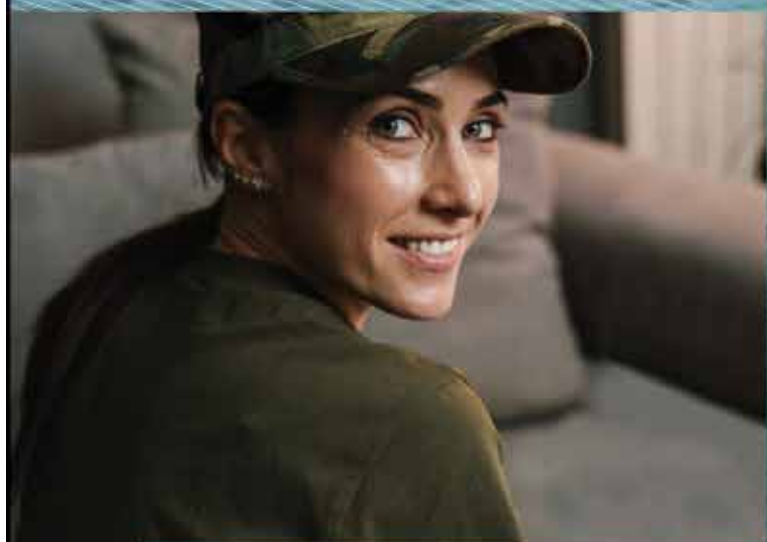
Registered Massage Therapy

Cours PADI Open Water: e-learning + piscine + combinaison étanche (\$520)
4, 6, 11, 13, 15 et 16 juin et 6, 8, 13, 15, 17 et 18 août

Apprenez à faire de la plongée sous-marine, découvrez de nouvelles aventures et observez le monde merveilleux qui se trouve sous les vagues. Le cours PADI Open Water Diver est le cours de plongée sous-marine le plus populaire au monde et a permis à des millions de personnes de découvrir le style de vie aventureux de la plongée.

Prochain cours PADI Advanced Open Water : 27 et 28 juillet

Pour en savoir plus : 19wpdsc@gmail.com ou visitez sbmfc.ca/comox/club-plongee/cours-plongee



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

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 Georgia Strait Women's 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 inpatient treatment tailored to your unique needs.

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

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



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