



Cpl Emilie Laroché

TUESDAY, MAY 26, 2026 | MARDI 26 MAI 2026

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 68, #9
19^e ESCADRE COMOX



SOLD

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

John Kalhous
A Name That Means Business

ROYAL LEPAGE

BILINGUAL SERVICES!

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

CC-130 HERCULES FLY PAST SURVOL DU CC130 HERCULES



Cpl Connie Valin

Members of 435 Transport and Rescue Squadron took part in a celebration of 30 years of air-to-air refuelling with the CC-130 Hercules tanker at 4 Wing Cold Lake on May 12. The Hercules will continue to fly with 435 Squadron until the CC-295 Kingfisher becomes operational this fall. The RCAF's air-to-air refuelling capability carries on with the CC-330 Husky. | Des membres du 435^e Escadron de transport et de sauvetage ont pris part à une célébration marquant 30 ans de ravitaillement en vol assuré par le CC130 Hercules ravitailleur, à la 4^e Escadre Cold Lake, le 12 mai. Les Hercules continueront de voler au sein de l'escadron 435 jusqu'à ce que le CC-295 Kingfisher soit opérationnel cet automne. La capacité de ravitaillement air-air de l'ARC se poursuit avec le Husky CC-330.



Jodie Lewis
Personal Real Estate Corporation
250-465-0798



787 STEWART AVE., COURTENAY
A RARE PROPERTY – WITH A SUITE!
Beautifully updated home with a PARK-LIKE PARADISE backyard on a 0.23 acre lot! Newer HWTs, some newer appliances. BONUS 1 bed, 1 bath suite with own entrance, hydro meter, electrical panel, HWT, laundry—ideal for family, in-laws, teens, or a mortgage helper.
\$870,000



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



875 GRUMMAN PLACE, COMOX
NO GST FOR FIRST TIME HOME BUYERS!
Welcome to Aspen Villas - 22 luxurious new townhomes delivering upscale living in a boutique community setting. These stunning 3 bedroom, 2.5 bath townhomes offer light interior schemes, complete with custom cabinetry, quartz countertops and more!
starting at **\$699,900**



Jamie Edwards
Personal Real Estate Corporation
250-703-6202

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



Indigenous Awareness Week: Honouring the Past, Embracing the Future Semaine de sensibilisation aux cultures autochtones: Honorer le passé, accueillir l'avenir

Members of the 19 Wing Comox Defence Team took part in a cultural sharing provided by John Langan, a Saulteaux/ Cree author, police constable, and Canadian Armed Forces member from Keeseekoose First Nation in Saskatchewan. His keynote address on May 20 served as an opportunity to deepen understanding of Indigenous realities, with the goal of collectively strengthening inclusion.

Indigenous Peoples have a long history of service in the CAF, serving in every major conflict involving Canada from the War of 1812 through to modern operations, often overcoming significant barriers just to wear the uniform. Many travelled great distances from remote communities, adapted to new languages and cultures, and served at times when they were not equally recognized at home.

Today, Indigenous members serve across the CAF in all occupations and environments as leaders, technicians, operators, and professionals continuing a legacy of service that strengthens our institution.

"As a police officer and CAF member, John's unique perspective and lived experience provided a meaningful connection between service, culture, and community," explains Maj Jennifer Boswall, Indigenous and Community Relations Officer at 19 Wing Comox. "Overall, it was a unique cultural experience and keynote presentation that exceeded expectations. A gifted presenter and storyteller, John spoke from the heart and connected with the audience through sharing his cultural practices and language."

John's presentation provided Defence Team members with a deeper understanding of Indigenous cultures and how they might contribute to the collective effort toward reconciliation.

"Participants who took the opportunity to reflect on what they can do to strengthen inclusion are asked to express their interest in standing up a local Defence Indigenous Advisory Group (DIAG) at 19 Wing Comox," invites Maj Boswall.

All members of the 19 Wing Defence Team are welcome to participate in DIAG meetings and events - anyone who is committed to supporting inclusion and honourably representing Indigenous perspectives. To learn more or participate, contact the 19 Wing DIAG team at P-19WDIAG-GCAD@forces.gc.ca.



John Langan - asparkinthedark.com

Des membres de l'Équipe de la Défense de la 19^e Escadre Comox ont pris part à une activité de partage culturel animée par John Langan, auteur saulteaux/cree, agent de police et membre des Forces armées canadiennes, originaire de la Première Nation Keeseekoose en Saskatchewan. Sa conférence principale, présentée le 20 mai, a offert une occasion d'approfondir la compréhension des réalités autochtones, dans le but de renforcer collectivement l'inclusion.

Les peuples autochtones ont une longue histoire de service au sein des FAC, ayant participé à tous les grands conflits impliquant le Canada, de la guerre de 1812 jusqu'aux opérations modernes, souvent en surmontant d'importants obstacles simplement

pour porter l'uniforme. Bon nombre d'entre eux ont parcouru de grandes distances depuis des communautés éloignées, se sont adaptés à de nouvelles langues et cultures et ont servi à des époques où leur contribution n'était pas reconnue à sa juste valeur dans leur propre pays.

Aujourd'hui, les militaires autochtones servent au sein des FAC dans toutes les professions et tous les environnements, à titre de dirigeants, de techniciens, d'opérateurs et de professionnels, perpétuant ainsi un héritage de service qui renforce notre institution.

«À titre de policier et de membre des FAC, la perspective unique et l'expérience vécue de John ont permis d'établir un lien significatif entre le service, la culture et la collectivité», explique maj Jennifer Boswall, agente des relations avec les Autochtones et les communautés à la 19^e Escadre Comox. «Dans l'ensemble, il s'agissait d'une expérience culturelle et d'une conférence principale uniques qui ont dépassé les attentes. Orateur et conteur doué, John a parlé avec cœur et a su rejoindre son auditoire en partageant ses pratiques culturelles et sa langue.»

La présentation de John a permis aux membres de l'Équipe de la Défense d'acquérir une compréhension plus approfondie des cultures autochtones et de la manière dont ils peuvent contribuer aux efforts collectifs de réconciliation.

«Les participants qui souhaitent réfléchir à ce qu'ils peuvent faire pour renforcer l'inclusion sont invités à manifester leur intérêt à mettre sur pied un Groupe consultatif Autochtone de la Défense (GCAD) local à la 19^e Escadre Comox», invite maj Boswall.

Tous les membres de l'Équipe de la Défense de la 19^e Escadre sont invités à participer aux réunions et aux activités du GCAD — toute personne déterminée à appuyer l'inclusion et à représenter les perspectives autochtones avec dignité est la bienvenue. Pour en savoir plus ou pour participer, communiquez avec l'équipe du GCAD de la 19^e Escadre à l'adresse suivante: P-19WDIAG-GCAD@forces.gc.ca.

Join the Employment Equity Committee! Next meeting is June 9 at 1pm in the Buffalo conference room. Contact MWO Jodi Tatchell at 252-7171 for more information.

Joignez-vous au Comité d'équité en matière d'emploi! La prochaine réunion aura lieu le 9 juin à 13h, dans la salle de conférence Buffalo. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec adjud Jodi Tatchell au 252-7171.

R. v. MCpl MacInnis | R. c. cplc MacInnis

Standing court martial is convened for 15 June at 0930 at the 19 Wing Comox Fitness and Community Centre located at 1575 Military Row. The court martial will be open to the public and media. Service Dress 3 (tunic with ribbons) for military participants unless otherwise specified by the military judge presiding at the court martial, dress of the day for military spectators, and civilian spectators are to be neatly and properly dressed.

Language of the trial: English

Charge 1: S. 84 NDA, struck a superior officer.

Charge 2: S. 130 NDA, assault causing bodily harm (s. 267 CCC),

Charge 3: S. 85 NDA, used insulting language to a superior officer.

Notice: Members of the public wishing to attend this judicial proceeding in person or via TEAMS are requested to send an e-mail, no later than 1300 hours (Ottawa time) on the last working day before the start of the judicial proceeding, at DND.CMA-ACM.MDN@forces.gc.ca to indicate their desire to attend this hearing. The person responsible for access to this legal proceeding will then provide, by e-mail, the particulars related to the method of attendance. **IMPORTANT:** It is strictly forbidden to record legal proceedings without the express permission of the presiding military judge.

Cour martiale permanente se tiendra le 15 juin à 9 h 30 au Centre de conditionnement physique et communautaire de la 19^e Escadre Comox, situé au 1575, Military Row. La cour martiale sera ouverte au public et aux médias. Tenue de service n3 (tunique avec rubans) pour les participants militaires, sauf indication contraire du juge militaire président la cour martiale; tenue de service du jour pour les spectateurs militaires; les spectateurs civils doivent être vêtus de manière soignée et correcte.

Langue du procès: Anglais

Chef d'accusation 1: Art. 84 LDN, a frappé un supérieur.

Chef d'accusation 2: Art. 130 LDN, voies de fait causant des lésions corporelles (art. 267 C. cr.).

Chef d'accusation 3: Art. 85 LDN, a insulté verbalement un supérieur.

Avis: Toute personne qui désire assister à cette audition judiciaire en personne ou via TEAMS est priée de communiquer par courriel, au plus tard à 13 heures (heure d'Ottawa) la dernière journée ouvrable avant le début de la procédure judiciaire, à DND.CMA-ACM.MDN@forces.gc.ca, et d'y préciser son intention d'assister à l'audition. La personne responsable des accès à cette audition judiciaire communiquera alors par courriel les détails se rapportant à la façon d'assister à l'audition. **IMPORTANT:** Il est strictement interdit d'enregistrer les auditions judiciaires sans l'autorisation expresse du juge militaire qui préside.

Remembering Private John Moon: WWII veteran buried at K'ómoks First Nation Cemetery

Ted Usher

Private John Moon, born on May 18, 1922, Campbell River or in Quathiaski Cove, a small settlement on Quadra Island, was a First Nations soldier whose story reflects the important contributions of Indigenous Peoples to the Canadian Armed Forces.

The son of Harry and Emma Moon, John experienced a challenging childhood, including the loss of his mother at a young age and time spent in a residential school. Despite these hardships, he developed a strong connection to the land, enjoying fishing and hunting with his family.

When WWII broke out, John became interested in joining the Canadian Army and completed his application at the National Resources Mobilization Act (NRMA) Clearing Depot in Courtenay. John would sign his name on the application line on January 12, 1943, and on March 17, 1943, Private J. Moon (K606028) became a member of the Canadian Army.

He trained with the Irish Fusiliers of Canada and later the 1st Prince Albert Volunteers, moving between training centres across Canada, including in Saskatchewan and British Columbia.

Private Moon faced personal challenges during his service, including disciplinary issues, but he demonstrated resilience and growth, earning positive recognition from his superiors for his skill with engines and firearms, as well as his strong field sense.

His story highlights the determination of Indigenous service members who overcame personal and systemic barriers to serve.

Tragically, Private Moon's life was cut short on September 11, 1943, at just 21 years old, when he was killed in a hit-and-run accident near the Otter Point Training Base. He is buried at K'ómoks First Nation Cemetery in Comox, honoured with a Commonwealth War Graves Commission headstone.

More than 3,000 First Nations men, as well as 72 women, joined the Canadian Army during WWII. Many served with distinction and bravery during the war; Private John Moon's story reminds us of the enduring legacy of Indigenous service and sacrifice in Canada's military history.

We Will Remember Them.



Se souvenir du soldat John Moon: vétéran de la Seconde Guerre mondiale inhumé au cimetière de la Première Nation K'ómoks

Le soldat John Moon, né le 18 mai 1922 à Campbell River ou à Quathiaski Cove, une petite localité de l'île Quadra, était un militaire des Premières Nations dont l'histoire témoigne de la contribution importante des peuples autochtones aux Forces armées canadiennes.

Fils de Harry et Emma Moon, John a connu une enfance difficile, marquée notamment par la perte de sa mère à un jeune âge et un séjour dans un pensionnat. Malgré ces épreuves, il a développé un fort attachement à la terre, pratiquant la pêche et la chasse avec sa famille.

Au déclenchement de la Seconde Guerre mondiale, John s'est intéressé à l'enrôlement dans l'Armée canadienne et a rempli sa demande au dépôt de triage de la Loi sur la mobilisation des ressources nationales (LMRN) à Courtenay. Il a signé sa demande le 12 janvier 1943 et, le 17 mars 1943, le soldat J. Moon (K606028) est officiellement devenu membre de l'Armée canadienne.

Il s'est entraîné avec les Irish Fusiliers of Canada, puis avec le 1st Prince Albert Volunteers, se déplaçant entre divers centres d'instruction au Canada, notamment en Saskatchewan et en Colombie-Britannique.

Au cours de son service, le soldat Moon a fait face à des défis personnels, incluant des problèmes disciplinaires. Toutefois, il a fait preuve de résilience et de progression, recevant des évaluations positives de ses supérieurs pour ses aptitudes en mécanique et au maniement des armes, ainsi que pour son sens du terrain.

Son histoire met en lumière la détermination des militaires autochtones, qui ont surmonté des obstacles personnels et systémiques pour servir leur pays.

Tragiquement, la vie du soldat Moon a été écourtée le 11 septembre 1943, à l'âge de 21 ans, lorsqu'il a été victime d'un délit de fuite près de la base d'entraînement d'Otter Point. Il est inhumé au cimetière de la Première Nation K'ómoks, à Comox, et repose sous une pierre tombale de la Commonwealth War Graves Commission.

Plus de 3 000 hommes des Premières Nations, ainsi que 72 femmes, se sont enrôlés dans l'Armée canadienne pendant la Seconde Guerre mondiale. Plusieurs ont servi avec distinction et bravoure; l'histoire du soldat John Moon nous rappelle l'héritage durable du service et du sacrifice autochtones dans l'histoire militaire du Canada. Nous nous souviendrons d'eux.

Editor's note: Ted Usher is a volunteer researcher with the Comox Air Force Museum and the Last Post Fund (LPF). Through its Indigenous Veterans Initiative, launched in 2019, LPF works to commemorate Indigenous service by identifying unmarked graves and restoring traditional names on military headstones, ensuring Veterans are recognized with dignity and respect. LPF was awarded the 2023 British Columbia Reconciliation Award in recognition of this effort.

Note de la rédaction: Ted Usher est chercheur bénévole au la Comox Air Force Museum et au Fonds du Souvenir. Dans le cadre de son Initiative pour vétérans autochtones, lancée en 2019, le Fonds du Souvenir commémore le service des vétérans autochtones en repérant les sépultures non marquées et en rétablissant les noms traditionnels sur les pierres tombales militaires, afin d'assurer une reconnaissance digne et respectueuse. Le Fonds du Souvenir a reçu le Prix de la réconciliation de la Colombie-Britannique en 2023 pour ses efforts à cet égard.

442 Sqn conducts medevac in poor weather L'escadron 442 effectue une évacuation médicale par mauvais temps

Members of 442 Transport and Rescue Squadron conducted a medical evacuation of an ill passenger from a cruise ship on May 9.

A CH-149 Cormorant helicopter and CC-295 Kingfisher fixed-wing aircraft were tasked by Joint Rescue Coordination Centre (JRCC) Victoria to respond to the cruise ship located approximately 30 kilometers south of Cape St. James, Haida Gwaii.

A passenger required urgent hospital care, and the captain of the ship requested a medevac.

The Kingfisher crew arrived first to coordinate the medevac with the ship's captain and provide communication relay and over watch for the approaching Cormorant.

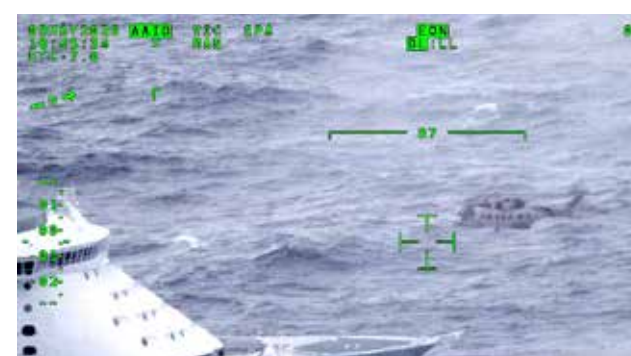
Two SAR techs were lowered to the deck of the cruise ship to assume care and prepare the patient for transfer to the hovering helicopter, and the rescue was completed with the patient and SAR techs hoisted to the helicopter to transport to the Campbell River Hospital.

Le 9 mai, des membres de l'Escadron 442 de transport et de sauvetage ont procédé à l'évacuation médicale d'un passager malade à bord d'un navire de croisière.

Un hélicoptère CH-149 Cormorant et un avion CC-295 Kingfisher ont été dépêchés par le Centre conjoint de coordination des opérations de sauvetage (CCCOS) de Victoria pour intervenir auprès du navire de croisière situé à environ 30 kilomètres au sud du cap St. James, à Haida Gwaii.

Un passager avait besoin de soins hospitaliers urgents, et le capitaine de navire a demandé une évacuation médicale.

L'équipage du Kingfisher est arrivé le premier sur place pour coordonner l'évacuation médicale avec le capitaine du navire et assurer la liaison radio ainsi que la surveillance pour le Cormorant qui approchait.



Deux SAR techs ont été descendus sur le pont du paquebot pour prendre en charge le patient et le préparer au transfert vers l'hélicoptère en vol stationnaire. Le sauvetage s'est achevé lorsque le patient et les SAR techs ont été hissés à bord de l'hélicoptère pour être transportés à la Campbell River Hospital.

Need a Second opinion?

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

Contact me for a complimentary review of your portfolio.



REMI TRAN, Financial Advisor
Raymond James Ltd.
#1 - 1841 Comox Ave.,
Comox, BC V9M 3M3
250-334-9294
remi.tran@raymondjames.ca

RAYMOND JAMES
Member - Canadian Investor Protection Fund



EDIBLE ISLAND
WHOLE FOODS MARKET

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

Your one stop health food shop



Crown 1
Carpet & Upholstery Care

Renovations and Restoration Services

250-334-4484

Crown1carpetupholsterycare.ca

Family owned and operated!



Avr. Zhi Sheng Lin

Mark Gregory, Brian McEachen, LCol Claude Rivard, Capt Steven Davies, MCpl (cplc) Colin Parr, WO (adj) Mathew Davidson, Capt Ian Pace, Col Chris Shapka.

442 Squadron wins Cormorant Trophy for second consecutive year

Le 442^e Escadron remporte le Trophée Cormorant pour une deuxième année consécutive

On May 7, 19 Wing Comox Commander Col Chris Shapka joined representatives from Leonardo, builders of the CH-149 Cormorant, to present the 2024 Cormorant Trophy to 442 Transport and Rescue Squadron.

This prestigious award recognizes the most demanding helicopter rescue in Canada during each calendar year. It celebrates excellence and bravery in rotary-wing missions, and the key assessment criteria include the severity of the environmental conditions encountered, the difficulty of the mission relative to the aircraft's performance limits, and the courage, dedication, and professionalism demonstrated by the crew.

Le 7 mai, le commandant de la 19^e Escadre Comox, col Chris Shapka, s'est joint à des représentants de Leonardo, constructeur du CH-149 Cormorant, pour remettre le Trophée Cormorant 2024 au 442^e Escadron de transport et de sauvetage.

Ce prestigieux prix récompense le sauvetage hélicoptère le plus exigeant réalisé au Canada au cours de chaque année civile. Il souligne l'excellence et la bravoure dans les missions d'aéronefs à voilure tournante, et les principaux critères d'évaluation comprennent la gravité des conditions environnementales rencontrées, la difficulté de la mission par rapport aux limites de performance de l'aéronef, ainsi que le courage, le dévouement et le professionnalisme démontrés par l'équipage.

A HIGH-RISK, AND LOW-FUEL RESCUE IN THE CARIBOO

UN SAUVETAGE À HAUT RISQUE AVEC CARBURANT LIMITÉ DANS LE CARIBOO

On January 11, the crew of Rescue 913 responded to five lost and hypothermic hikers near McBride, British Columbia, at night. They launched hours after a previous mission, and operating in extreme cold, worsening weather, high-altitude terrain - under strict fuel limits - the crew displayed outstanding airmanship and coordination, successfully recovering all five individuals from a life-threatening situation and overcoming an aircraft landing gear emergency.

The crew of RSCU913 included Capt Ian Pace, aircraft commander, Capt Steve Davies, first officer, MCpl Colin Parr, flight engineer, WO Matt Davidson, SAR tech team lead, and Sgt Ron Barrow, SAR tech.

Le 11 janvier, l'équipage de Rescue 913 est intervenu de nuit auprès de cinq randonneurs perdus et en hypothermie près de McBride, en Colombie Britannique. Déployé quelques heures après une mission précédente, l'équipage a opéré dans un froid extrême, des conditions météorologiques en détérioration et en terrain montagneux, tout en respectant des limites strictes de carburant. Il a fait preuve d'un sens aéronautique exceptionnel et d'une coordination remarquable, réussissant à secourir les cinq personnes d'une situation mettant leur vie en danger, tout en composant avec une urgence liée au train d'atterrissage de l'aéronef.

L'équipage du RSCU913 comprenait capt Ian Pace, commandant de bord, capt Steve Davies, premier officier, cplc Colin Parr, mécanicien navigant, adj Matt Davidson, chef d'équipe des SAR techs, et sgt Ron Barrow, SAR tech.

Toronto Direct

Fridays from June 19 - Sept 4

comoxairport.com/toronto



418 SAR (OT) Sqn graduates 12 AVN techs 418^e EEOSAR a diplômé 12 techniciens de l'AVN



MCpl (cplc) Trevor Pomarenski

Front | avant: MCpl (cplc) Lacombe, Cpl Nabas, Cpl Legaspi, Cpl Matilla. Back | arrière: Cpl Brown-Robinson, Cpl Vowels, Cpl Therien, MCpl (cplc) Fierens, Cpl Maguathi, Cpl Roberts, MCpl (cplc) McIntosh.

Members of 418 Search and Rescue Operational Training Squadron celebrated twelve students of Course CC-295 AVN 2601 on May 8. One student from 413 Transport and Rescue Squadron from 14 Wing Greenwood and 11 students from 435 Transport and Rescue Squadron from 19 Wing Comox completed the aviation systems (AVN) technician conversion to the CC-295 Kingfisher aircraft. The course began on February 2; top candidate honours went to Cpl Maguathi from 435 Squadron which is located in Winnipeg, Manitoba.

Des membres du 418^e Escadron d'entraînement opérationnel - Recherche et sauvetage ont souligné, le 8 mai, la réussite de douze stagiaires du cours CC295 AVN 2601. Un étudiant du 413^e Escadron de transport et de sauvetage de la 14^e Escadre Greenwood, ainsi que onze étudiants du 435^e Escadron de transport et de sauvetage de la 19^e Escadre Comox, ont complété la conversion de technicien en systèmes aéronautiques (AVN) sur l'aéronef CC295 Kingfisher. Le cours avait débuté le 2 février; les honneurs du meilleur candidat ont été décernés au cpl Maguathi du 435^e Escadron, basé à Winnipeg, Manitoba.

Prix d'excellence du chef de la direction

KIM HETHERINGTON

Directeur associé

Services aux familles des militaires
19^e ESCADRE COMOX

Chief Executive Officer Award of Excellence

KIM HETHERINGTON

Associate Director

Military Family Services
19 WING COMOX

Kim Hetherington led the creation of two separate CFMWS teams to deliver the Military Family Services Program (MFSP) at 14 Wing Greenwood and 15 Wing Moose Jaw, ensuring that CFMWS could continue delivering local family programs and services in communities where their Military Family Resource Centres elected to dissolve their board of directors.

Kim led all aspects of organizational change and administrative oversight of the local MFSP teams delivering services to families. Working on tight timelines, she recruited and trained new staff at both locations and worked with the local community to clearly explain upcoming changes to program structure and governance. Kim led town hall forums where community representatives, local commanders, and family members shared feedback on the requirements for local program delivery.

Through her dedication, Kim ensured the MFSP transition was seamless in both communities during an extremely difficult period. As a result, local military families continued to receive reliable frontline support and well-staffed local programs.

Kim Hetherington a dirigé la création de deux équipes distinctes des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) pour exécuter le Programme de services aux familles des militaires (PSFM) à la 14^e Escadre Greenwood et à la 15^e Escadre Moose Jaw, veillant ainsi à ce que les SBMFC puissent continuer d'offrir des programmes et des services locaux aux familles dans des communautés où les centres de ressources pour les familles des militaires avaient choisi de dissoudre leur conseil d'administration.

Kim a dirigé tous les aspects du changement organisationnel, en plus d'assurer la supervision administrative des équipes locales du PSFM, qui offrent désormais des services aux familles. Elle est parvenue, dans des délais serrés, à recruter et à former de nouveaux membres du personnel dans les deux escadres et a collaboré avec la communauté locale pour expliquer clairement les changements qui seront apportés à la gouvernance et à la structure du programme. Kim a, de plus, animé des séances de discussions où des personnes représentant la communauté, des commandantes et commandants, et des membres des familles se sont exprimés sur le besoin d'un tel programme dans le secteur.

Grâce à son engagement, Kim a mené à bien la transition harmonieuse du PSFM aux deux emplacements, et ce, pendant une période des plus difficile. Les familles des militaires ont pu recevoir un soutien de première ligne fiable et des programmes locaux bien dotés en personnel.

Custom Gifts for DAD
Come check us out!

(250)-334-3656
hitecprint.com
479 4TH ST. COURTENAY
Open Mon-Thurs 10:00-4:00
Always available brazen@brazenincanadian.com
10.00 Polo
Elavart Gaitures

READING THE | LIRE LE

TOTEM TIMES

DIGFM.CA

TOTEM TIMES

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

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



Capt Phil Rochon



"We had the opportunity to fly a photo mission over the mountains and coastline of Vancouver Island alongside the CC-295 Kingfisher from 442 Transport and Rescue Squadron. Seeing the Kingfisher nestled among our formation over the Vancouver Island backcountry was a sight we won't soon forget. A sincere thank you to 19 Wing Comox, 418 Search and Rescue Operational Training Squadron, and 442 Transport and Rescue Squadron for their support in making this happen – we are grateful to the crews and staff who made this flight possible."

Canadian Forces Snowbirds

«Nous avons effectué un fantastique vol photo au-dessus des montagnes et du littoral de l'île de Vancouver avec le CC-295 Kingfisher. Un sincère merci au 19^e Escadron Comox, au 418^e Escadron d'entraînement opérationnel - Recherche et sauvetage, et au 442^e Escadron de transport et de sauvetage pour leur soutien, qui a permis de mener à bien cette mission. Nous sommes reconnaissants envers les équipages et le personnel qui ont rendu ce vol possible.»

Snowbirds des Forces canadiennes

Lt (N) Tim "Rosie" Rose (centre) received an Operation Support Squadron (OSS) coin from the 19 OSS command team LCol Brent Vaino and CWO Mike Buggie.

Lt(N) Rose was recognized for his outstanding contributions to fleet readiness, playing a key role in enhancing operational capabilities while serving a 114-day temporary duty.

Lt(N) Rose expertly piloted the 60-ton vessel *Black Duck* in support of marine personnel recovery operations for the RCAF, navigating the Strait of Georgia while directly supporting Snowbirds operations. He also mentored Petty Officers in leadership, seamanship, and Force Generation, supporting sea survival and search and rescue (SAR) training.

Ltv Tim «Rosie» Rose (au centre) a reçu une pièce de l'Escadron de soutien opérationnel des mains de l'équipe de commandement du 19 ESO, lcol Brent Vaino et adjud Mike Buggie.

Ltv Rose a été reconnu pour sa contribution exceptionnelle à la préparation opérationnelle de la flotte, ayant joué un rôle clé dans le renforcement des capacités opérationnelles lors d'un déploiement temporaire de 114 jours.

Ltv Rose a piloté avec expertise le navire de 60 tonnes *Black Duck* à l'appui des opérations de récupération du personnel maritime pour l'ARC, naviguant dans le détroit de Georgia tout en soutenant directement les opérations des Snowbirds. Il a également encadré des officiers marins en matière de leadership, de manœuvre des navires et de génération de force, soutenant l'instruction en survie en mer et en recherche et sauvetage (SAR).



2Lt Goupil (centre) received the Canadian Forces Snowbirds Commander's Coin from 431 Air Demonstration Squadron commanding officer LCol Guillaume Paquet and 19 Operation Support Squadron commanding officer LCol Brent Vaino.

The presentation highlighted the exceptional work completed in preparation for the arrival of the Snowbirds, and the ongoing support in providing detailed briefs and NOTAMs for safe flights, while coordinating movements with external partners including Comox Valley Airport and the Cadet Flying Training Centre.

2Lt Goupil also managed a wide array of logistical elements including vehicle rentals, air show box arrangements, hangar allocation, and accommodation planning for the Snowbirds team, performance that reflects the highest standards of the RCAF.

Slit Goupil (au centre) a reçu la pièce du commandant des Snowbirds des Forces canadiennes des mains du commandant du 431^e Escadron de démonstration aérienne, lcol Guillaume Paquet, et du commandant du 19^e Escadron de soutien opérationnel, lcol Brent Vaino.

Cette présentation a mis en lumière le travail exceptionnel accompli en préparation de l'arrivée des Snowbirds, ainsi que le soutien continu fourni par la production de briefings détaillés et de NOTAM afin d'assurer la sécurité des vols, tout en coordonnant les mouvements avec des partenaires externes, notamment le Comox Valley Airport et l'École de Centre d'entraînement de vol des cadets.

Slit Goupil a également géré un large éventail d'éléments logistiques, notamment la location de véhicules, l'aménagement de la zone de présentation aérienne, l'attribution des hangars et la planification de l'hébergement pour l'équipe des Snowbirds, un rendement qui reflète les plus hautes normes de l'ARC.



PO2 (m2) Louis Dubé, Rideau Hall



COL CHRIS SHAPKA AWARDED THE ORDER OF MILITARY MERIT COL CHRIS SHAPKA REÇOIT L'ORDRE DU MÉRITE MILITAIRE

On May 22, Col Chris Shapka was honoured with the Order of Military Merit in a ceremony held at the historic Citadel of Québec. His Excellency the Right Honourable Mary Simon, Governor General and Commander-in-Chief of Canada, presented Col Shapka with the insignia in recognition of his distinguished service. The Order of Military Merit recognizes meritorious service and exceptional dedication by members of the CAF. Congratulations to Col Shapka on this well-deserved honour. Le 22 mai, col Chris Shapka a été honoré au sein de l'Ordre du mérite militaire lors d'une cérémonie tenue à la Citadelle historique de Québec. Son Excellence la très honorable Mary Simon, gouverneure générale et commandante en chef du Canada, a remis au col Shapka l'insigne en reconnaissance de ses services distingués. L'Ordre du mérite militaire souligne les services méritoires et le dévouement exceptionnel des membres des FAC. Félicitations au col Shapka pour cet honneur bien mérité.

Dedicated to Results!

A Realtor in the Comox Valley for 30 years, Leah is dedicated, knowledgeable and highly experienced in the local real estate market.

leahreichelt.com

- Accredited Buyer Representative
- Seniors Real Estate Specialist
- RE/MAX Lifetime Achievement
- RE/MAX Hall of Fame
- RE/MAX Platinum Club
- IRP Approved Realtor

leah@leahreichelt.com

Call 250.338.3888

Leah
REICHELT



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





MCP (cpl) Trevor Pomarenski



Rae Walsh, Nicola Knubley, Adam Commandeur, Rebekah Williams, Adrienne Mckeigue (Lema), Blair Grinde, Cassidy Markham, Renae Dambly.

PSP Fitness aims to optimize the health, operational readiness, and career potential of Canadian Armed Forces (CAF) members. At 19 Wing Comox the fitness management team is Adam Commandeur, fitness coordinator, and Adrienne Mckeigue, reconditioning manager. Rebekah Williams is our newest team member, joining as a physical exercise specialist, and our fitness and sports instructors are Renae Dambly, Blair Grinde, Nicola Knubley, Cassidy Markham, and Rae Walsh. **Get in touch with them at cfmws.ca/comox/facilities/fitness-community-centre/fitness.** | Le conditionnement physique PSP vise à optimiser la santé, la préparation opérationnelle et le potentiel de carrière des membres des Forces armées canadiennes (FAC). À la 19^e Escadre Comox, l'équipe de gestion du conditionnement physique est composée d'Adam Commandeur, coordonnateur du conditionnement physique, et d'Adrienne Mckeigue, gestionnaire du réentraînement. Rebekah Williams est notre plus récent ajout à l'équipe à titre de spécialiste en conditionnement physique, et nos instructeurs en conditionnement physique et de sport sont Renae Dambly, Blair Grinde, Nicola Knubley, Cassidy Markham et Rae Walsh. **Communiquez avec l'équipe: sbmfc.ca/comox/installations/centre-communautaire-et-conditionnement-physique/fitness.**

PSP MEMBERS ACHIEVE PLATINUM IN FORCE EVALUATION LES MEMBRES DES PSP OBTIENNENT LE PLATINE DANS L'ÉVALUATION FORCE

Five members of the 19 Wing Comox PSP are celebrating their platinum achievement: Renae Dambly, Rea Walsh, Adam Commandeur, Blair Grinde, and Adrienne Mckeigue (Lema).

PSP (Personnel Support Programs) members strive to be the fittest fitness professionals in the industry, and they have proven it again this year during the Fitness for Operational Requirements of CAF Employment (FORCE) Evaluation.

Every year, fitness and reconditioning employees are required to complete the FORCE Evaluation, the Canadian Armed Forces (CAF) physical employment standard related to common defence and security duties.

The FORCE Evaluation provides a combined level of operational and health related fitness, based on age and sex. Those who score above average on their fitness profile can get special recognition through the incentive program. The program has four tiers: bronze, silver, gold, and platinum.

The PSP team is there to guide, motivate, prepare and train CAF members to be ready to handle the demands, both physical and mental, of their military jobs. They are often onboard ships, out in the field and working closely with military members to make sure they are ready to accomplish every task, exercise and mission. In that respect, PSP personnel must maintain an exemplary physical fitness standard. Achieving platinum is an honour reserved for the top 0.1% of the CAF.

Cinq membres de la 19^e Escadre Comox PSP célèbrent leur réussite au niveau platine: Renae Dambly, Rea Walsh, Adam Commandeur, Blair Grinde, et Adrienne Mckeigue (Lema).

L'équipe des Programmes de soutien du personnel (PSP) s'efforce d'avoir les professionnels de la condition physique les plus en forme de l'industrie, et elle l'a prouvé une fois de plus cette année dans le cadre de l'évaluation Force opérationnelle requise dans le cadre de l'emploi (FORCE).

Chaque année, le personnel du conditionnement physique et du réentraînement doit passer l'évaluation FORCE, la norme physique relative à l'emploi des Forces armées canadiennes pour les tâches communes liées à la défense et à la sécurité.

L'évaluation FORCE combine la condition physique opérationnelle et la condition physique liée à la santé, en fonction de l'âge et du sexe. Ceux et celles qui obtiennent une note supérieure à la moyenne dans leur profil de condition physique peuvent recevoir une reconnaissance spéciale par l'entremise d'un programme de récompense. Ce programme a quatre niveaux: bronze, argent, or, et platine.

L'équipe des PSP est là pour guider, motiver, préparer et entraîner les membres des FAC afin qu'ils soient prêts à gérer les exigences, tant physiques que mentales, de leur emploi militaire. Elle se trouve souvent à bord des navires, sur le terrain et prête à travailler en collaboration étroite avec les militaires pour s'assurer qu'ils sont prêts à accomplir chaque tâche, exercice et mission qui leur sont confiés. Pour cette raison, les membres de l'équipe des PSP doivent maintenir une norme de condition physique exemplaire. L'atteinte du niveau platine est un honneur réservé à 0,1 % des membres des FAC.



Renae Dambly, Rae Walsh, Adam Commandeur, Blair Grinde, Adrienne Mckeigue

SENIORS HEALTH TOWN HALL

Hosted by
Brennan Day
MLA for Courtenay-Comox
Seniors and Rural Health Critic
for the Official Opposition

Join in on a talk with experts
on seniors care and policy!



Christine Colbert, Executive Director – Comox Valley Hospice Society
Mary Polak, CEO – BC Care Providers Association
Jennifer Gibson, VP, Quality, Practice & Major Project Delivery, Providence Living
Dan Levitt, BC Seniors Advocate
Brennan Day, MLA for Courtenay-Comox

June 12
5:30 - 7:30 pm
(Doors open at 5 pm)

Native Sons Hall
360 Cliffe Avenue, Courtenay

An information session on:

- ▶ Changes to Property Tax Deferral
- ▶ Health Care Services for Seniors
- ▶ Long Term Care beds and reasonable expectations for wait times
- ▶ Cost of living and outreach programs designed for your support

For more information: Brennan.Day.MLA@leg.bc.ca | 250-703-2410

FITNESS AND SPORTS INSTRUCTORS | INSTRUCTEURS EN CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE SPORT



Renae Dambly



Blair Grinde



Nicola Knubley



Cassidy Markham



Rae Walsh

**Fav way to stay fit
Façon préférée de rester en forme**

A mix of a regular lifting routine and outdoor activities | Un mélange d'entraînement en musculation régulier et d'activités de plein air

Lift things and put them down | Soulever des poids et les redéposer

HIIT class | Cours HIIT

Anything that allows me to be outside and explore nature | Tout ce qui me permet d'être dehors et d'explorer la nature

Mountain biking, walking, running, swimming, downhill skiing, curling | Vélo de montagne, marche, course, natation, ski alpin, curling

**Fav sport
Sport préféré**

Parkour

Hockey

Soccer

Skiing | Ski

Mountain biking/ skiing | Vélo de montagne / ski

**Runner up
Deuxième choix**

Rock climbing | Escalade

Alpine skiing | Ski alpin

Volleyball

Hiking | Randonnée

Squash/ curling

**No thanks
Pas pour moi**

Tackle football
Football avec contact

Swimming and spin | Natation et vélo stationnaire

Rugby

Throwing sports and volleyball | Sports de lancer et volleyball

Spin | Vélo stationnaire (spin)

**PSP
happy vibes
Vibes de bonheur
PSP**

Helping people have fun with fitness | Aider les gens à s'amuser tout en restant en forme

The team! Being active throughout my day, with a variety of tasks including personal training, fitness classes, facility maintenance, and management of fitness equipment. | L'équipe! Être actif toute la journée, avec une variété de tâches, notamment l'entraînement personnel, les cours de conditionnement physique, l'entretien des installations et la gestion de l'équipement d'entraînement.

All the people I get to meet and train, getting to make fun workout classes, the professional development opportunities, and my coworkers who are awesome. | Toutes les personnes que j'ai la chance de rencontrer et d'entraîner, créer des cours d'entraînement amusants, les occasions de perfectionnement professionnel et mes collègues qui sont formidables.

Positive energy, supportive environment, and connection that can be created with members. | L'énergie positive, l'environnement de soutien et les liens qui peuvent se créer avec les membres.

Flexibility, creativity, working with diverse groups of people | Souplesse, créativité, travail avec des groupes de personnes diversifiés

**Home vibe
Vibe maison**

Painting/crafting or playing video games | Peinture/ bricolage ou jouer à des jeux vidéo

Mountain biking/ skiing, trail running, yard work, and definitely sitting on the couch adding to my movie library. | Vélo de montagne/ ski, course en sentier, travaux extérieurs, et bien sûr relax sur le divan à agrandir ma collection de films.

Sleeping, reading, painting, or hanging out with family/ friends | Dormir, lire, peindre ou passer du temps avec la famille et les amis

Sleeping | Dormir

Busy with two teenaged boys and doggie, gardens, having fun with friends and family | Bien occupé avec deux ados et le chien, le jardinage et passer du bon temps avec les amis et la famille

**Ice cream or popcorn?
La crème glacée ou le maïs soufflé**

ICE CREAM! LA CRÈME GLACÉE

TOTEM TIMES

19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

Editorial advisors | conseillers militaires

19wingpublicaffairs@forces.gc.ca
Lt(N) (Itv) Keil Kodama, Capt Brad Little, Capt Sabrina Martellino, OCdt (élof) Carol Popkin

Managing editor | gestionnaire

Camille Douglas

Graphic designer | graphiste

Gillian Ottaway

19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie

Sgt Owen Budge, S1 (mat 1) Brendan Gibson, Avr Zhi Sheng Lin, MCpl (cplc) Trevor Pomarenski



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

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

Circulation: 1800



Jim Whyte



19 Wing Fire Service supports FireSmart readiness in Comox Valley

Le service d'incendie de la 19^e Escadre appuie la préparation FireSmart dans la Comox Valley

Members of the 19 Wing fire service took part in the Comox Valley Emergency Preparedness and FireSmart event on May 9. The ladder truck was open for the public to view, providing a lofty view of the Comox Valley Farmers' Market.

"We work closely with our neighbouring fire departments, and we all work with FireSmart in emergency preparedness," explains MWO Brian Marchand, deputy fire chief for 19 Mission Support Squadron. "Extended periods of warm weather contribute to elevated wildfire risk due to reduced moisture levels in forests and grasslands so residents should exercise caution, avoid open flames where prohibited, and monitor local wildfire advisories."

Des membres du service d'incendie de la 19^e Escadre ont participé à l'activité de préparation aux situations d'urgence et de FireSmart de la Comox Valley le 9 mai. L'échelle aérienne était ouverte au public, offrant un point de vue élevé sur le Comox Valley Farmers' Market.

«Nous travaillons en étroite collaboration avec les services d'incendie avoisinants, et nous collaborons tous avec FireSmart en matière de préparation aux situations d'urgence», explique adjum Brian Marchand, chef adjoint du service d'incendie du 19^e Escadron de soutien de mission. «Les périodes prolongées de temps chaud augmentent le risque de feux de forêt en raison de la diminution de l'humidité dans les forêts et les prairies. Les résidents doivent donc faire preuve de prudence, éviter les flammes nues lorsque celles-ci sont interdites et surveiller les avis locaux concernant les feux de forêt.»

COURTENAY FIRE DEPARTMENT SEEKING RECRUITS | LE SERVICE D'INCENDIE DE COURTENAY RECRUTE

The Courtenay Volunteer Fire Department is looking for new recruits and is hosting an open house at the fire hall at 650 Cumberland Road on Thursday, May 28, from 6 to 8pm.

Volunteer applications are now open, and anyone thinking about applying should attend the open house to meet the team, ask questions, and find out what it's like to join this progressive, inclusive, highly trained department.

The department hopes to recruit about 12 volunteers for the next training year; applications close on June 5. Medical and fitness testing will take place in early June, followed by interviews. Successful recruits will officially begin training in September. The program runs for 12 months and culminates with graduates achieving professional firefighter NFPA 1001 Level 2.

To be eligible, recruits must be City of Courtenay residents or reside in the Courtenay Fire Protection District, be at least 18 years old, hold a valid British Columbia driver's licence, and be willing to provide a current driver's abstract and

criminal record check. Candidates must also be in good physical condition and commit to weekly Tuesday night training sessions.

For more information, including how to apply, visit courtenay.ca/fire or call 250-334-2513.

Le Service d'incendie volontaire de Courtenay est à la recherche de nouvelles recrues et tiendra une journée portes ouvertes à la caserne située au 650, chemin Cumberland, le jeudi 28 mai, de 18h à 20h.

Les candidatures pour les postes de pompiers volontaires sont maintenant ouvertes, et toute personne qui envisage de présenter sa candidature est encouragée à assister à la journée portes ouvertes afin de rencontrer l'équipe, poser des questions et en apprendre davantage sur la réalité de l'engagement au sein de ce service progressiste, inclusif et hautement qualifié.

Le service souhaite recruter environ 12 volontaires pour la prochaine année de formation. La

date limite pour soumettre une candidature est le 5 juin. Les évaluations médicales et de condition physique auront lieu au début du mois de juin, suivies des entrevues. Les recrues retenues commenceront officiellement leur formation en septembre. Le programme s'échelonne sur 12 mois et mène à l'obtention de la certification professionnelle de pompier NFPA 1001, niveau 2.

Pour être admissibles, les candidats doivent résider dans Courtenay ou dans le district de protection contre l'incendie de Courtenay; être âgés d'au moins 18 ans; détenir un permis de conduire valide de la Colombie-Britannique; être disposés à fournir un dossier de conduite à jour et une vérification du casier judiciaire; être en bonne condition physique; s'engager à participer aux séances de formation hebdomadaires les mardis soir.

Pour plus de renseignements, y compris la façon de postuler, visitez courtenay.ca/fire ou composez le 250-334-2513.

CANEX
A Division of CMMS
Les divisions du GMS

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

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



In It Together: Emergency partners celebrate community wildfire preparedness

Unis dans l'action: les partenaires en gestion des urgences soulignent la préparation communautaire aux feux de forêt

Comox Valley Regional District

Hundreds of residents took part in Emergency Preparedness Week pop-up events and Wildfire Community Preparedness Day on May 9.

"We've had great conversations with families, renters, seniors, and newcomers, all asking the same question: what can I do to get ready? Preparedness looks different for everyone, and many left with a plan that fits their life. That is Comox Valley recognizing we are in it together," said Cari McIntyre, manager for Comox Valley Emergency Management. "Preparedness starts where you live, and it ripples out to everyone around you."

To help reduce this risk, the Comox Valley FireSmart™ Collaborative is extending the free yard waste drop-off program into June for residents clearing leaves and woody debris around their yards, gutters and property. Visit comoxvalleyrd.ca/firesmart for accepted materials, locations, and hours.

Des centaines de résidents ont participé aux activités éphémères de la Semaine de la préparation aux situations d'urgence et à la Journée de préparation communautaire aux feux de forêt le 9 mai.

«Nous avons eu d'excellentes discussions avec des familles, des locataires, des aînés et des nouveaux arrivants, tous posant la même question: que puis-je faire pour me préparer? La préparation est différente pour chacun, et plusieurs sont repartis avec un plan adapté à leur réalité. Cela démontre que la Comox Valley reconnaît que nous sommes tous dans le même bateau», explique Cari McIntyre, gestionnaire de la gestion des urgences de la Comox Valley. «La préparation commence là où vous vivez et se répercute sur tous ceux qui vous entourent.»

Afin de réduire ce risque, le collectif FireSmart™ de la Comox Valley prolonge jusqu'en juin le programme gratuit de dépôt des déchets de jardin pour les résidents qui enlèvent les feuilles et les débris ligneux autour de leur terrain, de leurs gouttières et de leur propriété. Pour connaître les matériaux acceptés, les emplacements et les heures d'ouverture, visitez comoxvalleyrd.ca/firesmart.

comoxvalleyrd.ca/firesmart



BRITISH COLUMBIA
FireSmart™

We are doing our part.

We are asking you to do yours.

- Make sure your home or tenant insurance is current and know what it covers. If evacuated, your policy may cover temporary living expenses.
- Make sure your grab and go bag is ready for everyone in your household, including pets.
- Get to know your neighbors as they are an important part of your immediate community.
- Request a free FireSmart™ Home Ignition Zone, Neighbourhood or Farm assessment AT comoxvalleyrd.ca/firesmart.
- Sign up to get notified with emergency notifications in the Comox Valley at comoxvalleyrd.ca/getnotified.

Nous faisons notre part.

Nous vous demandons de faire la vôtre

- Assurez-vous que votre assurance habitation ou locataire est à jour et comprenez ce qu'elle couvre. En cas d'évacuation, votre police peut couvrir les frais de subsistance temporaires.
- Assurez-vous que votre sac d'urgence est prêt pour tous les membres de votre foyer, y compris les animaux de compagnie.
- Apprenez à connaître vos voisins; ils constituent un élément essentiel de votre communauté immédiate.
- Demandez une évaluation gratuite FireSmart™ de la zone d'inflammation de votre habitation, de votre quartier ou de votre exploitation agricole à comoxvalleyrd.ca/firesmart.
- Inscrivez-vous pour recevoir des avis d'urgence dans la Comox Valley à comoxvalleyrd.ca/getnotified.

MFRC | CRFM

Dinner! On Us Sponsored by True Patriot Love, reach out to family.centre@comoxmfrfc.ca to register for dinner on Wednesday, June 10. Enjoy a delicious meal, childcare, and military lifestyle conversation - for free - between 5 and 7pm. This is the last date before a summer break, but Dinner! On Us will in September.

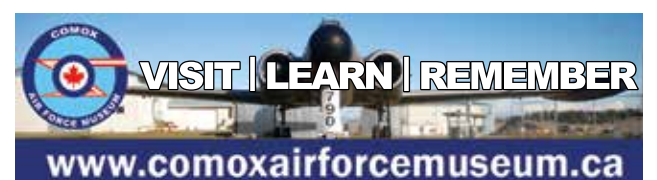
Souper! C'est nous qui offrons Grâce au soutien de True Patriot Love, communiquez avec family.centre@comoxmfrfc.ca pour vous inscrire au souper du mercredi 10 juin. Profitez d'un délicieux repas, d'un service de garde et d'échanges sur la vie militaire — gratuitement — entre 17h et 19h. Il s'agit de la dernière date avant la pause estivale. L'activité reprendra en septembre.

Park Pals is returning this summer! Each Wednesday starting July 8, MFRC staff will be at a different park in the community offering activities, games, resources, and friendly smiles. Follow @ComoxMFRC for details on the weekly location.

Parc Pals est de retour cet été! Tous les mercredis à compter du 8 juillet, le personnel du CRFM sera présent dans différents parcs de la communauté pour proposer des activités, des jeux, des ressources et, bien sûr, des sourires! Suivez @ComoxMFRC pour connaître l'emplacement hebdomadaire.

Not sure what to do with your little ones over the summer? This year the Comox MFRC is offering **three weeks of summer camp** for children ages 3 to 5 years old. Camps will run from July 13 to 17, July 27 to 31, and August 17 to 21. Spaces are limited so reach out soon to family.centre@comoxmfrfc.ca.

Vous ne savez pas quoi faire avec vos toutpetits cet été? Cette année, le CRFM de Comox offre **trois semaines de camp d'été** pour les enfants de 3 à 5 ans. Les camps auront lieu du 13 au 17 juillet, du 27 au 31 juillet et du 17 au 21 août. Les places sont limitées, alors communiquez rapidement avec nous à l'adresse suivante: family.centre@comoxmfrfc.ca.



VC
VALLEY COLLISION

- We can process out of province claims for Forces members new to BC
- Certified Technicians
- Expert repairs made to all makes and models
- Lifetime Warranty

10% OFF
TO ALL MEMBERS OF THE
19 WING COMMUNITY

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

250.334.3417 | valleycollision.ca | info@valleycollision.ca
2805 Kilpatrick Ave Courtenay, BC V9P 2H7





**SPRING
GOBY
BIKE
WEEK**

**SEMAINE
GOBYBIKE
PRINTANIÈRE**

19 WING COMOX

CELEBRATION STATION
DE LA 19^e ESCADRE COMOX

Stationnement du Comox Air Force Museum parking lot

JUNE 1 TO 5 - 6:45 TO 8AM

Snacks! Prizes! Cycling info! Community engagement!

1 AU 5 JUIN DE 6H45 À 8H

Collations! Prix! Information sur le cyclisme! Mobilisation communautaire!

Unit Challenge and Pancake Breakfast
Défi des unités et déjeuner aux crêpes

Thursday, June 4 | Jeudi 4 juin

Call local 252-7015 for more information.
Appelez le 252-7015 pour plus d'informations.

WorkBC Employment Services
Services d'emploi

FREE Services for Job Seekers

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

Services GRATUITS pour les chercheurs d'emploi

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

250-334-3119

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

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




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.

The Fitness, Sports and Recreation team at 19 Wing Comox will be hosting a celebration station to participate in GoByBike Week BC between Monday, June 1 and Friday, June 5.

GoByBike is a province-wide campaign where people are encouraged to ride a bike instead of driving for commuting to work or school, running errands, or for recreation.

A Celebration Station in the Comox Air Force Museum parking lot will welcome cyclists between 6:45 and 8 am each morning. As members of the 19 Wing Defence Team bike, run, or scooter to work, they can stop by the celebration station to submit their total kilometres entered in for daily prizes. A unit challenge and pancake breakfast will be held on Thursday, June 4 - a friendly competition between the units to see which has the highest percentage of participants!

L'équipe de conditionnement physique, des sports et des loisirs de la 19^e Escadre Comox organisera une Station de célébration dans le cadre de la Semaine GoByBike, du lundi 1er juin au vendredi 5 juin.

GoByBike est une campagne provinciale qui encourage la population à se déplacer à vélo plutôt qu'en voiture, que ce soit pour se rendre au travail ou à l'école, faire des courses ou pour les loisirs.

Une Station de célébration sera aménagée dans le stationnement du Comox Air Force Museum et accueillera les cyclistes chaque matin de 6h45 à 8h. Les membres de l'Équipe de la Défense de la 19^e Escadre qui se rendent au travail à vélo, en courant ou en trottinette pourront s'y arrêter pour consigner leur nombre total de kilomètres et inscrire leur nom aux tirages quotidiens. Un défi des unités et un déjeuner aux crêpes auront lieu le jeudi 4 juin — une compétition amicale entre les unités afin de déterminer laquelle affiche le plus fort taux de participation.

Jennifer Stokes
Mortgage Specialist

T 250.890.1610
C 250.650.1504
F 250.890.1696

jenniferstokes@invis.ca
invis.ca/jennifer-stokes
1984 Comox Ave, Comox,
BC V9M 3M7



Read the Totem Times online
Lire le journal en ligne

cfmws.ca/totemtimes



DID YOU KNOW? LE SAVIEZ-VOUS?

Seamless Canada is working to support you this APS! Follow them at facebook.com/milperscom

Canada sans faille travaille pour vous soutenir pendant la présente PPA! Suivez-les sur facebook.com/compersmil

