

TUESDAY, OCTOBER 8, 2024 | MARDI 8 OCTOBRE 2024

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 66, #18
19^e ESCADRE COMOX



An unforgettable island adventure for Soldier On members

Une aventure inoubliable sur l'île pour les membres du programme Sans limites

Capt Sabrina Martellino, 19 Wing Comox Public Affairs Office
Bureau des affaires publiques de la 19^e Escadre Comox



From September 1 to 7, seven Soldier On members from the western region took part in an Island Adventure Camp. The week-long event was filled with typical Vancouver Island activities ranging from zip-lining to sailing to horseback riding. The event provided a unique opportunity for Soldier On members to discover new sports while mastering essential foundational skills.

The Island Adventure Camp is one of many activities offered by Soldier On for ill and injured Canadian Armed Forces (CAF) members and veterans. Through sport, recreational, and creative activities, Soldier On provides opportunities and resources that contribute to the recovery and well-being of ill and injured participants.

The smiles on everyone's faces all week showed just how successful the event was!

The week started at Bear Creek Ranch where participants took part in horsemanship, trail riding, and grooming, but most importantly, they had a ranching good time! Participants then headed to Gravity MTB and learned about bike mechanics, basic repairs, maintenance and safety before they hit the trails in Strathcona Park.

Continued on page 2 | Suite à la page 2



Soldier On | Sans limites

Soldier On is a program of the Canadian Armed Forces Transition Group that contributes to the recovery of ill and injured CAF members and veterans by providing opportunities and resources through sport, recreational, and creative activities. For information on grants or upcoming events visit soldieron.ca or connect with Transition Centre Comox service coordinators Cameron Morris or Carol Beaupre.

Sans Limites est un programme du Groupe de transition des Forces armées canadiennes qui contribue au rétablissement des membres et des vétérans des FAC malades ou blessés en leur offrant des possibilités et des ressources par le biais d'activités sportives, récréatives et créatives. Pour plus d'informations sur les subventions ou les activités à venir visitez soldieron.ca ou communiquez avec les coordonnateurs de services du Centre de transition Comox, Cameron Morris ou Carol Beaupre.



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



1440B 15th St., Courtenay
WELCOME HOME! 3 bed 3 bath half duplex with many updates. Main floor living and bedrooms up offers a great layout for a family looking for a place of their own. The open concept dining/living area is warm and inviting and would work great for entertaining. Upstairs you have all 3 bedrooms and 2 full bathrooms including the ensuite in the Primary room. Private back yard!
\$649,900



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



1585 ROBB AVE., COMOX
CHARMING 3-BED, 2-BATH RANCHER in a prime location! 3 bed, 2 bath rancher combines modern upgrades with timeless charm. Open-concept living space, bathed in natural light with an updated kitchen and outdoor living on the expansive backyard patio. This home offers both tranquility and accessibility
\$850,000



Kristin Sinclair
Personal Real Estate Corporation
250-218-5522



An unforgettable island adventure for Soldier On members

Une aventure inoubliable sur l'île pour les membres du programme Sans limites

Continued from page 1 | *Suite de la page 1*

With the iconic Vancouver Island summer weather bringing beautiful blue skies all week, participants then made their way to the ocean to the 19 Wing Comox Yacht Club for three days of stand-up paddle boarding, kayaking, sailing, and canoeing. While participants were out on the water and paddling to Tree Island, members from 442 Transport and Rescue Squadron surprised the Soldier On members by dropping search and rescue technicians out of a CH-149 Cormorant helicopter and landing on Tree Island.

"This was undoubtedly one of the most memorable moments for our participants - they were just screaming with glee and loving the display and the fact that it was for them! It made the day just so much more special," said Steffa MacLintock, Soldier On Regional Coordinator British Columbia. "For the volunteer organizations involved, it might be just another day at the job, but for our members it can be life changing."

The Island Adventure Camp wrapped up with Soldier On members zipping down Mount Washington at full speed during the Eco-Tour. The participants left the adventure-filled week with exciting memories of their experience, and most importantly, with new knowledge, skills, and confidence in their abilities.

Du 1^{er} au 7 septembre, sept membres du programme Sans limites de la région de l'Ouest ont participé à un camp d'aventure sur l'île. L'événement d'une semaine était rempli d'activités typiques de l'île de Vancouver, allant de la tyrolienne à la voile en passant par l'équitation. L'événement a offert aux membres du programme Sans limites une occasion unique de découvrir de nouveaux sports tout en maî-



trisant des compétences fondamentales essentielles.

Le camp d'aventure de l'île est l'une des nombreuses activités proposées par le programme Sans limites aux membres et aux vétérans des Forces armées canadiennes (FAC) malades ou blessés. Par le biais d'activités sportives, récréatives et créatives, le programme Sans limites offre des possibilités et des ressources qui contribuent au rétablissement et au bien-être des participants malades et blessés.

Les sourires sur les visages de chacun tout au long de la semaine ont montré à quel point l'événement était réussi!

La semaine a commencé au Bear Creek Ranch où les participants ont participé à des activités d'équitation, de randonnée équestre et de toilettage, mais surtout,

ils ont passé un bon moment au ranch! Les participants se sont ensuite rendus à Gravity MTB où ils ont appris la mécanique de vélo, les réparations de base, l'entretien et la sécurité avant d'aller dévaler les pentes du Strathcona Park.

Avec le temps estival emblématique de l'île de Vancouver qui a apporté de beaux ciels bleus toute la semaine, les participants se sont ensuite dirigés vers l'océan au Yacht Club de la 19^e Escadre Comox pour trois jours de stand-up paddle board, de kayak, de voile et de canoë. Pendant que les participants étaient sur l'eau et pagayaient jusqu'à l'île Tree, des membres du 442^e Escadron de transport et de sauvetage ont surpris les membres de Sans limites en larguant des techniciens de recherche et de sauvetage d'un hélicoptère CH-149 Cormorant et en atterrissant sur l'île Tree.

«Ce fut sans aucun doute l'un des moments les plus mémorables pour nos participants - ils criaient de joie et adoraient la démonstration et le fait que c'était pour eux! Cela a rendu la journée encore plus spéciale», a déclaré Steffa MacLintock, coordonnatrice régionale du programme Sans limites en Colombie-Britannique. «Pour les organismes bénévoles impliquées, cela peut sembler être une journée comme les autres au travail, mais pour nos membres, cela peut changer leur vie.»

Le camp d'aventure de l'île s'est terminé avec les membres de Sans limites qui ont descendu le mont Washington à toute vitesse lors de l'Éco-Tour. Les participants ont quitté cette semaine remplie d'aventures avec des souvenirs mémorables de leur expérience et, surtout, avec de nouvelles connaissances, de nouvelles compétences et une plus grande confiance en leurs capacités.

Kingfisher flexes search capability at SAREX

Kingfisher démontre sa capacité de recherche à SAREX

The national search and rescue exercise that took place at 19 Wing Comox between September 9 and 13 provided a unique opportunity for crews of the CC-295 Kingfisher to participate in a search-focused mission, allowing them to measure the performance of the fixed wing search and rescue platform amongst other assets.

Calculating the time an asset arrived on scene to when it was able to locate the target, the Kingfisher was able to locate their target after 11 minutes on scene for an electronic and mountain search for airplane crash, and after 10 minutes on scene for a similar scenario involving a helicopter crash.

"The success is in large part due to quality of the WESCAM MX-15 electro-optic and infrared imaging system and sensors suite," explains the crew.

Throughout SAREX technicians also successfully simulated a deployment to test the Maintenance Pack-up Kit (PUK) in a constrained environment, providing an opportunity to further develop maintenance support concepts.

"We are proud of the crews who flew the aircraft during the exercise, and the technicians who ensured it was available for search centric activities," adds Col Chris Shapka, 19 Wing Comox Commander.

L'exercice national de recherche et de sauvetage qui s'est déroulé à la 19^e Escadre Comox entre le 9 et le 13 septembre a offert aux équipages du CC-295 Kingfisher une occasion unique de participer à une mission axée sur la recherche, ce qui leur a permis de mesurer les performances de la plateforme de recherche et de sauvetage à voilure fixe parmi d'autres ressources.

En calculant le temps écoulé entre l'arrivée sur les lieux et la localisation de la cible, le Kingfisher a pu localiser sa cible après 11 minutes sur les lieux pour une recherche électronique et en montagne d'un accident d'avion, et après 10 minutes sur les lieux pour un scénario similaire impliquant un accident d'hélicoptère.

«Ce succès est dû en grande partie à la qualité du système d'imagerie électro-optique et infrarouge (EO/IR) WESCAM MX-15 et de l'ensemble des capteurs», explique l'équipage.

Tout au long de SAREX, les techniciens ont également simulé avec succès un déploiement pour tester le kit de maintenance (PUK) dans un environnement contraignant, ce qui a permis de développer davantage les concepts de soutien



Image captured from 4,588 feet depicting search target during the national search and rescue exercise that took place at 19 Wing Comox between September 9 and 13, showcasing the capability of the WESCAM MX-15 electro-optic and infrared (EO/IR) imaging system. | Image capturée à une altitude de 4 588 pieds représentant la cible de recherche lors de l'exercice national de recherche et de sauvetage qui s'est déroulé à la 19^e Escadre Comox entre le 9 et le 13 septembre, mettant en évidence la capacité du système d'imagerie électro-optique et infrarouge (EO/IR) MX-15 de l'Escadre.

à la maintenance.

«Nous sommes fiers des équipages qui ont piloté l'avion pendant l'exercice et des techniciens qui ont veillé à ce qu'il soit disponible pour les activités centrées sur la recherche», ajoute le colonel Chris Shapka, commandant de la 19^e Escadre Comox.



SMOKE ALARMS Make Them **WORK For You!**

AVERTISSEURS DE FUMÉE Laissez-les **FONCTIONNER POUR VOUS!**

En savoir plus sur fpw.org
Learn more at fpw.org

FIRE PREVENTION WEEK

It is Fire Prevention Week and the 19 Wing Comox Fire Department urges residents to make sure their smoke alarms are working.

The 19 Wing Comox Fire Department is teaming up with the National Fire Protection Association® (NFPA®) to promote the campaign, *Smoke alarms: Make them work for you!*™

The campaign works to educate everyone about the importance of having working smoke alarms in the home.

According to NFPA, smoke alarms reduce the risk of dying in a home fire by more than half, and roughly three out of five fire deaths happen in homes with either no smoke alarms or no working smoke alarms.

“Working smoke alarms can make a life-saving difference in a home fire, giving people the time to get out safely,” says MWO Marchand, 19 Wing Deputy Fire Chief. “This year’s Fire Prevention Week campaign is a great way to remind everyone about these messages and to act on them.”

19 Wing Comox Fire Department offers these key smoke alarm safety tips and guidelines:

Install smoke alarms in every bedroom, outside each separate sleeping area like a hallway, and on each level, including the basement;

- Make sure smoke alarms meet the needs of all family members, including those with sensory or physical disabilities;
- test smoke alarms at least once a month by pushing the test button;
- Replace all smoke alarms when they are 10 years old.

For more information about Fire Prevention Week and smoke alarms visit fpw.org.

C’est la Semaine de la prévention des incendies™ et le 19 Wing Comox Fire Department invite les résidents à s’assurer que leurs avertisseurs de fumée fonctionnent.

Ils s’associent à l’Association Nationale de Protection contre l’Incendie™ (NFPA™) pour promouvoir la campagne, *Les avertisseurs de fumée: Mettez-les à votre service!*™.

La campagne vise à sensibiliser le public à l’importance d’avoir des avertisseurs de fumée fonctionnels dans le domicile.

Selon la NFPA, les avertisseurs de fumée réduisent le risque de décès dans un incendie domestique de plus de la moitié, et pendant ce temps, près de la moitié des décès par incendie surviennent dans des domiciles sans avertisseurs de fumée ou sans avertisseurs de fumée fonctionnels.

Smoke alarms should be installed on every level of the home, outside each sleeping area, and inside each bedroom. For the best protection, interconnect all the smoke alarms so when one sounds, they all sound.

Les avertisseurs de fumée doivent être installés à chaque niveau de la maison, à l’extérieur de chaque zone de couchage, et à l’intérieur de chaque chambre. Pour une protection optimale, reliez tous les avertisseurs de fumée afin que lorsqu’un avertisseur se déclenche, ils se déclenchent tous.

fpw.org NFPA

«Des avertisseurs de fumée fonctionnels peuvent faire une différence vitale dans un incendie domestique, donnant aux gens le temps de sortir en sécurité», explique l’Adjum Marchand, chef adjoint des pompiers de la 19^e Escadre. «La campagne de la Semaine de la prévention des incendies de cette année est un excellent moyen de rappeler à tout le monde ces messages et d’agir en conséquence.»

Le 19 Wing Comox Fire Department propose ces conseils et directives clés pour la sécurité de la population:

Installer des avertisseurs de fumée dans chaque chambre à coucher, dans les corridors ou couloirs menant aux chambres à coucher, et à chaque niveau y compris le sous-sol;

- S’assurer que les avertisseurs de fumée répondent aux besoins de tous les membres de la famille, y compris ceux ayant des handicaps sensoriels ou physiques;
- Tester les avertisseurs de fumée au moins une fois par mois en appuyant sur le bouton de test;
- Remplacer tous les avertisseurs de fumée 10 ans après la date de fabrication.

Pour plus d’informations sur la Semaine de la prévention des incendies et les avertisseurs de fumée, visitez fpw.org.

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.**

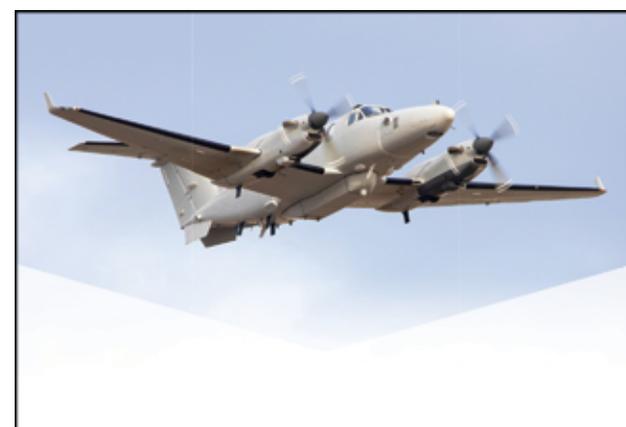
GARRY DEWITT, Financial Advisor
Raymond James Ltd.
#1 - 1841 Comox Ave.,
Comox, BC V9M 3M3
250-334-9294
garry.dewitt@raymondjames.ca

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



Technical Solutions
Component Solutions
Flight Solutions

voyageur AVIATION

Learn more at voyav.com

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



Wing Foods

PANCAKE BREAKFAST

DÉJEUNER CRÊPES

du Service d'aliment

Wednesday, October 16
7:30 to 9:00 am
at the Dining Hall

Mercredi le 16 octobre
7 h 30 à 9 h 00
à la salle à manger

All members of the 19 Wing Comox Defence Team are invited for breakfast! Enjoy pancakes with syrup, fruit sauce and whipped cream, sausages, coffee or tea for a \$10 donation!

Tous les membres de l'équipe de la défense de la 19^e Escadre Comox sont invités à déjeuner! Savourez des crêpes avec du sirop, de la sauce aux fruits et de la crème fouettée, des saucisses, du café ou du thé pour un don de 10\$.



Comox Valley Airport seeks new director

Comox Valley Airport cherche un nouveau directeur

The Comox Valley Airport Commission (CVAC) is a not-for-profit corporation dedicated to managing airport facilities to boost the economic growth of the Comox Valley and surrounding areas.

The board of directors plays a crucial role in steering strategic direction, making key decisions, and overseeing the overall management of operations. They ensure that the airport meets their goal to provide safe, sustainable, and affordable air travel services to passengers and the community.

Comprised of nine directors, five members are nominated by the local governments of the City of Courtenay, Town of Comox, Village of Cumberland and Comox Valley Regional District; one member is nominated by the Comox Valley Chamber of Commerce, and three are appointed by the board.

This position is for a local government nomination and, as such, shortlisted candidates will be provided for endorsement.

To review the statutory qualifications, by-laws, core competencies, and experience requirements, visit comoxairport.com/cvac-board-opportunity.

"We think the successful candidate will have sound judgement, high ethical standards and integrity," explains Mike Atkins, CVAC chief executive officer. "They will be a strategic thinker with excellent interpersonal skills, tact and diplomacy."

Candidates must submit a cover letter and brief resume to careers@comoxairport.com no later than noon on October 21.

La Comox Valley Airport Commission (CVAC) est une société à but non lucratif chargée de gérer les installations aéroportuaires afin de stimuler la croissance économique de la Comox Valley et des régions avoisinantes.

Le conseil d'administration joue un rôle crucial dans l'orientation stratégique, la prise de décisions clés et la supervision de la gestion globale des opérations. Il veille à ce que l'aéroport atteigne son objectif de fournir des services de transport aérien sûrs, durables et abordables aux passagers et à la communauté.

Composé de neuf administrateurs, cinq membres sont nommés par les gouvernements locaux de la City of Courtenay, Town of Comox, Village of Cumberland et Comox Valley Regional District, un membre est nommé par la Comox Valley Chamber of Commerce, et trois sont nommés par le conseil d'administration.

Ce poste est proposé par un gouvernement local et, à ce titre, les candidats présélectionnés seront présentés pour approbation.

Pour consulter les qualifications statutaires, les règlements, les compétences de base et les exigences en matière d'expérience, visitez comoxairport.com/cvac-board-opportunity.

«Nous pensons que le candidat retenu fera preuve d'un jugement sûr, de normes éthiques élevées et d'intégrité», explique Mike Atkins, directeur général du CVAC. «Il s'agira d'un penseur stratégique doté d'excellentes compétences interpersonnelles, de tact et de diplomatie.»

Les candidats doivent envoyer une lettre de motivation et un bref curriculum vitae à careers@comoxairport.com au plus tard le 21 octobre à midi.

Every Dollar Makes a **Difference**



Chaque dollar fait la **différence**

DRESS DOWN FRIDAYS

Members who commit to making a \$100 donation via ePledge can take part in relaxed dress, according to the WSO, until the start of the campaign next fall. Proof of donation can be submitted to the unit ambassador, or a \$3 cash donation can be made for a single Friday.

Les membres qui s'engagent à faire un don de 100\$ via ePledge peuvent prendre part à la tenue décontractée, selon le BSM, jusqu'au début de la campagne à l'automne prochain. La preuve du don peut être soumise à l'ambassadeur de l'unité, ou un don en espèces de 3\$ peut être fait pour un seul vendredi.



Direct Service to Puerto Vallarta
Get away with non-stop flights starting November.

Comox Air Force Museum
VISIT LEARN REMEMBER

Open Tuesday to Sunday 10:00-16:00 | Entrance by Donation | Located at the corner of Military Row and Ryan Road

www.comoxairforcemuseum.ca

BISTRO 19 IS OPEN FOR LUNCH!

To honour 19 Wing, Bistro 19 at Glacier Greens Golf Club is proudly offering *The 19 Wing Basket*—a whopping 19 chicken wings for just \$27.99, or enjoy a smaller 9-wing basket for \$14.99. Perfect for sharing after a round or drop by for a group lunch!

Bistro 19 is also offering the Glacier Classic Cheeseburger and Fries for \$16.50. Lunchtime looks like a juicy, handcrafted burger and crispy golden fries!

Military personnel: Order ahead to save time and show your active military status at Bistro 19 for a 10% discount on your order! Thank you for your service!



BISTRO 19
at Glacier Greens

glaciergreens.com/restaurant

LE BISTRO 19 EST OUVERT POUR LE DÉJEUNER!

Pour honorer la 19^e Escadre, le Bistro 19 du terrain de golf Glacier Greens est fier d'offrir offering *The 19 Wing Basket* – un énorme panier de 19 ailes de poulet pour seulement 27,99\$, ou un plus petit panier de 9 ailes pour 14,99\$. Parfait pour partager après une ronde de golf ou pour un repas de groupe !

Le Bistro 19 propose également le Glacier Classic Cheeseburger et ses frites pour 16,50\$. Un hamburger juteux, fait à la main, et des frites dorées et croustillantes, voilà ce qui vous attend à l'heure du lunch !

Personnel militaire: Commandez à l'avance pour gagner du temps et montrez votre statut de militaire actif au Bistro 19 pour obtenir un rabais de 10 % sur votre commande! Merci pour votre service!



19 Wing Chaplains host multifaith gathering Les aumôniers de la 19^e Escadre organisent une rencontre multiconfessionnelle

The 19 Wing Comox Chaplain Team hosted a multifaith gathering on September 22 to discuss what interfaith collaboration and cooperation might look like in the Comox Valley. Representatives from Jewish, Buddhist, Bahá'í, Christian, and Indigenous faiths met with representatives from immigration, health, and public safety to better understand each other's needs and vision.

"[We need to] make sure we take time to create a community of practice before we get out and do things," expressed Wedlidi Speck, a practitioner of Indigenous traditional spirituality.

This sentiment was echoed by 19 Wing Chaplain Lt(N) Reverend Lara Bowditch.

"These folks are instrumental in providing care for the community. As chaplains, we need to know the local players so we can guide those who want to make a local faith connection."

Harold Rosen, an interfaith educator and author, gave an inspiring keynote on interfaith collaboration. He posed questions such as, how do faith traditions guide us toward our common future?

"The conversation that followed was enthusiastic, encouraging and hopeful," explained Lt(N) Bowditch. "There was a general agreement that not only is education on the different cultures and religions important, so is raising awareness of the friendship among different faiths."

"Interfaith collaboration and cooperation in a world that is increasingly becoming more divided has never been more important," said event organizer Connie Waterman. "Peace among people can only exist in communities that are inclusive, where everyone feels empowered to participate and contribute."

The attendees are eager to meet again to further the conversation; those interested in getting involved are encouraged to reach out to the 19 Wing Chaplain office.

L'équipe d'aumôniers de la 19^e Escadre Comox a organisé un rassemblement multiconfessionnel le

22 septembre pour discuter de la collaboration et de la coopération interconfessionnelles dans la Comox Valley. Des représentants des religions juive, bouddhiste, bahá'íe, chrétienne et autochtone ont rencontré des représentants des services de l'immigration, de la santé et de la sécurité publique afin de mieux comprendre les besoins et la vision de chacun.

«Nous devons nous assurer que nous prenons le temps de créer une communauté de pratique avant d'agir», a déclaré Wedlidi Speck, un adepte de la spiritualité traditionnelle autochtone.

L'aumônier de la 19^e Escadre, la lieutenant de vaisseau Lara Bowditch, s'est fait l'écho de ce sentiment.

«Ces personnes jouent un rôle essentiel dans la prise en charge de la communauté. En tant qu'aumôniers, nous devons connaître les acteurs locaux afin de pouvoir guider ceux qui souhaitent établir un lien avec la foi locale».

Harold Rosen, éducateur et auteur interconfessionnel, a donné une conférence inspirante sur la collaboration interconfessionnelle. Il a posé des questions telles que: comment les traditions religieuses nous guident-elles vers notre avenir commun?

«La conversation qui a suivi était enthousiaste, encourageante et pleine d'espoir», a expliqué la lieutenant de vaisseau Bowditch. «Tout le monde s'est accordé à dire qu'il est important non seulement d'enseigner les différentes cultures et religions, mais aussi de sensibiliser à l'amitié entre les différentes confessions.»

«La collaboration et la coopération interconfessionnelles dans un monde de plus en plus divisé n'ont jamais été aussi importantes», a déclaré Connie Waterman, organisatrice de l'événement. «La paix entre les peuples ne peut exister que dans des communautés inclusives, où chacun se sent autorisé à participer et à contribuer.»

Les participants sont impatients de se retrouver pour poursuivre la conversation, et ceux qui souhaitent s'impliquer sont encouragés à prendre contact avec le bureau de l'aumônier de la 19^e Escadre.

TOTEM TIMES

19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

Editorial advisors | conseillers militaires
19wingpublicaffairs@forces.gc.ca
Lt(N) Keil Kodama, Capt Brad Little

Managing editor | gestionnaire
Camille Douglas

Graphic designer | graphiste
Gillian Ottaway

19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie
Sgt Nathan Spence, MCpl Joey Beaudin,
Cpl Raj Dhagat, S1 Brendan Gibson,
Avr Annie-Claude Pellerin



Totem Times Canadian Forces newspaper is an unofficial, authorized publication published bi-weekly with the permission of the 19 Wing Comox Wing Commander. The opinions and views expressed are not those of DND, CAF, or CFMWS personnel. Publication requests can be sent by email to totemtimes@gmail.com. The Canadian Forces Newspaper manager reserves the right to reject, modify, or publish any editorial or advertising material. The articles published in this newspaper are the property of Totem Times and may not be published, used or reproduced without permission of the Canadian Forces newspaper manager.

Totem Times est une publication non officielle autorisée et publiée bimensuellement avec la permission du commandant de la 19^e Escadre. Les opinions et les points de vue exprimés ne sont pas nécessairement ceux du MDN, des FAC et des SBMFC/ Personnel des FNP. Les demandes de publication doivent être acheminées par courriel à totemtimes@gmail.com. La gestionnaire de journaux des Forces canadiennes se réserve le droit de rejeter, de modifier, ou de publier tout matériel rédactionnel ou publicitaire. Les articles publiés dans ce journal sont la propriété de Totem Times et ne pourront être publiés, utilisés ou reproduits sans l'autorisation de la gestionnaire de journaux des Forces canadiennes ou de l'auteur.

Circulation: 1800



VOTE IN THE PROVINCIAL ELECTION



The 2024 Provincial General Election is on Saturday, October 19, 2024.
There are many ways (and many days) to vote.

WHO CAN VOTE

You can vote in the 2024 Provincial General Election if you are:

- 18 or older on October 19, 2024
- a Canadian citizen, and
- a resident of British Columbia since April 18, 2024

VOTER REGISTRATION

Register now to save time when you vote.

You can register or update your voter information at elections.bc.ca/register or by calling **1-800-661-8683**.

Registration online and by phone closes at 11:59 p.m. (Pacific time) on October 7.

After October 7, you can still register when you vote, but voting will take longer. Remember to bring ID when you go to vote.

VOTE IN PERSON

Vote at a District Electoral Office

Voting at district electoral offices is available now during office hours until 4 p.m. (Pacific time) on Final Voting Day.

Vote at Advance Voting

There are six days of advance voting: October 10 - 13 and 15 - 16, from 8 a.m. to 8 p.m. (local time).

Advance voting places will be closed on October 14 (Thanksgiving).

Vote on Final Voting Day

Final Voting Day is Saturday, October 19. Voting places will be open from 8 a.m. to 8 p.m. (Pacific time) on Final Voting Day.

VOTE BY MAIL

To vote by mail, request your voting package as soon as possible. Visit elections.bc.ca/votebymail or call **1-800-661-8683**.

WHERE TO VOTE

Visit wheretovote.elections.bc.ca to find voting places near you and when they are open.

NEW ELECTORAL DISTRICTS

There are new electoral districts for the 2024 provincial election. To see a map of your new electoral district, enter your address at elections.bc.ca/mydistrict.

WHERE AND WHEN TO VOTE

Voting Places for Courtenay-Comox							
Advance Voting Places (open 8 a.m. to 8 p.m. local time on the dates listed)	Open Dates						
	Thu, Oct 10	Fri, Oct 11	Sat, Oct 12	Sun, Oct 13	Mon, Oct 14	Tue, Oct 15	Wed, Oct 16
Black Creek Comm Centre 2001 Black Creek Rd, Black Creek, BC	✓	✓	✓				
Comox Comm Centre 1855 Noel Ave, Comox, BC	✓	✓	✓	✓		✓	✓
Florence Filberg Centre 411 Anderton Ave, Courtenay, BC	✓	✓	✓	✓		✓	✓
Election Day Voting Places (open 8 a.m. to 8 p.m. Pacific time on Saturday, October 19, 2024)							District Electoral Office
Airport Elem School 1475 Salmonberry Dr, Comox, BC	Comox Comm Centre 1855 Noel Ave, Comox, BC	Florence Filberg Centre 411 Anderton Ave, Courtenay, BC		Courtenay-Comox 201-910 Fitzgerald Ave Courtenay, BC (250) 331-8190			
Arden Elem School 3040 Lake Trail Rd, Courtenay, BC	Courtenay Elem School 1540 McPhee Ave, Courtenay, BC	Mark R. Isfeld Sec School 1551 Lerwick Rd, Courtenay, BC		Hours of Operation (local time) Monday - Friday 9 a.m. to 5 p.m. Saturday 10 a.m. to 4 p.m. Advance voting days 8 a.m. to 8 p.m.			
Black Creek Comm Centre 2001 Black Creek Rd, Black Creek, BC	Courtenay Lawn Bowling Club 2361 Kilpatrick Ave, Courtenay, BC	N.I.D.E.S - Tsolum School 2505 Smith Rd, Courtenay, BC					
Brooklyn Elem School 1290 Guthrie Rd, Comox, BC	D'Esterre House 1801 Beaufort Ave, Comox, BC	Queeneesh Elem School 2345 Mission Rd, Courtenay, BC					

Candidates for Courtenay-Comox		
Candidate's Name:	Financial Agent:	Official Agent:
Brennan Day Conservative Party	Penelope Leslie 1477 Williams Rd, Courtenay BC, V9N 7A4 (250) 897-5115	Penelope Leslie 1477 Williams Rd, Courtenay BC, V9N 7A4
Arzeena Hamir BC Green Party	Barbara Sterk 221F Glacier View Dr, Comox BC, V9M 1G6 (250) 507-1715	
John Hedican Independent	John Hedican PO Box 30006 Rpo, Courtenay BC, V9N 9H8 (778) 992-0372	
Devin Howell Independent	Devin Howell 108-2883 Muir Rd, Courtenay BC, V9N 6A2 (780) 916-7338	
Ronna-Rae Leonard BC NDP	Lisa Paine 2243 Noel Ave, Comox BC, V9M 1J6 (250) 927-4025	

VIRTUAL CAREER FAIRS

OCTOBER 9TH & NOVEMBER 19TH

FOIRE DE L'EMPLOI VIRTUELLE

9 OCTOBRE ET 19 NOVEMBRE

Are you aware that your MFRC is provides support with employment and education?

Whether you're looking for a bursary to pursue higher education, or information about what's available in the area, we're here for you. We also assist with translating, building, or revising resumes.

If you need help navigating job market resources, or simply want to be informed, we can help! These services are offered to military spouses, relatives and dependents of active members or veterans. We are proud to offer these services in English and French to meet the needs of all.

Make an appointment with the employment and education family navigator by calling 250-339-8290 or emailing referral.information@comoxmfr.ca.

Savez-vous que votre CRFM offre un soutien en matière d'emploi et d'éducation?

Que vous soyez à la recherche d'une bourse pour suivre des études supérieures ou d'information sur ce qui est disponible dans la région, nous sommes là pour vous. Nous vous aidons également à traduire, à l'élaboration et à réviser des CV.

Si du vous avez besoin d'aide pour naviguer dans les ressources du marché du travail ou que vous souhaitez simplement être informé, nous pouvons vous aider! Ces services sont offerts aux conjoints de militaires, aux parents et aux personnes à charge de membres actifs et d'anciens combattants. Nous sommes fiers d'offrir ses services en français et en anglais afin de répondre aux besoins de tous.

Prenez rendez-vous avec le conseiller en emploi et en éducation en appelant le 250-339-8290 ou en envoyant un courriel à referral.information@comoxmfr.ca.

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

MILITARY DISCOUNT
Use code Member10 for 10% off

VALLEY & EMBER
island candle co.

West Coast Inspired
Locally Made, Hand Poured, Clean Burning

valleyandember.com

facebook.com/19WingTotemTimes

@castawayusedbooks
info@castawayusedbooks.com
CastawayUsedBooks.com

250.339.1278
1761-B Comox Ave., Comox

Trade in your books!

KISA DANIELS
R M T

Accepting new patients!
Book online at KisaRMT.ca

Registered Massage Therapy

CFMWS.CA/YOUTHREPORTER
SBMFC.CA/JEUNESJOURNALISTES

Youth Reporter Competition opens on Oct 9 to all young aspiring reporters!

Le Concours des jeunes journalistes s'ouvert le 9 octobre à tous les jeunes reporters en herbe!

We're proud to soon administer the dental benefits for all the Government of Canada's employees and pensioners. New dental contracts take effect November 1, 2024.

Validate your information now.

welcome.canadalife.com/ps-health-dental/newcontract

canada life™



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



WO (adj) Bartlett - promoted to Master Warrant Officer | a été promu au grade d'adjudant-maître.



Lt Boswall - promoted to Captain | a été promu au grade de capitaine.



MCpl (cplc) Briere - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



Avr (B) (avr (c)) Bucsit - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au grade d'aviateur (formé).



Cpl Cote - Special Service Medal - NATO Bar | la Médaille du service spécial - Barrette OTAN.



Capt Cummings - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agraffe.



Cpl Dickinson - promoted to Master Corporal | a été au grade de caporal-chef.



Sgt Doherty - letter of appreciation | letter appreciation.



Lt Donovan - promoted to Captain | a été promu au grade de capitaine.



Avr (B) (avr (c)) Duquay - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au grade d'aviateur (formé).



MS (matc) Duquette - promoted to Petty Officer, 2nd Class | a été promu au grade de Maître de 2^e classe.



MCpl (cplc) Garvey - promoted to Sergeant | a été au grade de sergent.



Sgt Gillis - promoted to Warrant Officer | a été promu au grade d'adjudant.



Avr Haile - promoted to Corporal | a été au grade de caporal.



MCpl (cplc) Hann - promoted to Sergeant | a été au grade de sergent.



MCpl (cplc) Harmer - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



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



Cpl Hunt - Special Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service spécial - Expédition.



Lt Hunt - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



Capt Jacques - promoted to Major | a été au grade de major.



MCpl (cplc) Killoran - promoted to Sergeant | a été au grade de sergent.



Maj Klco - Director of Flight Safety coin and a Certificate of Appreciation from 1CAD | le médaillon de le Directeur - Sécurité des vols et une certificat d'appréciation du 1 DAC.



WO (adj) Knubley - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



Cpl Laflamme - promoted to Master Corporal | a été promu au grade de Caporal-chef.



Capt Lee - promoted to Major | a été au grade de major.



Avr Leggo - promoted to Corporal | a été au grade de caporal.



Cpl Lindsay - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



MCpl (cplc) Logan - promoted to Sergeant | a été promu au grade de sergent.



Chris Martin - promoted to Navel Cadet | a été promu au grade d'aspirant de marine.



MCpl (cplc) Massa - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



MCpl (cplc) Mertl - Special Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service spécial - Expédition.



Capt Musca - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



MCpl (cplc) Nam - Special Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service spécial - Expédition.



Avr Oliver - promoted to Corporal | a été au grade de caporal.



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



Cpl Paquet - promoted to Master Corporal | a été au grade de caporal-chef.



WO (adj) Perera - Special Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service spécial - Expédition.



Pte (sdt) Price - promoted to Corporal | a été au grade de caporal.



MCpl (cplc) Richardson - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



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



Capt Ryan - Operational Service Medal - Expedition | Médaille du service opérationnel - Expédition.



Cpl Salustro - promoted to Master Corporal and Operational Service Medal - Expedition | a été au grade de caporal-chef et Médaille du service opérationnel - Expédition.



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



Avr Sharpe-MacMillan - promoted to Corporal | a été au grade de caporal.



Cpl Simard - promoted to Master Corporal | a été promu au grade de Caporal-chef.



Avr Slobadzian - promoted to Corporal | a été au grade de caporal.



Sgt Smiley - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



Sgt Spence - Operational Service Medal - Expedition | Médaille du service opérationnel - Expédition.



MCpl (cplc) Stead - promoted to Sergeant | a été au grade de sergent.



Avr Sutter - promoted to Corporal | a été au grade de caporal.



2Lt (slt) Temelkoska - Commissioning Scroll | le parchemin de commission d'officier.



MCpl (cplc) Thyberghien - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



CWO (adjuc) Tremblay - promoted to Captain | a été promu au grade de capitaine.



Cpl White - Special Service Medal - ALERT Bar | la Médaille du service spécial - ALERT.



Capt Whitehead - promoted to Major | a été au grade de major.



WO (adj) Willis - promoted to Master Warrant Officer | a été promu au grade d'adjudant-maître.



Avr Wong - promoted to Corporal | a été au grade de caporal.



Cpl Young - promoted to Master Corporal | a été promu au grade de Caporal-chef.



Cpl Yu - promoted to Master Corporal | a été promu au grade de Caporal-chef.



Avr (B) (avr (c)) Zarga - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au grade d'aviateur (formé).



Capt Patel, MCpl (cplc) Madore, Cpl Dawes, MCpl (cplc) Dubois - Letter of thanks for participating in the Reading Buddies Program at Airport Elementary | Lettre de remerciement pour la participation au programme «Reading Buddies» à Airport Elementary.

CANEX
A Division of CMFC
Le Div. des CMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

ATTENTION MILITARY MEMBERS!

Come out and try our new amazingly delicious and healthy Stonegrill Dining Experience!

This unique "dry cooking" method is recognized as being one of the healthiest methods available today.

Simple, healthy, delicious and fun! Come by and enjoy the best steak, halibut or salmon you may ever taste.

WHISTLE STOP
NEIGHBOURHOOD PUB

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.

STONEGRILL

Veterans' Week: November 5 to 11

La Semaine des vétérans: 5 au 11 novembre

It is time to raise awareness and appreciation for the contributions of our veterans and current Canadian Armed Forces (CAF) members. **The National Veterans' Week Speakers Program (NVWSP)** provides an opportunity to acknowledge a proud legacy and highlight the important work of the CAF. It is also a chance to inspire and educate youth and members of the public.

"Many local schools and community organizations are seeking CAF personnel to deliver in-person remarks throughout NVWSP," explains Capt Brad Little, program coordinator for the 19 Wing Comox public affairs office. "Please consider registering as a volunteer to speak by seeking permission from your chain of command."

NVWSP talking points, briefings, and slides are already prepared for members. Contact Capt Little at 19wingpublicaffairs@forces.gc.ca to register your interest.

"In 2023 members of 19 Wing spoke at 24 events from Port Alberni to Port Hardy, and this year we expect more requests," adds Capt Little. "As members of the CAF we have a unique perspective and a wealth of knowledge that can enrich and enlighten our communities. Take part in the National Veterans' Week Speakers Program to foster a deeper understanding and appreciation for the role and impact of our military"

C'est le moment de sensibiliser les gens aux contributions des vétérans et des membres actuels des Forces armées canadiennes (FAC) et de leur témoigner notre reconnaissance. **Le Programme national des conférenciers de la Semaine des vétérans (PNCSV)** est l'occasion de reconnaître un fier héritage et de souligner l'important travail des FAC. C'est aussi l'occasion d'inspirer et d'éduquer les jeunes et les membres du public.

«De nombreuses écoles et organisations communautaires locales recherchent des membres du personnel des FAC pour prononcer des allocutions en personne tout au long du PNCSV», explique le Capt Brad Little, coordon-



nateur de programme pour le bureau des affaires publiques de la 19^e Escadre Comox. «Veuillez envisager de vous inscrire comme bénévole pour prendre la parole en demandant la permission à votre chaîne de commandement.»

Les points de discussion, les briefings et les diapositives du PNCSV sont déjà préparés pour les membres. Contactez Capt Little à l'adresse 19wingpublicaffairs@forces.gc.ca pour faire part de votre intérêt.

«En 2023, les membres de la 19^e Escadre ont pris la parole lors de 24 événements, de Port Alberni à Port Hardy, et cette année, nous nous attendons à d'autres demandes», ajoute le Capt Little. «En tant que membres des FAC, nous avons une perspective unique et une mine de connaissances qui peuvent enrichir et éclairer nos communautés. Participez au Programme national des conférenciers de la Semaine des vétérans pour mieux comprendre et apprécier le rôle et l'impact de nos militaires.»

FALL INTO HEALTHY FAMILY HABITS | LA ROUTINE FAMILIALE EN AUTOMNE

Navigating the transition into a fall routine can be tricky, but Erin Gutheri from the Comox Military Family Resource Centre has some tips to adjust to the new routine successfully.

1. Plan for after-school and weekend activities. Discuss, as a family, what activities everyone wants to be involved in and create a shared calendar. Ensure there's enough downtime for rest and relaxation.
2. Make lunches easy and fun by getting the kids involved. Let them choose their favourite healthy snacks and meals and have a lunch assembly line the night before.
3. Simplify the morning rush by choosing clothes the night before, and having bags packed and ready by the door. Establish a consistent morning routine that includes time for breakfast, brushing teeth, and getting dressed.
4. Create a family command center as the designated space to keep track of schedules, to-do lists, and important reminders.
5. Encourage a relaxing evening routine so that after a busy day there is time to wind down and prepare for the next. Create a calming evening routine that includes time for homework, a healthy dinner, and some relaxation before bed.

Fall programs at the MFRC!

As families get back into the routine, the Comox MFRC is here to support with a variety of programs. An After School Club is available for children in kindergarten through to age 11, offering a welcoming environment for military children to hang out with friends, engage in games, and explore their creativity through crafting. This is also a space for discussions on pre-deployment topics to help children prepare for changes in their family dynamics.

With a little preparation and the right resources, your family can stay on track with your routine, successfully! Visit comox.mymfrc.ca/events/calendar for the full list or email Erin at family.centre@comoxmfrc.ca for support.

La transition vers une routine automnale peut être difficile, mais Erin Gutheri du Centre de ressources pour les familles familiales militaires de Comox a quelques

conseils pour s'adapter avec succès à la nouvelle routine.

1. Planifiez les activités après l'école et la fin de semaine. Discutez en famille des activités auxquelles tout le monde veut participer et créez un calendrier commun. Veillez à ce qu'il y ait suffisamment de temps libre pour se reposer et se détendre.
2. Rendez les déjeuners faciles et amusants en faisant participer les enfants. Laissez-les choisir leurs en-cas et repas sains préférés et organisez une chaîne de montage pour le déjeuner la veille au soir.
3. Simplifiez la course du matin en choisissant les vêtements la veille et en préparant les sacs à la porte. Établissez une routine matinale cohérente qui comprend le petit-déjeuner, le brossage des dents et l'habillage.
4. Créez un centre de commandement familial qui sera l'endroit désigné pour noter les horaires, les listes de choses à faire et les rappels importants.
5. Encouragez une routine de soirée relaxante afin qu'après une journée bien remplie, vous ayez le temps de vous détendre et de vous préparer pour la prochaine journée. Créez une routine du soir apaisante qui comprend du temps pour les devoirs, un souper sain et un peu de relaxation avant le coucher.

Programmes d'automne au CRFM!

Alors que les familles reprennent la routine, le CRFM Comox est là pour les soutenir avec une variété de programmes. Un club parascolaire est offert aux enfants de la maternelle jusqu'à l'âge de 11 ans. Il s'agit d'un environnement accueillant où les enfants des militaires peuvent passer du temps avec leurs amis, participer à des jeux et explorer leur créativité par le biais de l'artisanat. Il s'agit également d'un espace de discussion sur des sujets liés au pré-déploiement, afin d'aider les enfants à se préparer aux changements dans leur dynamique familiale.

Avec un peu de préparation et les bonnes ressources, votre famille peut rester fidèle à sa routine, avec succès! Visitez comox.mymfrc.ca/events/calendrier pour la liste complète ou envoyez un courriel à Erin à family.centre@comoxmfrc.ca pour obtenir du soutien.

Finding Calm in the Middle of YOUR Storm

Trouver le calme au cœur de VOTRE tempête



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
2236A Cliffe 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
479-4th Street
Downtown Courtenay

For all your Promotional & Gifting Needs
Locally Embroidered & Printed Gift Ideas
Quality Outdoor Wear
hitecprint.com
250-334-3656 brazen@brazencanadian.com

La Grande secousse de la Colombie-Britannique

BASSEZ-VOUS! **ABRITTEZ-VOUS!** **AGRIPPEZ-VOUS!**

DROP! **COVER!** **HOLD ON!**

The Great British Columbia **Shake Out**

Earthquake Safety Actions

Emergency management experts and other official preparedness organizations all agree that "Drop, Cover, and Hold On" is the appropriate action to reduce injury and death during earthquakes. Great ShakeOut earthquake drills are opportunities to practice how to protect ourselves during earthquakes.

You cannot tell from the initial shaking if an earthquake will suddenly become intense...so always Drop, Cover, and Hold on immediately!

DROP to the ground (before the earthquake drops you!), Take COVER by getting under a sturdy desk or table, and HOLD ON to your shelter and be prepared to move with it until the shaking stops.

Actions de sécurité sismique recommandées

Les experts en gestion des urgences et d'autres organisations officielles de préparation conviennent tous que «Baisses-vous, abritez-vous et agrippez-vous» est la mesure appropriée pour réduire les blessures et les décès lors de tremblements de terre. Les grands exercices de tremblement de terre La Grande Secousse sont des occasions de pratiquer comment se protéger pendant les tremblements de terre.

Vous ne pouvez pas dire à partir de la secousse initiale si un tremblement de terre deviendra soudainement intense... alors laissez-vous toujours tomber, couvrez-vous et tenez-vous immédiatement !

BASSEZ-VOUS près du sol (avant que les secousses s'en chargent!), ABRITTEZ-VOUS sous une table ou un meuble solide, AGRIPPEZ-VOUS y solidement jusqu'à la fin des secousses.

British Columbia is located in a seismically active region where a few thousand earthquakes occur each year. The threat of a major earthquake is real, and we must know how to be prepared. Thursday, October 17 is the Great British Columbia ShakeOut where participants across the province will take part in earthquake preparedness training.

La Colombie-Britannique est située dans une région sismiquement active où quelques milliers de tremblements de terre se produisent chaque année dans la province et à proximité. La menace d'un tremblement de terre majeur est réelle et il faut s'y préparer. Jeudi 17 octobre, c'est la journée La Grande Secousse où des participants de toute la province prendront part à une formation sur la préparation aux tremblements de terre.



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