

TUESDAY, AUGUST 27, 2024 | MARDI 27 AOÛT 2024

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 66, #15
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
ROYAL LEPAGE
BILINGUAL SERVICES!
250-334-SOLD (7653) | info@johnrealestate.ca
johnkalhous.com

RIMPAC 2024



See page 2 | Voir la page 2



John Kalhous
Personal Real Estate Corporation
250-334-7653



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



Jamie Edwards
Personal Real Estate Corporation
250-703-6202
comoxvalleylistings.ca



2363 Inverclyde Way, Courtenay
BEAUTIFUL 5 BEDROOM, 3 bath home with RV/ Boat parking! Discover a spacious and inviting living room, and a kitchen that is a chef's-delight. Dining area opens to a sun-drenched deck, fully fenced backyard, and an above-ground swimming pool for those hot summer days! Fantastic, spacious family room. Double attached garage.
\$875,000



1561 EMBLETON CRES., COURTENAY
GREAT HOME IN PUNTLEDGE PARK area, 3 bedroom and 2 bath family home with a nice sized yard and lots of parking, a great deck for enjoying your morning coffee, this home also features a great 1 bedroom, 1 bath in-law suite on the lower floor. Very close to Ecole Puntledge Park Elementary school and Lake Trail Middle school.
\$649,900



Royal Canadian Air Force deploys to Exercise Rim of the Pacific (RIMPAC) L'Aviation royale canadienne se déploie pour l'exercice Rim of the Pacific (RIMPAC)

Maj Scott MacDonald, RIMPAC Long Range Patrol Detachment Commander | *commandant du détachement de patrouille à longue portée de RIMPAC*

Long Range Patrol (LRP) Squadrons from 19 Wing Comox and 14 Wing Greenwood deployed to Marine Corps Air Station Kaneohe Bay with two CP-140M Block IV Aurora aircraft for Exercise RIMPAC 2024. The two aircrews, along with their maintenance teams, formed a LRP Detachment with members from 415 LRP Force Development Squadron and the 1 Canadian Air Division LRP Standards and Evaluation Team. In addition, RCAF members augmented RIMPAC at the Combined Air Operations Center and Combined Task Force 172 (Maritime Patrol) watch teams. The national objective was to build capable adaptive coalition partners to promote regional stability in the Pacific region.

100% serviceability

Members from 19 Operational Support Squadron and 14 Operational Support Squadron formed a Deployed Mission Support Center and three maintenance teams provided 24-hour coverage throughout the flying phases of the exercise. The CP-140 detachment was able to fly 170 hours with no lost hours due to aircraft maintenance. A 100% serviceability record for the CP-140 aircraft at an exercise of this duration is a great accomplishment, attributed to the professionalism of the 407 Squadron and 405 Squadron maintenance teams. The maintenance detachment also completed a propeller change before the aircraft transited back to Canada, accomplished in record time with support of the spare parts in the CP-140 Pack Up Kit and with support from US Navy Facilities at Marine Corps Air Station Kaneohe Bay.

New capabilities

The Aurora has gone through extensive modernization, and it is nearing its final configuration. Members of 415 Squadron accompanied the crews to roll out new mission computer software and data link capability (LINK-16). LINK-16 enhances the ability to share a tactical picture with allied nations; first operational missions for the CP-140 with LINK-16 was also a huge success.

RIMPAC

This biennial joint exercise hosted by US Navy Commander Third Fleet Pacific fosters multi-national cooperation and trust through enhancing interoperability and enabling professional engagements. The dynamic maritime exercise provided numerous mission sets for our crews including anti-submarine warfare, maritime surveillance, and electronic warfare trials. Exercises of this nature provide first class opportunities to work closely with allied nations, advance our fleet readiness capabilities, and to foster relationships and interoperability with like-minded partner nations. Overall RIMPAC 2024 was a huge success for the Royal Canadian Air Force and the CP-140 Detachment members from 14 Wing Greenwood and 19 Wing Comox.

Les escadrons de patrouille à longue portée de la 19^e Escadre Comox et de la 14^e Escadre Greenwood se sont déployés à la station aérienne du Corps des Marines de Kaneohe Bay avec deux avions CP-140M Block IV Aurora dans le cadre de l'exercice RIMPAC 2024. Les deux équipages, ainsi que leurs équipes de maintenance, ont formé un détachement de la patrouille à longue portée avec des membres du 415^e Escadron de développement de la force du patrouille à longue portée et de l'équipe des normes et de l'évaluation du patrouille à longue portée de la 1^{re} Division aérienne du Canada. De plus, des membres de l'ARC ont renforcé le RIMPAC au Centre des opérations aériennes combinées et aux équipes de surveillance de la Force opérationnelle combinée 172 (patrouille maritime). L'objectif national était de former des partenaires de coalition capables de s'adapter afin de promouvoir la stabilité régionale dans la région du Pacifique.



100 % de capacité de service

Des membres du 19^e escadron de soutien opérationnel et du 14^e escadron de soutien opérationnel ont formé un centre de soutien de mission déployé et trois équipes d'entretien ont assuré une couverture 24 heures sur 24 tout au long des phases de vol de l'exercice. Le détachement CP-140 a pu voler 170 heures sans perdre d'heures de vol en raison de la maintenance des aéronefs. Un taux de disponibilité de 100 % pour l'avion CP-140 lors d'un exercice de cette durée est une grande réussite, attribuée au professionnalisme des équipes de maintenance du 407^e et du 405^e escadron. Le détachement de maintenance a également effectué un changement d'hélice avant le retour de l'avion au Canada, en un temps record, grâce aux pièces de rechange contenues dans le kit de préparation du CP-140 et au soutien des installations de l'US Navy à la Marine Corps Air Station Kaneohe Bay.

Nouvelles capacités

L'Aurora a fait l'objet d'une vaste modernisation et sa configuration finale est en passe d'être achevée. Les membres du 415^e Escadron ont accompagné les équipages dans le déploiement du nouveau logiciel informatique de mission et de la capacité de liaison de données (LINK-16). LINK-16 améliore la capacité à partager une image tactique avec les nations alliées ; les premières missions opérationnelles du CP-140 avec LINK-16 ont également été un grand succès.

RIMPAC

Cet exercice conjoint bisannuel organisé par le commandant de la troisième flotte du Pacifique de l'US Navy favorise la coopération et la confiance entre les pays en améliorant l'interopérabilité et en permettant des engagements professionnels. Cet exercice maritime dynamique a permis à nos équipages d'effectuer de nombreuses missions, notamment des essais de guerre anti-sous-marin, de surveillance maritime et de guerre électronique. Les exercices de cette nature offrent des opportunités de premier ordre pour travailler en étroite collaboration avec les nations alliées, faire progresser les capacités de préparation de notre flotte et favoriser les relations et l'interopérabilité avec des nations partenaires partageant les mêmes idées. Dans l'ensemble, RIMPAC 2024 a été un énorme succès pour l'Aviation royale canadienne et les membres du détachement CP-140 de la 14^e Escadre Greenwood et de la 19^e Escadre Comox.

Jeff Fox



ABBOTSFORD INTERNATIONAL AIRSHOW

Members of 19 Wing Comox attended the Abbotsford International Airshow from August 9 to 11 to work alongside the RCAF attractions team and the Vancouver Canadian Forces Recruiting Centre to represent the Canadian Armed Forces.

A crew from 442 Transport and Rescue Squadron attended to perform a search and rescue demonstration with the CH-149 Cormorant, and seven members staffed an information booth to promote life as a CAF member.

Airshow attendees also had the opportunity to experience a flight aboard an RCAF Snowbird aircraft through the virtual reality, an experience provided by the RCAF attractions team.

"Opportunities to work hand in hand with other branches of the CAF in events like the Abbotsford Airshow allows us to showcase the variety of occupations the CAF offers while bringing smiles on faces on future Snowbird pilots," explains Sgt Marc Loubier, a flight engineer who works in the Royal Canadian Air Force Reserve and is the 19 Wing Air Reserve Flight recruiting coordinator. "It was a fantastic way to connect with the public, and on the Centennial of the RCAF, 19 Wing members, reservists and regular force were especially proud to represent."

To learn more about a career in the Canadian Armed Forces visit forces.ca.

Les membres de la 19^e Escadre Comox ont participé au Abbotsford International Airshow du 9 au 11 août pour travailler aux côtés de l'équipe des attractions de l'ARC et du Centre de recrutement des Forces canadiennes de Vancouver afin de représenter les Forces armées canadiennes.

Un équipage du 442^e Escadron de transport et de sauvetage était présent pour faire une démonstration de recherche et de sauvetage avec le CH-149 Cormorant, et sept membres ont tenu un kiosque d'information pour promouvoir la vie en tant que membre des FAC.

Les participants au salon aérien ont également eu l'occasion de vivre un vol à bord d'un avion Snowbird de l'ARC grâce à la réalité virtuelle, une expérience offerte par l'équipe des attractions de l'ARC.

« Les occasions de travailler main dans la main avec d'autres branches des FAC dans le cadre d'événements comme l'Abbotsford Airshow nous permettent de mettre en valeur la variété des professions qu'offrent les FAC tout en faisant sourire les futurs pilotes des Snowbirds », explique le Sgt Marc Loubier, un mécanicien de bord qui travaille dans la Réserve de l'Aviation royale du Canada et qui est le coordonnateur du recrutement des vols de la Réserve aérienne de la 19^e Escadre. « C'était une façon fantastique d'établir un lien avec le public et, à l'occasion du centenaire de l'ARC, les membres de la 19^e Escadre, les réservistes et les membres de la force régulière étaient particulièrement fiers de représenter l'organisme. »

Pour en savoir plus sur une carrière dans les Forces armées canadiennes, visitez forces.ca.

Adventure camp youth assist in search and rescue scenario

Les jeunes du camp d'aventure participent à un scénario de recherche et de sauvetage



Pte (sdt) Joshua Schultz

Youth attending an adventure camp in Niverville, Manitoba on August 20 were thrilled to take part in a mock search and rescue scenario conducted by 435 Transport and Rescue Squadron from Winnipeg. A team of six search and rescue technicians were dropped from an CC-130H Hercules over Hespler Park to provide primary medical response to volunteers from the camp who were acting as casualties of a bus crash. The youth sustained a variety of simulated injuries, including some that were life-threatening. Following the exercise the team held a short workshop on wilderness survival, demonstrating how to start fires, create shelter in a variety of surroundings, and signal for help.

Les jeunes participant à un camp d'aventure à Niverville, au Manitoba, le 20 août, ont été ravis de prendre part à un scénario de recherche et de sauvetage simulé mené par le 435^e Escadron de transport et de sauvetage de Winnipeg. Une équipe de six techniciens en recherche et sauvetage a été larguée d'un CC-130H Hercules au-dessus du parc Hespler afin de fournir une intervention médicale primaire aux bénévoles du camp qui jouaient le rôle de victimes d'un accident d'autobus. Les jeunes ont subi diverses blessures simulées, dont certaines étaient mortelles. Après l'exercice, l'équipe a organisé un court atelier sur la survie en milieu sauvage, montrant comment allumer un feu, créer un abri dans divers environnements et demander de l'aide.





Air National Guard takes part in cabin construction

Air National Guard participe à la construction de cabines

Members of 19 Construction Engineering Squadron have been working throughout the summer to create two new cabins at Air Force Beach Campground. Work started at the end of May, and Tom Adams, campground manager, hopes to have the new cabins available for rent in September.

“The project began with brush and stump removal under guidance of K’ómoks First Nation and Wing Environment in May, and the foundation was installed by the end of June,” explained MWO Nick Karsin, 19 Construction Engineering Squadron Sergeant-Major. “Construction is underway, and it now involves members of the United States Air National Guard (ANG) as part of the Construction Engineer Project Exchange Program.”

Construction technicians with 191 Construction Engineering Flight (CEF) are working alongside members from the 182nd Civil Engineer Squadron (Illinois) and 142nd Civil Engineer Squadron (Texas) as they have rotated in to complete the project.

The exchange of construction engineers provides members with training opportunities in different regions and enhances professional development within an interdisciplinary team.

ANG members from Texas had the opportunity to experience the REXPO beach party on August



23 and interact with the community that they are serving, while the recently renovated pavilion was the centre of the celebration. The renovation was completed by 191 CEF in 2022.

Les membres du 19^e Escadron du génie construction ont travaillé tout au long de l’été à la création de deux nouvelles cabanes à l’Air Force Beach. Les travaux ont commencé à la fin du mois de mai, et Tom Adams, gestionnaire du terrain de camping, espère que les nouvelles cabanes pourront être louées en septembre.

«Le projet a commencé par l’enlèvement des

broussailles et des souches sous la direction de la K’ómoks First Nation et de l’Escadre Environnement en mai, et les fondations ont été installées à la fin du mois de juin», explique l’Adjum Nick Karsin, sergent-major du 19^e Escadron du génie construction. «La construction est en cours, et elle implique désormais des membres de la Air National Guard (ANG) dans le cadre du programme d’échange de projets d’ingénierie de construction.»

Les techniciens de la construction de la 191^e escadrille du génie construction (EGC) travaillent aux côtés de membres du 182nd Civil Engineer Squadron (Illinois) et du 142nd Civil Engineer Squadron (Texas), car ils ont effectué une rotation pour mener à bien le projet.

L’échange annuel d’ingénieurs en construction offre aux membres des possibilités de formation dans différentes régions et améliore le développement professionnel au sein d’une équipe interdisciplinaire.

Les membres de l’ANG du Texas ont eu l’occasion de vivre la fête de la plage de REXPO le 23 août et d’interagir avec la communauté qu’ils servent, alors que le pavillon récemment rénové était au centre de la célébration. La rénovation a été achevée par 191^e EGC en 2022.

Start Here Fly Anywhere

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

COMOX
VALLEY
AIRPORT

YQQ



visit comoxairport.com

TERRY FOX RUN

Save the date! The Terry Fox Run will be held on Friday, September 13! 19 Wing Comox Fitness, Sports and Recreation will be hosting the event between 10 am and 1 pm at the Fitness and Community Centre soccer field. Walk or run, raise funds for cancer research, and take part in a celebratory BBQ provided by CANEX.

Réservez la date! La Course Terry Fox aura lieu le vendredi 13 septembre! La 19^e Escadre Comox Conditionnement physique, sports and loisirs organisera l’événement entre 10 h et 13 h au terrain de soccer du Centre de conditionnement physique et communautaire. Marchez ou courez, recueillez des fonds pour la recherche sur le cancer et participez à un barbecue de célébration offert par CANEX.

#NoMatterWhat | terryfox.org | #QuoiQuilArrive

VAMPIRE PAVILION PROJECT | LE PROJET DE PAVILLON VAMPIRE

Visitors at the Comox Air Force Museum Open Cockpit Day at the Heritage Air Park on August 24 took note of a newly excavated site that is in preparation for a new resident: the 1948 de Havilland Vampire Mark III. The aircraft is constructed of wood and must be stored indoors, so a modest pavilion is being constructed to display this iconic jet fighter.

"The ongoing Vampire Pavilion Project has been broken out into five phases," explained Chris Chance, president of the Comox Valley Air Force Museum Association. "We undertake each phase once it is fully funded and we are really excited to be over the halfway mark, driving forward towards the full \$1 million target."

Dave Mellin, pavilion project champion, provided updates to visitors during Open Cockpit Day, and accepted donations from aircraft enthusiasts. "Construction of the foundation will soon commence, with the rebar placed and the four tower supports installed before the slab is poured," Dave shared. "We thank all the visitors for their support. Without you, this would not be happening."

Those wishing to contribute can drop by the museum between 10am and 4pm, Tuesday to Sunday, or find them online at comoxairforcemuseum.ca.

Les visiteurs du Comox Air Force Museum Open Cockpit Day au Heritage Air Park le 24 août ont pris note d'un site récemment excavé qui est en préparation pour accueillir un nouveau résident : le de Havilland Vampire Mark III de 1948. L'avion est construit en bois et doit être stocké à l'intérieur, c'est pourquoi un modeste pavillon est en cours de construction pour exposer ce chasseur à réaction emblématique.

«Le projet de pavillon Vampire en cours a été divisé en cinq phases», explique Chris Chance, président au Comox Valley Air Force Museum Association. «Nous entreprenons chaque phase une fois qu'elle est entièrement financée et nous sommes très heureux d'avoir franchi la moitié du chemin, ce qui nous permettra d'atteindre l'objectif d'un million de dollars.»

Dave Mellin, responsable du projet de pavillon, a fourni des informations



actualisées aux visiteurs au Open Cockpit Day et a accepté les dons des passionnés d'aviation.

«La construction des fondations va bientôt commencer, avec la mise en place des barres d'armature et l'installation des quatre supports de tour avant que la dalle ne soit coulée», a déclaré Dave. «Nous remercions tous les visiteurs pour leur soutien. Sans vous, ce projet n'aurait pas vu le jour».

Les personnes souhaitant contribuer peuvent passer au musée entre 10 h et 16 h, du mardi au dimanche, ou les retrouver en ligne sur comoxairforcemuseum.ca.

**TASTY SNACKS. AWESOME TEAM.
BRING SOME FRIENDS AND JOIN US!**

TRAIL MARSHALS NEEDED

8 SEP 2024 • SWIM • BIKE • RUN

DODGE CITY X OFF-ROAD TRIATHLON

Are you familiar with the Cumberland trail network? Volunteers are needed to guide Dodge City X Off-Road Triathlon athletes through the bike and run legs of this epic event. Volunteers receive lunch on event day and an opportunity to win door prizes! Sign up at dodgecityx.ca.

Connaissez-vous le réseau de sentiers de Cumberland? Nous avons besoin de bénévoles pour guider les athlètes du Dodge City X Off-Road Triathlon pendant les étapes de vélo et de course à pied de cet événement épique. Les bénévoles recevront un repas le jour de l'événement et auront l'occasion de gagner des prix de présence ! Inscrivez-vous au dodgecityx.ca.

CFMWS

A job with a purpose

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

Hiring now: Bartender
Nous embauchons maintenant: Barmaid ou Barman

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

SBMFC

Plus qu'un emploi... une mission



An insiders look at Jarvis Lake training detachment Le détachement d'entraînement de Jarvis Lake

| Vanessa MacFarlane, CFSSAR/ ERSFC

The Canadian Forces School of Search and Rescue (CFSSAR) has a training detachment at Jarvis Lake, Alberta, and as the business manager for the school, I travelled with Course 57 to assist during their ground operation training phase.

I will admit that I was not keen about going to Jarvis Lake. Being mid-summer, I thought it would be hot and humid and the mosquitos and black bears would be plentiful. Happily, I was wrong. It is a beautiful place in the middle of the wilderness of Alberta, approximately 20-minute drive from Hinton.

Ground operations training

I am here with the CFSSAR instructors and the 13 search and rescue technician (SAR tech) candidates who form Course 57. SAR tech candidates are trained to access remote, inaccessible areas of Canada to provide medical care. Ground operations training is a week, covering the basic skills that search and rescue technicians need for their trade. The full training program is one year. Many people apply, but only a few are selected.

The training huts are supplied with all the equipment required to train new SAR techs. Students are given tasks to complete while competing with their teammates. I observed a raft build. The team sailed it around an area in the lake, and when the winning team returned, they turned around to help the others.

Proud history

I knew that CFSSAR had a long history, but I didn't realize how impressive it was. The training establishment has been around since 1944 officially, but they had some men go through in 1943. The survival training school was established to train military personnel to go into dangerous situations to rescue people who are in peril. There are many buildings on the site, and the first building, an "A" hut built in 1955, is still standing.

Sadly, not all who join the trade have survived. There are many memorials throughout the camp to honour these folks. One very impressive memorial is a totem pole with the graduating course serial number of the SAR Techs who lost their lives in the performance of their duties.

Each course is tasked with making a camp improvement projects and these items are scattered through out the camp at Jarvis Lake as well as the school at 19 Wing Comox. I was also informed that a CFSSAR museum was housed at CFB Edmonton, but these displays are now dispersed around the camp and school.

Jarvis Lake

I would be remiss to not tell you about Jarvis Lake itself. It is a rain and creek fed lake, and in the early morning while these members are already hard at work, there is a fine mist spread across it. This burns off as the sun gets stronger; when you can see clearly across the lake, the conditions are perfect for some watercraft operation safety training. The day starts early for these students; they work hard all day.

That others may live... RESCUE.

L'École de recherche et de sauvetage des Forces canadiennes (ERSFC) a un détachement de formation à Jarvis Lake, en Alberta, et en tant que gestionnaire des affaires, j'ai voyagé avec le cours 57 pour aider pendant la phase de formation sur les opérations au sol.

Je dois admettre que je n'étais pas très enthousiaste à l'idée de me rendre à Jarvis Lake. Au milieu de l'été, je pensais qu'il ferait chaud et humide et que les moustiques et les ours noirs seraient nombreux. Heureusement, je me trompais. C'est un endroit magnifique au milieu de la nature sauvage de l'Alberta, à environ 20 minutes de route de Hinton.

Formation aux opérations au sol

Je suis ici avec les instructeurs de la ERSFC et les 13 candidats techniciens en recherche et sauvetage (tech SAR) qui forment le cours 57. Les candidats tech SAR sont formés pour accéder aux régions éloignées et inaccessibles du Canada afin de fournir des soins médicaux. La formation aux opérations au sol dure une semaine et couvre les compétences de base dont les tech SAR ont besoin pour exercer leur métier. Le programme de formation complet dure un an. De nombreuses personnes posent leur candidature, mais seules quelques-unes sont sélectionnées.

Les cabanes de formation sont équipées de tout le matériel nécessaire à la formation des nouveaux tech SAR. Les étudiants se voient confier des tâches à accomplir tout en se mesurant à leurs coéquipiers. J'ai observé la construction d'un radeau. L'équipe a navigué autour d'une zone du lac, et lorsque l'équipe gagnante est revenue, elle a fait demi-tour pour aider les autres.

Une histoire de fierté

Je savais que le ERSFC avait une longue histoire, mais je n'avais pas réalisé à quel point elle était impressionnante. L'établissement de formation existe officiellement depuis 1944, mais certains hommes y sont passés en 1943. L'école de survie a été créée pour former le personnel militaire à se rendre dans des situations dangereuses pour secourir des personnes en péril. Le site compte de nombreux bâtiments, dont le premier, une cabane «A» construite en 1955, est toujours debout.

Malheureusement, tous les membres du corps de métier n'ont pas survécu. De nombreux monuments commémoratifs ont été érigés dans le camp en l'honneur de ces personnes. L'un d'entre eux, très impressionnant, est un totem sur lequel figure le numéro de série des techniciens SAR qui

ont perdu la vie dans l'exercice de leurs fonctions.

Chaque cours est chargé de réaliser un projet d'amélioration du camp et ces articles sont disséminés dans le camp du lac Jarvis ainsi que dans l'école de la 19^e Escadre Comox. On m'a également informé qu'un musée du ERSFC se trouvait à la BFC Edmonton, mais ces expositions sont maintenant dispersées dans le camp et l'école.

Le lac Jarvis

Je m'en voudrais de ne pas vous parler du lac Jarvis lui-même. Il s'agit d'un lac alimenté par la pluie et les ruisseaux et, tôt le matin, alors que les membres sont déjà au travail, une fine brume s'étend sur le lac. Cette brume se dissipe au fur et à mesure que le soleil s'intensifie; lorsque l'on peut voir clairement à travers le lac, les conditions sont parfaites pour une formation à la sécurité de la conduite d'un véhicule nautique. La journée commence tôt pour ces étudiants; ils travaillent dur toute la journée.

Pour sauver des vies... RESCUE.



Dedicated to Results!

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

leahreichelt.com

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

leah@leahreichelt.com

Cell 250.338.3888

Leah REICHELT



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

LEGISLATIVE ASSEMBLY
of BRITISH COLUMBIA

Ronna-Rae Leonard MLA
Courtenay-Comox Constituency

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

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

KISA DANIELS
RMT

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

Accepting new patients!
Book online at KisaRMT.ca

Registered Massage Therapy

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



MCpl (cplc) Joey Beaudin

Members of the Inclusion, Diversity and Employment Equity (IDEE) working group at 19 Wing Comox raised a flag on August 23 to celebrate Pride Week in the Comox Valley, and later gathered at the Fitness and Community Centre to clean the rainbow stairs. Canadian Armed Forces members, Defence Team Pride Advisory Organization co-chairs, and family members participated in the Pride Parade on August 24 with a heritage vehicle provided by the Comox Air Force Museum. The flag was raised by outgoing military chair Cpl Hutchins, military chair Cpl Pullman, and civilian chair Camille Douglas. Incoming military chair MCpl Watson was absent during Pride Week. The next meeting of IDEE will be held on September 11; all members of the 19 Wing Defence Team are welcome to join.



Les membres du groupe de travail sur l'inclusion, la diversité et l'équité en matière d'emploi (IDEE) de la 19^e Escadre Comox ont hissé un drapeau le 23 août pour célébrer la Semaine de la fierté dans la Comox Valley, et se sont ensuite réunis au Centre de conditionnement physique et communautaire pour nettoyer l'escalier arc-en-ciel. Des membres des Forces armées canadiennes, des coprésidents de l'organisation consultative de la fierté de l'équipe de la défense et des membres de leurs familles ont participé au défilé de la fierté le 24 août avec un véhicule patrimonial fourni par le Comox Air Force Museum. Le drapeau a été hissé par le président militaire sortant, le Cpl Hutchins, le président militaire, le Cpl Pullman, et le président civil, Camille Douglas. Le nouveau président militaire, la cplc Watson, était absent pendant la Semaine de la fierté. La prochaine réunion de l'IDEE aura lieu le 11 septembre; tous les membres de l'équipe de défense de la 19^e Escadre sont invités à s'y joindre.

PRIDE
FIERTÉ

Did you know when you purchase a drop in at the Fitness and Community Centre you have same-day access arena? Defence Team members can access arena programs with their identification; drop-in rates are \$3 for dependent children and \$5 for spouses.

Saviez-vous que lorsque vous achetez une carte d'accès au Centre de conditionnement physique et communautaire, vous avez accès à l'aréna le jour même? Les membres de l'Équipe de la Défense peuvent accéder aux programmes de l'aréna avec leur carte d'identité; les tarifs d'accès sont de 3\$ pour les enfants à charge et de 5\$ pour les conjoints.

Ice programs starting August 28/ Programmes de glace commence le 28 août: Learn To Skate, Intro to Hockey Strategy, Sponge Puck, Silly Skate, Open Skate, Family Hockey

Ladies' hockey starts on September 4 with ice scheduled every Wednesday afternoon. No experience required and most of the equipment is provided by PSP! The pre-season arena schedule offers skills development prior to the season starting. To learn more about the team contact Cpl Johnston at Kaitlyn.Johnston@forces.gc.ca.

Le hockey féminin débutera le 4 septembre et des heures de glace sont prévues tous les mercredis. Aucune expérience n'est requise et la plupart de l'équipement est fourni par les PSP! Le programme d'avant-saison à l'aréna permet de développer les compétences avant le début de la saison. Pour en savoir plus sur l'équipe, contactez la Cpl Johnston à Kaitlyn.Johnston@forces.gc.ca.



Glacier Gardens Arena is open!
It's time to hit the ice!

Le Glacier Gardens Arena est ouvert !
Il est temps d'aller sur la glace!

cfmws.ca/comox/events-activities/events
sbmfc.ca/comox/evenements-et-activites/evenements

TOTEM TIMES

19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

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

Managing editor | gestionnaire
Camille Douglas

Graphic designer | graphiste
Gillian Ottaway

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



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

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

Circulation: 1800

Open Cockpit Day at the Heritage Air Park Découvrez les cockpits à l'Heritage Air Park



Aircraft enthusiasts – young, or young at heart – were thrilled to check out the open cockpits of aircraft on display at the Comox Air Force Museum's Heritage Air Park on August 24. Museum staff and volunteers hosted more than a thousand visitors during the six-hour event. The popular event was held in celebration of the RCAF Centennial and included other military heritage displays, cadet and reserve recruiters, and live entertainment.

Les passionnés d'aviation - jeunes ou moins jeunes - ont été ravis de découvrir les cockpits ouverts des avions exposés au Heritage Air Park du Comox Air Force Museum le 24 août. Le personnel et les bénévoles du musée ont accueilli plus d'un millier de visiteurs pendant les six heures qu'a duré l'événement. Cet événement populaire a été organisé pour célébrer le centenaire de l'ARC et comprenait d'autres expositions sur le patrimoine militaire, des recruteurs de cadets et de réservistes, ainsi que des spectacles.

UPCOMINGS HEALTH PROMOTION COURSES | PROCHAINS COURS DE PROMOTION DE LA SANTÉ

19 Wing Health Promotion offers in-person courses and online workshops that provide wellness information, tips to manage stress, build communication skills, enhance your nutrition, and more. To learn more or to register for an upcoming course, visit cfmws.ca/comox/19-wing-health-promotion/courses-and-workshops.

La Promotion de la santé de la 19e Escadre offre des cours en personne et des ateliers en ligne qui fournissent des informations sur le bien-être, des conseils pour gérer le stress, renforcer les compétences en communication, améliorer votre nutrition, et plus encore. Pour en savoir plus ou pour vous inscrire à un cours à venir, visitez sbmfc.ca/comox/19-wing-health-promotion/cours.

For the entire 19 Wing community including military family members over 18 years, DND, NPF, and MFRC employees:

- Managing Angry Moments – August 29
- Mental Fitness & Suicide Awareness for Supervisors – September 26

Pour toute la communauté de la 19e Escadre, y compris les membres des familles des militaires de plus de 18 ans, les employés du MDN, des FNP et du CRFM :

- Gérer les moments de colère - 29 août
- Conditionnement mental et sensibilisation au suicide pour les superviseurs - 26 septembre

For military members only:

- Respect in the CAF - All Ranks – September 19

Pour les membres militaires seulement :

- Le respect dans les FAC - Tous les grades - 19 septembre

Managing Angry Moments – August 29

Are you interested in developing the skills necessary to be a healthy and effective parent, supervisor, or overall leader? This full day course will offer new tools to defuse situations and develop coping strategies that will help improve relationships with others. Don't let the title fool you - Managing Angry Moments is a communication-based course for everyone. This is a coded course (302021) and will be recorded on each member's MPRR upon successful completion.

Gérer les moments de colère - 29 août

Êtes-vous intéressé à développer les compétences nécessaires pour être un parent, un superviseur ou un leader sain et efficace? Ce cours d'une journée complète vous offrira de nouveaux outils pour désamorcer les situations et développer des stratégies d'adaptation qui vous aideront à améliorer vos relations avec les autres. Ne vous laissez pas tromper par le titre - Gérer les moments de colère est un cours basé sur la communication qui s'adresse à tout le monde. Il s'agit d'un cours codé (302021) qui sera enregistré dans le SDPM de chaque membre qui l'aura suivi avec succès.

Mental Fitness & Suicide Awareness for Supervisors – September 26

Would you know what to do if someone you worked with expressed thoughts of suicide? In this one-day course you will learn ways to enhance your resiliency as well as how to reach out to someone who might be struggling. This is a coded course (119531) and will be recorded on each member's MPRR upon successful completion.

Conditionnement mental et sensibilisation au suicide pour les superviseurs - 26 septembre

Sauriez-vous quoi faire si une personne avec laquelle vous travaillez exprime des pensées suicidaires? Dans ce cours d'une journée, vous apprendrez comment améliorer votre résilience et comment tendre la main à quelqu'un qui pourrait être en difficulté. Il s'agit d'un cours codé (119531) qui sera enregistré dans le SDPM de chaque membre qui l'aura suivi avec succès.

Respect in the CAF - All Ranks – September 19

Military members of all ranks can take part in this full-day interactive course that has been developed to change culture through enhanced awareness and understanding of sexual misconduct in the CAF. This is an opportunity to join a frank discussion about those confusing grey areas. You will leave feeling equipped to recognize, respond, and prevent sexual misconduct as well as support those affected by it. This is a coded course (303129) and will be recorded on each member's MPRR upon successful completion.

Le respect dans les FAC - Tous les grades - 19 septembre

Les membres de tous les grades peuvent participer à ce cours interactif d'une journée qui vise à changer la culture en améliorant la sensibilisation et la compréhension de l'inconduite sexuelle dans les FAC. C'est l'occasion de participer à une discussion franche sur les zones grises qui prêtent à confusion. Vous repartirez avec le sentiment d'être équipé pour reconnaître, répondre et prévenir les comportements sexuels répréhensibles, ainsi que pour soutenir les personnes qui en sont victimes. Il s'agit d'un cours codé (303129) qui sera enregistré dans le SGRP de chaque membre qui l'aura suivi avec succès.

CANEX
A Division of CMFC
Une Division des CMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

ATTENTION MILITARY MEMBERS!

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

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

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



WHISTLE STOP
NEIGHBOURHOOD PUB

2355 Mansfield Dr.,
Courtenay

250-334-4500

www.whistlestoppub.com

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



Cpl Raji Dhagat



REXSPPO

Welcome party
Bienvenue festivités



The REXSPPO welcome event on August 23 at Air Force Beach was enjoyed by 19 Wing Defence Team families of every description. Face painting, crafting, carnival games, beach competitions, play zones, a petting zoo, and the emergency response vehicle display kept the kids entertained while everyone enjoyed the BBQ by CANEX, mocktails served up by Health Promotion, and live music from Joe Abbott. There were prizes and surprises, and visitors to the MFRC/ PSP welcome table gathered information about community resources and picked up their REXSPPO Try It Community Passport that will encourage exploration of our community from September 3 to 15.

L'événement de bienvenue REXSPPO du 23 août à l'Air Force Beach a été apprécié par les familles de l'équipe de défense de la 19^e Escadre, toutes catégories confondues. La peinture faciale, l'artisanat, les jeux de carnaval, les compétitions sur la plage, les zones de jeu, le zoo pour enfants, et l'exposition de véhicules d'intervention d'urgence ont diverti les enfants pendant que tout le monde profitait du barbecue de CANEX, des cocktails servis par la Promotion de la santé, et de la performance de Joe Abbott. Il y avait des prix et des surprises, et les visiteurs à la table d'accueil du CRFM et des PSP ont recueilli de l'information sur les ressources communautaires et se sont procuré leur passeport communautaire REXSPPO Try It qui encouragera l'exploration de notre communauté du 3 au 15 septembre.



Who will you call if there's an emergency? Does your family have a plan? Qui appellerez-vous en cas d'urgence? Votre famille a-t-elle un plan?

Are you in a relationship or do you have dependent children? Do you have a family pet or a dependent parent? If you answered yes to any of these questions, you need an emergency Family Care Plan!

In the event of a crisis, an up-to-date personalized Family Care Plan will help minimize the stress placed on your family by providing your designated caregiver(s) with details regarding childcare, school, medical care, pets, and family activities. Your personalized plan speaks for you when you are not able to.

Postings and deployments can be tough at times; having a strong support system is the key to success. The staff at the Comox Military Family Resource Centre can help you create a list of people that you can turn to, and connect you to community resources, making work related absences easier to manage.

Make an appointment with the Comox MFRC by calling 250-339-8290 or emailing family.services@comoxmfr.ca to get started on your Family Care Plan today.

Êtes-vous en couple ou avez-vous des enfants à charge? Avez-vous un animal de compagnie ou un parent à charge? Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, vous avez besoin d'un plan de garde familiale d'urgence!

En cas de crise, un plan de soins familiaux personnalisé à jour aidera à minimiser le stress imposé à votre famille en fournissant à vos aidants désignés des détails sur l'hygiène de la famille.

Les affectations et les déploiements peuvent parfois être difficiles; avoir un système de soutien solide est la clé du succès. Le personnel du Centre de ressources pour les familles des militaires de Comox peut vous aider à créer une liste de personnes vers lesquelles vous pouvez vous tourner et vous mettre en contact avec des ressources communautaires, ce qui facilitera la gestion des absences liées au travail.

Prenez rendez-vous avec le CRFMC en composant le 250-339-8290 ou en envoyant un courriel à family.services@comoxmfr.ca pour commencer à élaborer le plan de soins familiaux d'urgence de votre famille dès aujourd'hui.





TRY-IT / ESSAYEZ-LE

SEP 3 TO 15 / 3-15 SEP

September 3-15

- Free admission with Community Passport to HMCS ALBERNI
- One complimentary rehearsal to any of the five CV Children's Choirs in September

Tuesday, September 3 & Thursday, September 5

- 6-8 pm Royal Canadian Marine Search and Rescue Stn 60 – SAR Boat Tour

Wednesday, September 4

- 11:45 am-12:45 pm Noon Hour Yoga - Free Session, 19 Wing Fitness & Community Centre
- 5-8 pm Social Drop-in Tennis, recurring Wednesdays

Friday, September 6

- 11:45 am-12:45 pm Barbell & Lifting Techniques - Free Session, 19 Wing Fitness Centre
- 4-7 pm TGIF at 19 Wing Comox Yacht Club, weekend on-water activity TBD

Monday, September 9

- 11:45 am-12:45 pm Combat Fitness Class - Free Session, 19 Wing Fitness Centre
- 4-5 pm AquaFit - Free Session, 19 Wing Fitness & Community Centre
- 6-8 pm St John Ambulance Cadet/Youth Volunteer Division Orientation Meeting
- 7-8 pm Gentle Hatha Flow Yoga - Free Session, 19 Wing Fitness & Community Centre

Tuesday, September 10

- 11:45 am-12:45 pm Noon Hour Spin - Free Session, 19 Wing Fitness & Community Centre

Wednesday, September 11

- 4-5 pm AquaFit - Free Session 19 Wing Fitness and Community Centre
- 4-6 pm Backcountry Hunters and Anglers: Information Session and Wild Game Tasting
- 5:30-7 pm Canadian Military Wives Choir – Comox, New Member's Night

Thursday, September 12

- 6-8 pm St John Ambulance Adult Volunteer Division Orientation Meeting

Saturday, September 14

- All Day – Island Alpine Guides Intro to Rock 102 Course at Comox Lake Craggs
- 9-10 pm Comox Valley Breaker's Women's Hockey - Free Session at Glacier Gardens

Sunday, September 15

- 11 am-12 pm Comox Valley Ringette Association - Free Session at CV Sports Centre
- All Day – Island Alpine Guides Intro to Rock 102 Course at Comox Lake Craggs

3-15 septembre

- Entrée gratuite avec le passeport communautaire pour le NCSM ALBERNI
- Une répétition gratuite de l'un des 5 chœurs d'enfants de CV en septembre

Mardi 3 septembre et jeudi 5 septembre

- 18h-20h Royal Canadian Marine Search and Rescue Stn 60 - SAR excursion en bateau

Mercredi 4 septembre

- 11h45-12h45 Yoga de l'heure du midi - séance gratuite, 19 Escadre
- 17h-20h Social Drop-in Tennis, récurrents les mercredis

Vendredi 6 septembre

- 11h45-12h45 Techniques d'haltérophilie et de levage - Session libre, 19 Escadre
- 16h-19h TGIF au club nautique de l'Escadre 19 de Comox, activité sur l'eau en fin de semaine à déterminer.

Lundi 9 septembre

- 11h45-12h45 Cours de conditionnement physique de combat - Session libre, 19 Escadre
- 16h-17h AquaFit - Session libre, 19 Escadre
- 18h-20h Réunion d'orientation de la division des cadets/jeunes bénévoles de l'Ambulance Saint-Jean
- 19h-20h Hatha Flow Yoga doux - Session libre, 19 Escadre

Mardi 10 septembre

- 11h45-12h45 Spin de midi - Session libre, 19 Escadre

Mercredi 11 septembre

- 16h-17h AquaFit - Session libre, 19 Escadre
- 16h-18h Chasseurs et pêcheurs de l'arrière-pays : Séance d'information et dégustation de gibier
- 17h30-19h Canadian Military Wives Choir - Comox, Soirée des nouveaux membres

Jeudi 12 septembre

- 18h-20h Réunion d'orientation de la division des bénévoles adultes de l'Ambulance Saint-Jean

Samedi 14 septembre

- Toute la journée - Cours d'introduction au rocher 102 des Island Alpine Guides à Comox Lake Craggs, également le 15 septembre
- 21h-22h Comox Valley Breaker's Women's Hockey - Session libre au Glacier Gardens Arena

Dimanche 15 septembre

- 11h-12h Association de ringette de la vallée de Comox - Séance gratuite au CV Sports Centre

CHECK OUT organization descriptions and offerings at: cfmws.ca/comox/rexspo-try-it

CONSULTEZ les descriptions et les offres des organisations à l'adresse suivante : sbmfc.ca/comox/rexspo-essayez-le



Grab your community passport and:

- Check out a 19 Wing Club
- Find something educational
- Get Movin' (fitness or sport)
- Participant's Choice

Prenez votre passeport communautaire et:

- Découvrez un club de l'Escadre 19
- Trouver quelque chose d'éducatif
- Bouger (conditionnement physique ou sport)
- Choix du participant

19 Wing Clubs & affiliates

- 19W Comox Yacht Club
- 19W Pacific Divers Scuba Club
- 19W Backcountry Hunters & Anglers
- Canadian Military Wives Choir – Comox
- 19W Wood Hobby Shop

Educational & Arts

- SISIP Financial
- Comox Air Force Museum
- HMCS ALBERNI Museum & Memorial
- Island Health Tobacco & Vapour Prevention & Control Program
- Oyster River Enhancement Society
- Scouts Canada, 1st Comox
- St. John Ambulance Volunteers Divisions
- Vancouver Island Regional Library
- Courtenay Little Theatre
- CV Children's Choir

Fitness & Sports

- CV Breakers Women's Hockey
- CV Ringette Association
- 19 Wing Women's Hockey Team *military only
- 19 Wing Intersection Curling *military only
- Vancouver Island Scottish Throwing Association North
- CV Tennis Club
- Island Alpine Guides

Other

- CV Toy Library
- Comox Legion, Branch 160
- Flow State Float & Wholeness
- Royal Canadian Marine Search and Rescue Station 60
- CV Fly Fishing Club
- L'Arche Comox Valley

Clubs de la 19ème Escadre et affiliés

- 19^e Comox Yacht Club
- 19^e Pacific Divers Scuba Club
- 19^e Chasseurs et pêcheurs de l'arrière-pays
- Canadian Military Wives Choir - Comox
- 19^e Wood Hobby Shop

Éducation et arts

- Courtenay Little Theatre
- Scouts Canada, 1st Comox
- Chœurs d'enfants de la vallée de Comox
- Musée de la Force aérienne de Comox
- Musée et mémorial du NCSM ALBERNI
- Programme de prévention et de contrôle du tabac et des vapeurs de Island Health
- Société de mise en valeur de la rivière Oyster
- Divisions des bénévoles de l'Ambulance Saint-Jean
- Bibliothèque régionale de l'île de Vancouver
- Financière SISIP

Conditionnement physique et sports

- Équipe féminine de hockey de l'Escadre 19 *militaire seulement
- Curling d'intersection de l'Escadre 19 *militaire seulement
- Hockey féminin Comox Valley Breaker's
- Association de ringette de la vallée de Comox
- Club de tennis de la vallée de Comox
- Guides alpins de l'île
- Association de lancer écossais de l'île de Vancouver Nord

Autres

- Légion de Comox, filiale 160
- Club de pêche à la mouche de la vallée de Comox
- Ludothèque de la vallée de la Comox
- État d'écoulement Flottement et plénitude
- Station de recherche et de sauvetage de la Marine royale canadienne 60
- L'Arche Comox Valley



CHAIRMAN'S
RE/MAX
HALL OF FAME

BRYCE HANSEN TEAM
Personal Real Estate Corporation

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

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

In support of
BC Children's Hospital

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

Wear purple on Friday, August 30 to come together and stand in support of those connected to the tragedy of overdose. Purple t-shirts are authorized in uniform.

Portez du violet le vendredi 30 août pour vous rassembler et soutenir les personnes touchées par la tragédie des overdoses. Les t-shirts violets sont autorisés en uniforme.

#TogetherWeCan #IOAD2024 #EndOverdose
International Overdose Awareness Day (IOAD), held on August 31 every year, is the world's largest annual campaign to end overdose, remember without stigma those who have died, and acknowledge the grief of family and friends left behind.

Ensemble, nous pouvons
La Journée internationale de sensibilisation aux surdoses (IOAD), qui a lieu chaque année le 31 août, est la plus grande campagne annuelle au monde visant à mettre fin aux surdoses, à se souvenir sans stigmatisation de ceux qui sont décédés, et à reconnaître le chagrin des familles et des amis laissés derrière eux.

**KNOW SOYEZ
MORE AU FAIT**

DRUGS: GET THE FACTS. DROGUES: OBTENEZ LES FAITS.
KNOW THE RISKS. CONNAISSEZ LES RISQUES.

Suspect an
OVERDOSE?
Stay and
CALL 911
or your local emergency number

The Good Samaritan law can protect you from simple drug possession charges.
Together we can #StopOverdoses

Super Sale rack - come check it out!

Back to school!
up to 75% off

HITEC
BRAZEN
PRINTERS

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

Lots of new Style and Sustainable Lines for Fall
Mon-Thurs 9-5:30 / closed Fri-Sun always available at brazen@brazenacadian.com



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