



TUESDAY, JANUARY 21, 2025 | MARDI 21 JANVIER 2025

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX  
VOL 67, #1  
19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX



Avr Annie-Claude Pellerin



## Celebrating 25 years of fitness, sport, recreation, and community! Célébration de 25 ans de conditionnement physique, de sport, de loisirs et de communauté!

The 19 Wing Comox Fitness and Community Centre (FCC) was open to the public on January 17 to celebrate the 25th anniversary of operation. Personnel Support Programs (PSP) staff welcomed the leadership of 19 Wing Comox to the celebration that featured a Y2K-inspired lunchtime workout. The building was officially opened on January 19, 2000. The 10.5-million-dollar facility was built to provide the military community with improved access to fitness, sport, and recreation programs. The FCC is located at 1575 Military Row and offers a gymnasium, weight room, cardio areas, squash courts, and a pool, along with group fitness classes and recreational programs. Everyone is welcome to use the facility, though hours are restricted for Defence Team members from Mon-

day to Friday between 6 and 8:30 am. The Military Family Resource Centre is also located in the facility. To learn more about the facility and the programs offered visit [cfmws.ca/comox](http://cfmws.ca/comox).

Le Centre de conditionnement physique et communautaire (CCC) de la 19e Escadre Comox a ouvert ses portes au public le 17 janvier pour célébrer son 25e anniversaire. Le personnel des Programmes de soutien du personnel (PSP) a accueilli les dirigeants de la 19e Escadre Comox à l'occasion de cette célébration qui comprenait une séance d'entraînement à l'heure du déjeuner inspirée du passage à l'an 2000. Le bâtiment a été officiellement inauguré le 19 janvier 2000. L'installation, d'une valeur de 10,5 millions

de dollars, a été construite pour offrir à la communauté militaire un meilleur accès aux programmes de conditionnement physique, de sport et de loisirs. Le CCC est situé au 1575 Military Row et comprend un gymnase, une salle de musculation, des aires de cardio, des courts de squash et une piscine, ainsi que des cours de conditionnement physique en groupe et des programmes récréatifs. Tout le monde peut utiliser l'établissement, bien que les heures d'ouverture soient réservées aux membres de l'Équipe de la défense, du lundi au vendredi, entre 6h et 8h30. Le Centre de ressources pour les familles des militaires est également situé dans l'établissement. Pour en savoir plus sur les installations et les programmes offerts, visitez le site [cfmws.ca/comox](http://cfmws.ca/comox).



**Jamie Edwards**  
Personal Real Estate Corporation  
250-703-6202  
[comoxvalleylistings.ca](http://comoxvalleylistings.ca)



**226 - 3666 ROYAL VISTA WAY, COURTENAY**  
LUXURY LIVING! Welcome to Corinthia Estates, the beautiful bright 2 bed 2 bath condo is nestled between the 5th and 6th fairway at Crown Isle. Take full advantage of this golf community! Many upgrades in the last 2 years some of which include, new fridge, dual fuel oven (gas & electric) extra cabinets, all taps and faucets replaced, heated floors in bathroom & entry and more!  
**\$699,900**



### Royal LePage In the Comox Valley

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

[www.royallepagecomoxvalley.com](http://www.royallepagecomoxvalley.com)  
Email: [royallepagecv@shaw.ca](mailto:royallepagecv@shaw.ca)



**169 - 303 ARDEN RD., COURTENAY**  
NESTLED ON A CORNER LOT overlooking a tranquil forest, this stunning 3 bed, 2 bath rancher, built in 2017, offers modern elegance and thoughtful design. The white kitchen is a chef's dream, featuring sleek quartz countertops and ample workspace. The primary suite boasts a walk-in closet that conveniently connects to the laundry room for added functionality.  
**\$849,900**



**Thomas Hart**  
250-218-4278

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program





Avr Annie-Claude Pellerin



### 1 Canadian Air Division Command Team Visit MGen Chris McKenna and CWO Dan Campbell

Visite de l'équipe de commandement de la 1<sup>re</sup> Division aérienne du Canada  
Mgén Chris McKenna et Adjudc Dan Campbell



MGen Chris McKenna, 1 Canadian Air Division Commander and CWO Dan Campbell, Division Chief Warrant Officer, visited 19 Wing Comox from December 4 to 6. MGen McKenna and CWO Campbell had a full itinerary visiting various units and facilities across 19 Wing, meeting with leadership teams, and hosting town hall discussions. | *Le Mgén Chris McKenna, commandant de la 1<sup>re</sup> Division aérienne du Canada, et l'Adjudc Dan Campbell, adjudant-chef de la Division, ont visité la 19<sup>e</sup> Escadre Comox du 4 au 6 décembre. Le Mgén McKenna et l'Adjudc Campbell avaient eu un itinéraire bien rempli: ils ont visité diverses unités et l'établissement de la 19<sup>e</sup> Escadre, rencontré les équipes de direction et organisé des séances de discussion ouverte.*



**Are you a former member of the Canadian Armed Forces (Rangers or Reservists) or RCMP who is currently homeless or at-risk of becoming unhoused?**

*(Includes staying with friends, in a shelter or in a hotel or at-risk of becoming homeless with your housing situation ending within 1 month).*

**We Can Help.**

Contact us  
**604-312-5483**  
 vhp@legionbcyukonfoundation.ca

Download an application:  
 www.legionbcyukonfoundation.ca/vhp

**EDIBLE ISLAND**  
 WHOLE FOODS MARKET

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

**Your one stop health food shop**

**TOTEM TIMES**

**CFMWS.CA/TOTEMTIMES**

**TOTEMTIMES**



The DND and CAF Ombud is independent of the military chain of command and civilian management.  
If you are a member of the Defence community and you feel the DND or the CAF  
has treated you unfairly or if you have any questions, we are ready to help.

**We are coming to 19 Wing Comox  
from 2 to 6 February 2025.**

# Meet your Ombud Rencontrer votre Ombud

**Nous serons à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox  
du 2 au 6 février 2025.**

L'Ombud du MND et FAC est indépendant de la chaîne de commandement militaire et de la direction civile.  
Si vous faites partie de la communauté de la Défense et croyez avoir reçu un traitement injuste de la part du MDN ou des FAC,  
ou si vous souhaitez simplement nous poser des questions, nous sommes prêts à vous aider.





# Meet your Ombud Rencontrer votre Ombud

The National Defence and Canadian Armed Forces Ombudsman will be meeting with the 19 Wing Comox community between February 2 to 6.

"I highly recommend that 19 Wing make the most of the upcoming townhalls," says Col Chris Shapka. "This visit presents an important opportunity for members and families to voice their opinions, concerns, and comments, outside the traditional chain of command. The Ombudsman and her staff can bring improvements to the organization by conducting systemic investigations to make recommendations to the DND/ CAF leadership. Everything you share is confidential."

The Ombudsman seeks to protect access to the programs, services, and resources that can contribute to well-being of the entire defence community. They are the only formal recourse mechanism for families of the defence community that exists, and their studies recommend improvements that can benefit everyone.

The Ombudsman serves current and former members of the CAF including Regular Force, Primary Reserve, Canadian Rangers, Cadet Organization Administration and Training Service, and Supplementary Reserve; Cadets and Junior Canadian Rangers; current and former employees of the DND and the Staff of the Non-Public Funds; a person applying to become a CAF member; a member of the immediate family of any of the above-mentioned; and individuals on exchange or secondment with the Canadian Armed Forces.

The Ombudsman will host a townhall for military families at the 19 Wing Fitness and Community Center multi-purpose room from 5:30 to 7:30 pm on Monday, February 3. Childcare and pizza will be provided.

To learn more about the National Defence and Canadian Armed Forces Ombudsman visit [Ombuds.ca](http://Ombuds.ca).

L'Ombuds de la Défense nationale et des Forces armées canadiennes rencontrera la communauté de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox entre le 2 et le 6 février.

«Je recommande fortement à la 19<sup>e</sup> Escadre de profiter au maximum des assemblées publiques à venir», déclare le Col Chris Shapka. «Cette visite est une occasion importante pour les membres et les familles d'exprimer leurs opinions, leurs préoccupations et leurs commentaires, en dehors de la chaîne de commandement traditionnelle. L'ombuds et son personnel peuvent apporter des améliorations à l'organisation en menant des enquêtes systémiques afin de formuler des recommandations à la direction du MDN et des FAC. Tout ce que vous partagez est confidentiel».

L'ombudsman cherche à protéger l'accès aux programmes, aux services et aux ressources qui peuvent contribuer au bien-être de l'ensemble de la communauté de la défense. Il est le seul mécanisme de recours officiel existant pour les familles de la communauté de la défense, et ses études recommandent des améliorations dont tout le monde peut bénéficier.

L'ombudsman est au service des membres actuels et anciens des FAC, y compris la Force régulière, la Première réserve, les Rangers canadiens, le Service d'administration et d'instruction de l'organisation des cadets et la Réserve supplémentaire, les cadets et les rangers juniors canadiens, personnes faisant ou ayant fait partie des employés du MDN ou du Personnel des Fonds non public, personnes qui ont fait une demande d'enrôlement dans les FAC, membres de la famille immédiate des personnes susmentionnées, personnes travaillant pour les FAC dans le cadre d'un échange ou d'un détachement.

L'Ombudsman organise une réunion publique pour les familles des militaires dans la salle polyvalente du centre communautaire et de conditionnement physique de l'Escadre 19, de 17h30 à 19h30, le lundi 3 février. Un service de garde d'enfants et des pizzas seront offerts.

Pour en savoir plus sur l'Ombudsman de la Défense nationale et des Forces armées canadiennes, visitez [Ombuds.ca](http://Ombuds.ca).



Capt Nate D'Arcy, Deputy Wing Flight Safety Officer, CWO April Roach, Capt Fred Boutin, Maj Dennis Scharf, Wing Flight Safety Officer, Capt Hugo St-Laurent, Deputy Air Reserve Flight Commander, and MWO Dean Buchan, Assistant Wing Flight Safety Officer gather to celebrate a milestone within their team. Their Assistant Flight Safety Officer, MWO Boutin, had an extensive career in air maintenance and was a proud Flight Safety Program advocate, holding the position since a component transfer to the RCAF Reserves. Commissioned from the ranks on Nov 28, Capt Boutin was presented with the new rank and is the newest air operations officer at 19 Wing.



Le Capt Nate D'Arcy, officier adjoint de la sécurité des vols de l'Escadre, l'Adjudant April Roach, le Capt Fred Boutin, le Maj Dennis Scharf, officier de la sécurité des vols de l'Escadre, le Capt Hugo St-Laurent, commandant adjoint des vols de la Réserve aérienne, et l'Adjudant Dean Buchan, agent adjoint de sécurité des vols de l'Escadre, se réunissent pour célébrer une étape importante au sein de leur équipe. Leur agent adjoint de sécurité des vols, l'Adjudant Boutin, a eu une longue carrière dans le domaine de la maintenance aérienne et était un fier défenseur du Programme de sécurité des vols, occupant le poste depuis un transfert de composante à la Réserve de l'ARC. Sorti des rangs le 28 novembre, le Capt Boutin s'est vu remettre son nouveau grade et est le plus récent officier des opérations aériennes de la 19<sup>e</sup> Escadre.



**Plaque reads/ La plaque indique:** This sword is presented to Stocky Edwards 888 Wing RCAF on the Occasion of the RCAF 100 Anniversary 2024. Plaque presented by 19 Wing WCWO and Sword presented by WCWO (Retired) Lloyd R Hodgins M.M.M., CD (2006-2009).

## Wing Chief Warrant Officer presents commemorative sword to 888 Wing L'adjudant-chef de l'Escadre remet une épée commémorative à la 888<sup>e</sup> Escadre

To mark the 100th anniversary of the RCAF in 2024, 19 Wing Chief Warrant Officer CWO Dan McCutcheon presented a sword to Stocky Edwards 888 Wing of the Royal Canadian Air Force Association on December 12 alongside Wing Commander Col Chris Shapka.

Pour marquer le 100<sup>e</sup> anniversaire de l'ARC en 2024, l'adjudant-chef de la 19<sup>e</sup> Escadre, l'adjudant Dan McCutcheon, a remis une épée à l'escadre Stocky Edwards 888 de l'Association de l'Aviation royale canadienne le 12 décembre aux côtés du commandant d'escadre, le col Chris Shapka.





## Record passenger growth at YQQ in 2024

### Croissance record du nombre de passagers à YQQ en 2024

The Comox Valley Airport (YQQ) announced a significant milestone: 2024 passenger statistics highlighted a banner year for the airport. With 402,757 total passengers served, 2024 marked the third busiest year in the operation of the terminal, and the busiest since the pandemic.

"The resurgence in passenger traffic at YQQ speaks to the airport's commitment to providing outstanding service, maintaining strong partnerships with airline carriers, and enhancing connectivity for the region," said Comox Valley Airport Commission CEO Mike Atkins. "This year saw the successful launch of a new route to Kelowna, and the continued popularity of our seasonal flights to Toronto and Puerto Vallarta. Overall, we are now 98% recovered to 2019 passenger levels - a testament to the vital link our airport represents for Vancouver Island."

Throughout 2024, the airport worked diligently to meet the needs of travelers while ensuring safety, efficiency, and comfort. With the momentum of 2024 behind us, YQQ looks forward to continuing to serve as a vital gateway for Vancouver Island residents and visitors alike. YQQ is due to welcome its landmark 7-millionth passenger this spring.

Le Comox Valley Airport (YQQ) a annoncé une étape importante: les statistiques sur les passagers en 2024 soulignent une année record pour l'aéroport. Avec un total de 402 757 passagers desservis, 2024 a marqué la troisième année la plus occupée dans l'exploitation de l'aérogare, et la plus occupée depuis la pandémie.

«La reprise du trafic passagers à YQQ témoigne de l'engagement de l'aéroport à fournir un service exceptionnel, à maintenir des partenariats solides avec les transporteurs aériens et à améliorer la connectivité dans la région», a déclaré Mike Atkins, directeur général de la Comox Valley Airport Commission. «Cette année a vu le lancement réussi d'une nouvelle liaison vers Kelowna, et la popularité continue de nos vols saisonniers vers Toronto et Puerto Vallarta. Dans l'ensemble, nous avons retrouvé à 98 % les niveaux de passagers de 2019, ce qui témoigne du lien vital que représente notre aéroport pour l'île de Vancouver.»

Tout au long de 2024, l'aéroport a travaillé avec diligence pour répondre aux besoins des voyageurs tout en assurant la sécurité, l'efficacité et le confort. Avec l'élan de 2024 derrière nous, YQQ se réjouit de continuer à servir de porte d'entrée vitale pour les résidents de l'île de Vancouver et les visiteurs. YQQ devrait accueillir son 7 millionième passager au printemps.

## Wing Access Requires Valid ID Effective 3 Feb 2025



Vehicle Sticker Decals  
Will No Longer Be Accepted

## L'accès à l'escadre nécessite une pièce d'identité valide Effectif le 3 fév 2025



Les vignettes autocollantes  
ne seront plus acceptées.

## Changes to 19 Wing Access:

### What You Need to Know

## Modifications de l'accès à l'Escadre 19:

### Ce que vous devez savoir

Have you heard? Access requirements to 19 Wing are changing on February 3, 2025. Window decals are no longer an acceptable means of entry and all those looking to enter the Wing must present proper identification to the commissionaire at the front gate.

Who does this affect? **CAF Members, Embedded Contractors, and Employees from Other Government Departments:** You'll need to show your Special Area Pass, NDI 20, or departmental ID. **Defence Team Family Members:** A new "Dependent Special Area Pass" is being introduced specifically for you! To request one, contact your member's Unit Security Supervisor. Those without a Dependent Special Area Pass will require escort onto the base.

If you currently hold a valid Special Area Pass, don't worry! It remains valid until it expires. Once it expires you will be issued a new pass under the updated system.

For questions or assistance, reach out to your Unit Security Supervisor. Stay informed to ensure you are ready for these changes!

Le saviez-vous? Les conditions d'accès à la 19<sup>e</sup> Escadre changent le 3 février 2025. Les autocollants de fenêtre ne sont plus un moyen acceptable d'entrer et tous ceux qui cherchent à entrer dans l'Escadre doivent présenter une pièce d'identité appropriée au commissionaire à la porte d'entrée.

Qui est concerné? **Les membres de la FAC, les entrepreneurs intégrés et les employés d'autres ministères:** Vous devrez présenter votre laissez-passer pour les zones spéciales, votre NDI 20 ou une pièce d'identité de votre ministère. **Membres de la famille de l'équipe de la défense:** Un nouveau «Dependent Special Area Pass» a été introduit spécialement pour vous! Pour en faire la demande, contactez le superviseur de la sécurité de l'unité de votre membre. Les personnes qui n'ont pas de laissez-passer de zone spéciale pour personnes à charge devront être escortées sur la base.

Si vous possédez déjà un laissez-passer de zone spéciale en cours de validité, ne vous inquiétez pas! Il reste valable jusqu'à son expiration. Une fois qu'il aura expiré, un nouveau laissez-passer vous sera délivré dans le cadre du nouveau système.

Pour toute question ou assistance, adressez-vous au superviseur de la sécurité de votre unité. Restez informé afin d'être prêt pour ces changements!

## What happens at Air Force Beach without a base decal?

"We have a very simple process," explains Tom Adams, campground manager. "Members will be issued a gold pass that does not expire. Drop by the campground office between 10am and 4pm to complete the paperwork for vehicle access."

## Que se passe-t-il à l'Air Force Beach si l'on n'a pas de vignette de la base ?

«Nous avons un processus très simple», explique Tom Adams, gestionnaire du terrain de camping. «Les membres recevront un laissez-passer doré qui n'expire pas. Passez au bureau du terrain de camping entre 10 h et 16 h pour remplir les documents nécessaires à l'accès du véhicule.»





# Building Bridges, Building Strength:

## Combat Engineers prepare for disaster response in national exercise

Cpl Mehran Sharafi



## Construire des ponts, construire la force:

Les sapeurs de combat se préparent à intervenir en cas de catastrophe dans le cadre d'un exercice national

The national exercise PALADIN RESPONSE was held from December 26 to 31 in Chilliwack to bring army reserve combat engineers from across Canada together to practice building the medium girder bridge, ACROW bridge, Medium Raft and assault boat training. Every reserve Combat Engineer Regiment (CER) in the Canadian Army attended the exercise led by 39 CER.

The exercise control team included members of 39 Service Battalion from Victoria and Richmond, 39 Signal Regiment, 11, 12, 15 and 16 Field Ambulance from Victoria and Vancouver, and a member of the Canadian Scottish Regiment (Princess Mary's) based in Comox.

The exercise drew 250 members including the army reserve team, members of the Naval Reserve from HMCS Discovery and the Multi-Role Bridging Company who sent ten members to the exercise from Washington State.

"The exercise was a great opportunity to practice training in a large-scale army environment," said Maj Chris Scott, Officer Commanding Admin Squadron for the exercise. "We showcased skill, innovation, and collaboration and the exercise concluded with a medium girder bridge building competition."

L'exercice national PALADIN RESPONSE s'est déroulé du 26 au 31 décembre à Chilliwack afin de rassembler les sapeurs de combat de la Réserve à travers tout le Canada pour qu'ils s'entraînent à construire le pont à poutres moyennes, le pont ACROW, le radeau moyen et le bateau d'assaut. Tous les régiments du génie de combat (RGC) de la Réserve de l'Armée canadienne ont participé à l'exercice dirigé par le 39<sup>e</sup> RGC.

L'équipe de contrôle de l'exercice comprenait des membres du 39<sup>e</sup> Bataillon des services de Victoria et Richmond, du 39<sup>e</sup> Régiment des transmissions, de la 11<sup>e</sup>, 12<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup> Ambulances de campagne de Victoria et Vancouver, ainsi qu'un membre du Canadian Scottish Regiment (Princess Mary's) basé à Comox.

L'exercice a attiré 250 membres, dont l'équipe de la réserve de l'armée, des membres de la Réserve navale du NCSM Discovery et le Multi-Role Bridging Company qui a envoyé dix membres de l'État de Washington à l'exercice.

«L'exercice a été une excellente occasion de s'entraîner dans un environnement de l'armée à grande échelle», a déclaré le Maj Chris Scott, commandant/commandante de l'escadron Admin pour l'exercice. «Nous avons fait preuve de compétence, d'innovation et de collaboration et l'exercice s'est terminé par une compétition de construction de ponts à poutres moyennes.»



Presentation of the Sgt George Miok award at the end of the exercise to Cpl Cleau McCurdy. Presented to the Sapper who best demonstrates leadership, work ethic, and teamwork. Remise du prix du Sgt George Miok au Cpl Cleau McCurdy à la fin de l'exercice. Ce prix est décerné au sapeur qui a le mieux démontré son leadership, son éthique de travail et son esprit d'équipe. Maj Andrew Gower, MWO (adjum) Gary Izawa, Cpl Cleau McCurdy, CWO (adjuc) Mike Mazerole, LCol Stephen Piers.





## MEMBERS OF 435 SQUADRON TAKE PART IN RAF EXERCISE DES MEMBRES DU 435<sup>e</sup> ESCADRON PARTICIPENT À UN EXERCICE DE LA RAF

The Royal Canadian Air Force traveled to the United Kingdom last fall to take part in Royal Air Force (RAF) exercise Cobra Warrior 24-2. Canada sent CF-188 Hornet aircraft from Cold Lake and a CC-130HT Hercules air-to-air refueling tanker from Winnipeg to form Air Task Force Cobra Warrior involving approximately 180 members of the Canadian Armed Forces in various roles from September 16 to October 4.

Approximately 25 members of 435 Transport and Rescue Squadron supported the Hercules detachment under the leadership of Maj Devin Rand.

"We are here strictly for air-to-air refueling, what we are gaining as a squadron besides currencies and qualifications is we are training some new people. We get to not only hone our skills with our own fighter jets, but we're now also tanking other countries, so there's an interoperability that you gain from being able to practice with other countries."

Air Task Force Cobra Warrior accumulated 350 flight hours of RCAF training with NATO allies through their participation in the exercise.

L'automne dernier, l'Aviation royale canadienne s'est rendue au Royaume-Uni pour participer à l'exercice Cobra Warrior 24-2 de la Royal Air Force (RAF). Le Canada a envoyé des avions CF-188 Hornet de Cold Lake et un ravitailleur en vol CC-130HT Hercules de Winnipeg pour former la Force opérationnelle aérienne Cobra Warrior, à laquelle ont participé environ 180 membres des Forces armées canadiennes dans divers rôles, du 16 septembre au 4 octobre.

Environ 25 membres du 435<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage ont appuyé le détachement Hercules sous la direction du Maj Devin Rand.

«Nous sommes ici uniquement pour le ravitaillement en vol. Ce que nous gagnons en tant qu'escadron, en plus des devises et des qualifications, c'est que nous formons de nouvelles personnes. Nous pouvons non seulement perfectionner nos compétences avec nos propres avions de combat, mais aussi ravitailler d'autres pays, ce qui nous permet de bénéficier d'une interopérabilité en pratiquant avec d'autres pays.»

La Force opérationnelle aérienne Cobra Warrior a accumulé 350 heures de vol d'entraînement de l'ARC avec les alliés de l'OTAN grâce à sa participation à l'exercice.

Files from/ les fichiers de: Joe Campion, [canadiandefencereview.com/training-cobra-warrior](http://canadiandefencereview.com/training-cobra-warrior)



Cpl Kasteen Strome

### 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**  
REICHEL



**RE/MAX Ocean Pacific Realty**  
282 Anderton Rd Comox BC V9M 1Y2  
Office 250.339.2021



Each Office Independently Owned and Operated

**Clearance SALE**  
Come Check It Out  
**New Year Sale JACKETS!!!**  
(select items up to 75% off)

**HITEC**  
**BRAZEN**  
SPORTSWEAR

(250)-334-3656  
[hitecprint.com](http://hitecprint.com)  
479 4TH ST. COURTENAY  
OPEN: Mon-Thurs 9-5:30

### Need a Second opinion?

If the markets are giving you sleepless nights, it may be time for a second opinion.

Contact me for a complimentary review of your portfolio.



**REMI TRAN**, Financial Advisor

**Raymond James Ltd.**

#1 - 1841 Comox Ave.,

Comox, BC V9M 3M3

250-334-9294

[remi.tran@raymondjames.ca](mailto:remi.tran@raymondjames.ca)

**RAYMOND JAMES®**

Member - Canadian Investor Protection Fund

VISIT | LEARN | REMEMBER  
[www.comoxairforcemuseum.ca](http://www.comoxairforcemuseum.ca)

**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](http://www.workbccentre-courtenay.ca)

Services available in English and French

Nos services sont disponibles en anglais et en français



This program is funded by the Government of Canada and the Province of British Columbia.

Ce programme est financé par le gouvernement du Canada et la province de la Colombie-Britannique.





## Start the new year by saving lives: St. John Ambulance recruiting volunteers Commencez la nouvelle année en sauvant des vies: L'Ambulance Saint-Jean recrute des bénévoles

As the new year begins many people are searching for ways to build new skills and make a positive impact in their communities. St. John Ambulance in Comox Valley encourages everyone to align their resolutions with a commitment to learning life saving techniques and serving others by joining the Adult Brigade for those 18 and older or the Youth Cadet Program for ages 10 to 18.

"St. John Ambulance volunteers embody the spirit of service, offering their skills and compassion to support health and safety at a moment's notice," said Tatyana Noyola, acting divisional superintendent. "By volunteering with St. John Ambulance, members gain valuable medical knowledge and experience, while making a difference. Being a member in our community has been rewarding and life changing; I have met many incredible people along the way."

By becoming a volunteer with St. John Ambulance, individuals gain practical first aid skills, develop leadership and teamwork abilities, and experience the unique satisfaction of making communities safer. Whether you choose the Adult Brigade or the Youth Cadet Program, you will receive comprehensive training, empowering you to provide care at local events and support major incidents. To find out more or express interest email [div1053@sjabcy.ca](mailto:div1053@sjabcy.ca).

En ce début d'année, de nombreuses personnes cherchent des moyens d'acquérir de nouvelles compétences et d'avoir un impact



### St. John Ambulance

positif sur leur communauté. L'Ambulance Saint-Jean de la Comox Valley encourage tout le monde à aligner ses résolutions sur un engagement à apprendre des techniques de sauvetage et à servir les autres en se joignant à la brigade des adultes pour les 18 ans et plus ou au programme des jeunes cadets pour les 10 à 18 ans.

«Les bénévoles de l'Ambulance Saint-Jean incarnent l'esprit de service, mettant leurs compétences et leur compassion au service de la santé et de la sécurité à tout moment», a déclaré Tatyana Noyola, surintendante divisionnaire intérimaire. «En faisant du bénévolat avec l'Ambulance Saint-Jean, les membres acquièrent des connaissances et une expérience médicales précieuses, tout en faisant la différence. Être membre de notre communauté a été enrichissant et a changé ma vie ; j'ai rencontré de nombreuses personnes incroyables en cours de route.»



En devenant bénévole de l'Ambulance Saint-Jean, les personnes acquièrent des compétences pratiques en matière de premiers secours, développent leurs capacités de leadership et de travail d'équipe et éprouvent la satisfaction unique de rendre les communautés plus sûres. Que vous choisissiez la brigade des adultes ou le programme des jeunes cadets, vous recevrez une formation complète qui vous permettra de prodiguer des soins lors d'événements locaux et d'apporter votre soutien lors d'incidents majeurs. Pour en savoir plus ou manifester votre intérêt, envoyez un courriel à [div1053@sjabcy.ca](mailto:div1053@sjabcy.ca).



## Faith and Life | Foi et Vie

### Sharing joy through the hamper program

Partager la joie grâce au programme de paniers de Noël

| Padre Emmanuel Olusola

The festive seasons of Christmas, Hanukkah, Diwali and the New Year are times for families and friends to celebrate. Member of 19 Wing Comox joined other bases, wings and formations across Canada to celebrate the joy of the season through various program.

The 19 Wing hamper program provided support to 44 families, 20% single members, with contributions from Support Our Troops, the Chaplain's Benevolent Fund, individuals, and the chain of command. We appreciate the support from all those who helped to publicize the program.

"With the rising cost of everything, it's been hard to save, and we often find ourselves living paycheck to paycheck," shared a recipient. "This gift will provide some much-needed relief, allowing us to enjoy the season without the added stress of financial strain."

We continue to hold in our thoughts those who find the holiday period to be a difficult time. As we resume work after celebrating with families and friends, it is hoped that we will continue in the same spirit of sharing and supporting one another.

As you work those long shifts, taskings and duties, remember you are not alone. We are one family and the more joy we share, the more we improve morale, and are better equipped to serve our dear country, Canada. Happy New Year!

Les fêtes de Noël, de Hanoukka, de Diwali et du Nouvel An sont l'occasion pour les familles et les amis de faire la fête. Les membres de la 19e Escadre Comox se sont joints à d'autres bases, escadres et formations à travers le Canada pour célébrer la joie de la saison par le biais de divers programmes.

Le programme de paniers de la 19e Escadre a permis de soutenir 44 familles, dont 20 % de membres célibataires, grâce aux contributions d'Appuyons nos troupes, du Chaplain's Benevolent Fund, de particuliers



Chaplain team | L'équipe d'aumôniers

**ROMAN CATHOLIC | CATHOLIQUE**

Sunday | dimanche 0930 hrs

**PROTESTANT | PROTESTANT** Sunday | dimanche 1100 hrs

Call your unit chaplain directly or through the office  
Appelez l'aumônier de votre unité directement ou via le bureau: 252-8293

et de la chaîne de commandement. Nous apprécions le soutien de tous ceux qui ont aidé à faire connaître le programme.

«Avec l'augmentation du coût de tout, il est difficile d'épargner et nous nous retrouvons souvent à vivre d'un chèque à l'autre», a déclaré un bénéficiaire. «Ce don nous apportera un soulagement bien nécessaire, nous permettant de profiter des fêtes de fin d'année sans le stress supplémentaire des contraintes financières.»

Nous continuons d'avoir une pensée pour ceux qui vivent la période des fêtes comme un moment difficile. Alors que nous reprenons le travail après avoir fêté avec nos familles et nos amis, nous espérons que nous resterons dans le même esprit de partage et de soutien mutuel.

Pendant que vous effectuez ces longues heures de travail, ces tâches et ces devoirs, n'oubliez pas que vous n'êtes pas seuls. Nous sommes une famille et plus nous partageons de joie, plus nous améliorons notre moral et sommes mieux équipés pour servir notre cher pays, le Canada. Bonne année à tous!





## 407 Sqn pilot visits local daycare

### Un pilote du 407<sup>e</sup> Escadron visite une crèche locale

Capt Anthony Wijatyk dropped in to visit the children at Adventure Daycare in Courtenay in December to share insights into his exciting role as a pilot with 407 Long Range Patrol Squadron. He provided photos of the CP-140 Aurora, talking about the different aircraft that operate from 19 Wing and the important roles that they serve. The children became experts on spotting the difference between the CC-130 Hercules and the CP-140 Aurora, a skill they can show off whenever these aircraft are circling in the skies above the Comox Valley! The kids were especially fascinated by his flight suit and delighted to receive RCAF temporary tattoos as a fun keepsake.

Le Capt Anthony Wijatyk est venu rendre visite aux enfants de la garderie Adventure Daycare à Courtenay en décembre pour leur donner un aperçu de son rôle de pilote au sein du 407<sup>e</sup> Escadron de patrouille à longue portée. Il a présenté des photos du CP-140 Aurora, et a parlé des différents aéronefs qui opèrent à partir de la 19<sup>e</sup> Escadre et sur leurs rôles importants. Les enfants sont devenus des experts pour distinguer le CC-130 Hercules du CP-140 Aurora, une compétence qu'ils pourront exhiber chaque fois que ces avions survoleront le ciel de la Comox Valley! Les petits ont été particulièrement fascinés par sa combinaison de vol et ravis de recevoir des tatouages temporaires de l'ARC comme souvenir amusant.



**Technical Solutions**  
**Component Solutions**  
**Flight Solutions**

**voyageur**  
AVIATION



Learn more at [voyav.com](http://voyav.com)

Rosina Huber



## Campbell River cadets seeking volunteers

### Les cadets de Campbell River à la recherche de bénévoles

The Sea, Army and Air Cadets in Campbell River are actively seeking volunteers from 19 Wing Comox! Your experience and mentorship can make a profound impact on the lives of young cadets in our community. All ranks, Regular Force or Primary Reserve, are encouraged to apply and support the cadet program.

As a volunteer, you will:

- Provide leadership and mentorship to youth aged 12-18;
- Share your skills and knowledge in a structured, positive environment;
- Engage in a rewarding community role that fosters an interest in the Canadian Armed Forces.

For more information on how you can contribute, contact Lt(N) Brittany Thurber at [Brittany.Thurber@forces.gc.ca](mailto:Brittany.Thurber@forces.gc.ca).

Les cadets de la Marine, de l'Armée et de l'Air de Campbell River sont activement à la recherche de bénévoles de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox! Votre expérience et votre mentorat peuvent avoir un impact profond sur la vie des jeunes cadets de notre communauté. Tous les grades, de la Force régulière ou de la Première réserve, sont encouragés à poser leur candidature et à soutenir le programme des cadets.

En tant que bénévole, vous devrez:

- Assurer le leadership et le mentorat de jeunes âgés de 12 à 18 ans;
- Partager vos compétences et vos connaissances dans un environnement structuré et positif;
- Vous vous engagez dans un rôle communautaire gratifiant qui favorise l'intérêt pour les Forces armées canadiennes.

Pour plus d'informations sur la façon dont vous pouvez contribuer, contactez la lvt Brittany Thurber à [Brittany.Thurber@forces.gc.ca](mailto:Brittany.Thurber@forces.gc.ca).

**COMOX VALLEY AIRPORT**  
YAG

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





## BEGINNERS KARATE CLASS | COURS DE KARATÉ DÉBUTANT

Get a jump on 2025 with an introductory karate class for military members, DND employees and dependents ages 7 to 90! The program cost is \$30, and classes will run until March 31 on Thursdays from 6 to 7pm and on Saturdays from 10:30am to noon. Instruction is in French and English; register by calling 250-339-8211, extension 252-8315.

Prenez de l'avance sur 2025 avec un cours d'introduction au karaté pour les membres des forces armées, les employés du MDN et les personnes à leur charge âgée de 7 à 90 ans! Le coût du programme est de 30\$, et les cours se dérouleront jusqu'au 31 mars, les jeudis de 18h à 19h et les samedis de 10h30 à midi. L'enseignement se fait en français et en anglais. Pour vous inscrire, appelez le 250-339-8211, poste 252-8315.



19 Wing Comox Traditional Karate Club member Yannick achieves his 8<sup>th</sup> Kyu rank with Sensei Patrick. Yannick, membre du club de karaté traditionnel de l'Escadre 19, obtient son 8<sup>e</sup> rang Kyu avec Sensei Patrick.

## Keeping busy through the rainy season S'occuper pendant la saison des pluies

In the rainy season, getting outside with the children isn't always an option. Try these tried-and-true activities to help beat the winter blues!

**Playdough** is an amazing sensory experience that is rich with learning opportunities such as language development, building math skills, social and emotional development, expanding symbolic thinking, and exploring the world of science, to name a few.

To take playdough to another level, try adding various objects such as toy animals, sticks, dishes... the possibilities are endless. Adding various scents, textured ingredients such as sand or oats, or using cold playdough right out of the fridge vs warm and fresh right off the stove - these additions are sure to be a delight to the senses!

**Deep breathing and pompoms!** Whether you are looking for a fun activity, or for a way to help regulate emotions, grab a straw and some pompoms. No pompoms on hand? Use a cotton ball! Have your child use the straw to blow the pompoms around. This can be expanded by creating a finish line to race or try an interactive game of pompom tennis. Let the games and laughter begin!

**Bring on the rain!** One thing that we can all count on during winter is rain! Start a fun science project by monitoring the big rainfall events. Set a sturdy container outside in the open and place a toothpick in at the start of a rainfall warning. Take a photo! When the rainfall warning is over, take another photo and compare to see how much rain you collected. Add food colour on the toothpick to make the rain a bit easier to see, especially if viewing from a window.



Pendant la saison des pluies, il n'est pas toujours possible de sortir avec les enfants. Essayez ces activités qui ont fait leurs preuves et qui vous aideront à vaincre le blues de l'hiver!

**La pâte à modeler** est une expérience sensorielle étonnante qui offre de nombreuses possibilités d'apprentissage : développement du langage, renforcement des compétences en mathématiques, développement social et affectif, développement de la pensée symbolique et exploration du monde scientifique, pour n'en citer que quelques-unes. Pour faire passer la pâte à modeler à un autre niveau, essayez d'y ajouter divers objets tels que des animaux en peluche, des bâtons, de la vaisselle... les possibilités sont infinies. Les possibilités sont infinies. En ajoutant des parfums variés, des ingrédients texturés comme du sable ou de l'avoine, ou en utilisant de la pâte à modeler froide sortant du réfrigérateur ou chaude et fraîche sortant de la cuisinière, ces ajouts ne manqueront pas d'éveiller les sens!

**Respiration profonde et pompons!** Que vous soyez à la recherche d'une activité amusante ou d'un moyen de réguler les émotions, prenez une paille et des pompons. Vous n'avez pas de pompons sous la main ? Utilisez une boule de coton ! Demandez à votre enfant d'utiliser la paille pour souffler sur les pompons. Vous pouvez aussi créer une ligne d'arrivée pour la course ou essayer un jeu interactif de tennis avec des pompons. Que les jeux et les rires commencent !

**Faites venir la pluie!** Une chose sur laquelle nous pouvons tous compter pendant l'hiver, c'est la pluie! Lancez un projet scientifique amusant en surveillant les grandes précipitations. Placez un récipient solide à l'extérieur et placez-y un cure-dent au début d'une alerte à la pluie. Prenez une photo ! Une fois l'alerte passée, prenez une autre photo et comparez pour voir combien de pluie vous avez recueillie. Ajoutez du colorant alimentaire sur le cure-dent pour que la pluie soit un peu plus facile à voir, surtout si vous regardez depuis une fenêtre.

**CANEX**  
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.



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.\*

## TOTEM TIMES

19 Wing Comox | [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com)

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

**Managing editor | gestionnaire**  
Camille Douglas

**Graphic designer | graphiste**  
Gillian Ottaway

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



Totem Times Canadian Forces newspaper is an unofficial, authorized publication published bi-weekly with the permission of the 19 Wing Comox Wing Commander. The opinions and views expressed are not those of DND, CAF, or CFMWS personnel. Publication requests can be sent by email to [totemtimes@gmail.com](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 19<sup>e</sup> 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



JANUARY 2025

# The DAG Connection

*The 19 Wing Comox Defence Advisory Group*

*"Each one of us has a role to play in creating and maintaining a workplace that is free from discrimination, values diversity, strives to be inclusive, and provides equitable opportunities for all."*

The **Inclusion, Diversity and Employment Equity** working group offers all members of the CAF and DND public service to join a Defence Advisory Group (DAG). Persons of any ethnicity, gender, orientation, disability, age or background are welcome. If you are committed to the principles of employment equity, diversity and inclusion, contact Maj John Hall at john.hall2@forces.gc.ca.

**Next IDEE meeting:****Wednesday, Jan 22 at 11am, MSS conference room**

**Femme Force** provides a safe, inclusive space for all women of 19 Wing Comox: all ranks and backgrounds. At Femme Force we discuss societal, military, and governmental policies that affect women, working to create change at our units or throughout the base. A meeting is held on the last Thursday of every month, offering seminars and guest speakers regarding female health, policies, and programs. Upcoming topics in 2025: MFRC programs and initiatives available to members and spouses; physiotherapist to address pelvic floor health; nutritionist to discuss digestive health and hormones; orderly room staff to outline changes to female claims and benefits. FMI: amelie.labrie@forces.gc.ca or alison.hart@forces.gc.ca

**Next Femme Force:****Thursday, Jan 30 at 9am, Junior Ranks Mess**

JANVIER 2025

# Connexion GCD

*Le groupe consultatif de la défense de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox*

*«Chacun d'entre nous a un rôle à jouer dans la création et le maintien d'un milieu de travail exempt de discrimination, qui valorise la diversité, s'efforce d'être inclusif et offre des possibilités équitables à tous.»*

Le groupe sur Inclusion, Diversité et l'équité en matière d'emploi offre à tous les membres des FAC et les fonctionnaires du MDN de se joindre à un groupe consultatif de la Défense (GCD). Les personnes de toute origine ethnique, de tout sexe, de toute orientation, de tout handicap, de tout âge et de tout milieu sont les bienvenues. Si vous êtes attaché aux principes de l'équité en matière d'emploi, de la diversité et de l'inclusion, contactez le Maj John Hall à l'adresse john.hall2@forces.gc.ca.

**Prochaine réunion IDEE:****Mercredi 22 janvier à 11h, salle de conférence ESM**

Femme Force offre un espace sûr et inclusif à toutes les femmes de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox: tous les grades et tous les milieux. À Femme Force, nous discutons des politiques sociétales, militaires et gouvernementales qui touchent les femmes, et nous nous efforçons de créer des changements dans nos unités ou dans l'ensemble de la base. Une réunion a lieu le dernier jeudi de chaque mois, proposant des séminaires et des conférenciers invités sur la santé des femmes, les politiques et les programmes. Sujets à venir en 2025: programmes et initiatives du CRFM offerts aux membres et aux conjoints; physiothérapeute pour aborder la santé du plancher pelvien; nutritionniste pour discuter de la santé digestive et des hormones; personnel de la salle d'attente pour décrire les changements apportés aux demandes de remboursement et aux avantages pour les femmes. Pour plus d'informations: amelie.labrie@forces.gc.ca ou alison.hart@forces.gc.ca.

**Prochaine Femme Force:****Jeudi 30 janvier à 9 h, mess des grades subalternes**

## VETERAN FAMILY SUMMIT

An annual virtual event dedicated to fostering meaningful conversations and empowering Families of Veterans of the RCMP and Canadian Armed Forces through knowledge, community building and hope.



Register for the 2025 summit today:  
[atlasveterans.ca/veteran-family-summit](https://atlasveterans.ca/veteran-family-summit)  
January 23-24, 2025  
Free | Online



...It's comforting to know that resources and support are available to us through events like the Family Summit.

— FEEDBACK FROM A PAST PARTICIPANT







**BRYCE HANSEN TEAM**

**TOP RANKED Real Estate TEAM**

★★★★★  
215+ 5 Star Google Reviews

- ✓ Full Team of Licensed Real Estate Professionals
- ✓ 34+ Years' Experience
- ✓ #1 Real Estate Team - Comox Valley 3 years in a row - Rank My Agent
- ✓ BGRS Approved
- ✓ Canadian Forces Relocation Specialists

**ComoxValleyRealEstate.com**

**CASTAWAY Used Books**

Trade in your books!

@castawayusedbooks  
info@castawayusedbooks.com  
CastawayUsedBooks.com

250.339.1278  
1761-B Comox Ave., Comox

**CAF Appreciation Ski Day**  
Journée de ski d'appréciation de la FAC

**MOUNT WASHINGTON ALPINE RESORT**

**Thursday, January 23**  
For all active 19 Wing personnel, veterans, Defence Team members, and their dependents, Mount Washington is offering discounted ski passes in recognition of our service. ID is required at ticket kiosk. Alpine: adult \$52/ youth \$47/ child \$32. Nordic: adult \$14.50/ senior/ youth \$12/ child \$9.50.

**Jeudi 23 janvier**  
Pour tout le personnel actif de l'Escadre, les vétérans, les membres de l'équipe de défense et leurs personnes à charge, Mount Washington offre des billets de ski à prix réduit en reconnaissance de notre service. Une pièce d'identité est exigée à la billetterie. Ski alpin: adulte 52\$/ jeune 47\$/ enfant 32\$. Nordique: adulte 14,50\$/ senior/ jeune 12\$/ enfant 9,50\$.

mountwashington.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