



# TOTEM TIMES

TUESDAY, APRIL 1, 2025 | MARDI 1 AVRIL 2025

19 WING COMOX  
VOL 67, #6  
19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX

Let us help you discover your best mortgage options

**MACKENZIE GARTSIDE & Associates**

www.comoxmortgages.com  
250-331-0800



## WINTER MOUNTAIN OPERATIONS COURSE AT CFSSAR COURS D'OPÉRATIONS EN MONTAGNE HIVERNALE AU ERSFC

Staff and students from the Canadian Forces School of Search and Rescue (CFSSAR) travelled to the interior of British Columbia to participate in their Winter Mountain Operations course. CFSSAR staff instructed aspiring team members and team leaders on recognizing and traversing avalanche terrain, ice climbing, and rope rescue systems. Aspiring team leaders periodically return to CFSSAR over several years to receive more training in each phase in a supervisory role. This process prepares them to become operational team leaders. The team member course, Course 57, was visited by the 19 Wing Command Team to gain a better understanding of the rigors of the training, and to put their own skills to the test. Search and rescue technicians are land and sea survival experts who specialize in rescue techniques, and these are just some of the skills they must be able to recall at any moment while on SAR standby across Canada.

Le personnel et les étudiants de l'École de recherche et de sauvetage des Forces canadiennes (ERSFC) se sont rendus dans l'intérieur de la Colombie-Britannique pour participer à leur cours d'opérations hivernales en montagne. Le personnel de l'ERSFC a enseigné aux futurs membres et chefs d'équipe comment reconnaître et traverser un terrain avalancheux, faire de l'escalade sur glace et utiliser des systèmes de sauvetage par câble. Les futurs chefs d'équipe retournent périodiquement à l'ERSFC pendant plusieurs années pour recevoir une formation plus approfondie dans chaque phase d'un rôle de supervision. Ce processus les prépare à devenir des chefs d'équipe opérationnels. L'équipe de commandement de la 19<sup>e</sup> Escadre a suivi le cours 57 destiné aux membres de l'équipe afin de mieux comprendre les rigueurs de la formation et de mettre leurs propres compétences à l'épreuve. Les techniciens en recherche et sauvetage sont des experts en survie terrestre et maritime spécialisés dans les techniques de sauvetage. Ce ne sont là que quelques-unes des compétences qu'ils doivent être capables de mobiliser à tout moment lorsqu'ils sont en attente de sauvetage à travers le Canada.



Cpl Felix Sarre



**Tina Vincent**  
Personal Real  
Estate Corporation

250-792-2776  
tvincentrealty@gmail.com



**312 - 930 BRAIDWOOD RD., COURTENAY**  
WELCOME HOME!! This well-designed, 1210 sq ft townhouse has 2-bedrooms plus den, 2 bathrooms and is conveniently located just minutes from schools, parks, CFB Comox and more! Open-concept living space featuring a bright white kitchen and living room with a cozy electric fireplace. Primary bedroom features lots of closet space plus a 3 piece ensuite.  
**\$444,000**



### 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



**1702 NOEL AVE., COMOX**  
THIS LARGE 4 BEDROOM FAMILY HOME is walking distance to all levels of schools including private, French immersion and franco-phone. Potential to create two separate living spaces in this split level or have room for the whole family with 2 large living rooms. Bright kitchen with upgraded cabinets and other upgrades include Heat pump and Windows.  
**\$689,900**



**Jeff Crisp**  
Personal Real  
Estate Corporation

250-218-2839  
JeffCrisp.com





## Month of the Military Child Mois de l'enfant de militaire

April is Month of the Military Child: a time to celebrate the strength, adaptability and resilience of military children. These amazing kids face unique challenges like frequent relocations and parent absences, yet they thrive with remarkable perseverance. Military children deserve to be celebrated every day, as they are the heart of military families.

Being a child in a military family comes with its own unique set of challenges and obstacles. Join the Comox MFRC in honoring military children this month with these fun and memorable events!

**Sunday, April 27** at Landmark Cinemas for a screening of Migration. This is a family event, parents(s) / guardian(s) must accompany their child(ren). Movie admission is free of charge. Theatre concession available at your own cost. Registration required à [info@comoxmfrf.ca](mailto:info@comoxmfrf.ca).

**Monday, April 28** is Teal Up! Day at the Comox MFRC. Stop by between 10 and 4 to pick up a Teal Up! swag bag, while supplies last.

Avril est le Mois de l'enfant de militaire: l'occasion de célébrer la force, l'adaptabilité et la résilience des enfants militaires. Ces enfants extraordinaires font face à des défis uniques, comme les déménagements fréquents et l'absence des parents, mais ils s'épanouissent avec une persévérance remarquable. Les enfants militaires méritent d'être célébrés chaque jour, car ils sont au cœur des familles militaires.



Être un enfant dans une famille militaire comporte son lot de défis et d'obstacles. Joignez-vous au CRFM de Comox pour honorer les enfants militaires ce mois-ci avec ces événements amusants et mémorables!

**Le dimanche 27 avril** au cinéma Landmark pour la projection de Migration. Cet événement est familial; les parents ou tuteurs doivent accompagner leur(s) enfant(s). L'entrée au cinéma est gratuit. Cantine payante disponible à vos frais. Inscription obligatoire à [info@comoxmfrf.ca](mailto:info@comoxmfrf.ca)

**Le lundi 28 avril** c'est Journée Teal Up! au CRFM de Comox. Passez nous voir entre 10h et 16h pour récupérer un Teal Up! sac cadeau, jusqu'à épuisement des stocks).

## Dandelion : The official flower of the military child Le pissenlit : La fleur officielle de l'enfant militaire

Dandelion you're like me  
Set adrift to ride the breeze  
Drifting here and settling there  
To grow as if you have no care  
Only those like you will know  
The sudden rush to rise and go  
On any current you will flow  
On any weathered wind you'll blow  
In any sea, on any tide  
On any ground, you will abide  
And you never do decide  
Just where you'll go, or how you'll ride  
Around the world, among all kinds  
Flying with no tie that binds  
Always leaving friends behind  
Trying not to show you mind  
Dandelion I'm like you!  
Of my future, I've no clue!  
I put down roots that have no glue  
So I'll move to somewhere new.

Pissenlit, tu es comme moi  
A la dérive, au gré de la brise  
Dérivant ici et s'installant là  
Pour grandir comme si tu n'avais pas de souci à te faire  
Seuls ceux qui te ressemblent savent  
L'élan soudain vers le haut et vers le bas  
Sur n'importe quel courant, tu couleras  
Sur n'importe quel vent altéré tu souffleras  
Dans n'importe quelle mer, à n'importe quelle marée  
Sur n'importe quel sol, tu resteras  
Et tu ne décides jamais  
Où tu iras et comment tu iras  
Autour du monde, parmi toutes les espèces  
Volant sans aucune attache  
En laissant toujours des amis derrière soi  
En essayant de ne pas montrer ton esprit  
Pissenlit, je suis comee toi!  
De mon avenir, je n'ai aucune idée!  
Je m'enracine sans colle  
Alors je déménage dans un nouvel endroit.

## After school clubs for military families | Clubs parascolaires pour les familles des militaires

Do you have a child in kindergarten to grade seven? Looking for a way to help them connect with other kids who understand the unique life of a military family? Join an After School Club at the Family Centre!

"Our two fun, action-packed after-school programs are designed to give your child the tools they need to thrive," explains Kaylene Parr from the Comox MFRC. "We understand the challenging moments of military life – like deployments, relocations, and parent work absences."

### Growing Strong: Resilience Workshop for Military Children

Tuesdays are workshop days, and by the end, each child will have a personalized resource book to guide them in the future.

### Peer Support Group: The Invisible String Backpack

Thursdays are packed with tools to build resilience, make friends, and stay connected, this backpack turns every transition into an exciting adventure!

### Why should your child join?

Peer support: Connect with other military kids who get it!

Build resilience: Equip your child with the skills to handle tough situations with confidence.

Fun activities: It's not all serious – we make it fun too!

Spring sessions kick-off on April 15 and 17! Register before April 11 by email to [family.centre@comoxmfrf.ca](mailto:family.centre@comoxmfrf.ca). Remember, there are two separate groups, so make sure to register for the one that suits the needs for your child.

Vous avez un enfant de la maternelle à la septième année ? Vous cherchez un moyen de l'aider à rencontrer d'autres enfants qui comprennent la vie unique d'une famille militaire? Rejoignez-nous au Centre familial pour nos clubs parascolaires !

«Nos deux programmes parascolaires amusants et dynamiques sont conçus pour donner à votre enfant les outils nécessaires pour s'épanouir», explique Kaylene Parr du CRFM Comox. «Nous comprenons les moments difficiles de la vie militaire, comme les déploiements, les relocalisations et les absences des parents, liées au travail.»

### Grandir fort: Atelier sur la résilience pour les enfants de militaires

Les mardis sont des journées d'atelier, et à la fin, chaque enfant recevra un livret de ressources personnalisé pour le guider dans l'avenir.

### Groupe de soutien par les pairs: Le sac à dos de fil invisible

Les jeudis regorgent d'outils pour développer la résilience, se faire des amis et rester connecté, ce sac à dos transforme chaque transition en une aventure passionnante!

### Pourquoi votre enfant devrait-il s'inscrire?

Soutien par les pairs: Échangez avec d'autres enfants de militaires qui comprennent cela!

Développer la résilience: Donnez à votre enfant les compétences nécessaires pour gérer les situations difficiles avec confiance.

Activités amusantes: Ce n'est pas que du sérieux - nous le rendons aussi amusant!

Coup d'envoi des sessions de printemps les 15 et 17 avril ! Inscrivez-vous avant le 11 avril par courriel à [family.centre@comoxmfrf.ca](mailto:family.centre@comoxmfrf.ca). N'oubliez pas qu'il y a deux groupes distincts; assurez-vous donc de choisir celui qui convient le mieux à votre enfant.



Members of 435 Transport and Rescue Squadron traveled to Naval Air Station Key West in Florida in March to take part in SAREX 2025, working to highlight SAR interoperability and combine training effort with allied search and rescue teams. Crews took part using their CC-130H Hercules aircraft alongside American C-130J models. **Stay tuned for a feature story, courtesy of 17 Wing Voxair!**

Des membres du 435<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage se sont rendus à la base aéronavale de Key West, en Floride, en mars pour participer au SAREX 2025, travaillant à mettre en valeur l'interopérabilité SAR et à combiner les efforts de formation avec les équipes alliées de recherche et de sauvetage. Les équipages ont participé à bord de leur avion CC-130H Hercules aux côtés de modèles américains C-130J. **Restez à l'écoute pour un article de fond, gracieuseté de la 17<sup>e</sup> Escadre Voxair!**

## Key West SAREX



Cpl Raj Dhagat

## 19WCYC

Cody Sharron was posted to CFB Comox in 2020 as an air traffic controller with 19 Operations Support Squadron. Now civilian, Cody was recently one of three students to complete the Advanced Sailing Course on Pacific Green, one of the keelboats in the fleet at the 19 Wing Comox Yacht Club.

Cody Sharron a été affecté à la BFC Comox en 2020 en tant que contrôleur aérien au sein du 19<sup>e</sup> Escadron de soutien aux opérations. Désormais civil, Cody a récemment été l'un des trois étudiants à terminer le cours de voile avancé sur le Pacific Green, l'un des quillards de la flotte de 19 Wing Comox Yacht Club.

### Why did you join 19WCYC?

"I joined the 19WCYC to learn to sail from experienced sailors and to expand my boating knowledge through the various courses they offer. In addition to that, I've learned boat care and maintenance techniques that could only be learned from working around the vessels."

### What are the best ways for members to discover the Comox Valley via 19WCYC?

"With Comox being a coastal town and surrounded by many lakes, the 19WCYC allows its members to experience and discover the Comox Valley through its keelboat division or through their paddle sport division, offering kayaks, paddleboards, and surfskis. There are lots of places nearby to take a kayak or two and go camping on the beach or designated campgrounds in the surrounding area!"

### Final thoughts?

"Vancouver Island is an incredible place for water sports, and with the nature of postings and deployments, the 19WCYC allows you to experience these various activities without the commitment of owning a boat or purchasing your own equipment. The club offers safety training courses for all the equipment so you can safely enjoy what our coastal town has to offer. The club also hosts various social events throughout the year at their clubhouse at the end of HMCS Quadra."

### Pourquoi êtes-vous devenu membre du 19WCYC?

«Je me suis abonné au 19WCYC pour apprendre à naviguer avec des marins expérimentés et pour élargir mes connaissances grâce aux différents cours qu'ils organisent. En outre, j'ai appris des techniques d'entretien et de maintenance des bateaux qui ne peuvent être apprises qu'en travaillant autour des navires.»



### Que sont les meilleurs moyens de découvrir la Comox Valley avec le 19WCYC?

«Étant donné que Comox est une ville côtière entourée de nombreux lacs, le 19WCYC permet à ses membres de découvrir la région non seulement grâce à sa division quillard, mais également via sa division sports de pagaie équipée des kayaks, des planches à pagaie ainsi que des surfskis disponibles à la location pour les membres. Il y a beaucoup d'endroits à proximité où l'on peut apporter un kayak ou deux et aller camper sur la plage ou sur des terrains de camping désignés dans la région environnante!»

### Avez-vous des remarques à ajouter?

«L'île de Vancouver est un endroit incroyable pour les sports nautiques et, compte tenu de la nature des affectations et des déploiements, le 19WCYC vous permet de faire l'expérience de ces diverses activités sans avoir à vous engager à posséder un bateau ou à acheter vos propres kayaks/SUP et votre propre équipement. Le club propose des cours de formation pour tout l'équipement afin que vous puissiez profiter en toute sécurité de ce que notre ville côtière peut vous offrir. Le club organise également des divers événements sociaux tout au long de l'année dans son clubhouse situé à l'extrémité du HMCS Quadra.»

*19WCYC is run by a dedicated cadre of volunteers. To learn more about the club or to get involved, visit 19WCYC.com. Le 19WCYC est dirigé par un groupe de bénévoles dévoués. Pour en savoir plus sur le club ou pour vous impliquer, visitez le 19WCYC.com.*

**SOLD**

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

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

**BILINGUAL SERVICES!**

### How's your portfolio doing?

If recent market volatility has left you wondering if you'll be able to meet your retirement goals, I'm here to offer you a second opinion. **Contact me for a complimentary review of your portfolio.**

**GARRY DEWITT**, Financial Advisor  
Raymond James Ltd.  
#1 - 1841 Comox Ave.,  
Comox, BC V9M 3M3  
250-334-9294  
garry.dewitt@raymondjames.ca

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

**EDIBLE ISLAND**  
WHOLE FOODS MARKET

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

**Your one stop health food shop**

437 5th Street  
Courtenay, BC V9N 1J7  
**250.703.2410**  
Brennan.Day.MLA@leg.bc.ca

**MLA BRENNAN DAY**

Courtenay Comox office

**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





Bruce Johnstone



## Team Boot Camp completes half marathon L'équipe Boot Camp termine un semi-marathon

Members of the 19 Wing community took part in the Comox Valley Half Marathon on March 23. Offering one of the fastest courses in Western Canada, the rural route provides views of Mount Washington, Forbidden Plateau, and the Tsolum and Puntledge rivers. When it's not raining.

"It was wet, rainy, and cold," laughed Capt James Lee, the leader of Team Boot Camp. "Eleven members of our community joined me to challenge all of this discomfort to complete the 21.1km course."

Padre Lee is an avid runner and a member of the Comox Valley Road Runners (CVRR) running club that hosts the annual half marathon. In January he decided to canvass runners in the 19 Wing Comox community to form a team.

For Joanie Branchflower, it was her first half marathon. She started training in the months leading up to race day, gaining confidence, and was enthusiastic about joining the team. However, the rain, gusty wind, and cold weather was another challenge all together.

"Joanie started to run and kept running, until she crossed the finish line," boasted Padre Lee.

Her remarks were brief: "I am so happy to be able to complete my first half marathon."

Following his run, 2Lt Cristian Cristurean had a big smile while saying, "Everything hurts and I am going to do better next year!"

Two days later, 2Lt Cristurean suggested that me might have been tricked by Padre Lee to take part.

Cpl Graham Lynk summed up the event with, "The weather sucked but I laughed my way through it!"

"It was a great day for all of the team members," says Padre Lee. "We all crossed the finish line and celebrated a sense of accomplishment as a military team in the local community. We all faced a great deal of discomfort with weather conditions, plus bodily pain while running. But suffering equals fun, and that's how we roll."

Over 100 volunteers were involved in running the race, with 701 finishers despite the challenging weather.

To learn more about the CVRR and their programs and events, visit [cvrr.ca](http://cvrr.ca).

L'équipe Boot Camp Team: Joanie Branchflower, Capt Kyle Brush, Cpl Curtis Coles, 2Lt (slt) Cristian Cristurean, Sgt Roxanne Fallon, Capt James Lee, Cpl Graham Lynk, Avr Conall MacIntosh, CWO (adjuc) Dominic Poitras, Capt Kent Stanway, Cpl Breanne Tennant, and Sgt Brad Werthner.



Des membres de la communauté de la 19<sup>e</sup> Escadre ont participé au semi-marathon de Comox Valley le 23 mars. Offrant l'un des parcours les plus rapides de l'Ouest canadien, le parcours rural offre des vues sur le mont Washington, le plateau Forbidden et les rivières Tsolum et Puntledge. Quand il ne pleut pas.

«Il faisait humide, pluvieux et froid», a déclaré en riant le capitaine James Lee, chef de l'équipe Boot Camp. «Onze membres de notre communauté se sont joints à moi pour braver tout ce désagrément et terminer le parcours de 21,1 km».

Le père Lee est un coureur passionné et membre du club de course à pied Comox Valley Road Runners (CVRR) qui organise le semi-marathon annuel.

En janvier, il a décidé de solliciter les coureurs de la communauté de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox pour former une équipe.

Pour Joanie Branchflower, c'était son premier semi-marathon. Elle a commencé à s'entraîner dans les mois précédant la course, gagnant en confiance, et était enthousiaste à l'idée de rejoindre l'équipe. Cependant, la pluie, le vent et le froid ont constitué un autre défi.

«Joanie a commencé à courir et a continué jusqu'à franchir la ligne d'arrivée», s'est vanté le Padre Lee.

Ses remarques ont été brèves: «Je suis si heureuse d'avoir pu terminer mon premier semi-marathon».

Après sa course, Slt Cristian Cristurean avait un grand sourire en disant: «Tout me fait mal et je ferai mieux l'année prochaine!»

Deux jours plus tard, Slt Cristurean a suggéré que Padre Lee m'avait peut-être piégé pour que je participe.

Cpl Graham Lynk a semblé résumer l'événement en disant: «Le temps était nul, mais je me suis bien amusé!»

«Ce fut une journée formidable pour tous les membres de l'équipe», déclare Padre Lee. «Nous avons tous franchi la ligne d'arrivée et célébré un sentiment d'accomplissement tant qu'équipe militaire dans la communauté locale. Nous avons tous été confrontés à un grand inconfort dû aux conditions météorologiques, ainsi qu'à des douleurs corporelles pendant la course. Mais la souffrance est synonyme de plaisir, et c'est ainsi que nous fonctionnons».

Plus de 100 bénévoles ont participé à l'organisation de la course, qui a vu 701 coureurs franchir la ligne d'arrivée malgré des conditions météorologiques difficiles.

Pour en savoir plus sur le CVRR, ses programmes et ses événements, consultez le site [cvrr.ca](http://cvrr.ca).

To learn more about the CVRR and their programs and events, visit [cvrr.ca](http://cvrr.ca)  
Pour en savoir plus sur le CVRR, ses programmes et ses événements, consultez le site [cvrr.ca](http://cvrr.ca)





## GLACIER SPOTLIGHT | UN APERÇU DU GLACIER



Craig Keeping, the assistant general manager of Glacier Greens Golf Club, is charged with overseeing an excellent golf experience along with the operations of the full-service golf club.

"I was born and raised on Vancouver Island, and I have a fairly long history in golf," shares Craig. "I have played all over North America representing BC and Canada, along with a couple of Canadian Tour events. Now, I prefer to play in fun scramble golf events and meeting new players!"

Glacier Greens is gearing up for the busiest spring and summer season yet.

"We have made significant improvements over recent years, and our golf club is known all over BC as one of the best places to play on Vancouver Island, and at a great value."

The golf club offers 18 beautiful and challenging holes, a Proshop, and two BC PGA Professional golfers who provide lessons and clinics to club members, military, and the public. In fact, Glacier Greens now has a waitlist for public membership!

"We have a driving range for all weather conditions, a practice green, a clubhouse with a lounge and banquet facilities, and a gorgeous patio overlooking the 18th green and pond," Craig boasts. "Bistro 19 provides food and beverage on course, and in the clubhouse, and they have just launched a great new breakfast menu!"

Located just past the Comox Valley Airport on Knight Road, the public is always welcome to drop in to discover what Glacier Greens has to offer. And since Craig seeks to ensure that all visitors have an excellent golf experience, he welcomes inquiries or feedback about Glacier Greens Golf Club by email to [ggproshopmanager@gmail.com](mailto:ggproshopmanager@gmail.com).

"We are very excited for another fantastic season at Glacier Greens Golf Club!"



Craig Keeping

Craig Keeping, directeur général adjoint du Glacier Greens Golf Club, est chargé de veiller à ce que les golfeurs passent un excellent moment et de superviser les opérations du club de golf à service complet.

«Je suis né et j'ai grandi sur l'île de Vancouver, et je pratique le golf depuis assez longtemps», explique Craig. «J'ai joué partout en Amérique du Nord en représentant la Colombie-Britannique et le Canada, ainsi que lors de quelques événements du Canadian Tour. Maintenant, je préfère jouer dans des tournois de golf en scramble et rencontrer de nouveaux joueurs!»

Glacier Greens se prépare à la saison de printemps et d'été la plus chargée à ce jour.

«Nous avons apporté des améliorations significatives au cours des dernières années, et notre club de golf est connu dans toute la Colombie-Britannique comme l'un des meilleurs endroits pour jouer sur l'île de Vancouver, et à un prix très avantageux.»

Le club de golf propose 18 trous magnifiques et stimulants, une boutique Proshop et deux golfeurs professionnels de la PGA de Colombie-Britannique qui donnent des leçons et des stages aux membres du club, aux militaires et au public. En fait, Glacier Greens a maintenant une liste d'attente pour les membres du public!

«Nous avons un practice pour toutes les conditions météorologiques, un green d'entraînement, un club-house avec un salon et des salles de banquet, et une magnifique terrasse donnant sur le 18<sup>e</sup> green et l'étang», se vante Craig. «Le Bistro 19 propose de la nourriture et des boissons sur le parcours et dans le club-house, et ils viennent de lancer un nouveau menu de petit-déjeuner!»

Situé juste après le Comox Valley Airport sur Knight Road, le public est toujours le bienvenu pour découvrir ce que Glacier Greens a à offrir. Et comme Craig cherche à s'assurer que tous les visiteurs vivent une excellente expérience de golf, il accueille volontiers les demandes de renseignements ou les commentaires sur le club de golf Glacier Greens par e-mail à [ggproshopmanager@gmail.com](mailto:ggproshopmanager@gmail.com).

«Nous sommes très enthousiastes à l'idée de vivre une autre saison fantastique au club de golf Glacier Greens!»



## Have you noticed the new coffee shop in the CANEX building? Avez-vous remarqué le nouveau café dans le bâtiment de CANEX?

For folks living in the Little River and Lazo communities, there's a new coffee shop to discover in the CANEX building. Rise & Grind Coffee is open at 7am every Monday to Friday, and owners Carolyn and Matthew are ready to put a pep in your step.

"We believe that coffee and community come hand in hand," explains Carolyn. "We began as a mobile coffee shop serving the Comox Valley, and now that we've opened up shop inside the CANEX building, we are beyond excited to be serving the community again!"

Rise & Grind offers top quality espresso drinks, tea, a wide assortment of sandwiches, salads and pastries.

"We put a big emphasis on keeping our products locally sourced, so we have partnered up other small business owners in the Comox Valley including produce farms, a coffee roaster, bakers, butchers, and more."

The pair intend to offer fresh produce, farm fresh eggs, and fresh roasted coffee to take home as well. They are open throughout the week until 2pm, and you can check out their vibe on Instagram @alwaysriseandgrind.

Pour les personnes vivant dans les communautés de Little River et de Lazo, il y a un nouveau café à découvrir dans le bâtiment CANEX. Le Rise & Grind Coffee est ouvert à 7 heures, du lundi au vendredi, et les propriétaires Carolyn et Matthew sont prêts à vous donner du pep.

«Nous croyons que le café et la communauté vont de pair», explique Carolyn. «Nous avons commencé comme café mobile desservant la vallée de Comox, et maintenant que nous avons ouvert un magasin à l'intérieur du bâtiment CANEX, nous sommes plus qu'excités de servir à nouveau la communauté!»

Rise & Grind propose des boissons expresso de qualité supérieure, du thé, un large assortiment de sandwichs, de salades et de pâtisseries.

«Nous mettons un point d'honneur à nous approvisionner localement, c'est pourquoi nous nous sommes associés à d'autres propriétaires de petites entreprises de la vallée de Comox, notamment des fermes maraîchères, un torréfacteur de café, des boulangers, des bouchers, en plus.»

Le duo a l'intention de proposer également des produits frais, des œufs frais de la ferme et du café fraîchement torréfié à emporter chez soi. Ils sont ouverts toute la semaine jusqu'à 14 heures, et vous pouvez découvrir leur ambiance sur Instagram @alwaysriseandgrind.







## Cold Lake Radar Squadron conducted training exercise at Nanoose Bay

### L'escadron de radar de Cold Lake a mené un exercice d'entraînement à Nanoose Bay

Files from/ dossier de Courier News



Members of 42 Radar Squadron from Canadian Forces Base Cold Lake were in Nanoose Bay between March 7 and 29 for Exercise NANAIMO BAR 25. The team deployed and operated their TPS-77 radar system, a mobile radar designed to track aircraft and gather airspace information.

Throughout the exercise the team conducted advanced training, tested their equipment, evaluated their operational procedures, and improved their ability to set up and operate the radar system in remote locations, all to ensure they are prepared for future operations and missions.

Exercise NANAIMO BAR 25 provided critical training for the squadron, as their radar capabilities play an essential role in securing Canadian airspace during major events, helping ensure the Royal Canadian Air Force remains mission-ready for any future taskings.

Les membres du 42<sup>e</sup> Escadron de radar de la Base des Forces canadiennes Cold Lake étaient à Nanoose Bay entre le 7 et le 29 mars pour l'exercice NANAIMO BAR 25. L'équipe a déployé et utilisé le système radar TPS-77, un radar mobile conçu pour suivre les aéronefs et recueillir des informations sur l'espace aérien.

Tout au long de l'exercice, l'équipe a suivi une formation avancée, testé son équipement, évalué ses procédures opérationnelles et amélioré sa capacité à installer et à faire fonctionner le système radar dans des endroits éloignés, le tout afin de s'assurer qu'elle est prête pour les opérations et les missions futures.

L'exercice NANAIMO BAR 25 a permis à l'escadron de bénéficier d'une formation essentielle, car ses capacités radar jouent un rôle essentiel dans la sécurisation de l'espace aérien canadien lors d'événements majeurs, contribuant ainsi à garantir que l'Aviation royale canadienne reste prête à accomplir toute mission future.







## Dedicated to Results!

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

[leahreichelt.com](http://leahreichelt.com)

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

[leah@leahreichelt.com](mailto:leah@leahreichelt.com)

Cell 250.338.3888

**Leah**  
REICHELT



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



Each Office Independently Owned and Operated

**Spring has Sprung Sale**  
Come Check It Out  
**Clearance Rack**  
**Up to 75% off**  
Made in Canada options  
Sustainable Lines

**HITEC**  
**BRAZEN**  
SPORTWEAR

250-334-3656  
[hitecprint.com](http://hitecprint.com)  
479 4TH ST.  
COURTENAY

**COFFEE CABIN**  
BY  
**Bigfoot Donuts**

LET US  
SERVE YOU FOR  
A CHANGE!

Breakfast & Lunch  
House Roasted Coffee  
Scratch Baking & Donuts

1466 RYAN RD E  
COMOX

FOLLOW US @BIGFOOT.COFFEE.CABIN

VISIT  
LEARN  
REMEMBER

**Comox Air Force Museum**

COMOX AIR FORCE MUSEUM

Open Tuesday to Sunday 10:00-16:00

Entrance by Donation

Located at the corner of Military Row and Ryan Road

[www.comoxairforcemuseum.ca](http://www.comoxairforcemuseum.ca)

Read the Totem Times online  
Lire le journal en ligne

[cfmws.ca/totemtimes](http://cfmws.ca/totemtimes)

Avr Annie-Claude Pellerin



Integration is key to the RCAF vision to achieve operational advantage, and three of fifteen RCAF wings across Canada supported 42 Radar Squadron in Exercise NANAIMO BAR 25. Air-lift of the radar and personnel from 4 Wing Cold Lake was provided by a CC-177 Globemaster from 8 Wing Trenton to 19 Wing Comox where members assisted with various tasks relating to the exercise at Nanoose Bay.

L'intégration est la clé de la vision de l'ARC pour obtenir un avantage opérationnel, et trois des quinze escadres de l'ARC à travers le Canada ont soutenu le 42<sup>e</sup> Escadron de radar dans l'exercice NANAIMO BAR 25. Le transport aérien du radar et du personnel de la 4<sup>e</sup> Escadre Cold Lake a été assuré par un CC-177 Globemaster de la 8<sup>e</sup> Escadre Trenton à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox, où les membres ont participé à diverses tâches liées à l'exercice à Nanoose Bay.







## 19 Wing Hockey League Champions!

Champions  
de la ligue  
de hockey de  
l'Escadre 19!

### Pool A/ Groupe A

407 Sqn (5)  
vs. Pararescue (3)  
407<sup>e</sup> Esc (5) contre  
Pararescue (3)

### Pool B/ Groupe B

418 Sqn (3)  
vs. 19 OSS (2)  
418<sup>e</sup> Esc (3) contre  
19 ESO (2)



Visit us on Facebook!

19 Wing Totem Times  
2.5K likes • 2.5K followers

# TOTEM TIMES

Visitez-nous sur Facebook!

f /19WingTotemTimes

COMOX VALLEY AIRPORT YQQ

Toronto Direct

Fridays from July 4 - Aug 29

comoxairport.com/toronto





Pte John Mackay

# Congratulations! Félicitations!

CFB Comox won the CAF Canada West Women's Volleyball Championship held at CFB Edmonton from February 23 to 28 and will go on to compete in nationals from May 1 to 4 in Borden! La BFC Comox a remporté le Championnat de volleyball féminin de l'Ouest du Canada des FAC qui s'est déroulé à la BFC Edmonton du 23 au 28 février et participera aux championnats nationaux du 1<sup>er</sup> au 4 mai à Borden!

BZ, 2Lt (slt) Taryn Bender, 2Lt (slt) Ashley Carlin, Capt Jojo Claverly, Avr Elsa Gilroy, Avr Teagan Knelsen, Cpl Alana Litz, Capt Mireille Musca, Avr Annie-Claude Pellerin, Maj Jacinda Vlaar.

CFB Comox won the 2025 CAF Canada West Men's Volleyball Championship held at CFB Edmonton from March 2 to 7 and will go on to compete in nationals from April 26 to 29 in Borden! La BFC Comox a remporté le Championnat de volleyball masculin de l'Ouest du Canada des FAC 2025 qui s'est déroulé à la BFC Edmonton du 2 au 7 mars et participera aux championnats nationaux du 26 au 29 avril à Borden!

BZ, MCpl (cplc) Chia Chiang, MCpl (cplc) Kristopher Faucon, MWO (adjum) Robert Gramlich, Cpl Raymond Kopeschny, MCpl (cplc) Brent Miller, Capt Vincent Sauve, Avr Jacques Tournadre, MCpl (cplc) Colin Vanthournout, Maj Lewis Williams.

## 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.\*

TOTEM TIMES

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

**CANEX**  
A division of CFCSS  
Une division des CFCSS

**CANADA'S MILITARY STORE**

**CANEX.CA**

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

**FREE MILITARY AND  
FAMILY DROP-IN  
RECREATION**

**LOISIRS SANS  
RENDEZ-VOUS GRATUITS  
POUR LES MILITAIRES  
ET LES FAMILLES**

**NEW Family Recreation  
program in the gymnasium**  
19 Wing Fitness and Community Centre  
Mondays and Thursdays  
from 5:30 to 8 pm  
Saturdays from 2 to 4 pm

**NOUVEAU programme de loisirs  
familiaux dans le gymnase**  
Centre de conditionnement physique et  
communautaire de la 19<sup>e</sup> Escadre  
Les lundis et jeudis  
de 17h30 à 20h  
Les samedis de 14h à 16h

1575 Military Row  
250-339-8211, ext 252-8315  
19w-fsr@forces.gc.ca





VISIT. LEARN. REMEMBER.

**CVAFMA AGM****Tuesday,  
April 15**Base theatre in  
Museum building  
7:00 p.m.**MARK YOUR CALENDER**We will be attending the  
following events:**Cumberland Victoria  
Day Parade**

Monday, May 19, 10am

**Canada Day Parade**

Tuesday, July 1st, 10am

**Comox Nautical Days  
Parade**Monday, August 4,  
10am**Open Cockpit Day**Heritage Air Park  
Saturday, August 23  
10am to 4pm**2026 19 Wing Airshow**

Saturday, May 23, 2026

**FLIGHT**  
TO THE  
**FINISH**
We continue to fundraise  
for this exciting project.Let's see the Vampire  
Pavilion completed in  
2025 for all to enjoy!Donate online  
and receive  
a tax receipt  
immediately.

# To The Stars

SPRING 2025

Quarterly newsletter of the Comox Air Force Museum

**What's happening at the HAP?**

You may have noticed work being done at the front gate to the Heritage Air Park (HAP) and wondered just what is going on! We are pleased to share with you that a new gate and fence is being built which will add some much needed curb appeal as well as provide an inviting entrance for our visitors. The proposed sign on the brick wall of the gate will link the Museum and Heritage Air Park closer together as many visitors do not connect that the two areas are part of the same organisation.

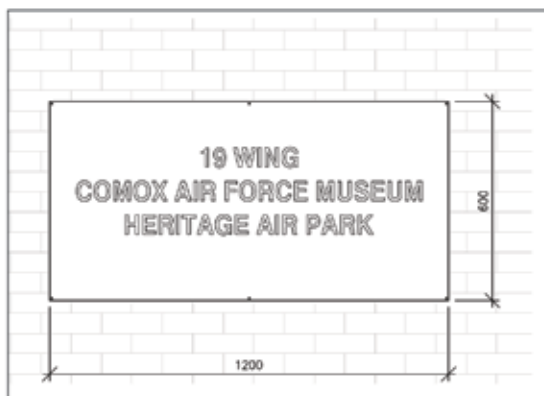
The project is funded by Museum Development Funds through the Directorate of History and Heritage and will be completed this spring.

**Vampire Pavilion Update**

Once the snow melted, Leighton Contracting was able to finish off the drainage system and cut in the sidewalks that will provide access to and from the Vampire Pavilion. Phase one is now complete with phases two, three and four going out for tender this spring.



Artist's rendition of the new gate and fence line at the Heritage Air Park.



Proposed design of the entrance sign that will appear on the gate.



## Annual General Meeting and membership renewal

Please join us for the Annual General Meeting of the Comox Valley Air Force Museum Association at 7:00 p.m. on **Tuesday, April 15** at the Base theatre in the Museum building. We hope you will join us to hear reports about the Board and Museum accomplishments this past year, review the financial reports and participate in the election of new directors.

To register for this important meeting please email [cvaafma.secretary@gmail.com](mailto:cvaafma.secretary@gmail.com) prior to April 8th.

Your CVAFMA membership expires on 30 April. Be sure to renew your membership on our website under the heading **Get Involved - Comox Valley Air Force Museum Association**, at the AGM or in person at the museum.

## Volunteer Photo Cataloguer Needed!

We are in search of a volunteer **Photo Cataloguer** to work as part of the Collections team under the supervision of the Collections Manager. Ideally, we are looking for someone who can commit to 6 to 8 hrs per week.

**Duties:**

- Vetting of images to meet museum quality and historical importance in relation to RCAF history and the CAFM collection.
- Carry out the scanning of archival photographs, negatives, and slides.
- Maintain storage and backup of digital images.
- Label and store hard copies of images in binders.
- Maintain comprehensive and accurate database.
- Carry out research applicable to cataloging photos.
- Handle photos, negatives and slides according to accepted museum procedures.

**Position Requirements:**

- Preferred experience with scanning, Adobe Photoshop Elements and digital images.
- Attention to detail and accurate in recording information.
- Preferred experience in archival management, photography and databases.
- Good organizational & research skills.
- Knowledge of the creation, manipulation and storage of digital images.
- Knowledge of aviation and RCAF history.
- Self-motivated, as well as the ability to work in a group.
- 19 years or older.

If this sounds like a job you would enjoy please email our volunteer Coordinator, Kelly Port, at [cvaafma.volunteercoordinator@gmail.com](mailto:cvaafma.volunteercoordinator@gmail.com) for more information on how to apply.



# War Amps celebrates 50 years of CHAMP

## L'Association des Amputés de guerre célèbrent 50 ans du Programme LES VAINQUEURS

The War Amps is celebrating 50 years of its Child Amputee (CHAMP) Program, which supports young amputees thanks to donations from the public.

Florence Carrier, 17, grew up with the support of the CHAMP Program since she was one year old, including financial assistance for artificial limbs, peer connections through CHAMP events, and so much more.

"From a young age, I began attending CHAMP seminars with my parents. As someone who grew up in a small town, these seminars were so valuable because they gave me the opportunity to meet and learn from other kids like me," says Carrier. "Thanks to War Amps donors, I've also received funding for many artificial limbs, like a water leg that I can use in the shower or on other slippery surfaces like at the pool. These artificial legs are expensive, so it takes a lot of stress off my family knowing that we can rely on The War Amps for this financial support."

The Key Tag Service is a free key return service for Canadians that generates funds for The War Amps many programs, including CHAMP.

Since amputee veterans started the service in 1946, it continues to employ amputees and people with disabilities and has returned more than 1.5 million sets of lost keys to their owners.

Each key tag has a confidentially coded number. If you lose your keys, the finder can call the toll-free number on the back of the tag or place them in any mailbox in Canada, and The War Amps will return them to you by courier, free of charge.

The War Amps receives no government grants; its programs are made possible through the public's support of the Key Tag Service. For more information, or to order key tags, visit [waramps.ca](http://waramps.ca) or call 1 800 250-3030.

L'Association des Amputés de guerre célèbre le 50<sup>e</sup> anniversaire de son Programme pour enfants amputés (LES VAINQUEURS), qui aide les jeunes amputés grâce aux dons du public.

Florence Carrier, 17 ans, bénéficie de l'appui du Programme LES VAINQUEURS depuis l'âge d'un an. Elle reçoit de l'aide financière pour l'achat de membres artificiels, du soutien par les pairs au cours d'événements organisés par l'association, et bien plus encore.

«J'ai commencé très jeune à prendre part aux séminaires LES VAINQUEURS avec mes parents. Puisque j'ai grandi dans une petite ville, ces séminaires m'ont été précieux, car ils m'ont permis de rencontrer d'autres enfants comme moi, explique-t-elle. Grâce aux donateurs et donatrices de l'association, j'ai obtenu du financement pour de nombreuses prothèses, dont une jambe à l'épreuve de l'eau que j'utilise dans la douche ou pour marcher sur des surfaces glissantes, par exemple autour de la piscine. Comme ces prothèses coûtent cher, c'est un soulagement pour ma famille de savoir que nous pouvons compter sur le soutien financier de l'association.»

Le Service des plaques porte-clés, qui a été créé en 1946 par des anciens combattants amputés, est offert gratuitement partout au pays. Il permet de retourner les clés perdues à leurs propriétaires tout en générant des fonds pour les divers programmes de l'association, notamment le Programme LES VAINQUEURS.

Il a retourné plus de 1,5 million de trousseaux de clés et continue aujourd'hui de procurer de l'emploi à des personnes amputées ou vivant avec d'autres handicaps.

Chaque plaque porte-clés comporte un numéro à code confidentiel unique. Si quelqu'un perd son trousseau de clés, la personne qui le trouvera n'aura qu'à composer le numéro de téléphone sans frais qui figure au dos de la plaque ou à le déposer dans une boîte aux lettres, et il sera expédié gratuitement par messagerie à son ou sa propriétaire.

L'Association des Amputés de guerre ne reçoit aucune subvention gouvernementale. Ses programmes existent grâce au soutien du public envers le Service des plaques porte-clés. Pour en savoir plus ou pour commander des plaques porte-clés, visitez le [amputesdeguerre.ca](http://amputesdeguerre.ca) ou composez le 1 800 250-3030.



Florence grew up with the support of The War Amps Child Amputee (CHAMP) Program thanks to donations from the public to the Key Tag Service. Florence a grandi en recevant le soutien du Programme pour enfants amputés (LES VAINQUEURS) de l'Association des Amputés de guerre grâce aux dons du public au Service des plaques porte-clés.

Are you interested in sharing your experiences as a member of the **2SLGBTQIA+** community in the Comox Valley?

Participate in a

Focus Group

One-On-One Conversation

Survey

- TO REGISTER & FOR MORE INFO, SCAN THE QR CODE
- QUESTIONS? EMAIL JANINE AT [PSCV2021@GMAIL.COM](mailto:PSCV2021@GMAIL.COM)
- HONORARIUM PROVIDED FOR FOCUS GROUPS OR 1:1 CONVERSATIONS
- SURVEY RESPONSES WILL ENTER INTO A PRIZE DRAW



PRIDE SOCIETY OF THE COMOX VALLEY



Women and Gender Equality Canada

Femmes et Égalité des genres Canada

## TOTEM TIMES

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

**Editorial advisors | conseillers militaires**

[19wingpublicaffairs@forces.gc.ca](mailto:19wingpublicaffairs@forces.gc.ca)

Lt(N) Keil Kodama, Capt Brad Little

**Managing editor | gestionnaire**

Camille Douglas

**Graphic designer | graphiste**

Gillian Ottaway

**19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie**

Sgt Nathan Spence, MCpl Joey Beaudin,

Cpl Raj Dhagat, S1 Brendan Gibson,

Avr Annie-Claude Pellerin



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

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

Circulation: 1800





**BRYCE HANSEN TEAM**

**TOP RANKED Real Estate TEAM**

★★★★★  
215+ 5 Star Google Reviews

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

**ComoxValleyRealEstate.com**

@castawayusedbooks  
info@castawayusedbooks.com  
CastawayUsedBooks.com

250.339.1278  
1761-B Comox Ave., Comox

**Trade in your books!**



**JOIN THE SCUBA CLUB!**  
**REJOIGNEZ LE CLUB DE PLONGÉE!**

### **PADI Open Water Course June 3, 5, 10, 12, 14 & 15**

Learn how to SCUBA dive, discover new adventures, and see the wondrous world beneath the waves. The PADI Open Water Diver course is the world's most popular SCUBA course and has introduced millions of people to the adventurous diving lifestyle.

Next PADI Advanced Open Water course: May 31-June 1

The club is open every Thursday from 6:30 to 8:30 pm, located at the back of the base pool. Certified divers can use the pool on Thursdays to practice skills or refresh their qualification with club dive masters, and club members can rent all the gear they need (except dry suits) for \$10/ item up to a maximum of \$30 for one week.

To learn more: 19wpdsc@gmail.com or visit [cfmws.ca/comox/scuba-club](http://cfmws.ca/comox/scuba-club).

### **Cours PADI Open Water 3, 5, 10, 12, 14 & 15 juin**

Apprenez à faire de la plongée sous-marine, découvrez de nouvelles aventures et observez le monde merveilleux qui se trouve sous les vagues. Le cours PADI Open Water Diver est le cours de plongée sous-marine le plus populaire au monde et a permis à des millions de personnes de découvrir le style de vie aventureux de la plongée.

Prochain cours PADI Advanced Open Water: 31 mai à 1 juin

Le club est ouvert tous les jeudis de 18h30 à 20h30, à l'arrière de la piscine de la base. Les plongeurs certifiés peuvent utiliser la piscine le jeudi pour pratiquer leurs compétences ou rafraîchir leur qualification avec les maîtres de plongée du club, et les membres du club peuvent louer tout l'équipement dont ils ont besoin (sauf les combinaisons étanches) pour 10\$/ article jusqu'à un maximum de 30\$ pour une semaine.

Pour en savoir plus: 19wpdsc@gmail.com ou visitez [sbmfc.ca/comox/club-plongee](http://sbmfc.ca/comox/club-plongee).

## **Treatment is Within Reach**

**ADDICTION, MENTAL HEALTH & TRAUMA  
TREATMENT IS JUST A FERRY RIDE AWAY**

Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Women's Clinic—Western Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively.

Services include 24-hour medical service, psychiatric assessment, EMDR, rTMS, psychotherapy, a dedicated group for military clients and much more.

**Sunshine Coast Health Centre**

SCHC.CA  
1.866.487.9010

**Georgia Strait** | WOMEN'S CLINIC

GSWC.CA  
1.866.487.9040

