

TUESDAY, FEBRUARY 21, 2023 | MARDI 21 FÉVRIER 2023

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX  
VOL 65, #3  
19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX

Let us help you discover your best mortgage options

**MACKENZIE GARTSIDE & Associates**

www.comoxmortgages.com  
250-331-0800

## 442 Sqn Herc crew holds SAR posture from Whitehorse

L'équipage d'un Herc de la 442<sup>e</sup> escadron tient une posture de recherche et sauvetage depuis Whitehorse



The primary role of 442 Transport and Rescue Squadron is to provide aviation resources in support of the Joint Rescue Coordination Center (JRCC) Victoria – a region that consists of the mountainous terrain of Yukon and British Columbia, and extends 600 nautical miles offshore in the Pacific Ocean. A CC-130 Hercules aircraft is dedicated for search and rescue missions; two full crews plus aircraft maintainers recently held their 24-hour SAR posture out of Whitehorse to conduct necessary crew training away from home base.

"As 442 Squadron is responsible for this area, it is important that we remain familiar with oper-

ating from these locations and local service providers are equally familiar with us," commented a crew member. "When the time comes that we are tasked to conduct a mission in this area, our operation is efficient."

Le rôle principal du 442<sup>e</sup> escadron de transport et de sauvetage est de fournir des ressources aériennes à l'appui du Centre de coordination des opérations de sauvetage (CCOS) de Victoria - une région qui comprend le terrain montagneux du Yukon et de la Colombie-Britannique et qui s'étend jusqu'à 600 milles marins dans l'océan Pacifique. Un aéronef CC-130 Hercules est affecté

aux missions de recherche et de sauvetage, deux équipages complets ainsi que des techniciens à l'entretien des aéronefs ont récemment maintenu leur position de R-S 24 heures sur 24 à partir de Whitehorse afin d'assurer la formation nécessaire des équipages loin de leur base.

«Comme le 442<sup>e</sup> escadron est responsable de cette région, il est important que nous restions familiers avec les opérations à partir de ces endroits et que les fournisseurs de services locaux nous connaissent également », a commenté un membre d'équipage. «Lorsque le moment est venu de mener une mission dans cette zone, notre opération sera efficace.»

### Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



**John Kalhous**  
Personal Real Estate Corporation  
250-334-7653



1256 FODEN RD.

GARDEN PARADISE! Get away from it all with this lovely half-acre property that offers country-living in the desirable Little River area, 2 kitchens, 15 steps from a park at the end of the street! This bright and updated two-story home sits on a quite private 1/2 acre lot and features a fully fenced garden paradise with a lovely patio area with pond and waterfalls!

**\$899,000**



#### Royal LePage In the Comox Valley

#121-750 Comox Road,  
Courtenay, B.C. V9N 3P6  
Bus: 250-334-3124  
Toll Free: 1-800-638-4226  
Fax: 250-334-1901

www.royallepagecomoxvalley.com  
Email: royallepagecv@shaw.ca



2677 RYDAL AVENUE

HOW SUITE! Great family home in scenic Cumberland. Home features a new kitchen with centre island with butcher block counters and waterfall edge. Primary bedroom features an accent wall, 4 pc ensuite and walk in closet. One bedroom suite (currently vacant) that has its own private patio area.

**\$979,900**



**Scott Fraser**  
Personal Real Estate Corporation  
250-702-5950



# Aviation Technicians graduate from first CC-295 Kingfisher type course

## Des techniciens en aéronautique diplômés du premier cours de type CC-295 Kingfisher

Cpl Scott MacPherson, 442 Sqn

On October 24, 2022, students of the Aviation Systems Technician (AVN) Initial Cadre Training (ICT) type course graduated at 418 Search and Rescue Operational Training Squadron.

Being a part of this initial cadre provided an opportunity to experience some of the technological advancements in aircraft maintenance training. Notably, the Virtual Maintenance Trainer (VMT) provides a computer-generated airframe that allows students to practice maintenance actions and see how aircraft processes function, and Interactive Electronic Technical Manual (IETM) tablets, handheld devices made for displaying work procedures, was a particular favorite. The Cockpit System Part Task Trainer (CSPTT), another new tool at 418 Sqn, is a flight compartment simulator capable of imitating a variety of snags and ground-based scenarios.

After getting hands-on experience with these new tools, it was easy to see how they could increase on-the-ground efficiency for technicians - from giving every person on a job instant access to any procedure, to providing 3D mock-ups allowing us to visualize action plans.

Students also benefitted from having dedicated and eager CAE Inc. instructors, many with former RCAF backgrounds, who appreciated the particulars of how we conducted maintenance in a military environment. It was a great privilege for us work with a team that understands our commitment to gaining a deep understanding this aircraft and to do so in a safe environment.

Since this was the first course, the ICT had unique challenges. Concurrent activities on our training aircraft necessitated a degree of flexibility - sharing with avionics systems technician students, and COVID-19 restrictions required a combination of adaptability and creative problem solving. Furthermore, professional and understanding leadership was key in addressing the more unique issues we experienced while on course over the two-year period.

Ultimately all students successfully graduated and have now begun working towards

receiving additional CC-295 qualifications, such as vibration analysis and engine run-ups, and qualified technicians are eagerly anticipating the opportunity to begin working on the Kingfisher.



Cpl Scott MacPherson, aviation systems technician at 442 Transport and Rescue Squadron and Icol Justin Olsen, Commanding Officer of 418 Search and Rescue Operational Training Squadron. | *Cpl Scott MacPherson, technicien en systèmes aéronautiques à 442<sup>e</sup> Escadron de Transport et de Sauvetage et Icol Justin Olsen Commandant, 418<sup>e</sup> Escadron d'entraînement opérationnel - Recherche et sauvetage.*

Le 24 octobre 2022, les étudiants du cours de technicien en systèmes aéronautiques (AVN) de type Initial Cadre Training (ICT) ont reçu leur diplôme au 418<sup>e</sup> Escadron d'entraînement opérationnel de recherche et de sauvetage.

Faire partie de ce cadre initial a été l'occasion de découvrir certaines avancées technologiques en matière de formation à la maintenance des aéronefs. Notamment, le Virtual Maintenance Trainer (VMT) fournit une cellule générée par ordinateur qui permet aux étudiants de pratiquer des actions de mainte-

nance et de voir comment les processus de l'aéronef fonctionnent, et les tablettes du Interactive Electronic Technical Manual (IETM), des appareils portatifs conçus pour afficher les procédures de travail, ont été particulièrement appréciées. Le Cockpit System Part Task Trainer (CSPTT), un autre nouvel outil du 418<sup>e</sup> Escadron, est un simulateur de compartiment de vol capable d'imiter une variété d'accrochages et de scénarios au sol.

Après avoir fait l'expérience de ces nouveaux outils, il était facile de voir comment ils pouvaient accroître l'efficacité des techniciens sur le terrain, qu'il s'agisse de donner à chaque personne travaillant sur un projet un accès instantané à n'importe quelle procédure ou de fournir des maquettes en 3D permettant de visualiser les plans d'action.

Les étudiants ont également profité de la présence d'instructeurs de CAE inc. dévoués et enthousiastes, dont beaucoup avaient des antécédents dans l'ARC, qui appréciaient les particularités de la façon dont nous effectuons la maintenance dans un environnement militaire. Ce fut un grand privilège pour nous de travailler avec une équipe qui comprend notre engagement à acquérir une connaissance approfondie de cet avion et à le faire dans un environnement sécuritaire.

Comme il s'agissait du premier cours, l'ICT a dû relever des défis uniques. Les activités simultanées sur nos avions d'entraînement ont nécessité un certain degré de flexibilité - le partage avec les étudiants techniciens en systèmes avioniques, et les restrictions du COVID-19 ont exigé une combinaison d'adaptabilité et de résolution créative des problèmes. En outre, un leadership professionnel et compréhensif a été essentiel pour résoudre les problèmes plus particuliers que nous avons rencontrés pendant les deux années de cours.

En fin de compte, tous les étudiants ont obtenu leur diplôme et ont commencé à travailler en vue d'obtenir des qualifications CC-295 supplémentaires, telles que l'analyse des vibrations et le point fixe des moteurs, et les techniciens qualifiés attendent avec impatience l'occasion de commencer à travailler sur le Kingfisher.



WWII veteran CWO (ret'd) Merrill Gregory received a Quilt of Valour on February 10 from Nerissa Thomas, the North Island representative for Quilts of Valour – Canada (QOVC) Society.

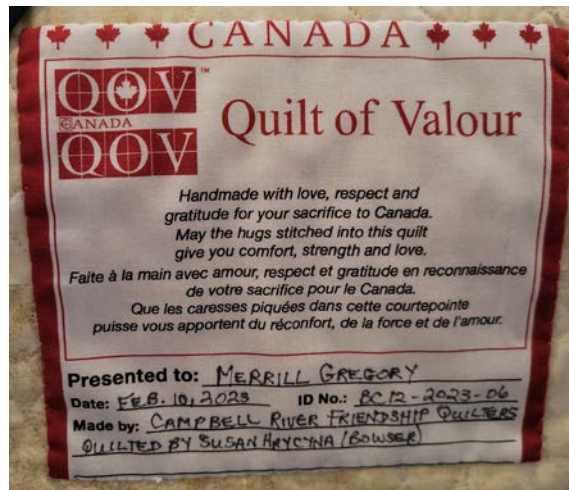
"It was an honor and a pleasure to present this quilt – a warm hug from a grateful nation to Merrill," shared Nerissa. "He served in the RCAF for 35 years, including overseas postings, during his career."

QOVC was formed as a registered national charity in 2009; more than 18,000 quilts have been presented to date. To learn more about Quilts of Valour, or to request a quilt for a loved one, visit [quiltsofvalour.ca](http://quiltsofvalour.ca). To connect directly with Nerissa, regional representative, email [nerissa.thomas@quiltsofvalour.ca](mailto:nerissa.thomas@quiltsofvalour.ca).

L'Adjud (retraité) Merrill Gregory, vétéran de la Seconde Guerre mondiale, a reçu une courtepointe de la bravoure le 10 février des mains de Nerissa Thomas, représentante du nord de l'Île pour Quilts of Valor - Société canadienne.

«Ce fut un honneur et un plaisir de présenter cette courtepointe - un câlin chaleureux d'une nation reconnaissante à Merrill,» a portage Nerissa. «Il a servi dans l'ARC pendant 35 ans, y compris des affectations à l'étranger, au cours de sa carrière.»

QOVC a été formé en tant qu'organisme de bienfaisance nationale enregistrée en 2009; plus de 18 000 courtepointes ont été présentées à ce jour. Pour en savoir plus sur Quilts of Valour ou pour demander une courtepointe pour un être cher, visitez [quiltsofvalour.ca](http://quiltsofvalour.ca). Pour communiquer directement avec Nerissa, représentante régionale, envoyez un courriel à [nerissa.thomas@quiltsofvalour.ca](mailto:nerissa.thomas@quiltsofvalour.ca).



**SOLD**

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

**John Kalhous**  
A Name That Friends Recommend

**BILINGUAL SERVICES!**

250-334-SOLD (7653) | [info@johnrealestate.ca](mailto:info@johnrealestate.ca) | [johnkalhous.com](http://johnkalhous.com)

**edibleisland.ca** | 477 6th St., Courtenay  
Monday to Saturday: 9am - 6:30pm Sunday: 10am - 5pm | 250 334-3116

**Your one stop health food shop**

**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](mailto:garry.dewitt@raymondjames.ca)

**RAYMOND JAMES®**  
Member - Canadian Investor Protection Fund

**VALLEY COLLISION**

body & fender

**Your Island Collision Repair Experts**

- Certified Technicians
- Comprehensive claim assistance
- Expert repairs made to all makes and models
- National warranty

10% OFF

TO ALL MEMBERS OF THE 19 WING COMMUNITY

\*Valid on non-insurance repairs. Must show this ad to receive the discount.

CALL US (250) 334-3417

**ATTENTION MILITARY MEMBERS!**

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

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

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

2355 Mansfield Dr.,  
Courtenay

250-334-4500

[www.whistlestoppub.com](http://www.whistlestoppub.com)

\*Live Entertainment Fri. & Sat.\*  
\*Beer and Wine Store\*  
\*All our cold beer and spirits are sold at liquor store prices or below.\*

**CANEX**  
A division of CFMWS  
Une division des SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553



# Addressing racial microaggression | Lutter contre les microagressions raciales

K'Sah Woodley, Comox MFRC | CRFM Comox

Have you ever had an interaction that you felt was uncomfortable but unsure why?

Have you ever been unsure that comments about your hair, skin colour, accent, food, ethnicity, place of origin, sexuality, gender, and ability were racist or discriminatory?

Were you reluctant to address this with the person - or when you did - have your feelings or opinions dismissed or silenced?

If you have, you might have experienced microaggressions.

First, I want to acknowledge that I live and work as a settler on the traditional and unceded territories of the K'ómoks First Nation. I identify as a Black woman of Afro-Caribbean heritage. I am currently completing a master of social work at Dalhousie University. I also work as a registered social worker at the Comox Military Resource Centre.

Since February is Black History month, let us talk about a phrase that became very popular in racialized circles in 2020, but has been around since the 1970s.

## Racial microaggressions!

Brief and commonplace daily verbal, behavioural, or environmental indignities, whether intentional or unintentional, that communicate hostile, derogatory, or negative racial slights, and insults toward people of colour are known as racial microaggressions. They can occur anywhere; they can be intentional or unintentional.

Racialized people often struggle to navigate the meaning behind someone's words, actions, or behaviour. Some common examples: "Where are you really from?" "What are you mixed with?" "What language do you speak in your country?" "Why do you sound White?"

These comments can create and enforce uncomfortable, violent, and unsafe realities in peoples' workplaces, homes, schools, and public spaces, leading to policing of ourselves and other people, social isolation, depression, and decreased confidence.

If you are on the receiving end of racial microaggressions, address the comment, behaviour or action and try not to focus on the intention of the perpetrator.

It is everyone's responsibility to combat racism, biases, and discrimination - not just the racialized individual.

Avez-vous déjà eu une interaction qui vous a mis mal à l'aise, sans savoir pourquoi ?

Avez-vous déjà eu des doutes sur le fait que des commentaires sur vos cheveux, votre couleur de peau, votre accent, votre nourriture, votre ethnicité, votre lieu d'origine, votre sexualité, votre sexe et vos capacités étaient racistes ou discriminatoires ?

Avez-vous hésité à en parler à la personne concernée ou, lorsque vous l'avez fait, vos sentiments ou opinions ont-ils été rejetés ou réduits au silence ?

Si c'est le cas, vous avez peut-être été victime de microagressions.

Tout d'abord, je tiens à reconnaître que je vis et travaille en tant que colon sur les territoires traditionnels et non cédés de la Première nation K'ómoks. Je m'identifie comme une femme noire d'origine afro-caribéenne. Je termine actuellement une maîtrise en travail social à l'Université Dalhousie. Je travaille également comme travailleuse sociale agréée au Centre de ressources militaires de Comox.

Puisque février est le mois de l'histoire des Noirs, parlons d'une expression qui est devenue très populaire dans les milieux racialisés en 2020, mais qui existe depuis les années 1970.

## Les microagressions raciales !

On appelle microagressions raciales les indignités verbales, comportementales ou environnementales quotidiennes, brèves et banales, intentionnelles ou non, qui communiquent des insinuations et des injures raciales hostiles, dérogatoires ou négatives à l'égard des personnes de couleur. Elles peuvent survenir n'importe où et être intentionnelles ou non.

Les personnes racialisées ont souvent du mal à comprendre le sens des mots, des actions ou du comportement d'une personne. Quelques exemples courants : «D'où viens-tu vraiment ?» «De quoi es-tu métissé ?» «Quelle langue parlez-vous dans votre pays ?» «Pourquoi avez-vous l'air d'un blanc ?».

Ces commentaires peuvent créer et imposer des réalités inconfortables, violentes et dangereuses sur les lieux de travail, à la maison, à l'école et dans les espaces publics, ce qui conduit à une surveillance policière de soi et des autres, à l'isolement social, à la dépression et à une baisse de confiance.

Si vous êtes victime de microagressions raciales, réagissez au commentaire, au comportement ou à l'action et essayez de ne pas vous concentrer sur l'intention de l'auteur.

Il incombe à tous de lutter contre le racisme, les préjugés et la discrimination et pas seulement à la personne racisée.



Microaggressions can occur in all areas of our personal or professional lives—the image addresses other forms of microaggressions that have become commonplace in Canadian culture. | *Les microagressions peuvent survenir dans tous les domaines de notre vie personnelle ou professionnelle. L'image aborde d'autres formes de microagressions qui sont devenues courantes dans la culture canadienne.*

[fitchburgstate.libguides.com](https://fitchburgstate.libguides.com) – search for "microaggressions"

[rpharms.com/recognition/inclusion-diversity/microaggressions](https://rpharms.com/recognition/inclusion-diversity/microaggressions)

[buzzfeed.com/hnigatu/racial-microaggressions-you-hear-on-a-daily-basis](https://buzzfeed.com/hnigatu/racial-microaggressions-you-hear-on-a-daily-basis)

[everydayfeminism.com/2015/02/ways-racial-microaggressions-sneak-in](https://everydayfeminism.com/2015/02/ways-racial-microaggressions-sneak-in)

## TOTEM TIMES

19 Wing Comox  
totemtimes@gmail.com

### Editorial advisors | conseillers militaires

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

### Managing editor | gestionnaire

Camille Douglas

### Advertising | conseiller en publicité

Camille Douglas

### Graphic designer | graphiste

Gillian Ottaway



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](mailto:totemtimes@gmail.com). The Canadian Forces Newspaper manager reserves the right to reject, modify, or publish any editorial or advertising material. The articles published in this newspaper are the property of Totem Times and may not be published, used or reproduced without permission of the Canadian Forces newspaper manager.

Totem Times est une publication non officielle autorisée et publiée bimensuellement avec la permission du commandant de la 19e Escadre. Les opinions et les points de vue exprimés ne sont pas nécessairement ceux du MDN, des FAC et des SBMFC/ Personnel des FNP. Les demandes de publication doivent être acheminées par courriel à [totemtimes@gmail.com](mailto: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

# Black History Month: Cpl Frater's story

## Mois de l'histoire des Noirs : l'histoire du Cpl Frater

A week before Black History Month was set to kick off, Cpl Antoine Frater, an avionics systems technician at 407 Long Range Patrol Squadron, stepped forward to serve as the co-chair of the 19 Wing Comox Defence Visible Minority Advisory Group (DVMAG).

Cpl Frater was born in Jamaica and migrated to Canada with his family at the age of 13.

"My only idea of North America was what I saw on the television, so when we moved to Toronto, Ontario, it was surreal. Going to school in Jamaica, I had to lug all my books back and forth – we didn't have lockers. Looking back, it felt like a ruck march every day!"

And, Canada offers four seasons in a year.

"My joy for winter was short-lived, but there was a time I was intrigued and enjoyed winter. Spring was different, as I was used to hurricane weather when it gets rainy. And moving to Vancouver Island brought back a nostalgia – I almost forgot about earthquakes! It was just a normal way of life growing up in Jamaica."

Cpl Frater recalls the transition to Canadian high school with fondness.

"People would approach me and comment about my accent, while the whole time I was confused because to me, they were the ones with the accents!" he laughs.

### Joining the CAF

"Community service is a major part of the Ontario school system which led me to volunteering at the Canadian National Exhibition where I was exposed to the sea cadets. My interest was piqued and I realized there were other elements. I joined the air cadets and had a few years to take advantage of the opportunity."

Cpl Frater eventually sought out the military trades and chose avionics systems technician.

"To this day, I only wished I had realized sooner that a career with the RCAF was my calling."

He has served nine years and reports that as a visible minority he has been surrounded by supportive and professional peers. However, maintaining the standard hairstyle proved difficult as mixed race members cannot conform to the same look as a straight-haired person. Following direct effort and engagement on the matter, he's relieved that the corn row hairstyle is now permitted.

"I don't know if my efforts influenced the new policy or not, but I voiced my concerns in hopes that the regulations would capture everyone possible."

Cpl Frater is keen to address the negative impacts of lingering discrimination and racism within the CAF; the members of the 19 Wing Comox Inclusion, Diversity, and Employment Equity (IDEE) group are keen allies.

Une semaine avant le début du Mois de l'histoire des Noirs, le Cpl Antoine Frater, technicien en systèmes avioniques au 407e escadron de patrouille à long rayon d'action, s'est proposé de devenir le co-

président du groupe consultatif des minorités visibles de la Défense (GCMVD).

Le Cpl Frater est né en Jamaïque et a émigré au Canada avec sa famille à l'âge de 13 ans.

«Ma seule idée de l'Amérique du Nord était ce que je voyais à la télévision, alors lorsque nous avons déménagé à Toronto, en Ontario, c'était surréaliste. Pour aller à l'école en Jamaïque, je devais trimballer tous mes livres dans les deux sens – nous n'avions pas de casiers. En y repensant, j'avais l'impression d'une marche forcée tous les jours !»

Et puis, le Canada offre quatre saisons en un an.

«Ma joie pour l'hiver a été de courte durée, mais il fut un temps où l'hiver m'intriguait et me plaisait. Le printemps était différent, car j'étais habitué au temps des ouragans lorsqu'il pleut. Et le fait de déménager sur l'île de Vancouver a fait ressurgir une certaine nostalgie – j'avais presque oublié les tremblements de terre! C'était juste un mode de vie normal de grandir en Jamaïque».

Le Cpl Frater se souvient avec tendresse de la transition vers l'école secondaire canadienne.

«Les gens m'approchaient et faisaient des commentaires sur mon accent, alors que pendant tout ce temps, j'étais confus parce que pour moi, c'était eux qui avaient l'accent!», dit-il en riant.

### Rejoindre le FAC

«Le service communautaire est une partie importante du système scolaire de l'Ontario, ce qui m'a amené à faire du bénévolat à l'Exposition nationale canadienne, où j'ai été exposé aux cadets de la marine. Mon intérêt a été piqué et j'ai réalisé qu'il y avait d'autres éléments. Je me suis joint aux cadets de l'air et j'avais quelques années pour profiter de l'occasion.»

Le Cpl Frater s'est finalement tourné vers les métiers militaires et a choisi le métier de technicien en systèmes avioniques.

«À ce jour, j'aurais seulement souhaité avoir réalisé plus tôt qu'une carrière dans l'ARC était ma vocation.»

Il a servi pendant neuf ans et rapporte qu'en tant que minorité visible, il a été entouré de pairs professionnels qui l'ont soutenu. Cependant, le maintien de la coiffure standard s'est avéré difficile, car les membres métis ne peuvent se conformer au même look qu'une personne aux cheveux droits. Après avoir fait des efforts et s'être engagé directement sur la question, il est soulagé que la coiffure en rang de maïs soit désormais autorisée.

«Je ne sais pas si mes efforts ont influencé la nouvelle politique ou non, mais j'ai fait part de mes préoccupations dans l'espoir que le règlement englobe tout le monde.»

Le Cpl Frater tient à s'attaquer aux impacts négatifs de la discrimination et du racisme persistants au sein des FAC ; les membres du groupe Inclusion, Diversité et Équité en matière d'emploi (IDEE) de la 19e Escadre Comox sont de fervents alliés.



Contrary to popular belief, Jamaican dishes are not inherently spicy! Our spicy pepper, the scotch bonnet, is a key ingredient for flavour in jerk chicken or jerk pork. The other arsenal of dishes are up to individual taste – and a popular Jamaican fritter can be served for breakfast or as an hors d'oeuvre. As cultures inherently combine in the CAF, my friends from the east coast introduced salted codfish to my famous fritter.

### Codfish Fritters or 'Stamp and Go'

#### Ingredients:

- ½ lb salted codfish
- ½ lb flour
- 2 onions
- 2 tomatoes (optional)
- 2 cloves garlic
- 2 stalks of scallion (green onions)
- 2 tsp baking powder
- Oil for frying

#### Steps:

Soak codfish, preferably overnight. Drain and rinse, idea is bring down the salt level. Flake the fish and remove bones if any. Chop into tiny pieces, tomatoes, onion, garlic, and scallion. Sauté in a bit of oil, then cool and set aside. Combine baking powder and flour; add codfish mix to flour. Add enough water to make a medium batter. Using a serving spoon, fry the equivalent to 4tbsp in ½ inch of oil until golden brown on both sides. Drain on absorbent paper, serve, and enjoy.

Contrairement à la croyance populaire, les plats jamaïcains ne sont pas intrinsèquement épicés ! Notre poivron épicé, le scotch bonnet, est un ingrédient clé pour la saveur du poulet jerk ou du porc jerk. Les autres plats sont au goût de chacun – et un beignet jamaïcain populaire peut être servi au petit-déjeuner ou en hors-d'œuvre. Comme les cultures se mélangent de manière inhérente dans le CAF, mes amis de la côte est ont introduit de la morue salée dans mon célèbre beignet.

### Beignets de morue ou «Stamp and Go»

#### Ingrédients :

- ½ lb de morue salée
- ½ lb de farine
- 2 oignons
- 2 tomates (facultatif)
- 2 gousses d'ail
- 2 tiges d'échalote (oignons verts)
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- Huile pour la friture

#### Étapes :

Faites tremper la morue, de préférence toute la nuit. Égouttez et rincez, l'idée est de faire baisser le niveau de sel. Écaillez le poisson et enlevez les arêtes s'il y en a. Coupez en petits morceaux les tomates, l'oignon, l'ail et l'oignon vert. Faites-les sauter dans un peu d'huile, puis laissez-les refroidir et mettez-les de côté. Mélanger la poudre à pâte et la farine ; ajouter le mélange de morue à la farine. Ajouter suffisamment d'eau pour obtenir une pâte moyenne. À l'aide d'une cuillère de service, faire frire l'équivalent de 4 cuillères à soupe dans ½ pouce d'huile jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés. Égoutter sur du papier absorbant, servir et déguster.

~ Antoine



## SERVICE COUPLE ACHIEVES DOUBLE PLATINUM UN COUPLE DE MILITAIRES OBTIENT UN DOUBLE PLATINE



A 19 Wing Comox service couple has achieved platinum on their FORCE test by taking a team approach. They are both members of the Military Engineering Branch: WO Guy Cabana is the Detachment Warrant Officer, Real Property Operations Unit (Pacific), and Sgt Elizabeth Cabana is a plumbing and heating technician at 19 Mission Support Squadron.

"We are very proud of this accomplishment," shares Guy. "It probably doesn't happen too often that a military couple achieves double platinum."

In fact, according to 19 Wing Comox fitness coordinator Natasha Neave, only 0.1 % achieve platinum. "This represents the top 50% of FORCE evaluation results in a respective age and gender category - 34% in bronze, 14% in silver, 2% in gold and 0.1 % in platinum."

"Guy and I have been chasing platinum for several years now," explains Elizabeth from a career course in Gagetown, New Brunswick. "Before Comox we were posted in Esquimalt, and our unit PT was practicing the FORCE test at the gym. Since we were posted to Comox in 2020 we've been incorporating aspects of the FORCE test into our usual PT routine, whether practicing burpees/ sprints for the 20m shuttle run, or practicing the sandbag drag with extra sandbags added, or just trying different techniques for each of the components of the test. Plus a lot of cardio!"

The couple trains together as much as possible - and they've been dubbed "Team Cabana" because they are usually seen doing things together.

"It's much more enjoyable and motivating to do it together!" adds Elizabeth.

Each has overcome several physical obstacles. Elizabeth had two major surgeries on her spine with the most recent in 2021, and Guy performed his FORCE test with torn ligaments in his knee. He had surgery for that repair just before Christmas.

"We have always both been very athletic, and consider fitness a very important part of our lives," shares Elizabeth. "We are both extremely active - hockey, soccer, running, hiking, lifting weights at the gym, among many other activities and sports."

The pair are active in the community as well. They host international high school students, volunteer with ElderDog and Vancouver Island MusicFest, and hold several volunteer positions with the CAF community. They also sit on the board for the Canadian Military Engineers Association (CMEA) Comox Chapter and are part of the WOSM Committee.

"We are highly motivated and always put our best effort forward, and encourage others to do the same. We try to involve our own children and our

international students - from Italy and Mexico - in the physical activities and community events that we participate in. Being active and being part of a strong, supportive team is really important to us."

They are proud of achieving the platinum result on the FORCE test.

"I think it's safe to say we are each other's best teammate," concludes Elizabeth.

Un couple de militaires a obtenu le platine à son test FORCE en adoptant une approche d'équipe. Ils sont tous les deux membres de la Branche du génie militaire : L'Adj Guy Cabana est l'adjudant du détachement, Groupe des opérations immobilières (Pacifique), et le Sgt Elizabeth Cabana est technicienne en plomberie et chauffage au 19<sup>e</sup> Escadron de soutien de mission.

«Nous sommes très fiers de cet accomplissement», partage Guy. «Il n'arrive probablement pas très souvent qu'un couple de militaires atteigne le double platine».

En fait, selon Natasha Neave, coordonnatrice du conditionnement physique de la 19<sup>e</sup> escadre Comox, seulement 0,1 % d'entre eux obtiennent le platine.

«Cela représente les 50 % supérieurs des résultats de l'évaluation FORCE dans une catégorie d'âge et de sexe respective - 34 % en bronze, 14 % en argent, 2 % en or et 0,1 % en platine.»

«Guy et moi courons après le platine depuis plusieurs années maintenant», explique Elizabeth depuis un cours sur les carrières à Gagetown, au Nouveau-Brunswick. «Avant Comox, nous étions affectés à Esquimalt, et notre PT d'unité pratiquait le test FORCE au gymnase. Depuis que nous avons été affectés à Comox en 2020, nous avons incorporé des aspects du test FORCE dans notre routine habituelle de PT, que ce soit en pratiquant des burpees/ sprints pour la course navette de 20 m, ou en pratiquant le traînage de sacs de sable avec des sacs de sable supplémentaires ajoutés ou simplement en essayant différentes techniques pour chacune des composantes du test. Et beaucoup de cardio !»

Le couple s'entraîne ensemble autant que possible et on les a surnommés «Team Cabana» parce qu'on les voit souvent faire des choses ensemble.

«C'est beaucoup plus agréable et motivant de le faire ensemble !» ajoute Elizabeth.

Chacune a surmonté plusieurs obstacles physiques. Elizabeth a subi deux opérations majeures de la colonne vertébrale, la plus récente en 2021, et Guy a effectué son test FORCE avec des ligaments déchirés au genou. Il a été opéré pour cette réparation juste avant Noël.



«Nous avons toujours été très sportifs et nous considérons que la forme physique est une partie très importante de notre vie», explique Elizabeth. «Nous sommes tous deux extrêmement actifs : hockey, football, course à pied, randonnée, lever des poids à la salle de sport parmi de nombreuses autres activités et sports.»

Le couple est également actif au sein de la communauté. Ils accueillent des étudiants internationaux du secondaire, font du bénévolat auprès d'ElderDog et du Vancouver Island MusicFest, et occupent plusieurs postes bénévoles au sein de la communauté CAF. Ils siègent également au conseil d'administration du chapitre de Comox de l'Association du génie militaire canadien (AGMC) et font partie du comité de l'OMMS.

«Nous sommes très motivés, nous faisons toujours de notre mieux et nous encourageons les autres à faire de même. Nous essayons d'impliquer nos propres enfants et nos étudiants étrangers, d'Italie et du Mexique, dans les activités physiques et les événements communautaires auxquels nous participons. Être actif et faire partie d'une équipe forte et solidaire est vraiment important pour nous.»

Ils sont fiers d'avoir obtenu le résultat platine au test FORCE.

«Je pense que l'on peut dire que nous sommes la meilleur équipe», conclut Elizabeth.

**«Elizabeth et Guy** sont au gymnase et s'entraînent régulièrement pour leur test FORCE. Ils s'entraînent seuls et participent à notre classe FORCE Foundations chaque lundi et mercredi à 14h30. Cette classe est proposée pour aider nos membres à passer leur test FORCE annuel et elle n'est pas réservée qu'à ceux qui ont du mal à le réussir. Il s'adresse à toute personne qui souhaite se préparer davantage. Nos instructeurs de conditionnement physique et de sports des PSP sont là pour vous aider et vous guider afin que vous puissiez atteindre vos objectifs pour le test FORCE.»

~ Natasha Neave

“Elizabeth and Guy are at the gym **training on a regular basis** for their FORCE test. They would train on their own and participate in our FORCE Foundations class each Monday and Wednesday at 2:30. This class is provided to help support our members with their annual FORCE test – and they aren't just for those struggling to pass! It is for anyone who wants to become more prepared. Our PSP Fitness and Sports Instructors are here to help and provide guidance to achieve your FORCE test goals.”

~ Natasha Neave



## 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](http://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](mailto: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

LAZO  
**SANDWICH**  
EXPRESS

LOCATED IN  
THE CANEX

**BREAKFAST SANDWICHES,  
PANINIS & BAKED SUBS**

9am to 2pm weekdays | 250.890.0052

Phone in orders accepted!

**LEGISLATIVE ASSEMBLY**  
of BRITISH COLUMBIA

**Ronna-Rae Leonard MLA**

Courtenay-Comox Constituency

437 5th St. Courtenay • <http://ronnaraleonard.ca>  
250-703-2410 • [ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca](mailto:ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca)

**TOWN OF**  
**COMOX**

**CAREER OPPORTUNITY**

The Town of Comox is now  
accepting applications for

**PARKS SUMMER STUDENTS**  
(Temporary, Full-Time)

Visit [comox.ca/employment](http://comox.ca/employment) for more information

**Send us your feedback!**

[totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com)

**Envoyez-nous vos commentaires!**



## THE PILOT PROJECT PODCAST



## SHARING ALL THINGS 'pilot talk' IN NEW PODCAST

The Aurora Newspaper | Le journal Aurora

Aspiring pilots and aviation enthusiasts may pick up some tips, tricks and inside experiences from former CP-140 Aurora pilot, Capt Bryan Morrison, who has launched his new "The Pilot Project Podcast."

"Whether those are kids in Air Cadets or people in the general public, I want to help you learn about what it's like to fly in the Royal Canadian Air Force, and what you can do to succeed," Morrison says in the first episode, which came out November 15.

In this "trailer" episode, Morrison briefly introduces himself and the goals of the podcast. As a child, he attended airshows with his family and, at 14 years old, he joined Air Cadets.

"One of the best decisions I've ever made," he says. He went on to join the RCAF in 2006 through the Regular Officer Training Plan (ROTP) program, attending the University of Western Ontario to earn a degree in commercial aviation management, as well as earning a commercial multi IFR license.

After completing pilot training in Moose Jaw and Portage la Prairie, Morrison was posted in 2012 to 14 Wing Greenwood's 405 Long Range Patrol Squadron to fly the Aurora. He upgraded to crew commander and accumulated 1,400 flying hours during his time in Greenwood, before being posted to 3 Canadian Forces Flying Training School (3 CFFTS) in Portage la Prairie as a pilot instructor. Through his experiences in military and civilian aviation, he has over 2,000 flying hours.

With this podcast, Morrison is hoping to reach aspiring pilots, including those currently in the military pilot training system. He wants listeners to learn how to succeed in the training program, as well

as learn about the different RCAF aircraft from experienced pilots.

His first interview was recorded in May 2022, and Morrison has since hosted seven or eight interviews with pilots of various RCAF aircraft. Each interview takes about two hours to conduct, but the editing process to get it down to an interesting 40-minute episode can take 10 to 20 hours – less time as he gets better at it! "It's a lot of work, but I really enjoy it," Morrison says. "Honestly, it has been a great creative outlet, especially after my PTSD diagnosis."

He feels the podcast is a great opportunity to spread awareness of mental health in aviation and help break any stigma. Although he is not currently flying, he enjoys being able to still share "pilot talk" with his guests and listeners.

Find out more at [podpilotproject.transistor.fm](http://podpilotproject.transistor.fm) - follow @podpilotproject for updates.

Les aspirants-pilotes et les passionnés d'aviation pourraient obtenir quelques conseils et trucs, et connaître les expériences d'un ancien pilote de CP-140 Aurora, le capitaine Bryan Morrison, qui vient de lancer son nouveau balado « Le projet pilote ».

« Que vous soyez un jeune des Cadets de l'Air ou une personne du grand public, je veux vous aider à apprendre ce que c'est de voler dans l'Aviation royale canadienne, et ce que vous pouvez faire pour réussir, » explique le Capt Morrison dans le premier épisode, qui est sorti le 15 novembre.

Dans cet épisode « pilote », le Capt Morrison se présente brièvement et dévoile les objectifs du balado. Lorsqu'il était jeune, sa famille et lui ont assisté à des spectacles aériens, et à 14 ans, il s'est joint aux Cadets de l'Air. « Une des meilleures décisions que j'ai jamais prises, » dit-il. Il s'est ensuite joint à l'ARC en 2006 par l'entremise du Programme de formation des officiers — Force régulière (PFOR), il a fréquenté l'Université de Western Ontario pour obtenir un diplôme en gestion de l'aviation commerciale, et il a aussi obtenu une licence commerciale IRF multimoteurs.

Après avoir terminé sa formation de pilote à Moose Jaw et à Portage la Prairie, le Capt Morrison est affecté au 405e Escadron de patrouille à long rayon d'action de la 14e Escadre en 2012 pour piloter l'Aurora. Il est promu commandant d'équipage et accumule 1400 heures de vol pendant son séjour à Greenwood, avant d'être affecté à la 3e École de pilotage des Forces canadiennes (3 EPFC) à Portage la Prairie comme pilote instructeur. Grâce à son expérience de l'aviation militaire et civile, il a plus de 2000 heures de vol.

Avec ce balado, le Capt Morrison espère rejoindre les aspirants pilotes, y compris ceux qui sont actuellement dans le système d'instruction de pilote militaire. Il veut que les auditeurs apprennent comment réussir le programme d'instruction, et que des pilotes expérimentés les informent sur les différents aéronefs de l'ARC.

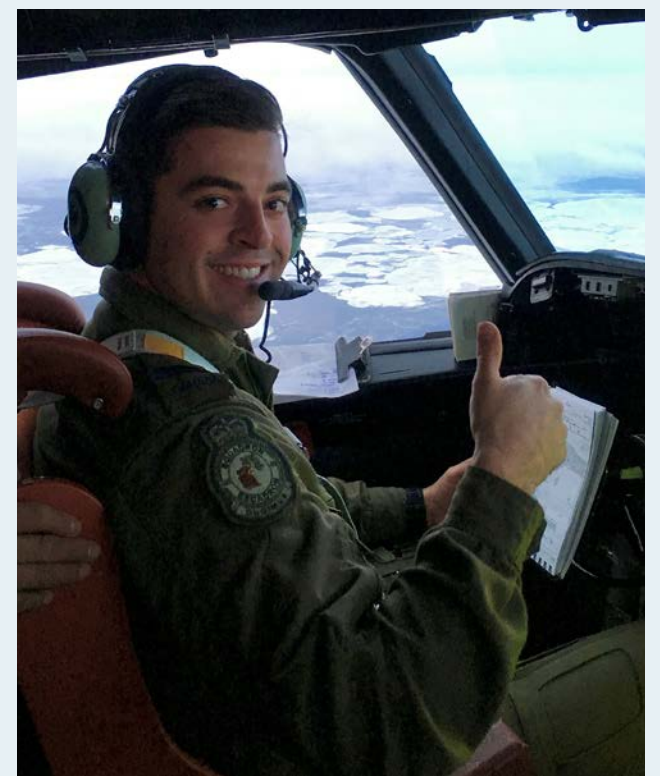
Sa première entrevue a été enregistrée en mai 2022, et Morrison a depuis effectué sept ou huit entrevues avec des pilotes de divers aéronefs de l'ARC. Chaque

entrevue prend environ deux heures, mais le processus de montage pour en faire un épisode intéressant de 40 minutes peut prendre de 10 à 20 heures – mais ça en prend de moins de temps à mesure qu'il s'améliore!

« C'est beaucoup de travail, mais j'aime vraiment ça », dit le Capt Morrison. « Honnêtement, cela a été un excellent exutoire créatif, surtout après mon diagnostic de TSPT. »

Il estime que ce balado est une excellente occasion de sensibiliser le public à la santé mentale dans l'aviation et de contribuer à briser les préjugés. Bien qu'il ne vole pas actuellement, il est heureux de pouvoir continuer à partager des « conversations de pilotes » avec ses invités et ses auditeurs.

En savoir plus sur [podpilotproject.transistor.fm](http://podpilotproject.transistor.fm) - suivez @podpilotproject pour les mises à jour.



Capt Bryan Morrison accumulated 1,400 flying hours in the pilot's seat of a CP-140 Aurora during his time in Greenwood. Behind the mic of the new Pilot Project Podcast, he is talking all things aviation with guests over upcoming episodes.

Le capitaine Bryan Morrison a accumulé 1400 heures de vol dans le siège de pilote d'un CP-140 Aurora pendant son séjour à Greenwood. Derrière le micro du nouveau balado « Le projet pilote », le capitaine Bryan Morrison parle de tout ce qui concerne l'aviation avec des invités au cours des prochains épisodes.

## TOUT PARTAGER DANS UN NOUVEAU BALADO DE conversations de pilotes





## ANNUAL GENERAL MEETINGS

### 19 Wing Comox clubs

#### Comox Traditional Karate

5 pm, Feb 16 - Conference Room FCC

#### 19 Wing Comox Yacht

6 pm, Feb 22 - Officer's Mess

#### Brazilian Jiu-Jitsu

6 pm, Feb 22 - FCC

#### Scuba

6:30 pm, Feb 23 - Conference Room FCC

#### Wood Hobby

7 pm, Feb 26 - 888 Wing

#### Auto Hobby

4pm, Feb 27 - Auto Hobby Club

Join a club to keep busy, follow a new passion, maintain existing skills, or to meet new people! The 19 Wing Fitness and Community Centre (FCC) is located at 1575 Military Row.

## ASSEMBLÉES GÉNÉRALES ANNUELLES

### Clubs de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox

#### Karaté traditionnel de Comox

17 h 16 février - Salle de conférence CCPC

#### Yacht de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox

18 h 22 février - Mess des officiers

#### Jiu-Jitsu brésilien

18 h 22 février - CCPC

#### Plongée sous-marine

18 h 30 23 février - Salle de conférence CCPC

#### Passe-temps en bois

19 h 26 février - 888 Wing

#### Auto Hobby

16h 27 février - Auto Hobby Club

Rejoignez un club pour vous occuper, suivre une nouvelle passion, maintenir vos compétences existantes ou rencontrer de nouvelles personnes ! Le Centre de conditionnement physique et communautaire (CCPC) de la 19<sup>e</sup> Escadre est situé au 1575 Military Row.



## Women in Sport

### Learn to Golf

**Les femmes dans le sport - Apprendre à golfer**

The Women in Sport Series will continue in March with a Learn to Golf initiative on Tuesday afternoons. All women in the CAF are encouraged to sign up. There will be four professional golf lessons with Nick Crookall and Mark Valliere, and a free round after the last session. To register email [sabastian.robinson@forces.gc.ca](mailto:sabastian.robinson@forces.gc.ca).

La série « Les femmes dans le sport » se poursuivra en mars avec une initiative Apprendre à golfer les mardis après-midi. Toutes les femmes de la FAC sont encouragées à s'inscrire. Il y aura quatre leçons de golf professionnelles avec Nick Crookall et Mark Valliere, et partie gratuite après la dernière session. Pour vous inscrire, envoyez un courriel à [sabastian.robinson@forces.gc.ca](mailto:sabastian.robinson@forces.gc.ca).

### 19 Wing Comox Yacht Club

#### Annual General Meeting

Wednesday, February 22  
Officers' Mess - 7pm

Executive positions to be filled:  
Foreshore Officer // Keelboat Captain // Dinghy Captain // Paddlesports Coordinator

There are plenty of other volunteer opportunities within all divisions, outside of being on the executive. Get involved!  
[cfmws.ca/comox/19-wing-comox-yacht-club](http://cfmws.ca/comox/19-wing-comox-yacht-club)

### 19<sup>e</sup> Escadre Comox Yacht Club

#### Assemblée générale annuelle

Mercredi 22 février  
Mess des Officiers - 19h

Postes de direction à pourvoir :  
Officier d'éstran // Capitaine de quillard // Capitaine de dériveur // Coordinateur sports de pagaie

Il existe de nombreuses autres opportunités de bénévolat dans toutes les divisions, en dehors de l'exécutif. Être impliqué!  
[sbmfc.ca/comox/19e-escadre-comox-yacht-club](http://sbmfc.ca/comox/19e-escadre-comox-yacht-club)



# Start here, fly anywhere

Open up the world from your back door. Comox Airport offers WestJet, Air Canada and Pacific Coastal departures connecting you to anywhere you want to travel.

visit [comoxairport.com](http://comoxairport.com)



**HEALTH PROMOTION**  
19 Wing Comox



# FrancoFOOD

Virtual Cooking Workshop with Erin Roman, RD  
MARCH 1ST, 2023 | 4:30-5:30 PM

---



March is **Francophonie Month** and **Nutrition Month**; to celebrate, join **19 Wing Health Promotion** & the **Comox Military Family Resource Centre** for a 1-hour educational cooking workshop.

Try making a **Veggie-Packed Sweet Potato Crust Quiche & Decadent Chocolate Mousse** while learning nutrition tips and tricks.



This workshop is open to anyone in the Defence community!  
Register at: [www.cfmws.ca/comox/19whp](http://www.cfmws.ca/comox/19whp)




**HEALTH PROMOTION**  
19 Wing Comox



# FrancoFOOD

Atelier de Cuisine Virtuel avec Erin Roman, RD  
01 mars 2023 | 4:30-5:30 PM

---



Mars est le **mois de la Francophonie** et le **mois de la nutrition**. Pour célébrer, joignez-vous à la **Promotion de la santé de la 19e Escadre** et au **Centre de Ressources pour les Familles Militaires de Comox** pour un atelier de cuisine éducatif d'une heure.

Essayez de préparer une **quiche végétarienne à la patate douce et mousse au chocolat** tout en apprenant des trucs et astuces nutritionnels.



Cet atelier est ouvert à tous les membres de l'équipe de la Défense!  
Inscrivez-vous sur: [www.cfmws.ca/comox/19whp](http://www.cfmws.ca/comox/19whp)





# *cabane à sucre*

une célébration de la culture franco-canadienne

**samedi 4 mars**  
**16h30 à 19h30**

**École au coeur de l'île**  
566 Linshart Road  
en collaboration avec School District 71

**Veillez acheter vos billets en avance !**

- Repas chaud
- Château gonflable
- Tire d'érable
- Peinture des visages
- Jeux
- Présentations musicales des écoles
- Musique live



**CFMWS.CA/COMOX/WELCOME-TO-TIM**  
**COMOX/TOTEM-TIMES-NEWSPAPER**

# TOTEMTIMES

**Working with people in our community is at the heart of what we do.**

Comox Valley Healthcare Foundation raises funds to support **acute care at our hospital**, Island Health delivered **community health care, mental health and substance use services** and **long-term care** at Cumberland Lodge, Glacier View Lodge and The Views at St. Joseph's. We are honoured to work with our community who generously give to support the **best possible care, close to home.**

Our dynamic, volunteer Board of Directors carefully oversee our Foundation, ensuring each donation is stewarded for maximum impact. These hardworking, enthusiastic individuals have a passion and a commitment to supporting quality healthcare in our community. They come from all walks of life and offer experience, wisdom, and time.

**The Comox Valley Healthcare Foundation Board is seeking new members and invites letters of interest to join them in serving on the board.**

This is a meaningful opportunity to have a significant impact on healthcare in the Comox Valley, to work with a motivated team, and to bring your insights and leadership to help others. Please submit your letter of interest by email to [info@cvhealthcarefoundation.com](mailto:info@cvhealthcarefoundation.com) by March 15th.

**To learn more, visit [www.cvhealthcarefoundation.com](http://www.cvhealthcarefoundation.com).**




**COMOX VALLEY HEALTHCARE FOUNDATION**

**Seeking Board Members**  
in support of local healthcare

# 19 WING FITNESS & COMMUNITY CENTRE

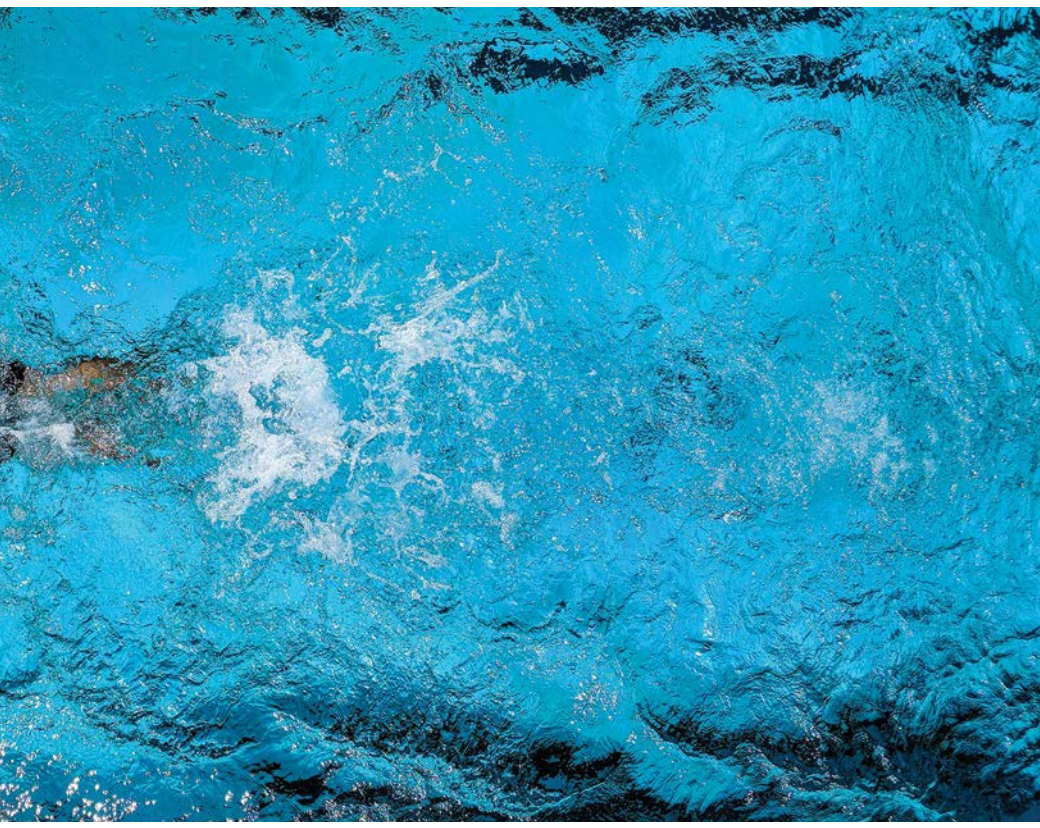
# CENTRE DE CONDITIONNEMENT ET COMMUNAUTAIRE DE LA 19<sup>e</sup> ESCADRE

	Mon/lun	Tue/mar	Wed/mer	Thu/jeu	Fri/ven	Sat/sam	Sun/dim
Lane swim Nage en couloir	0730-0830 1100-1230 1900-2000	1100-1230 1900-2000	0730-0830 1100-1230 1900-2000	1100-1230 1700-1800	0730-0830 1100-1230	1500-1600	1000-1200 1500-1600
Open swim Bain libre	1730-1900		1730-1900	1800-2000	1600-1900	1300-1500	1300-1500
Swim lessons Cours de natation		1600-1900				0830-1200	
Drop-in Basketball			1130-1230				
Noon hour classes Cours du midi	1145-1245 Combat	1145-1245 Spin	1145-1245 Yoga	1145-1245 Bootcamp	1145-1245 Flexibility & Mobility		
FORCE Foundations	1430-1530		1430-1530				
Open gym Gymnase ouvert	1800-2100				1530-1830	0700-0830 1630-1800	1630-1800

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

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

1575 MILITARY ROW | 250.339.8211 // 8315 | [CFMWS.CA/COMOX](http://CFMWS.CA/COMOX)



## 19 WING COMOX SPRING RECREATION

Registration opens March 6 at 9 a.m.  
 250-339-8211 // 8315

Saturday morning swimming lessons  
 Monday AquaZumba - 4-5pm  
 Friday Deep Water AquaFit - 1-2pm  
 Monday to Friday noon hour fitness classes - 11:45 am to 12:30 pm  
 Youth weight room orientation - Sunday, May 7, 1:30 to 3 pm

## 19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES DU PRINTEMPS

Les inscriptions ouvrirons le 6 mars à 9 h  
 250-339 8211 // 8315

Cours de natation le samedi matin  
 Lundi AquaZumba de 16h à 17h  
 Vendredi AquaForme en eau profonde 13h à 14h.  
 Cours de fitness à l'heure du midi 11h45 à 12h30 du lundi au vendredi  
 Orientation de la salle de musculation pour les jeunes, dimanche le 7 mai de 13h30 à 15h

## YOUTH WEIGHTROOM ORIENTATION

Sunday, May 7 1:30 to 3:30 pm

Military dependants and rec pass holders \$10 - all other participants \$15. \*Orientations are for youth 13 - 17 years of age, pre-registration required at 250-339-8211 // 8315.

## ORIENTATION DE LA SALLE DE MUSCULATION POUR LES JEUNES

dimanche le 7 mai de 13h30 à 15h

Personnes à charge des militaires et clients avec carte de membre 10\$ - autres participants 15\$. \* Les orientations sont destinées aux jeunes de 13 à 17 ans, inscription préalable obligatoire à 250-339-8211 // 8315.



**CHAIRMAN'S**

**BH**

**BRYCE HANSEN TEAM**  
Personal Real Estate Corporation

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

**RE/MAX** OCEAN PACIFIC REALTY  
2230A Cliffe Ave., Courtenay, BC V9N 2L4

**BC Children's Hospital**

**RE/MAX**

Don't think twice, call Bryce!

CONNECT WITH US:  
250.702.6493 [f](#) [t](#) [g+](#) [in](#) [yt](#)

[www.comoxvalley-realestate.com](http://www.comoxvalley-realestate.com)

**Clearance SALE**  
Come Check It Out

**ALL JACKETS, VESTS AND POLOS\***

**BOGO** (250)-334-3656  
hitecprint.com  
479 4TH ST. COURTENAY

(CAN MIX AND MATCH) \*IN STOCK ITEMS

**HTEC**  
**BRAZEN**  
SPORTSWEAR

**TOWN OF COMOX**

**CAREER OPPORTUNITY**

Comox Community Centre invites applications for the following positions:

- SUMMER DAY CAMP LEADERS
- SUMMER CAMP COORDINATOR
- HANDS ON FARM SUPERVISOR
- HANDS ON FARM ATTENDANTS

Visit [comox.ca/employment](http://comox.ca/employment) for more information

# NO SNO FEST

## 3.MARCH.23

### MAKE IT RETRO!

The annual winter carnival at 19 Wing Comox will take place on Friday, March 3 - a fun-filled event with festivities and friendly competition. While other bases have winter-themed festivals, 19 Wing Comox celebrates the typical lack of snow and mild winters customary to the west coast.

Teams of 10 to 12 participants will compete in a series of tabloid mini-games at the Fitness and Community Centre, dive into the chilly waters at Air Force Beach, and take on other teams in archery tag. "No Sno Fest is the ideal occasion to promote team spirit and boost morale among 19 Wing personnel by providing a unique opportunity for members to socialize with their colleagues from other sections across the Wing," explains Kevin Elmore, manager of fitness, sport and recreation. "CANEX is hosting and sponsoring a BBQ, with guest chefs helping to prepare the food, and the event concludes with an all ranks after party."

Prizes will be awarded for the overall winning team, best team spirit, and best team costumes. To register a team, or for more information, email [19W-FSR@forces.gc.ca](mailto:19W-FSR@forces.gc.ca).

Le carnaval d'hiver annuel de la 19e escadre Comox aura lieu le vendredi 3 mars - un événement amusant avec des festivités et une compétition amicale. Alors que d'autres bases organisent des festivals sur le thème de l'hiver, la 19e escadre Comox célèbre le manque de neige et les hivers doux typiques de la côte ouest.

Des équipes de 10 à 12 participants s'affronteront dans une série de mini-jeux tabloids au Centre de conditionnement physique et communautaire, plongeront dans les eaux froides d'Air Force Beach et affronteront d'autres équipes en tir à l'arc.

« No Sno Fest est l'occasion idéale de promouvoir l'esprit d'équipe et de remonter le moral du personnel de la 19e escadre en offrant une occasion unique aux membres de socialiser avec leurs collègues des autres sections de l'escadre », explique Kevin Elmore, gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs. « CANEX organise et parraine un barbecue, avec des chefs invités qui aident à préparer la nourriture, et l'événement se termine par une fête où tous les rangs sont invités. »

Des prix seront décernés à l'équipe gagnante, au meilleur esprit d'équipe ainsi qu'aux meilleurs costumes d'équipe. Pour inscrire une équipe ou pour plus d'informations, envoyez un courriel à [19W-FSR@forces.gc.ca](mailto:19W-FSR@forces.gc.ca).

### Special menu @ the 19 Wing dining hall on Wednesday, February 22 from 11:30 a.m. to 1 p.m. to celebrate Black History Month!

\$15.50 for Soup/ la soupe • New Orleans Creole Gumbo -- Main Choice/ Choix principal • Jamaican Curry Chicken • Jamaican Saltfish Fritters • Smothered Steak & Mushroom over Creamy Grits --Vegetarian Choice/ Choix végétarien • Quickest & Easiest Seitan (Vegan Chicken) - Starch/ Féculents • Jollof Rice with Bean • Sweet Potato Coconut biscuits - Vegetable/ Légumes • Baigan Choka - Roasted Eggplant --Special Salad/ Salade spéciale • Black Bean Hummus Served with Nann or fresh Nacho

\$2.75 for Dessert • Bananas Foster

February is Black History Month. It's a time for us to celebrate and honor the many contributions that Black Canadians have made throughout our history to help make Canada the culturally diverse, compassionate, and prosperous nation that it is today. For the Defence Team, it's an opportunity to learn more about the important achievements that Black Defence Team members have made, both within our armed forces and throughout the public service. | *Février est le Mois de l'histoire des Noirs. Le Mois constitue une occasion de célébrer les nombreuses réalisations de Canadiens noirs qui, au cours de l'histoire, ont grandement contribué à faire du Canada le pays diversifié, compatissant et prospère que nous connaissons aujourd'hui. Pour l'Équipe de la Défense, il s'agit d'une occasion de se renseigner davantage sur les réalisations importantes des membres noirs de l'Équipe de la Défense, tant au sein de nos Forces Armées que dans la fonction publique.*

**Menu spécial à la salle à manger de la 19 Escadre le mercredi 22 février de 11h30 à 13h00 pour célébrer le Mois de l'histoire des Noirs !**

