



TUESDAY, FEBRUARY 20, 2024 | MARDI 20 FÉVRIER 2024

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 66, #3
19^e ESCADRE COMOX



SOLD

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

John Kalhous
A Real Estate Professional

ROYAL LEPAGE

BILINGUAL SERVICES!

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



17 Wing Imaging

435 Sqn receives JRCC award Le 435^e Escadron reçoit un prix du CCCOS

The 1 Canadian Air Division (CAD) command team presents members of 435 Transport and Rescue Squadron with the JRCC Rescue of the Quarter award for their response to a plane crash in the Northwest Territories on December 27, 2023. Front row (l-r): 1 CAD Chief Warrant Officer CWO Dan Campbell, SAR tech Sgt Vincent CBenoit, aircraft commander Capt Jason Shaw, AVN tech Sgt Chris Fortin, 1 CAD Commander MGen Iain Huddleston; back row: pilot Capt Martin Tuzim, air combat systems operator Capt Jeremy Simmonds, flight engineer Cpl Daniel-Lee Trommelen, loadmaster Cpl Cory Steward, SAR tech MCpl Alexandre Fortin, AVN tech MCpl Matt Browning, AVN tech MCpl Daniel Van Helvert, AVS Tech MCpl Gary Marshall, AVS Tech Cpl Owen Chitohwa, and ACS tech Cpl Adil (AJ) Napoles. Responding SAR tech MCpl Matt Henry is not pictured. | *L'équipe de commandement de la 1^{re} Division aérienne du Canada (DAC) remet aux membres du 435e Escadron de transport et de sauvetage le prix du sauvetage du trimestre du CCCOS pour leur intervention lors d'un écrasement d'avion dans les Territoires du Nord-Ouest, le 27 décembre 2023. Première rangée (de gauche à droite) : Adjudant-chef de la 1 DAC Dan Campbell, tech SAR Sgt Vincent CBenoit, commandant de l'aéronef Capt Jason Shaw, tech aero Sgt Chris Fortin, commandant de la 1 DAC MGen Iain Huddleston ; rangée arrière : pilote Capt Martin Tuzim, opérateur des systèmes de combat aérien Capt Jeremy Simmonds, mécanicien de bord Cpl Daniel-Lee Trommelen, arrimeur Cpl Cory Steward, technicien SAR Cpl Alexandre Fortin, tech aero Cpl Matt Browning, tech aero Cpl Daniel Van Helvert, tech avio Cpl Gary Marshall, tech avio Cpl Owen Chitohwa, et tech SA Cpl Adil (AJ) Napoles. Le Cplc Matt Henry, tech SAR, n'est pas représenté sur la photo.*

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



Scott Fraser
Personal Real Estate Corporation
250-702-5950



103 - 2580 BROOKFIELD DR., COURTENAY
INTRODUCING PHASE ONE OF STREAM-SIDE. This 38-unit townhome development is conveniently situated in West Courtenay at the edge of the Piercy Creek trail system. Bright living spaces accented by an open concept kitchen/dining and living area. Features three large bedrooms and patio!

\$669,900



Royal LePage In the Comox Valley

#121-750 Comox Road,
Courtenay, B.C. V9N 3P6
Bus: 250-334-3124
Toll Free: 1-800-638-4226
Fax: 250-334-1901
www.royallepagecomoxvalley.com
Email: royallepagecv@shaw.ca



A - 289 NIM NIM PL., COURTENAY
THIS HALF DUPLEX is currently rented generating a good income. Ask your Realtor to get you more info on these 3 or 4 bedrooms and 2 bathrooms with a garage units. The lot sq. footage of 9,122 is for the total lot area that the two Strata Lots are upon. Floor Plans and Strata Plan are in supplements. Also, units A & B are listed together

\$499,000



Phil Edgett
250-897-5089



435 Sqn receives the JRCC Rescue of the Quarter

| Capt Krystle Sloan, 435 Transport and Rescue Squadron

The Joint Rescue Coordination Centre (JRCC) has recognized 435 Transport and Rescue Squadron for their response to an incident on December 27, 2023. The 435 Sqn SAR team on duty was called out to respond to a plane crash in the vicinity of the Diavik Diamond Mine located in the Northwest Territories approximately 170 nautical miles northeast of Yellowknife.

Upon receiving details of the call-out, lead SAR Tech Sgt Vincent CBenoit made the decision to bring a third SAR Tech along for the mission. With a confirmed aircraft crash and an estimated eight persons on board, increasing the number of respondents seemed prudent. This would prove to be a wise decision, as the team would remain awake all night to care for ten patients!

The responding team spent the three-and-a-half-hour transit preparing three potential courses of action to take once they arrived on scene. The conditions were not ideal, with two ceiling layers of blizzard from 0 to 1000 feet restricting visibility and creating complex circumstances to jump safely to the crash site. Understanding that the survivors would likely not make it through the night without treatment and survival equipment, the SAR Team decided to parachute to the scene despite the 48-knot wind that was only increasing towards the ground.

With the help of the aircrew's flying expertise, and utilizing their parachuting skills, all three SAR Techs were able to land safely within 100ft of the crash site. After finding six passengers in a much too small tent, and a further four passengers in the body of the downed aircraft that dangled precariously on the ledge of a 25-foot embankment, they began triaging the myriad of injuries ranging from mild hypothermia to broken bones and breathing issues, all while the CC-130 Hercules circled overhead to support with dropping equipment and providing the overhead picture.

With the help of four Emergency Response Team



(ERT) members from Diavik, the SAR Techs quickly secured the downed aircraft to ensure it wouldn't be pushed by the powerful wind and cause further injury during the extraction of the patients inside. With this essential task done, they coordinated the drop of equipment from the Hercules before returning to 17 Wing to allow for a crew swap. This strategic decision allowed for the maintenance of SAR posture during the on-going rescue activities.

The SAR Techs then established communications with JRCC and put together their collective medical knowledge to creatively use the limited equipment to conduct safe patient transfers of two critical patients who were unable to move themselves from the body of the wreckage to the newly built camp.

For the next 14 hours, Sgt Vincent CBenoit, MCpl Matt Henry, and MCpl Alexandre Fortin provided critical patient care to the injured survivors with the assistance of the Diavik ERT members. To battle hypothermia, arctic tents were established for shelter, and every patient was able to eat a warm meal and have a warm drink. Ongoing patient maintenance was scheduled, as well as the

reading out of protocols and rehearsing of procedures to ensure the fatigue felt by the SAR Tech team didn't impact their ability to provide care. The SAR Techs spent the night providing pain management, monitoring vitals, and checking in with JRCC every two hours to provide patient updates and receive extraction updates.

By the morning, all the patients had improved; some were even able to go for a walk outside and help with tearing down the camp, a testament to the medical knowledge and efficacy of the responding SAR Techs. Three A-Star helicopters landed 100 feet from the camp, extracting eight patients, MCpl Henry, and MCpl Fortin on the first lift, with Sgt CBenoit, the remaining two patients, and the last of the gear on the second extraction. From there, they flew to 20 km north of Diavik where everyone was transported to Yellowknife with two awaiting Dash-7 aircraft.

Upon presentation of the award on February 7, 1 CAD Commander MGen Iain Huddleston expressed appreciation of the dedication and professionalism of SAR crews, not only at 435 Sqn, but across the RCAF. He made mention that although these specific individuals are receiving this award on that day, he had confidence and gratitude that any of the other SAR and maintenance crews would have step forward and demonstrated the same success and professionalism should they have been the ones on duty that particular night. This is a sentiment frequently echoed by LCol Joshua Leveque, the commanding officer of 435 Sqn, who consistently takes the time to praise those conducting the operations, as well as the vast technical, logistical, and peer support team working in the background to ensure those operators have what they need to succeed and can focus on the operation at hand.

With this sense of teamwork, 435 Sqn is always able to embody the squadron motto, *Determined to Deliver!*



/19WingTotemTimes
/19wingcomoxpsp
/comoxmfr
/ComoxAirForceMuseum

Stay up to date! Recevez les nouveautés!
TOTEM TIMES

Le 435^e escadron reçoit un prix du CCCOS

| Capt Krystle Sloan, 435^e Escadron de transport et de sauvetage

Le Centre conjoint de coordination des opérations de sauvetage (CCCOS) a reconnu le 435^e Escadron de transport et de sauvetage pour son intervention lors d'un incident survenu le 27 décembre 2023. L'équipe de recherche et de sauvetage de service du 435^e Escadron a été appelée pour répondre à un écrasement d'avion à proximité de la mine de diamants Diavik, située dans les Territoires du Nord-Ouest, à environ 170 milles nautiques au nord-est de Yellowknife.

Après avoir reçu les détails de l'appel, le sergent Vincent CBenoit, tech SAR en chef, a pris la décision d'emmenner un troisième tech SAR avec lui pour la mission. Avec un écrasement d'avion confirmé et environ huit personnes à bord, il semblait prudent d'augmenter le nombre de répondants. Cette décision s'est avérée judicieuse, car l'équipe est restée éveillée toute la nuit et s'est occupée de 10 patients!

L'équipe d'intervention a passé les trois heures et demie de transit à préparer trois plans d'action possibles une fois arrivée sur les lieux. Les conditions n'étaient pas idéales, avec deux couches de blizzard entre 0 et 1000 pieds d'altitude qui réduisaient la visibilité et créaient des circonstances complexes pour sauter en toute sécurité vers le lieu de l'accident. Comprenant que les survivants ne passeraient probablement pas la nuit sans traitement ni équipement de survie, l'équipe SAR a décidé de sauter en parachute malgré un vent de 48 nœuds qui ne faisait qu'augmenter en direction du sol.

Grâce à l'expertise de l'équipage et à leurs compétences en matière de parachutisme, les trois techniciens SAR ont pu atterrir en toute sécurité à moins de 100 pieds du lieu de l'accident. Après avoir trouvé six passagers dans une tente beaucoup trop petite, et quatre autres passagers dans la carcasse de l'avion écrasé qui pendait de façon précaire sur le rebord d'un talus de 25 pieds, ils ont commencé à trier la myriade de blessures allant de l'hypothermie légère aux os cassés et aux problèmes respiratoires, tout cela pendant que le CC-130 Hercules tournait au-dessus de leur tête pour les aider à larguer du matériel et à fournir une image de l'avion.

Avec l'aide de quatre membres du groupe tactique d'intervention (GTI) de Diavik, les techniciens en recherche et sauvetage ont rapidement sécurisé l'avion abattu pour s'assurer qu'il ne serait pas poussé par le vent puissant et qu'il ne causerait pas d'autres blessures lors de l'extraction des patients à l'intérieur. Une fois cette tâche essentielle accomplie, ils ont coordonné le largage de l'équipement du Hercules avant de retourner à la 17^e Escadre pour permettre un échange d'équipage. Cette décision stratégique a permis de maintenir la posture SAR pendant les activités de sauvetage en cours.

Les techniciens SAR ont ensuite établi des communications avec le CCCOS et ont rassemblé leurs connaissances médicales collectives pour utiliser de manière créative l'équipement limité afin de transférer en toute sécurité deux patients critiques qui étaient incapables de se déplacer eux-mêmes du corps de l'épave vers le camp nouvellement construit.

Pendant les 14 heures qui ont suivi, le Sgt Vincent CBenoit, le Cplc Matt Henry et le Cplc Alexandre Fortin ont prodigué des soins critiques aux survivants blessés avec l'aide des membres de la GTI de Diavik. Pour lutter contre l'hypothermie, des tentes arctiques ont été installées pour servir d'abri, et chaque patient a pu manger un repas chaud et boire une boisson chaude. L'entretien continu des patients a été programmé, ainsi que la lecture des protocoles et la répétition des procédures pour s'assurer que la fatigue ressentie par l'équipe de techniciens en recherche et sauvetage n'ait pas d'incidence sur leur capacité à fournir des soins. Les techniciens SAR ont passé la nuit

à gérer la douleur, à surveiller les signes vitaux et à communiquer avec le CCCOS toutes les deux heures pour donner des nouvelles des patients et recevoir des mises à jour sur l'extraction.

Au matin, l'état de tous les patients s'était amélioré; certains ont même pu aller se promener à l'extérieur et aider à démonter le camp, ce qui témoigne des connaissances médicales et de l'efficacité des techniciens en recherche et sauvetage qui ont répondu à l'appel. Trois hélicoptères A-Star se sont posés à 100 pieds du camp, extrayant huit patients, le cplc Henry et le cplc Fortin lors de la première extraction, et le sergent CBenoit, les deux patients restants et le dernier équipement lors de la deuxième extraction. De là, ils ont volé jusqu'à 20 km au nord de Diavik où tout le monde a été transporté à Yellowknife avec deux avions Dash-7 en attente.

Lors de la remise du prix le 7 février, le commandant de la 1 DAC, le Mgén Iain Huddleston, a exprimé son appréciation du dévouement et du professionnalisme des équipages de recherche et de sauvetage, non seulement au 435^e Escadron, mais dans l'ensemble de l'ARC. Il a mentionné que bien que ces personnes reçoivent ce prix ce jour-là, il est confiant et reconnaissant que n'importe quelle autre équipe SAR et de maintenance se serait avancée et aurait démontré le même succès et le même professionnalisme si elle avait été en service cette nuit-là. Ce sentiment est souvent partagé par le Lcol Joshua Leveque, commandant du 435^e Escadron, qui prend toujours le temps de faire l'éloge non seulement des opérateurs qui mènent directement les opérations, mais aussi de la vaste équipe de soutien technique, logistique et par les pairs qui travaille en arrière-plan pour s'assurer que ces opérateurs ont ce dont ils ont besoin pour réussir et qu'ils peuvent se concentrer sur l'opération à laquelle ils participent.

Grâce à ce sens du travail d'équipe, l'escadron 435 est toujours en mesure d'incarner la devise de l'escadron, *Déterminé à livrer!*



19 Wing Coordinator of Official Languages Coordinnatrice des langues officielles de l'escadre

Did you know that every Wing Commander has an Official Languages (OL) Advisor known as a Coordinator of Official Languages (COL)?

The COL provides support to the Wing Commander with regards to the roles, responsibilities and obligations that relate to OL, while supporting serving members regarding their OL rights.

The COL advises of the local demographics regarding Anglophone and Francophone members, and provide information related to OL complaints and remedies to these complaints. Their role is critical to ensure the mobility of personnel moving across country and abroad, where they will serve in both OLs and where their families also integrate into the local communities.

The COL provides advice on the rights and obligations regarding Language of Work, Language of Communication, and Language of Instruction. They also assist in ensuring that personal services are available in your OL of preference – this means services related to pay and benefits, medical and dental services, and many other services that affect you in an acutely personal way.

Finally, the Wing COL provides access to second language training and testing for military members, provides translation services, acts as an advisor on language designation of positions for both civilian and military establishments, and are the main point of contact for information on submitting OL complaints or any related queries.

To reach Nadia, the 19 Wing COL, email W19.WCOL/CLO@forces.gc.ca.

Editorial note: content adapted from Nancy St-Onge, Advisor of Official Languages, DOL Newsletter.

Saviez-vous que chaque commandant d'escadre dispose d'un conseiller en langues officielles (LO), appelé coordonnateur des langues officielles (CLO)?

Le CLO apporte son soutien au commandant de l'Escadre en ce qui concerne les rôles, les responsabilités et les obligations liés aux LO, tout en soutenant les membres actifs en ce qui concerne leurs droits en matière de LO.

Le CLO est informé des données démographiques locales concernant les membres francophones et anglophones, et il fournit des renseignements sur les plaintes en matière de LO et les solutions à ces plaintes. Son rôle est essentiel pour assurer la mobilité du personnel qui se déplace à travers le pays et à l'étranger, où il servira dans les deux LO et où sa famille s'intégrera également dans les communautés locales.

Le CLO fournit des conseils sur les droits et obligations en matière de langue de travail, de langue de communication et de langue d'instruction. Il veille également à ce que les services personnels soient disponibles dans votre langue de préférence, c'est-à-dire les services liés à la rémunération et aux avantages sociaux, les services médicaux et dentaires, ainsi que de nombreux autres services qui vous touchent de très près.

Enfin, le CLO de l'Escadre donne accès à la formation en langue seconde et aux tests pour les membres des forces armées, fournit des services de traduction, agit en tant que conseiller sur la désignation linguistique des postes pour les établissements civils et mili-



Nadia Bizier
W19.WCOL/CLO@forces.gc.ca

itaires, et est le principal point de contact pour l'information sur la soumission des plaintes relatives aux langues officielles ou toute autre question connexe.

Pour joindre Nadia, la coordinnatrice des langues officielles de la 19^e Escadre, envoyez un courriel à W19.WCOL/CLO@forces.gc.ca.

Note éditoriale: contenu adapté de Nancy St-Onge, conseillère en langues officielles, Infolettre DLO.

The Bravo Zulu program is a new opportunity available to all members of 19 Wing Comox to publicly recognize each other's help, contributions, skills, talent, or simply to highlight work well done.

It is your chance to recognize someone or a team who you witnessed going above and beyond and who made a positive impact on a person, section, squadron/ unit, 19 Wing, or the community. You can highlight anyone's actions, regardless of rank, whether they are military or civilian.

Your note of appreciation will be posted on the 19 Wing Bravo Zulu homepage and will also be published in the Totem Times newspaper and Facebook page for all members of the Wing to see!

And Bravo Zulu to you for taking the time to recognize someone!

Le programme Bravo Zulu est une nouvelle opportunité disponible à tous les membres de la 19^e Escadre pour rendre hommage à une autre personne publiquement pour son aide, ses compétences, ses talents, ou tout simplement pour un travail bien fait.

C'est votre chance de reconnaître une personne ou une équipe que vous avez vu aller au-delà des attentes et qui a eu un impact positif sur une autre personne, une section, un escadron/ unité, l'Escadre, ou la communauté. Vous pouvez souligner les gestes de n'importe quel membre de l'Escadre, sans souci au rang ou à son statut militaire ou civil.

Votre reconnaissance sera affichée sur la page d'accueil Bravo Zulu de la 19^e Escadre, et elle sera aussi publiée dans le journal Totem Times ainsi que leur page Facebook, permettant ainsi à tous les membres de l'Escadre d'en prendre conscience.

Et Bravo Zulu à vous de prendre le temps de rendre hommage à une autre personne!



On February 28, members of 12 Military Police Flight will join the escort from CANEX to 888 (Stocky Edwards) Wing Royal Canadian Air Force Association located at 1298 Military Row. Members of 19 Wing Comox will be present to welcome the team at approximately 3:30 pm; all members of the community are welcome to join. To learn more about the run, or to donate, visit woundedwarriorrunbc.ca.

Le 28 février, des membres de la 12^e Escadrille de la police militaire se joindront à l'escorte qui quittera CANEX pour se rendre à l'Escadre de l'Association de l'Aviation royale du Canada, située au 1298 Military Row. Les membres de la 19^e Escadre Comox seront présents pour accueillir l'équipe vers 15 h 30 ; tous les membres de la communauté sont invités à se joindre à eux. Pour en savoir plus sur la course ou pour faire un don, visitez woundedwarriorrunbc.ca.



FEBRUARY 28 FÉVRIER

February 25
Port Hardy - Woss 107 km
25 février

February 26
Woss - Sayward 76 km
26 février

February 27
Sayward - Campbell River 77 km
27 février

February 28
Campbell River - Comox 58 km
28 février

February 29
Comox - Port Alberni 131 km
29 février

March 1
Parkville - Nanaimo 35 km
1^{er} mars

March 2
Nanaimo to Shawigan Lake 65 km
2 mars

March 3
Mill Bay - Victoria 57 km
3 mars



John's Photography

An invitation to observe the 10th anniversary of the end of Canada's combat mission in Afghanistan

March 12 - Christ Church Cathedral Hall - 2pm

Members of the Canadian Armed Forces, serving or retired, families, and guests are invited to take part in an event to commemorate the 10th anniversary of the end of Canada's 13-year engagement in the Afghanistan war, and to remember the loss of 159 CAF members and eight civilians. To learn more visit vicaafghanistanmemorial.ca; to register your participation email viam2024@gmail.com.

Une invitation à observer le 10^e anniversaire de la fin de la mission de combat du Canada en Afghanistan

12 mars - Christ Church Cathedral Hall - 14h

Les membres des Forces armées canadiennes, en service ou à la retraite, leurs familles et leurs invités sont invités à prendre part à un événement visant à commémorer le 10^e anniversaire de la fin de l'engagement du Canada dans la guerre d'Afghanistan, qui a duré 13 ans, et à se souvenir de la perte de 159 membres des FAC et de huit civils. Pour en savoir plus, visitez vicaafghanistanmemorial.ca; pour enregistrer votre participation, envoyez un courriel à viam2024@gmail.com.

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

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.



BLACK HISTORY MONTH

LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

- THREE SISTERS SOUP
- HOT HONEY FRIED CHICKEN
WHITE CHEDDAR COCONUT GRITS
- CAULIFLOWER ALFREDO
- JAMAICAN JERK PORK BELLY
- THIRBOUDIENNE
(FISH)
- VEGETABLE CURRY RICE
- SPICY AFRICAN POTATO CAKES
- CHARRED CAULIFLOWER
- DOUBLE CHOCOLATE BREAD PUDDING



Members of the 19 Wing Comox Defence Team were treated to a special menu on February 14 at the combined mess in celebration of Black History Month. Art Samuels, a public service employee with 19 Mission Support Squadron's Wing Foods, and Cpl Antoine Frater, an avionics systems technician with 407 Long Range Patrol Squadron, collaborated to create the offering, and the entire Wing Foods team pitched in to create the outstanding dining experience.

Les membres de l'équipe de défense de la 19^e Escadre Comox ont eu droit à un menu spécial le 14 février au mess combiné pour célébrer le Mois de l'histoire des Noirs. Art Samuels, employé de la fonction publique au service alimentaire de l'Escadre du 19^e Escadron de soutien de mission, et le Cpl Antoine Frater, technicien en systèmes avioniques du 407^e Escadron de patrouille à longue portée, d'action, ont collaboré à la création de ce menu, et toute l'équipe du service alimentaire de l'Escadre a mis la main à la pâte pour offrir une expérience gastronomique exceptionnelle.





CURLING!

Members of the 19 Wing Comox Junior Ranks Mess got together on February 16 for a fun and friendly curling bonspiel at the Comox Valley Curling Centre. Teams were randomly selected, ensuring that members had the opportunity to meet new people outside of their regular work environment. | Les membres du mess des grade juniors de la 19^e Escadre Comox se sont réunis le 16 février pour un bonspiel de curling amusant et amical au Comox Valley Curling Centre. Les équipes ont été sélectionnées au hasard, ce qui a permis aux membres de rencontrer de nouvelles personnes en dehors de leur environnement de travail habituel.

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 • ronnaeleonard.ca
250-703-2410 • ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca



rcaf2024arc.ca/rcaf-merchandise

In partnership with the Royal Canadian Air Force Association, the RCAF Centennial Committee has developed commemorative merchandise. Show your support of the RCAF with an exclusive item from the official RCAF Centennial line.

En partenariat avec l'Association de l'Aviation royale du Canada, le Comité du centenaire de l'ARC a développé des produits commémoratifs. Montrez votre soutien à l'ARC avec un article de la gamme exclusive d'articles officiels du centenaire de l'ARC.



Visit our local CANEX for a large selection of official RCAF 100 merchandise. | Visitez le CANEX local pour obtenir une vaste sélection d'articles officiels de l'ARC 100.



DRIVING THE COMOX VALLEY LIFESTYLE



2145 Cliffe Ave.
Courtenay, BC

250-334-2425



LOCALLY OWNED, FAMILY OPERATED

The business of loading torpedos

Le chargement des torpilles



Air technicians at 407 Long Range Patrol Squadron are charged with the task of loading torpedos in the CP-140 Aurora – a task that requires precision and expertise.

With the recent creation of a bomb bay trainer at 407 Sqn, load crews are able to train and practice to maintain proficiencies, as well as prepare for Air Weapons Handling Inspections.

Last month the Air Weapons Training and Standards (AWTS) team documented the process, providing a unique opportunity to highlight the effort.

Cpl Dani Francis, aviation technician, operates the hoist outside the aircraft to manually raise the Mk-46 torpedo into the final locked position.

“We do this manually, as compared to some more modern electronic hoists, as it offers us very precise control on the speed and cable tension to ensure the safety of the members inside the bomb bay,” explains Sgt Daniel Hoidas, AWTS lead.

Cpl Riley Neetz observes from the outside as part of the 407 Sqn AWTS team, monitoring and assessing the loading for any checklist

deviations, deficiencies, or safety concerns. “AWTS has an instructor/ assessor ratio of 1:1, so they are assigned a specific person to watch from start to finish,” adds Sgt Hoidas. “At the end of the load they will brief the member on observations or corrections and let them know if they passed or require additional training.”

The CP-140 Aurora Torpedo load crew captured in training included crew chief Cpl Chris Shin (air weapons system technician), Cpl Chris MacWilliams (aircraft structures technician), Cpl Dani Francis, and Cpl Joe Abbott.

Les techniciens de l'air du 407^e escadron de patrouille à longue portée d'action sont chargés de charger les torpilles dans le CP-140 Aurora - une tâche qui exige précision et expertise.

Grâce à la création récente d'une salle d'entraînement au chargement des bombes au 407^e escadron, les équipes de chargement sont en mesure de s'entraîner et de s'exercer afin de maintenir leurs compétences et de se préparer aux inspections de maniement des armes aériennes.

Le mois dernier, l'équipe de l'Air Weapons Training and Standards a documenté le processus, offrant ainsi une occasion unique de l'expliquer.

La Cpl Dani Francis, technicien en systèmes aéronautiques, utilise le treuil à l'extérieur de l'avion pour soulever manuellement la torpille Mk-46 dans sa position finale de verrouillage.

«Nous procédons manuellement, contrairement à certains palans électroniques plus modernes, car cela nous permet de contrôler très précisément la vitesse et la tension du câble afin d'assurer la sécurité des membres à l'intérieur de la soute à bombes», explique le Sgt Daniel Hoidas, responsable de l'Air Weapons Training and Standards.

Le Cpl Riley Neetz observe de l'extérieur, surveillant et évaluant le chargement pour détecter tout écart par rapport à la liste de contrôle, toute anomalie ou tout problème de sécurité.

«Le ratio instructeur/ évaluateur de l'équipe est de 1:1, ce qui signifie qu'une personne spécifique est désignée pour observer le chargement du début à la fin,» ajoute le Sgt Hoidas. «À la fin de la charge, ils informent le membre des observations ou des corrections et lui font savoir s'il a réussi ou s'il a besoin d'une formation supplémentaire.»

L'équipe de chargement de la torpille CP-140 Aurora capturée lors de la formation comprenait le chef d'équipe, le Cpl Chris Shin (technicien en systèmes d'armement (air)), le Cpl Chris MacWilliams (technicien en structures d'aéronefs), la Cpl Dani Francis, et le Cpl Joe Abbott.

Non-Stop from Comox
to Puerto Vallarta

Twice weekly service all winter
long.

WESTJET

COMOX
VALLEY
AIRPORT

YQQ

visit comoxairport.com



BISTRO 19 COMING TO GLACIER! BISTRO 19 ARRIVE À GLACIER!

Glacier Green Golf Club has announced that a new food and beverage service provider has been selected, and with a March 1 opening day, the excitement is building! Lyle and Racheal Smith are opening Bistro 19 – a nod to 19 Wing Comox, and the 19th hole at Glacier.

The pair have been operating On The Fly Cafe located at the Comox Valley Airport since 2022, striving to provide quality products and top-notch customer service. Their efforts have been recognized as On The Fly Cafe was recently recognized by the Comox Valley Chamber of Commerce with a customer service award.

“Glacier is excited to adopt their renowned customer service and friendly atmosphere with Bistro 19,” says Michael Newton, general manager of Glacier Greens Golf Club.

“We are thrilled to join the Glacier Greens community,” adds Lyle. “We look forward to providing consistent and reliable quality food and beverage services to the club, as well as the 19 Wing community.”

Lyle and Racheal are looking forward to actively engaging with the golf community and hosting planned tournaments and events, themed nights, and collaborations that involve members in the dining experience. The pair are already seeking suggestions and feedback and have created an open-door policy to showcase a commitment to continuous improvement.

With only ten days remaining before Bistro 19 will be open for service, Lyle, Racheal, and the Bistro 19 staff are busy preparing for what is sure to be a busy year at Glacier Greens Golf Club.

Stay tuned for a startup menu and hours of operation!

Le Glacier Green Golf Club a annoncé qu’il avait choisi un nouveau fournisseur d’aliments et de boissons et que l’ouverture était prévue pour le 1^{er} mars, ce qui suscite beaucoup d’enthousiasme! Lyle et Racheal Smith ouvrent le Bistro 19 - un clin d’œil à l’Escadre 19 de Comox et au 19^e trou du Glacier Green Golf Club.

Le couple exploite le On The Fly Cafe situé à l’aéroport de la vallée de Comox depuis 2022, s’efforçant d’offrir des produits de qualité et un service à la clientèle hors pair. Leurs efforts ont été reconnus puisque On The Fly Cafe a récemment reçu un prix du service à la clientèle décerné par la chambre de commerce de la vallée de Comox.

«Glacier est ravi d’adopter son service à la clientèle réputé et son atmosphère amicale avec le Bistro 19», déclare Michael Newton, directeur général du Glacier Greens Golf Club.

«Nous sommes ravis de rejoindre la communauté Glacier Greens», ajoute Lyle. «Nous sommes impatients de fournir des services de restauration de qualité constante et fiable au club, ainsi qu’à la communauté de l’Escadre.»

Lyle et Racheal sont impatients de s’engager activement avec la communauté de golf et d’organiser des tournois et des événements planifiés, des soirées à thème et des collaborations qui impliquent les membres dans l’expérience gastronomique. Le couple est déjà à l’affût de suggestions et de commentaires et a mis en place une politique d’ouverture afin de démontrer son engagement à s’améliorer continuellement.

À dix jours de l’ouverture du Bistro 19, Lyle, Racheal et le personnel du Bistro 19 s’affairent à préparer ce qui sera certainement une année bien remplie au Glacier Greens Golf Club.

Restez à l’écoute pour connaître le menu de démarrage et les heures d’ouverture!

Are you looking to take control of your finances and secure your financial future? Well, SISIP Financial has got you covered with their brand new financial education portal for all members of the Canadian Armed Forces and their families.

Developed in partnership with Enriched Academy, Canada’s leading employee financial education provider, this portal is designed to help you master the art of managing your finances and achieve your financial goals.

With the Wealth Mastery Portal, you will have access to a self-guided online curriculum that includes a range of adult-learning modules. These modules cover everything from budgeting, saving, and investing, to credit management, debt reduction, and retirement planning. The best part? You get to complete these modules at your own pace and on your own terms.

The Financial Education Portal offers long-term strategies to enhance the financial wellness and security of members of the CAF community. By providing proactive financial education to a larger number of CAF members and their families, SISIP Financial is helping to build a financially literate and empowered community.

So, what are you waiting for? **To access the Financial Education Portal email hicks.amanda@cfmws.com to receive an online registration and take the first step towards financial freedom.** Remember, your financial future is in your hands, and SISIP Financial is here to help you make the most of it.

Cherchez-vous à prendre le contrôle de vos finances et à assurer votre avenir financier ? La Financière SISIP a tout prévu avec son tout nouveau portail d’éducation financière destiné à tous les membres des Forces armées canadiennes et à leurs familles.

Développé en partenariat avec Enriched Academy, le principal fournisseur d’éducation financière pour les employés au Canada, ce portail est conçu pour vous aider à maîtriser l’art de la gestion de vos finances et à atteindre vos objectifs financiers.

Grâce au portail Maîtrise du patrimoine, vous aurez accès à un programme d’études en ligne autoguidé qui comprend une gamme de modules d’apprentissage pour adultes. Ces modules couvrent tous les aspects de la gestion d’un budget, de l’épargne et de l’investissement, de la gestion du crédit, de la réduction des dettes et de la planification de la retraite. Le plus intéressant ? Vous pouvez suivre ces modules à votre propre rythme et selon vos propres conditions.

Le portail d’éducation financière propose des stratégies à long terme pour améliorer le bien-être et la sécurité financière des membres de la communauté de la FAC. En offrant une éducation financière proactive à un plus grand nombre de membres de la FAC et à leurs familles, la Financière SISIP contribue à bâtir une communauté financièrement éduquée et autonome.

Alors, qu’attendez-vous ? **Pour accéder au portail d’éducation financière, envoyez un courriel à hicks.amanda@cfmws.com pour recevoir une inscription en ligne et faire le premier pas vers la liberté financière.** N’oubliez pas que votre avenir financier est entre vos mains et que la Financière SISIP est là pour vous aider à en tirer le meilleur parti.



Health Promotion: upcoming courses Promotion de la santé: cours à venir

Did you know that PSP Health Promotion offers free workshops and courses that are open to the entire defence community over the age of 18, including all military members, their family members, DND, and members of CFMWS? Topics range from stress management techniques and communication skills to preparing delicious nutrient-dense meals at home. To learn more contact Alicia Perry at perry.alicia@cfmws.com or local 252-8328.

Course information and registration details can be found at cfmws.ca/19WHP or stay in the loop with the latest updates by following 19 Wing Comox PSP on Facebook.

Saviez-vous que la Promotion de la santé des PSP offre des ateliers et des cours gratuits ouverts à toute la communauté de la défense âgée de plus de 18 ans, y compris tous les militaires, les membres de leur famille, le MDN et les membres du SBMFC?

Les sujets abordés vont des techniques de gestion du stress et des compétences en communication à la préparation de délicieux repas nutritifs à la maison. Pour en savoir plus, contactez Alicia Perry à perry.alicia@cfmws.com ou au numéro local 252-8328.

Les renseignements sur les cours et les modalités d'inscription se trouvent à l'adresse sbmfc.ca/comox/19-wing-health-promotion ou restez au courant des dernières mises à jour en suivant les 19 Wing Comox PSP sur Facebook.



Course/cours	Date/date	Time/heure
Respect in the CAF - All Ranks Le respect au sein des FAC - tous les rangs	22 February/février 2024	1-day/jour 0800-1530 hrs
Mental Fitness & Suicide Awareness Aptitude mentale et sensibilisation au suicide	27 March/mars 2024	1-day/jour 0800-1530 hrs
Stress: Take Charge! Conference Room - Fitness & Community Centre (FCC) Le stress: Ça se combat! Salle de conférence - centre communautaire et de conditionnement physique de la 19 ^e escadre	9, 11 & 16 April/avril 2024	3-days/jours 1230-1530 hrs

All courses will take place at Glacier Greens Golf Club unless specified.
Tous les cours se dérouleront au Glacier Greens Golf Club, sauf indication contraire.

Registration required. To register contact Christina Zanette, HPAA at: zanette.christina@cfmws.com

Inscription obligatoire. Pour s'inscrire, contacter Christina Zanette, Assistante Admin de la promotion de la santé, à l'adresse suivante: zanette.christina@cfmws.com



www.cfmws.ca/Comox/19whp
www.sbmfc.ca/Comox/19whp



Cadet bottle drive Les cadets collectent des fonds

The Komox Air Cadet Squadron 386 bottle drive, held on January 13, brought over 60 cadets and 30 parent volunteers together to net \$7,526 - the majority of the funds needed to provide the amazing activities and experiences for more than 120 cadets.

"A big thank you to everyone who donated bottles at the bottle drive, and to those who gave their credits to 386 Squadron when dropping off bottles at the bottle depot. Extra thanks to all the parents who volunteered their time, to the team at the bottle depot for their valuable help and support."

Cadets are provided the opportunity to take part in activities and teams including band, biathlon, marksmanship, drill team, mess dinners, field training exercises and special activities.

"The Komox Air Cadets Squadron is extremely grateful for all the amazing support from the military, Comox, Courtenay, and Cumberland - and mark your calendar for January 2025!"

La collecte de bouteilles de l'Escadron 386 des cadets de l'air de Komox, qui a eu lieu le 13 janvier, a réuni plus de 60 cadets et 30 parents bénévoles qui ont recueilli 7 526\$, soit la majorité des fonds nécessaires pour offrir des activités et des expériences extraordinaires à plus de 120 cadets.

« Un grand merci à tous ceux qui ont donné des bouteilles lors de la collecte de bouteilles et à ceux qui ont donné leurs crédits à l'Escadron 386 en déposant des bouteilles au dépôt de bouteilles. Un grand merci à tous les parents qui ont donné de leur temps et à l'équipe du dépôt de bouteilles pour leur aide et leur soutien précieux. »

Les cadets ont la possibilité de participer à des activités et à des équipes telles que la fanfare, le biathlon, le tir de précision, l'équipe d'exercice, les dîners au mess, les exercices d'entraînement sur le terrain et les activités spéciales.

« L'escadron des cadets de l'air de Komox est extrêmement reconnaissant de tout le soutien extraordinaire des militaires, de Comox, de Courtenay et de Cumberland - et inscrivez à votre calendrier le mois de janvier 2025! »



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.

Navigating Change Naviguer dans le changement

Comox MFRC | CRFM de Comox

In the ever-evolving military life journey, transitioning from the Canadian Armed Forces to civilian living marks a significant chapter for military families. Recognizing the importance of supporting families during this period of change, the Comox Military Family Resource Centre (MFRC) offers the Shifting Gears program—a tailored training initiative designed to turn the transition into a time of growth and development.

The Shifting Gears program is a comprehensive training program that addresses the various stages of transitioning from military to civilian life. The program's primary focus is providing military families with valuable strategies to navigate and manage the changes that come with this significant life transition. From understanding the emotional aspects of leaving the military to practical considerations like adjusting to a civilian work environment, the program covers various topics crucial to a successful transition.

One of the key strengths of the Shifting Gears program lies in its emphasis on shared experiences and insights - learning from the experiences of others who have gone through similar journeys can be immensely beneficial. The program provides a supportive and understanding environment where families can openly discuss their concerns, share insights, and connect with others going through similar experiences.

The Comox MFRC aims to ensure that military families receive the assistance and guidance required to thrive in every stage of their unique journey. To register for Shifting Gears, visit comox.mymfrc.ca/events.

Dans le parcours en constante évolution de la vie militaire, la transition des Forces armées canadiennes à la vie civile marque un chapitre important pour les familles des militaires. Conscient de l'importance de soutenir les familles pendant cette période de changement, le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de Comox offre le programme Passer à autre chose - une initiative de formation sur mesure conçue pour transformer la transition en une période de croissance et de développement.

Le programme Shifting Gears est un programme de formation complet qui aborde les différentes étapes de la transition de la vie militaire à la vie civile. L'objectif principal du programme est de fournir aux familles des militaires des stratégies précieuses pour naviguer et gérer les changements qui accompagnent cette transition importante de la vie. Qu'il s'agisse de comprendre les aspects émotionnels du départ de l'armée ou de considérations pratiques telles que l'adaptation à un environnement de travail civil, le programme couvre divers sujets cruciaux pour une transition réussie.

L'un des principaux atouts du programme Shifting Gears réside dans l'accent mis sur le partage d'expériences et de points de vue - apprendre de l'expérience d'autres personnes qui ont vécu des parcours similaires peut être extrêmement bénéfique. Le programme offre un environnement de soutien et de compréhension où les familles peuvent discuter ouvertement de leurs préoccupations, partager leurs idées et entrer en contact avec d'autres personnes qui vivent des expériences similaires.

Le CRFM Comox vise à s'assurer que les familles des militaires reçoivent l'aide et les conseils nécessaires pour s'épanouir à chaque étape de leur parcours unique. Pour vous inscrire à Shifting Gears, visitez comox.mymfrc.ca/events.

19 WING FAMILY CENTRE OPEN HOUSE

Wednesday, February 28 – 3 to 5 pm
1473 Snowberry Avenue

Stop by the 19 Wing Family Centre to check out our newly updated spaces. Swing by our sensory room, tour through our children's programming spaces, and stop by the youth and adult classroom. Staff will be on hand to answer questions and show you around!

Journée portes ouvertes au Centre familial de l'Escadre 19

Le mercredi 28 février - de 15 h à 17 h
1473, avenue Snowberry

Passez au Centre de la famille de la 19e Escadre pour découvrir nos nouveaux espaces. Passez par notre salle sensorielle, visitez nos espaces de programmation pour les enfants et arrêtez-vous dans les salles de classe pour les jeunes et les adultes. Le personnel sera sur place pour répondre aux questions et vous faire visiter les lieux !

SPECIAL

March 13, 2024
13 mars, 2024

6 pm /
18:00

MEETING



1575 Military Row, Conference Room
1575 rangée militaire, Salle de conférence

Contact info@comoxmfrc.ca
for more information.

Contactez
info@comoxmfrc.ca
pour plus d'informations.



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,
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



CHAIRMAN'S
RE/MAX
HALL OF FAME

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 City Ave., Courtenay, BC V9N 2L4

BC Children's Hospital

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

HITEC
BRAZEN SPORTSWEAR

(250)-334-3656
hitecprint.com

Open Mon-Thurs 9-5:30
brazen@brazencanadian.com
479 4TH ST
COURTENAY

SCREEN PRINTING • EMBROIDERY
DIGITAL PRINTING • VINYL GRAPHICS
BUSINESS AND TEAM UNIFORMS
PROMOTIONAL SWAG
QUALITY OUTDOOR WEAR

Stop the Bullying
Wear your Support
Feb 28th
Kindness is Rewarded...Discount on all Pink Shirts

NO SNO FEST - FRIDAY, MARCH 1

The annual 19 Wing Comox winter carnival will feature a Polar Bear Dip at Air Force Beach before a friendly competition of tabloid mini-games in the gymnasium of the Fitness and Community Centre. The festivities will conclude with an evening social at the Junior Ranks Mess. Competing teams of 10 to 12 people, dressed to exemplify the "Canadiana" theme, will have a chance to win prizes for the Most Overall Points at the tabloid events, Team Spirit, and Best Costume. To enter your team or learn more, email 19W-FSR@forces.gc.ca.

Le carnaval d'hiver annuel de la 19^e Escadre Comox comprendra un plongeon dans l'ours polaire à la plage de la Force aérienne avant une compétition amicale de mini-jeux de tabloïds dans le gymnase du Centre de conditionnement physique et communautaire. Les festivités se termineront par une soirée sociale au mess des grades junior. Les équipes de 10 à 12 personnes, habillées sur le thème « Canadiana », auront la chance de remporter des prix pour le plus grand nombre de points aux épreuves de tabloïds, l'esprit d'équipe et le meilleur déguisement. Pour inscrire votre équipe ou en savoir plus, courriel à 19W-FSR@forces.gc.ca.

NO SNO FEST - VENDREDI 1^{ER} MARS



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