

MCpl (Cpl/C) Parker Salustro

TUESDAY, AUGUST 13, 2024 | MARDI 13 AOÛT 2024

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 66, #14
19^e ESCADRE COMOX

Let us help you discover your best mortgage options

MACKENZIE GARTSIDE & Associates

www.comoxmortgages.com
250-331-0800



19 Wing Change of Command Changement de commandement de 19^e Escadre

On July 23 Col JP Gagnon relinquished command of 19 Wing Comox to Col Chris Shapka. Presiding over the ceremony was BGen R.J. Walker, Deputy Commander Force Generation, 1 Canadian Air Division. The change of command was attended by guests of honour representing the local community, including 19 Wing Comox Honorary Colonel, Robert Quartermain, and officials from the Canadian Football League. The newly formed 19 Wing Pipes and Drums played the marching of the colors as a CC-295 Kingfisher and CH-149 Cormorant flew over the event. The ceremony was broadcast through a livestream at facebook.com/19WingTotemTimes and is available for viewing. Col Shapka is joined by CWO Dan McCutcheon in his command of 19 Wing Comox.

Le 23 juillet, le Col JP Gagnon a cédé le commandement de la 19^e Escadre Comox au Col Chris Shapka. La cérémonie était présidée par le Bgén R.J. Walker, commandant adjoint de la génération de la force, 1^{re} Division aérienne du Canada. Des invités d'honneur représentant la communauté locale ont assisté à la passation de commandement, notamment le colonel honoraire de la 19^e Escadre Comox, Robert Quartermain, et des représentants de la Ligue canadienne de football. Le corps de cornemuses de la 19^e Escadre, nouvellement formé, a joué le défilé des couleurs alors qu'un CC-295 Kingfisher et un CH-149 Cormorant survolaient l'événement. La cérémonie a été diffusée en direct sur facebook.com/19WingTotemTimes et peut être visionnée. Le Col Shapka est accompagné de l'Adjud Dan McCutcheon dans son commandement de la 19^e Escadre Comox.



Tracy Hopkins
250-897-2776

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

Ed Galpin
250-792-3399

110 - 1045 CUMBERLAND RD., COURTENAY
WELCOME TO THIS DELIGHTFUL 1 bedroom, 1 bathroom condo, perfectly situated in the heart of Courtenay. The spacious bedroom offers plenty of closet space. The bathroom is equipped with modern fixtures and fittings, ensuring your comfort and convenience. The condo complex offers a range of amenities, including secure entry, a dedicated parking space.
\$250,000

Welcome to our commanding officers | Bienvenue à nos commandants



Maj (cplc) Joey Beaudin

407 Long Range Patrol Squadron 407^e Escadron de patrouille à longue portée

LCol Don Jamont → LCol Mathieu Kuhn

LCol Mathieu Kuhn, CWO (Adjuc) Carl Tremblay, Col JP Gagnon, CWO (Adjuc) Don Farr, LCol Don Jamont.



S1 (mat. 1.) Brendan Gibson

19 Air Maintenance Squadron 19^e Escadron de maintenance (Air)

LCol J.B. Michon → LCol G.M. Vallières

LCol Genevieve Vallières, CWO (Adjuc) Ghislain Paré, Col JP Gagnon, CWO (Adjuc) Donald Farr, LCol Jean-Baptiste Michon.



Cpl Raj Diagat

Deputy Wing Commander Commandant adjoint de l'escadre

Col Krystle Connerty → LCol Claude Rivard

LCol Claude Rivard, CWO (Adjuc) April Roach, Col JP Gagnon, CWO (Adjuc) Ghislain Pare, Col Krystle Connerty.



Avr Nicholas Zahari

435 Transport and Rescue Squadron 435^e Escadron de transport et de sauvetage

LCol Josh Leveque → LCol Wes Cromwell

LCol Josh Leveque, Col JP Gagnon, CWO (Adjuc) Curtis Bamford, LCol Wes Cromwell.



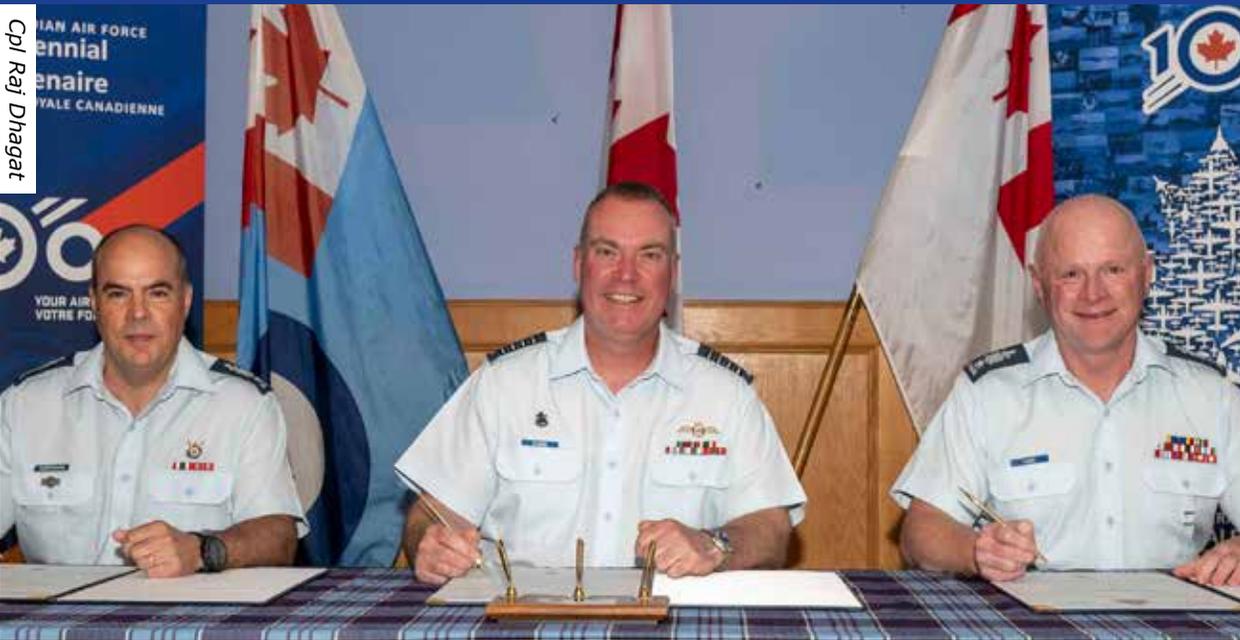
S1 (mat. 1.) Brendan Gibson

418 Search and Rescue Operational Training Sqn 418^e Escadron d'entraînement opérationnel - Recherche et sauvetage

LCol Justin Olsen →
LCol Luc Coates

CWO (Adjuc) Dan McCutcheon, LCol Luc Coates, Col Chris Shapka, LCol Justin Olsen, CWO (Adjuc) Rob Valenti.

Cpl Raj Dhagat



**19 Wing Chief Warrant Officer
Adjudant-chef de la 19^e Escadre Comox**

CWO (Adjuc) Don Farr → CWO (Adjuc) Dan McCutcheon

CWO (Adjuc) Dan McCutcheon, Col JP Gagnon, CWO (Adjuc) Don Farr.

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

Cpl Raj Dhagat



**407 Long Range Patrol Squadron
407^e Escadron de patrouille à longue portée**

CWO (Adjuc) Carl Tremblay → CWO (Adjuc) Dominic Poitras

CWO (Adjuc) Carl Tremblay, LCol Mathieu Kuhn, CWO (Adjuc) Dominic Poitras.

Avr Nicholas Zahari



**435 Transport and Rescue Squadron
435^e Escadron de transport et de sauvetage**

CWO (Adjuc) Jim LeBlanc → CWO (Adjuc) Curtis Bamford

CWO (Adjuc) Jim LeBlanc, LCol Josh Leveque, CWO (Adjuc) Curtis Bamford.



Voyageur Aviation
commémore fièrement
le centenaire de l'ARC

Voyageur Aviation
proudly commemorates
the RCAF Centennial

Proposer des solutions innovantes.



Delivering innovative solutions.

voyav.com

TOTEM TIMES

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

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



REXSPO Kick-Off Party

for all members of the Defence Team!
Friday, August 23
4-7pm at Air Force Beach

Schedule of events

- 4-7pm craft table in the pavilion
- 4:30 opening ceremonies
- 4:30-5:45pm music by Joe Abbott
- 4:45-6:15pm BBQ provided by CANEX; kids' ice cream cones at Jet Stream Café (limited quantities)
- 5-7pm corn hole and beach dodgeball tournaments
- Mocktails by Health Promotion
- Carnival games
- Face painting

For more information or to register for the tournaments visit cfmws.ca/comox/rexspo. Follow @REXSPO @19WingComoxPSP @ComoxMFRC for updates! This event is sponsored by Base Fund, PSP, MFRC and CANEX

Festivité d'ouverture du REXSPO

pour tous les membres de l'équipe de la Défense!
Vendredi 23 août
16h à 19h à Air Force Beach

Horaire de la fête d'ouverture

- 16 h - 19 h table d'artisanat dans le pavillon
- 16 h 30 cérémonie d'ouverture
- 16 h 30 - 17 h 45 musique par Joe Abbott
- 16 h 45-18 h 15 BBQ fourni par CANEX; 100 cornets de crème glacée pour les enfants au Jet Stream Café (quantités limitées)
- 17 h à 19 h tournoi de trous de maïs et de ballon chasseur de plage
- Cocktails offerts par Promotion de la santé
- Jeux de carnaval
- Peinture faciale

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire aux tournois, visitez sbmfc.ca/comox/rexspo-fr. Suivez-nous @REXSPO @19WingComoxPSP @ComoxMFRC pour des mises à jour! Cet événement est parrainé par le Fonds de base, les PSP, le CRFM et CANEX.

SAVE THE DATE

REXSPO Try It event September 3 to 15

Complete a community passport of local attractions, clubs, organizations, and facilities!

REXSPO Try It 3 au 15 septembre

Complétez un passeport communautaire des attractions, clubs, organisations et installations locales!

RÉSERVEZ LA DATE



Start Here Fly Anywhere

Save time and hassle with YQQ's daily direct service to Vancouver, Calgary and Edmonton.



visit comoxairport.com



KISA DANIELS
RMT

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

Accepting new patients!
Book online at KisaRMT.ca

Registered Massage Therapy

VISIT | LEARN | REMEMBER



www.comoxairforcemuseum.ca



Col Shapka



CWO McCutcheon

The 19 Wing community recreation exposition (REXSPO) is coming soon and it's going to be better than ever before! Members of 19 Wing Fitness, Sports and Recreation and the Comox Military Family Resource Centre (MFRC) have joined together to offer a warm welcome to all members of the military community while showcasing the recreational opportunities at 19 Wing Comox and throughout the region.

A REXSPO kick-off party will be held at Air Force Beach on Friday, August 23 between 4 and 7 pm. This welcome event will offer food, treats, prizes, entertainment, and activities – all on the sandy beach looking over the Strait of Georgia to the coastal mountains.

"Whether you're new to the area or have been here for many years, this is an opportunity to meet other members of the Defence Team," says Col Chris Shapka, 19 Wing Commander. "The Comox Valley is a unique place that offers many opportunities for recreation, sports, and activities throughout the year."

Members of the military community will be offered an opportunity to explore and experience these activities during the REXSPO Try It event from September 3 to 15. "Join us to celebrate the recreational opportunities at 19 Wing Comox and pick up your Try It Community Passport to find new ways to enjoy Vancouver Island and deepen your connection to this community," adds CWO Dan McCutcheon, 19 Wing Chief Warrant Officer.

L'exposition sur les loisirs de la communauté de l'Escadre (REXSPO) arrive bientôt et elle sera meilleure que jamais ! Les membres du Conditionnement physique, des Sports et des Loisirs de la 19^e Escadre et le Centre de ressources pour les familles militaires (CRFM) de Comox ont uni leurs efforts pour accueillir chaleureusement tous les membres de la communauté militaire tout en mettant en valeur les possibilités de loisirs offertes à la 19^e Escadre Comox et dans toute la région.

Une fête de lancement de la REXSPO aura lieu à la plage de la Force aérienne le vendredi 23 août, entre 16 h et 19 h. Cet événement de bienvenue offrira de la nourriture, des gâteries et de l'information sur les activités récréatives de la 19^e Escadre Comox. Cet événement de bienvenue proposera de la nourriture, des friandises, des prix, des divertissements et des activités, le tout sur une plage de sable fin avec vue sur le détroit de Géorgie et les montagnes côtières.

«Que vous soyez nouveau dans la région ou que vous y soyez depuis de nombreuses années, c'est l'occasion de rencontrer d'autres membres de l'Équipe de la Défense», déclare le Col Chris Shapka, commandant de la 19^e Escadre. «La Comox Valley est un endroit unique qui offre de nombreuses possibilités de loisirs, de sports et d'activités tout au long de l'année.»

Les membres de la communauté militaire auront l'occasion d'explorer et d'expérimenter ces activités lors de l'événement REXSPO Try It, du 3 au 15 septembre.

«Joignez-vous à nous pour célébrer les possibilités de loisirs à la 19^e Escadre Comox et prenez votre passeport communautaire Try It pour trouver de nouvelles façons de profiter de l'île de Vancouver et approfondir votre lien avec cette communauté», ajoute l'Adjudant Dan McCutcheon, adjudant-chef de la 19^e Escadre.

COMOX VALLEY RECREATION GUIDE | FALL 2024

Logos: Courtenay Recreation, CVRD, Town of Comox, Cumberland Recreation, 19 Wing Comox PSP.

follow us [social media icons]

COMOX VALLEY FALL RECREATION GUIDE

The Comox Valley Fall Recreation Guide is now available online! The guide includes programs and classes from September to December and features activities from CVRD Recreation Services, Courtenay Recreation, Comox Recreation, Cumberland Recreation, and 19 Wing Comox PSP. This comprehensive guide offers a full line-up of recreation programs for all ages and levels of ability, in all areas of our community. Programming includes sports, arts, fitness, health and wellness, or personal development and registration is open now!

Le Comox Valley Fall Recreation Guide est maintenant disponible en ligne! Le guide comprend les programmes et les cours de septembre à décembre et présente les activités des services de loisirs du CVRD, de Courtenay Recreation, de Comox Recreation, de Cumberland Recreation et de la 19^e Escadre Comox PSP. Ce guide complet offre une gamme complète de programmes de loisirs pour tous les âges et tous les niveaux d'aptitude, dans tous les secteurs de notre communauté. Les programmes portent sur les sports, les arts, la forme physique, la santé et le bien-être, ou le développement personnel, et les inscriptions sont ouvertes dès maintenant!

courtenay.ca/EN/main/community/recreation/view-the-recreation-guide



Courtenay Legion donates \$25,000 to support local healthcare

La Légion de Courtenay fait un don de 25 000\$ pour soutenir les soins de santé locaux

| Comox Valley Healthcare Foundation

For more than a quarter of a century, the Royal Canadian Legion Branch 17 Courtenay has committed to building stronger healthcare in the Comox Valley. Ensuring veterans, their families, and the greater community continue to have access to quality healthcare is an important priority for the Legion. Over the past 25 years the Courtenay Legion has donated more than \$300,000 to enhance healthcare for the people of the Comox Valley and surrounding region.

Through the generosity and support of our community members to the Legion Poppy Fund this past November, the Courtenay Legion donated \$25,000 to the Comox Valley Healthcare Foundation for the purchase of a new work station in the Decontamination Room that will support the nearly 8,000 surgeries that are provided annually at the Comox Valley Hospital.

"This generous gift will allow for the surgical equipment used in the five operating rooms to be processed – cleaned, disinfected, inspected, and sterilized as soon as it is used, helping to prevent delays for patients needing surgery", said Sheila Petersen, surgical services clinical coordinator.

"Decontamination is considered the heart of the hospital and the tremendous heart shown by the community members who donated to the Poppy Trust Fund and in turn by the Courtenay Legion for their continued commitment towards healthcare is truly remarkable." said Rhonda Stevens, co-executive director of CVHF and a military veteran. "Our community continues to do remarkable things to help one another. We live in a great place with incredible people. Thank you, Courtenay Legion! We are so grateful for your care."

Depuis plus d'un quart de siècle, la filiale 17 de Courtenay de la Légion royale canadienne s'est engagée à renforcer les soins de santé dans la Comox Valley. Veiller à ce que les anciens combattants, leurs familles et l'ensemble de la collectivité continuent d'avoir accès à des soins de santé de qualité est une priorité importante pour la Légion. Au cours des 25 dernières années, la Légion de Courtenay a fait don de plus de 300 000 \$ pour améliorer les soins de santé offerts aux habitants de la Comox Valley et de la région environnante.

Grâce à la générosité et au soutien des membres de notre communauté au Fonds du coquelicot de



Bob McDiarmid, President Royal Canadian Legion Branch 17 Courtenay and Rhonda Stevens, Co-Executive Director Comox Valley Healthcare Foundation. | *Bob McDiarmid, président de la Légion royale canadienne, filiale 17 Courtenay, et Rhonda Stevens, directrice générale de la Comox Valley Healthcare Foundation.*

la Légion en novembre dernier, la Légion de Courtenay a fait un don de 25 000\$ à la Comox Valley Healthcare Foundation pour l'achat d'un nouveau poste de travail dans la salle de décontamination qui appuiera les quelque 8 000 chirurgies qui sont effectuées chaque année à l'hôpital de la vallée de la Comox.

«Ce don généreux permettra au matériel chirurgical utilisé dans les cinq salles d'opération d'être traité - nettoyé, désinfecté, inspecté et stérilisé dès qu'il est utilisé, ce qui contribuera à éviter les retards pour les patients devant subir une intervention chirurgicale», a déclaré Sheila Petersen, coordinatrice clinique des services chirurgicaux.

«La salle de décontamination est considéré comme le cœur de l'hôpital et le cœur extraordinaire dont ont fait preuve les membres de la communauté qui ont fait des dons au Fonds fiduciaire du coquelicot et, à leur tour, la Légion de Courtenay pour leur engagement continu envers les soins de santé est vraiment remarquable», a déclaré Rhonda Stevens, directrice générale de CVHF et ancienne combattante militaire. «Notre communauté continue de faire des choses remarquables pour s'entraider. Nous vivons dans un endroit formidable avec des gens incroyables. Merci, Légion de Courtenay ! Nous sommes très reconnaissants de votre attention.»

WorkBC Employment Services
Services d'emploi

FREE Services for Job Seekers

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

Services GRATUITS pour les chercheurs d'emploi

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

250-334-3119

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

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

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



Courtenay Legion Branch 17 President Bob McDiarmid presents \$5,000 to the Comox Military Family Resource Centre, represented by staff members Santana Williams and Nikita Proulx. | *Bob McDiarmid, président de la 17^e filiale de la Légion de Courtenay, remet 5 000\$ au Centre de ressources pour les familles des militaires de Comox, représenté par Santana Williams et Nikita Proulx, membres du personnel.*



PRIDE! FIERTÉ

Saturday, August 24 is the official date for Comox Valley Pride! To prepare for the celebration, the Pride Team is looking to welcome new members! Join the Inclusion, Diversity and Employment Equity working group, or take part in Pride Team events including the Pride Parade beginning at noon! | *Le samedi 24 août est la date officielle de la Comox Valley Pride! Pour se préparer à la célébration, l'équipe de la Fierté cherche à accueillir de nouveaux membres! Joignez-vous au groupe de travail sur l'inclusion, la diversité et l'équité en matière d'emploi, ou participez aux activités de l'équipe de la Fierté, dont le défilé de la Fierté qui commence à midi!*

To learn more, contact the Defence Team Pride Advisory Organization
 Pour en savoir plus, contactez l'Organisation consultative de la Fierté de l'Équipe de la Défense
 Camille Douglas | Camille.Douglas@forces.gc.ca
 Cpl Chace Jayden Pullman | Chace.Pullman@forces.gc.ca
 MCpl Meagan Watson | Meagan.Watson@forces.gc.ca

Defense Team Pride Advisory Organization represents 2SLGBTQI+ communities within the Defence Team and members provide advice and guidance to senior leadership on how to address, prevent, and combat systemic discrimination on the basis of sexual orientation and gender diversity.

L'Organisation consultative de la Fierté de l'Équipe de la Défense représente les communautés 2ELGBTQI+ au sein de l'Équipe de la Défense et membres fournissent des conseils et des orientations à la haute direction sur la façon d'aborder, de prévenir, et de combattre la discrimination systémique fondée sur l'orientation sexuelle et la diversité de genre.

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

Each Office Independently Owned and Operated

Ronna-Rae Leonard MLA
 Courtenay-Comox Constituency

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

8th Annual COMOX VALLEY Ribfest

AUGUST 23, 24 & 25

VILLAGE PARK – CUMBERLAND

Entry by donation

Friday 12pm-9pm
Saturday 11am-9pm
Sunday 11am-7pm

YUM!

Delicious ribs plus a variety of other food.
FAMILY FRIENDLY EVENT
GREAT MUSIC AND FABULOUS FOOD
 For more Info go to the Website

comoxvalleyribfest.ca

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

OPEN COCKPIT DAY JOURNÉE COCKPIT OUVERT

**Saturday, August 24th
 Samedi, 24 août
 10am to 4pm**

Aircraft open to the public: Aurora, Buffalo, Piasecki, Labrador and Sea King. Guides will be available to answer your questions and provide history of each aircraft. Purchase exclusive RCAF and Museum merchandise at our souvenir tent.

Avions ouverts pour inspection: Aurora, Buffalo, Piasecki, Labrador et Sea King. Il y aura des guides pour répondre à vos questions, et qui peuvent aussi parler à l'histoire de chaque type d'avion. Visitez notre tente pour acheter de la marchandise souvenir de l'ARC et du musée.

www.comoxairforcemuseum.ca



WASF members confirm shooting skills

Les membres de FAS Ere confirment leur aptitude au tir

Members of the Wing Auxiliary Security Force took part in a week of training at the shooting range in July to enhance their shooting capabilities.

The Wing Auxiliary Security Force (WASF) provides additional security to augment the Military Police during heightened levels of force protection. With recent changes to the standard operating procedures, all WASF members had to zeroize their weapons and then re-qualify on their C7A2 by doing the Personal Weapons Test 1.

“At 19 Wing we have an additional requirement as part of our NORAD mandate to provide security during the activation of the Quick Reaction Area,” explains Capt Bob Patten, 19 Wing Augmentation Security Force Operations and Training Officer. “All WASF personnel complete a one-week course to learn how to conduct vital check points and challenging procedures, the legalities that allow them to search and detain military and civilian personnel, search and detainment procedures, levels of force protection, and a myriad of other skills sets required to augment 19 Wing Security.”

The summer weather was favorable for range training by the dedicated staff and coaches from the 19 Wing Readiness Training Flight.

“Most of our personnel were able to zero their weapons and greatly enhance their effectiveness on the weapon system,” adds Capt Patten. “We will continue to develop the WASF training plan to not only solidify and maintain the skills they developed while on their initial WASF course but strive to enhance their shooting capabilities.”

As the CAF welcomes the new C22 9mm pis-

tol to replace the aged-out Browning 9mm, there will be more opportunities for some of our WASF members to become qualified and proficient with it.

VESTIGIA NULLA RETRORSUM

Les membres de la Force auxiliaire de sécurité de l'Escadre ont participé à une semaine d'entraînement au stand de tir en juillet afin d'améliorer leurs capacités de tir.

La Force de sécurité auxiliaire de l'Escadre (FAS Ere) assure une sécurité supplémentaire en complément de la police militaire lors de niveaux élevés de protection de la force. Avec des changements récents apportés aux procédures opérationnelles standard, tous les membres de la FAS Ere ont dû remettre leurs armes à zéro, puis se requalifier sur leur C7A2 en effectuant le test d'armement personnel 1.

«À la 19^e Escadre, nous avons une exigence supplémentaire dans le cadre de notre mandat NORAD pour assurer la sécurité pendant l'activation de la zone de réaction rapide», explique le Capt Bob Patten, officier des opérations et de la formation de la force de sécurité de renfort de la 19^e Escadre. «Tout le personnel de la FAS Ere suit un cours d'une semaine pour apprendre à mener des points de contrôle vitaux et des procédures difficiles, les aspects légaux qui leur permettent de fouiller et de détenir du personnel militaire et civil, les procédures de fouille et de détention, les niveaux de protection de la force et une myriade d'autres ensembles de compétences nécessaires pour augmenter la sécurité de la 19^e Escadre.»

Le temps estival a été favorable à l'entraînement sur le champ de tir par le personnel et les entraîneurs dévoués de l'escadrille d'entraînement



à la préparation de la 19^e Escadre.

«La plupart des membres de notre personnel ont été en mesure de remettre leurs armes à zéro et d'améliorer considérablement leur efficacité sur le système d'armes», ajoute le capitaine Patten. «Nous continuerons à développer le plan d'entraînement FAS Ere pour non seulement consolider et maintenir les compétences qu'ils ont développées pendant leur cours FAS Ere initial, mais aussi pour s'efforcer d'améliorer leurs capacités de tir.»

Alors que la FAC accueille le nouveau pistolet 9 mm C22 qui remplace le 9 mm Browning hors d'usage, il y aura plus d'opportunités pour certains de nos membres FAS Ere de se qualifier et de devenir compétents avec ce pistolet.

VESTIGIA NULLA RETRORSUM

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 Melissa Spence, MCpl Joey Beaudin,
Cpl Raj Dhagat, S1 Brendan Gibson,
Avr Annie-Claude Pellerin, Cpl Parker Salustro



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

Totem Times est une publication non officielle autorisée et publiée bimensuellement avec la permission du commandant de la 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



VIP: Very Important Pooches

Demandez-moi n'importe quoi: les chiens d'assistance

Dogs, we all love them. But there are specific dogs that you cannot cuddle with. Service dogs.

You see them in public spaces, but do you know the proper etiquette with a working service dog?

It's important to remember these rules when you see a dog in a working vest:

- Do not try to attract the dogs attention;
- Do not pet the dog;
- Do not talk to the handler through the dog.

Les chiens, nous les aimons tous. Mais il y a des chiens particuliers avec lesquels on ne peut pas faire de câlins. Les chiens d'assistance. Vous les voyez dans les espaces publics, mais connaissez-vous l'étiquette à respecter avec un chien d'assistance qui travaille ?

Il est important de se rappeler les règles suivantes lorsque vous voyez un chien portant une veste de travail:

- N'essayez pas d'attirer l'attention du chien;
- Ne pas caresser le chien;
- Ne pas parler au maître par l'intermédiaire du chien.

Maysyn Gordon is a stroke survivor and a mobility service dog handler. Maysyn has recently moved to the Comox Valley and resides on base with her husband. She has a strong passion for accessibility and service dog awareness. You can find her in her garden, walking the dogs or thrifting. Follow her on IG @diffstrokes4difffolks_.

Maysyn Gordon a survécu à un AVC et est maître-chien d'assistance à la mobilité. Maysyn a récemment déménagé dans la Comox Valley et réside sur la base avec son mari. Elle a une grande passion pour l'accessibilité et la sensibilisation aux chiens d'assistance. Vous pouvez la trouver dans son jardin, en train de promener les chiens ou en train de faire du lèche-vitrines. Suivez-la sur IG @diffstrokes4difffolks_.

Second language training at 19 Wing Comox

Formation de langue seconde à l'Escadre 19 Comox



Fall / Automne

NP1

4 Sep - 9 Oct (full time) / 4 sep - 9 oct (temps plein)

NP2

4 Oct - 28 Nov (PT) / 4 oct - 28 nov (t. partiel)
10 Oct - 15 Nov (FT) / 10 oct - 15 nov (t. plein)

NP3

18 Nov - 20 Dec (FT) / 18 nov - 20 déc (t. plein)
29 Nov - 4 Feb (PT) / 29 nov - 4 fév (t. partiel)

NP4

4 Oct - 28 Nov (PT) / 4 oct - 28 nov (t. partiel)

NP5

29 Nov - 4 Feb (PT) / 29 nov - 4 fév (t. partiel)

Winter / Hiver

NP4

6 Jan - 7 Feb (FT) / 6 jan - 7 fév (t. plein)
5 Feb - 28 March (PT) / 5 fév - 28 mar (t. partiel)

NP5

10 Feb - 14 Mar (FT) / 10 fév - 14 mar (t. plein)
31 Mar - 26 May (PT) / 31 mar - 26 mai (t. partiel)

NP6

5 Feb - 28 Mar (PT) / 5 fév - 28 mar (t. partiel)
31 Mar-6 May (FT) / 31 mar - 6 mai (t. plein)

French SLE Prep Level B / Prep ÉLS Niveau B - Français

31 Mar - 13 May (PT) / 31 mar - 13 mai (t. partiel)

Spring / Printemps

NP7

7 May - 18 Jun (FT) / 7 mai - 18 juin (t. plein)

French SLE Prep Level B / Prep ÉLS Niveau B - Français

27 May - 30 Jun (PT) / 27 mar - 3- juin (t. partiel)

For more information or options, contact the WCOL: w19.wcol@forces.gc.ca. Pour plus d'information ou d'options veuillez contacter la CLO Ere: w19.wcol@forces.gc.ca.

CANEX
A Division of CIBC
Un membre des BNC

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.

Summer events for the family

Événements d'été pour la famille

Thursday, August 15

Movie Night @ The Youth Centre Patio

Join the MFRC for a double-feature family friendly movie night. The first movie will begin around 6:30 pm followed directly by the second movie. Canteen available for purchase. To learn more email child.youth.worker@comoxmfr.ca.

Jeudi 15 août

Soirée cinéma au patio du Centre des jeunes

Joignez-vous au CRFM pour une soirée cinéma familiale à deux volets. Le premier film commencera vers 18 h 30 et sera suivi directement par le deuxième film. Cantine disponible à l'achat. Pour en savoir plus, envoyez un courriel à child.youth.worker@comoxmfr.ca.



Monday, August 19

Summer Teen's Night @ The Youth Centre

Connect with other young people experiencing the military lifestyle between 6 and 8pm. Take part in different activities and share a meal while making connections with other youth. To learn more email child.youth.worker@comoxmfr.ca.

Lundi 19 août

Soirée d'été pour les adolescents au Centre de jeunes

Rencontrez d'autres jeunes qui vivent le style de vie militaire entre 18 et 20 heures. Participez à différentes activités et partagez un repas tout en établissant des liens avec d'autres jeunes. Pour en savoir plus, envoyez un courriel à child.youth.worker@comoxmfr.ca.

Friday, August 23

REXSPO Kick-off Beach Party at Air Force Beach

From 4 to 7pm, mix and mingle, find out what your community has to offer from 19 Wing clubs, PSP staff, and the entire team at the Comox MFRC! Pick up your Community Passport for REXSPO - Try It running from September 3 to 15 and discover all that is available in the Comox Valley!

Vendredi 23 août

Coup d'envoi de REXSPO à la plage Air Force

De 16 h à 19 h, mêlez-vous aux autres et découvrez ce que votre communauté a à offrir grâce aux 19 clubs de l'Escadre, au personnel des PSP et à toute l'équipe du CRFM de Comox! Procurez-vous votre passeport communautaire pour REXSPO - Essayez-le du 3 au 15 septembre et découvrez tout ce qui est disponible dans la vallée de Comox!



Picnic in the Park

Pique-nique dans le Parc

Wednesday, August 21, 6 - 8 pm

Le mercredi, 21 août, 18 à 20 heures

Field behind the gym, yard games, 18+
terrain derrière le gym, jeux de pelouse fournis, 18+

For more information | pour plus d'informations info@comoxmfr.ca

DODGE CITY X OFF-ROAD TRIATHLON

VOLUNTEERS NEEDED



TASTY SNACKS. AWESOME TEAM. JOIN US!

8 SEP 2024 • SWIM • BIKE • RUN

Take part in this premier off-road triathlon by joining a dedicated community of volunteers. Is that you? Maybe you and a friend? Come and join the team!

Course marshals for the mountain bike and trail run legs of this epic event are needed; familiarity with the Cumberland trail system is a definite bonus.

Everything you need to know:

dodgecityx.ca

Local theatre invites new members Un théâtre local invite de nouveaux membres

Courtenay Little Theatre (CLT) is a volunteer run non-profit charity with roots in the Comox Valley reaching back over 60 years, and they proudly embrace their motto "We create opportunities to discover the joy of theatre".

CLT produces three major shows every year at the Sid Williams Theatre, and they host workshops, event nights, and reading. To bring these top-quality productions to the stage, they need actors, directors, producers, costumers, set builders, painters, prop makers, and technicians.

CLT welcomes new members to bring their creativity, energy, talent, and experience to the club. If you have ever been involved in theatre or have always wanted to learn, now is the time!

Upcoming productions include "Dracula, Nightmare of the Dead" from October 2 to 6 and "Alice in Wonderland" from December 22 to 31. Tickets are available at sidwilliamstheatre.com, and for more information about joining the club, visit courtenaylittletheatre.com or email info@courtenaylittletheatre.com.

Courtenay Little Theatre (CLT) est une organisation caritative à but non lucratif gérée par des bénévoles, profondément enracinée dans la vallée de Comox depuis plus de 60 ans et fière d'embrasser sa devise: «Nous créons des opportunités pour découvrir la joie du théâtre».

CLT produit chaque année trois grands spectacles au Sid Williams Theatre et organise des ateliers, des soirées événementielles et des lectures. Pour



réaliser ces productions de grande qualité, le CLT a besoin d'acteurs, de metteurs en scène, de producteurs, de costumiers, de constructeurs de décors, de peintres, d'accessoiristes et de techniciens.

Le CLT accueille de nouveaux membres qui apportent leur créativité, leur énergie, leur talent et leur expérience au club. Si vous avez déjà fait du théâtre ou si vous avez toujours voulu apprendre, c'est le moment!

Les prochaines productions comprennent «Dracula, Nightmare of the Dead», du 2 au 6 octobre, et «Alice in Wonderland», du 22 au 31 décembre. Les billets sont disponibles sur sidwilliamstheatre.com, et pour plus d'informations sur l'adhésion au club, visitez courtenaylittletheatre.com ou envoyez un courriel à info@courtenaylittletheatre.com.

Hiring now

Nous embauchons maintenant

The Royal Canadian Legion Branch 17 Courtenay is seeking expressions of interest for the position of GENERAL MANAGER. This is a part time position, Tuesday to Friday, from 8:30 to 2:30. Reporting to a 13-member board and managing a staff of five employees, remuneration is currently \$33,900 per annum. To obtain the full job description contact Bob McDiarmid, president, at ramcd1954@gmail.com. Expressions of interest must be directed to br17secretary2024@gmail.com by August 19, 2024.

La Légion royale canadienne, 17 Courtenay, sollicite des manifestations d'intérêt pour le poste de DIRECTEUR GÉNÉRAL. Il s'agit d'un poste à temps partiel, du mardi au vendredi, de 8 h 30 à 14 h 30. Faire rapport à un conseil d'administration de 13 membres et gestion d'un personnel de cinq employés, la rémunération est actuellement de 33 900\$ par an. Pour obtenir la description complète du poste, veuillez contacter Bob McDiarmid, président, à ramcd1954@gmail.com. Les manifestations d'intérêt doivent être envoyées à br17secretary2024@gmail.com avant le 19 août 2024.

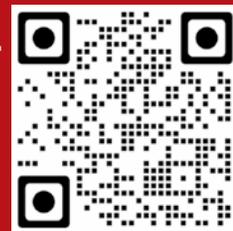


CFMWS

A job with a purpose

Our organization champions a healthy, fun, creative and active lifestyle for Canadian Armed Forces members, veterans and their families. Join the team and help us deliver a variety of recreation and fitness programs, offer family support, organize charity events and make sure our members access retail, travel and banking discounts and customized financial services. At Canadian Forces Morale and Welfare Services (CFMWS), we love what we do. And we live it too.

Hiring now: Arena Operator
Nous embauchons maintenant:
Opératrice ou Opérateur de l'aréna



Notre organisation prône un mode de vie sain, actif, divertissant et créatif pour les membres, les vétérans et les vétéranes des Forces armées canadiennes et leurs familles. Rejoignez l'équipe et aidez-nous à offrir une variété de programmes de conditionnement physique et de loisirs, à assurer du soutien aux familles, à organiser des activités de bienfaisance et à veiller à ce que nos membres aient accès à des services financiers personnalisés, de vente au détail et de voyage ainsi qu'à des rabais sur les services bancaires. Aux Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC), nous aimons ce que nous faisons. Et nous incarnons cette passion.



SBMFC

Plus qu'un emploi... une mission.



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

BH
BRYCE HANSEN TEAM
Personal Real Estate Corporation

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

RE/MAX
OCEAN PACIFIC REALTY
2236A Cille Ave., Courtenay, BC V9N 2L4

In support of **BC Children's Hospital**

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



Out and about in the Comox Valley En visite dans la vallée de Comox

Come Browse Our
SUPER SALE RACK
All New Sustainable Line
Come Check It Out
Summer Swag Ideas

HITEC
BRAZEN
SPORTSWEAR

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

The Comox Air Force Museum (CAFM) took part in the Comox Valley Classic Cruisers Car Show in Lewis Park on July 28, just one of several events the volunteers participated in throughout the Comox Valley this summer. The museum is open to visitors from 10am to 4pm, Tuesday to Sunday. Entrance is by donation and includes the main galleries located at the top of Ryan Row and Military Row, as well as the Heritage Air Park located on Military Row across from Glacier Gardens Areana. To learn more about the CAFM, donate, or volunteer, visit comoxairforcemuseum.ca.

Le musée de la Force aérienne de Comox a participé au Comox Valley Classic Cruisers Car Show au Lewis Park le 28 juillet, l'un des nombreux événements auxquels les bénévoles ont participé dans la Comox Valley cet été. Le musée est ouvert aux visiteurs de 10h à 16h, du mardi au dimanche. L'entrée est payante et comprend les galeries principales situées en haut de Ryan Row et de Military Row, ainsi que le Parc aérien du patrimoine situé sur Military Row en face de Glacier Gardens Areana. Pour en savoir plus de le musée, faire un don ou devenir bénévole, visitez comoxairforcemuseum.ca.



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