



Cpl Coleen Soos

TUESDAY, JULY 7, 2026 | MARDI 7 JUILLET 2026

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 68, #12
19^e ESCADRE COMOX

Let us help you discover your best mortgage options

MACKENZIE GARTSIDE & Associates

www.comoxmortgages.com
250-331-0800



KINGFISHER LANDS AT 435 TRANSPORT AND RESCUE SQUADRON LE KINGFISHER ARRIVE AU 435^e ESCADRON DE TRANSPORT ET DE SAUVETAGE

Residents of Winnipeg, Manitoba might have noticed a new yellow aircraft overhead as the CC-295 Kingfisher arrived at 435 Transport and Rescue Squadron on June 19. Based at 17 Wing Winnipeg but a squadron of 19 Wing Comox, personnel from 435 Squadron have been training on the Kingfisher with 418 Search and Rescue Operational Training Squadron to prepare for the transition to the new fixed-wing search and rescue aircraft.

This training was a key step toward integrating the aircraft into operational service in Winnipeg, and as training progresses, the Kingfisher will become an increasingly familiar sight in the Winnipeg area. The squadron will continue to operate the CC-130H Hercules to ensure uninterrupted fixed-wing search and rescue services in the region alongside 424 Transport and Rescue Squadron's CC-130J Hercules based at 8 Wing Trenton, Ontario.

Les résidents de Winnipeg, au Manitoba, ont peut-être remarqué un nouvel aéronef jaune dans le ciel depuis l'arrivée du CC-295 Kingfisher au 435^e Escadron de transport et de sauvetage le 19 juin.

Basé à la 17^e Escadre Winnipeg, mais relevant de la 19^e Escadre Comox, le personnel du 435^e Escadron s'entraîne actuellement sur le Kingfisher avec le 418^e Escadron d'entraînement opérationnel de recherche et sauvetage afin de préparer la transition vers ce nouvel aéronef de recherche et sauvetage à voilure fixe.

Cette formation constitue une étape importante vers l'intégration de l'appareil au service opérationnel à Winnipeg. À mesure que l'entraînement progressera, le Kingfisher deviendra une présence de plus en plus familière dans le ciel de la région. L'escadron continuera d'exploiter le CC-130H Hercules afin d'assurer la continuité des services de recherche et sauvetage à voilure fixe dans la région, en complément du CC-130J Hercules du 424^e Escadron de transport et de sauvetage, basé à la 8^e Escadre Trenton en Ontario.



Andrea Davis
Personal Real Estate Corporation
250-792-0778



1663 BELAIR RD, COMOX
NEAR 19 WING! Fabulous opportunity to get into the market! This 3 bedroom, 2 bathroom home has been lovingly cared for 18 years by the same owner and is in a great location. Upstairs you will find bedrooms, and a kitchen with loads of storage. Generous sized living room for entertaining. Large rec room on the lower level Large patio for entertaining!
\$724,900



Royal LePage In the Comox Valley

#121-750 Comox Road,
Courtenay, B.C. V9N 3P6
Bus: 250-334-3124
Toll Free: 1-800-638-4226
Fax: 250-334-1901
www.royallepagecomoxvalley.com
Email: royallepagecv@shaw.ca



103 4700 ALDERWOOD PL., COURTENAY
FIRST TIME HOME BUYERS this is a great East Courtenay condo in a self managed building on a quiet street with 2 bedrooms and 1 bath. Primary bedroom with walk in closet, in suite laundry. Tile and laminate floors. Unit is outside accessed with separate outside storage. Allows pets upon strata approval and no restriction on size!
\$349,900



Harmony Dyck
Personal Real Estate Corporation
250-898-7017



386 Komox Air Cadets celebrate successful training year at Annual Ceremonial Review

Les cadets de l'Air de 386 Komox célèbrent une année d'instruction réussie lors de leur cérémonie de revue annuelle

Ashley Reynolds



While braving the constant drizzling rain on June 6, the 2025/26 training year finished on a high note for 386 Komox Royal Canadian Air Cadets, as cadets showcased their accomplishments during the squadron's Annual Ceremonial Review (ACR) at their home training unit at 888 Wing.

Family members, community supporters, and invited guests gathered to watch an impressive display of precision drill, ceremonial traditions, and teamwork. The event highlighted the dedication and growth of cadets throughout the training year, with each participant demonstrating the skills and confidence they had developed through the program.

Among the highlights were outstanding performances by the drill team and band. The groups proudly demonstrated the high standard of excellence that earned them success at regional competitions earlier in the month, giving the audience, and fellow cadets, an opportunity to showcase their achievements.

The ceremony was attended by distinguished guests, including representatives from municipal, provincial, and federal governments, as well as members of the Courtenay Rotary Club, Cumberland Legion, 888 Wing, the Air Cadet League of Canada, and 19 Wing Comox.

The strong turnout reflected the ongoing support for the Air Cadet program and its positive impact on youth across the Comox Valley. The ACR serves as a celebra-

tion of the accomplishments over the past year and an opportunity to recognize the commitment of cadets, volunteers, instructors, and community partners who make the program possible.

Planning is underway for the 2026/27 training year that begins in September. If you have youth between the ages of 12 to 19, we would love to give more information about our program and encourage new members to attend for our new cadet night. Contact Capt Brenda Aumonier at 386air@cadets.gc.ca for more information.

Malgré une pluie fine et persistante le 6 juin, les cadets de l'Aviation royale du Canada 386 Komox ont conclu l'année d'instruction 2025/26 en beauté en présentant leurs réalisations lors de la Cérémonie de revue annuelle (CRA) de l'escadron, tenue à leur unité d'entraînement locale du 888^e Escadre.

Les membres des familles, les partenaires communautaires et les invités se sont réunis pour assister à une impressionnante démonstration d'exercices militaires, de traditions cérémoniales et de travail d'équipe. L'événement a mis en lumière le dévouement et l'épanouissement des cadets tout au long de l'année d'instruction, chacun démontrant les compétences et la confiance acquises grâce au programme.

Parmi les moments forts de la journée figuraient les remarquables prestations de l'équipe d'exercice militaire

et de la musique. Ces groupes ont fièrement démontré le haut niveau d'excellence qui leur a permis de se distinguer lors de compétitions régionales plus tôt dans le mois, offrant au public et à leurs camarades cadets l'occasion de constater l'étendue de leurs réalisations.

La cérémonie a accueilli plusieurs invités de marque, notamment des représentants des administrations municipale, provinciale et fédérale, ainsi que des membres du Club Rotary de Courtenay, de la Légion de Cumberland, du 888^e Escadre, de la Ligue des cadets de l'Air du Canada et de la 19^e Escadre Comox.

La forte participation témoigne de l'appui continu accordé au Programme des cadets de l'Air et de son incidence positive sur les jeunes partout dans la Comox Valley. Le CRA constitue à la fois une célébration des accomplissements de la dernière année et une occasion de reconnaître l'engagement des cadets, des bénévoles, des instructeurs et des partenaires communautaires qui contribuent au succès du programme.

Les préparatifs sont déjà en cours pour l'année d'instruction 2026/27, qui commencera en septembre. Si vous avez des jeunes âgés de 12 à 19 ans, nous serions ravis de vous fournir davantage de renseignements sur notre programme et d'inviter les nouveaux membres à participer à notre soirée d'accueil des nouveaux cadets. Pour en savoir plus, communiquez avec capt Brenda Aumonier à 386air@cadets.gc.ca.

BRAVO ZULU HCOL QUARTERMAIN!

19 Wing Comox Honorary Colonel (HCol) Robert Quartermain was appointed as a member to the Order of Canada on June 26.

"Robert Quartermain is an esteemed geologist and mining company executive. Throughout his successful career, he enabled the creation of thousands of jobs and billions of dollars in GDP and discovered one of the highest-grade gold deposits in the country. A philanthropist, he has also positively impacted 2SLG-BTQI+ youth across Canada."

HCol Quartermain was appointed as Honorary Colonel of 19 Wing Comox in July 2019 and was the Founding Trustee of ARC Foundation in 2007. ARC Foundation helps educators make schools inclusive and safe for students of all sexual orientations and gender identities (SOGI) through their flagship program SOGI 123.

Le colonel honoraire (HCol) Robert Quartermain de la 19^e Escadre Comox a été nommé membre de l'Ordre du Canada le 26 juin.

«Robert Quartermain est un géologue réputé et haut dirigeant d'une société minière. Au cours de sa brillante carrière, a favorisé la création de milliers d'emplois et contribué à hauteur de plusieurs milliards de dollars au PIB. Il a également découvert l'un des gisements aurifères les plus importants du pays. Philanthrope, il a eu une influence positive sur les jeunes 2ELGBTQI+ de partout au Canada.»

HCol Quartermain a été nommé colonel honoraire de la 19^e Escadre Comox en juillet 2019. En 2007, il a également été membre fondateur du conseil de fiducie de la Fondation ARC. Par l'entremise de son programme phare SOGI 123, la Fondation ARC aide le personnel enseignant à rendre les écoles inclusives et sécuritaires pour les élèves de toutes les orientations sexuelles et identités de genre.



The Comox Air Force Museum took part in Canada Day celebrations, joining the community at Lewis Park, welcoming visitors at the museum, and offering a ride in the parade to the 19 Wing Comox command team, BGen Shapka and CWO McCutcheon, and Comox mayor, Nicole Minions.

Le Comox Air Force Museum a pris part aux célébrations de la fête du Canada, se joignant à la communauté au parc Lewis, accueillant des visiteurs au musée et offrant une place à bord de son véhicule dans le défilé à l'équipe de commandement de la 19^e Escadre Comox, bgén Shapka et adjudc McCutcheon, ainsi qu'à la mairesse de Comox, Nicole Minions.

Canada Day crew: CAFM director Lt Ryan Lees, Comox mayor Nicole Minions, 19 Wing Comox Commander BGen Shapka, and 19 Wing Comox Chief Warrant Officer CWO McCutcheon. | Équipe de la fête du Canada: le directeur du CAFM Lt Ryan Lees, la mairesse de Comox Nicole Minions, le commandant de la 19^e Escadre Comox bgén Shapka, et l'adjudant-chef de la 19^e Escadre Comox adjudc McCutcheon.

BRAVO ZULU!

CIVILIAN EMPLOYEE OF THE 3RD QUARTER | EMPLOYÉE CIVILE DU 3^e TRIMESTRE



LYNN MYERS

For exceptional commitment, professionalism, and dedication in advancing 19 Wing's objectives. Through initiative and oversight, Lynn and the team managed over \$6 million in procurement activities, directly enabling operational success across projects of all sizes.

Pour son engagement exceptionnel, son professionnalisme et son dévouement à l'avancement des objectifs de la 19^e Escadre. Grâce à son initiative et à sa supervision, Lynn et son équipe ont géré plus de 6 millions de dollars en activités d'approvisionnement, contribuant directement au succès opérationnel de projets de toutes envergures.

SERVICE MEMBER OF THE 3RD QUARTER | MILITAIRE DU 3^e TRIMESTRE

For exceptional dedication and technical expertise, spearheading the implementation of Project 25 radio infrastructure to close critical VHF coverage gaps and enhancing emergency interoperability, developing the first radio-over-IP network, ensuring operational continuity during emergencies and resolving complex integration challenges, and leading the 12-member team to a fourth-place finish among 289 global teams in Exercise Noble Skywave.

CPL ROWAN

Pour son dévouement exceptionnel et son expertise technique, ayant dirigé la mise en œuvre de l'infrastructure radio du Projet 25 afin de combler d'importantes lacunes de couverture VHF et d'améliorer l'interopérabilité des interventions d'urgence. Cpl Rowan a également développé le premier réseau radio sur IP, assuré la continuité opérationnelle lors de situations d'urgence, résolu des défis complexes d'intégration et dirigé une équipe de 12 membres vers une quatrième place parmi 289 équipes internationales lors de l'exercice Noble Skywave.

CIVILIAN EMPLOYEE OF THE 4TH QUARTER | EMPLOYÉE CIVILE DU 4^e TRIMESTRE



MINDY WATSON

For exceptional dedication, initiative, and positive impact on the transport section. Min independently mentored transport supervisors on procurement, payment card use, and claims processing, significantly improving efficiency and accuracy – demonstrating professionalism and genuine care for CAF members.

Pour son dévouement exceptionnel, son initiative et son incidence positive au sein de la section des transports. Min a encadré de façon autonome les superviseurs du transport en matière d'approvisionnement, d'utilisation des cartes de paiement et de traitement des demandes de remboursement, améliorant considérablement l'efficacité et l'exactitude des processus. Elle a ainsi fait preuve d'un professionnalisme exemplaire et d'un souci sincère du bien-être des membres des FAC.

SERVICE MEMBER OF THE 4TH QUARTER | MILITAIRE DU 4^e TRIMESTRE



CAPT WILKIE

For exceptional professionalism, initiative, and dedication in support of Wing personnel administration and unit morale. Throughout the quarter, Capt Wilkie delivered high-quality administrative support, resolved complex policy issues, and ensured continuity of leadership while acting as Wing Personnel Administration Officer.

Pour son professionnalisme exceptionnel, son initiative et son dévouement dans le soutien de l'administration du personnel de l'Escadre et du moral des unités. Tout au long du trimestre, capt Wilkie a fourni un soutien administratif de grande qualité, réglé des questions complexes liées aux politiques et assuré la continuité du leadership en occupant les fonctions d'officière d'administration du personnel de l'Escadre par intérim.

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

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

TOTEM TIMES

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@johnrealstate.ca | johnkalhous.com

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

READING THE | LIRE LE

TOTEM TIMES

DIGFM.CA

MLA BRENNAN DAY

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



Summer Programs at the Vancouver Island Regional Library located in Comox Programmes d'été à la Vancouver Island Regional Library située à Comox

For ages 0–12 | Pour les enfants de 0 à 12 ans

Under the Sea Stuffie Vacation:

July 20 to 25 | du 20 au 25 juillet

Drop off your teddy for a week of library adventures. Pick up your stuffie and a souvenir booklet beginning August 1 to discover everything they got up to!

Déposez votre toutou pour une semaine d'aventures à la bibliothèque. Récupérez votre peluche et un livret souvenir à partir du 1er août pour découvrir tout ce qu'elle a vécu!

For children ages 0–5 and their caregivers

Pour les enfants de 0 à 5 ans et leurs proches aidants

Family Storytime at Marina Park: Wednesdays from 10:30 to 11 am

Family Storytime au Marina Park: les mercredis de 10h30 à 11h

For babies 0–12 months, siblings are welcome

Pour les bébés de 0 à 12 mois (les frères et sœurs sont les bienvenus)

Mother Goose Baby Bounce, Marina Park:

Wednesdays from 11:30 am to noon

Les mercredis de 11h30 à midi

For school-age children | Pour les enfants d'âge scolaire

Sea & STEAM (Science, Technology, Engineering, Art & Math):

Fridays on July 24, August 14, and August 28. Registration required.

Les vendredis 24 juillet, 14 août et 28 août. Inscription obligatoire.

For all ages | Pour tous les âges

Take part in the **VIRL 90th birthday archival photo scavenger hunt**. Visit the branch this summer to participate and enter to win a prize!

Participez à **la chasse au trésor de photos d'archives** soulignant le 90e anniversaire de VIRL. Visitez la succursale cet été pour participer et courir la chance de gagner un prix!



virl.bc.ca | @VIRLComox



AFCI

Association francophone
du centre de l'île

BONJOUR! VOUS CHERCHEZ DES ACTIVITÉS EN FRANÇAIS? BONJOUR! ARE YOU LOOKING FOR ACTIVITIES IN FRENCH?

L'Association francophone du Centre de l'Île est fière de servir les francophones de tous niveaux, dans la Comox Valley et à Campbell River. En collaboration avec des partenaires locaux, l'AFCI s'engage à soutenir la langue française, la culture et les liens communautaires grâce à une variété de programmes et d'activités. Devenez membre gratuitement à afcicb.ca - l'infolettre vous tiendra informé des activités à venir.

The Association francophone du Centre de l'Île is proud to serve French speakers of all levels in the Comox Valley and Campbell River. In collaboration with local partners, AFCI is committed to supporting the French language, culture, and community connections through a variety of programs and activities. Become a member for free at afcicb.ca - the newsletter will keep you informed about upcoming activities.

facebook.com/AssociationFrancophoneCR

Toronto Direct

Fridays from June 19 - Sept 4

comoxairport.com/toronto





Family fun at Mount Washington Alpine Resort Plaisir en famille à Mount Washington Alpine Resort

At the heart of the summer season is Mount Washington's commitment to keeping mountain recreation affordable for families. The resort is extending its "Mission Affordable" initiative, ensuring that unforgettable mountain escapes remain within reach.

A free Learn to Ride Package is available to aspiring riders ages 7 to 12 on July 25. For those who cannot attend this date, every Tuesday or Wednesday riders can receive a 50% discount on Learn to Ride packages.

Adrenaline seekers can take advantage of special price promotions on the half-day ZipTour, alongside group discount incentives to make team or family outings more budget-friendly, and Friday evenings are the ultimate time for a family mountain escape! Every Friday night guests can access the bike park or enjoy a scenic chairlift ride with heavily discounted tickets: just \$5 for kids, \$10 for youth, and \$15 for adults. A discounted ZipTour offer will be available on Family Fridays as well, beginning at 3:30 pm.

Au cœur de la saison estivale, Mount Washington Alpine Resort réaffirme son engagement à rendre les activités de montagne abordables pour les familles. La station prolonge son initiative «Mission Affordable», afin que des escapades inoubliables en montagne demeurent accessibles à tous.

Un forfait gratuit Learn to Ride est offert aux jeunes cyclistes de 7 à 12 ans le 25 juillet. Pour ceux qui ne peuvent pas participer à cette date, les cyclistes peuvent bénéficier d'un rabais de 50 % sur les forfaits Learn to Ride tous les mardis et mercredis.

Les amateurs de sensations fortes peuvent profiter de promotions spéciales sur la demi-journée de ZipTour, ainsi que de rabais de groupe rendant les sorties en équipe ou en famille encore plus abordables.

Les vendredis soirs sont le moment idéal pour une escapade familiale en montagne! Chaque vendredi, les visiteurs peuvent accéder au Bike Park ou profiter d'une montée panoramique en télésiège à prix réduit: 5\$ pour les enfants, 10\$ pour les jeunes, 15\$ pour les adultes. Une offre promotionnelle sur le ZipTour est également proposée dans le cadre des Family Fridays, à compter de 15h30.

Washy Mountain Music Fair

July 11 juillet

Back for its second year, this community-focused festival features a full day of free live music and free camping in the alpine. Attendees can expect family-friendly entertainment, local vendors, and community activations!

De retour pour une deuxième année, ce festival axé sur la communauté propose une journée complète de musique en direct gratuite ainsi que du camping gratuit en milieu alpin. Les participants pourront profiter de divertissements pour toute la famille, de vendeurs locaux et d'activités communautaires!

Alpine Kids Fest

July 25 juillet

A free community event dedicated to outdoor play, movement and sport. Families can enjoy a variety of outdoor games, active challenges, and entertainment designed to get kids moving in the alpine between 10 am and 4 pm.

Un événement communautaire gratuit consacré au jeu en plein air, à l'activité physique et au sport. Les familles pourront participer à une variété de jeux extérieurs, de défis actifs et d'animations conçus pour faire bouger les enfants en milieu alpin, de 10h à 16h.



Comox Valley Airport releases Economic Impact Study Le Comox Valley Airport publie une Étude sur les retombées économiques



The Comox Valley Airport (YQQ) has released an Economic Impact Study that highlights the significant role the airport plays in supporting jobs, business activity, tourism, and economic growth across the Comox Valley and Vancouver Island.

The study concluded that YQQ civilian operations contributed \$312 million in annual economic output and supports 1,690 jobs throughout the region. The findings reflect the broad economic activity generated by airport operations, airline service, on-site businesses, visitor spending, and the many industries that support aviation activity in the region.

As Vancouver Island's second-busiest airport, YQQ welcomed a record 449,849 passengers in 2025 and continues to expand connectivity to destinations across Canada, Mexico, and beyond. The airport serves as a critical transportation gateway for residents, businesses, visitors, and essential services throughout central and northern Vancouver Island.

The study demonstrates that the economic benefits of YQQ extend far beyond the terminal building. Airport activity supports employment opportunities

across a wide range of sectors, including tourism, hospitality, transportation, construction, aviation, professional services and retail.

"The airport is an important piece of regional infrastructure that helps connect our communities to opportunities across Canada and internationally," says Comox Valley Airport CEO Mike Atkins. "As our region continues to grow, maintaining strong and reliable air service will remain essential to supporting economic development and quality of life."

The full report and an overview of the key findings can be found at comoxairport.com/publications.

Le Comox Valley Airport (YQQ) a publié une Étude sur les retombées économiques qui met en évidence le rôle important que joue l'aéroport dans le soutien à l'emploi, à l'activité commerciale, au tourisme et à la croissance économique dans la Comox Valley et sur l'île de Vancouver.

L'étude a conclu que les activités civiles de YQQ ont généré une production économique annuelle de 312 millions de dollars et soutiennent 1 690 emplois dans l'ensemble de la région. Les résultats reflètent la vaste activité économique découlant de l'exploitation de l'aéroport, des services aériens, des entreprises établies sur le site, des dépenses des visiteurs et des nombreuses industries qui soutiennent les activités aéronautiques dans la région.

Deuxième aéroport le plus achalandé de l'île de Vancouver, YQQ a accueilli un nombre record de 449 849 passagers en 2025 et continue d'accroître sa connectivité vers des destinations partout au Canada, au Mexique et ailleurs. L'aéroport constitue une porte d'entrée essentielle pour le transport des résidents, des entreprises, des visiteurs et des services essentiels dans le centre et le nord de l'île de Vancouver.

L'étude démontre que les retombées économiques de YQQ s'étendent bien au-delà de l'aérogare. Les activités de l'aéroport soutiennent des possibilités d'emploi dans un large éventail de secteurs, notamment le tourisme, l'hôtellerie, le transport, la construction, l'aviation, les services professionnels et le commerce de détail.

«L'aéroport est un élément important de l'infrastructure régionale qui contribue à relier nos collectivités à des possibilités partout au Canada et à l'international», déclare Mike Atkins, chef de la direction du Comox Valley Airport. «Alors que notre région continue de croître, le maintien de services aériens solides et fiables demeurera essentiel pour soutenir le développement économique et la qualité de vie.»

Le rapport complet ainsi qu'un aperçu des principales conclusions sont disponibles à l'adresse suivante: comoxairport.com/publications.



MCpl (cplc) Bourgault - promoted to Sergeant | a été promu au grade de sergent.



Danny Branchflower - recognition of 15 years of service | hommage rendu pour ses 15 ans de service.



Lt Donaldson - Commissioning Scroll | le parchemin de commission d'officier.



MCpl (cplc) Dunn - promoted to Sergeant | a été promu au grade de sergent.



Sgt Fallon - promoted to Warrant Officer | a été promu au grade d'adjudant.



MCpl (cplc) Green - promoted to Sergeant | a été promu au grade de sergent.



MCpl Gruber - Canadian Forces' Decoration - Third Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - troisième agraffe.



Sgt Hadon - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



Avr Heighington - promoted to Corporal | a été au grade de caporal.



MWO (adjum) Hynes - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - première agraffe.



Judy Ireland - recognition of 30 years of service | hommage rendu pour ses 30 ans de service.



Lt(N) (Itv) Kodama - promoted to Lieutenant-Commander | a été au grade de capitaine de corvette.



Cpl Labrie - promoted to Master Corporal | a été au grade de caporal-chef.



PO2 (m2) Mackenzie - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - première agraffe.



Sgt MacLean - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



MWO (adjum) Marchand - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - première agraffe.

Want to recognize someone in your unit?
Vous aimeriez reconnaître quelqu'un de votre unité?

TOTEM TIMES

Send your Bravo Zulus to totemtimes@gmail.com to be featured in the Totem Times.
 Envoyez votre BZ à totemtimes@gmail.com





MCpl (cplc) Morin - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



Cpl Murphy - top CFS-SAR graduate | meilleur diplômé du ERSFC.



Sgt Newcombe - promoted to Warrant Officer | a été promu au grade d'adjudant.



Cpl Rowe - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agraffe.



Col Shapka - promoted to Brigadier-General and Platinum Fitness Award | a été au grade de Brigadier-général et prix platine de conditionnement physique.



Maj Vallieres - promoted to Lieutenant Colonel | a été au grade de lieutenant-colonel.



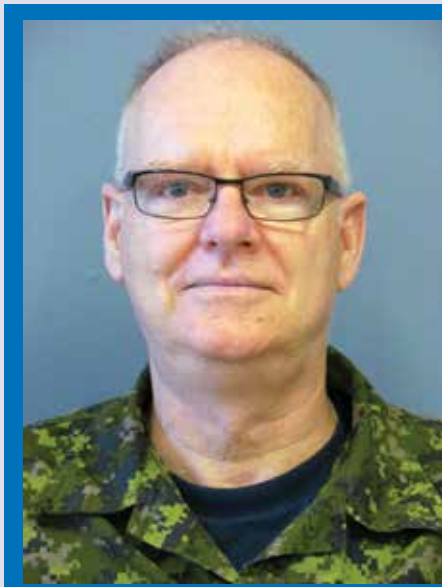
Sgt Watson - promoted to Warrant Officer | a été promu au grade d'adjudant.



Maj Wheaton-Sparkes - promoted to Lieutenant Colonel | a été au grade de lieutenant-colonel.



Rebekah Williams - Special Service Medal and Operational Service Medal | la Médaille du service spécial et la Médaille du service opérationnel.



WO (adj) Carl Dillon

In recognition for service to Canada for 49 years, 6 months, 4 days.

18,082 days!
Congratulations!

En reconnaissance de 49 ans, 6 mois et 4 jours de service auprès du Canada.

18 082 jours!
Félicitations!

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

For Everything ISLAND
Come check us out!

HITEC
BRAZEN SPORTSWEAR

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

10.00 Polo
Blowout Continues

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
- REMAX Lifetime Achievement
- REMAX Hall of Fame
- REMAX Platinum Club
- IRP Approved Realtor

leah@leahreichelt.com

Cell **250.338.3888**

Leah
REICHEL



282 Anderton Rd
Comox BC V9M 1Y2
Office 250.339.2021



COFFEE CABIN
BY **Bigfoot Donuts**

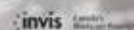
LET US SERVE YOU FOR A CHANGE!
Breakfast & Lunch
House Roasted Coffee
Scratch Baking & Donuts

1466 RYAN RD E
COMOX

FOLLOW US @BIGFOOT.COFFEE.CABIN

Jennifer Stokes Mortgage Specialist

T 250.890.1610
C 250.650.1504
F 250.890.1696
jenniferstokes@invis.ca
invis.ca/jennifer-stokes
1984 Comox Ave, Courtenay,
BC V9M 3M7



WorkBC Employment Services Services d'emploi

FREE Services for Job Seekers

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

Services GRATUITS pour les chercheurs d'emploi

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

250-334-3119
103-555 4th Street, Courtenay
www.workbccentre-courtenay.ca
Services available in English and French
Nos services sont disponibles en anglais et en français



The program is funded by the Government of Canada and the Province of British Columbia.
Ce programme est financé par le gouvernement du Canada et la province de la Colombie-Britannique.



/19WingTotemTimes
/19wingcomoxpsp
/comoxmfr
/ComoxAirForceMuseum

Stay up to date! Recevez les nouveautés!

TOTEM TIMES



Reconditioning at 19 Wing | Le programme de reconditionnement à la 19^e Escadre

The PSP Reconditioning Program supports Canadian Armed Forces (CAF) members as they recover from illness or injury through customized exercise, training plans, and access to adapted sport and recreational activities. The program is designed to help ill and injured members as they recover, support them in returning to active duties, and improve their quality of life as quickly and safely as possible.

To be involved with Reconditioning you must be referred by a CAF Health Services professional, such as a medical officer, physiotherapist, occupational therapist or nurse practitioner. CAF members can self-refer to be involved with our Prenatal and Postpartum Program (PNP3) at any point during pregnancy up to 18 months postpartum.

Support for Women's Wellness? Yes! The Women and Gender-Diverse Physical Fitness and Wellness Program, also known as the Women's Wellness (WW) program, supports the Department of National Defence and the Canadian Armed Forces (CAF) in achieving its commitment to increase the representation of women in the military. The program aims to enhance the overall fitness and health of women in the CAF, while being inclusive of gender-diverse members who may also benefit. Key program outcomes include physical readiness, injury prevention, life stage support and lifelong wellness. Members can request to be referred through Canadian Forces Health Services (CFHS) for this specific support and in collaboration with CFHS, PSP will provide a variety of improved, enhanced, and tailored programs under the overarching WW program to meet the unique needs of these members.

Are there group classes? Yes! We run group sessions for PNP3 participants twice per week, and aquatic programs include a lane swim and low-impact aqua cardio class.

Le programme de reconditionnement des PSP soutient les membres des Forces armées canadiennes (FAC) dans leur rétablissement à la suite d'une maladie ou d'une blessure grâce à

des programmes d'exercices personnalisés, des plans d'entraînement adaptés ainsi qu'un accès à des activités sportives et récréatives adaptées. Le programme vise à aider les membres malades ou blessés pendant leur rétablissement, à faciliter leur retour au service actif et à améliorer leur qualité de vie de la façon la plus rapide et sécuritaire possible.

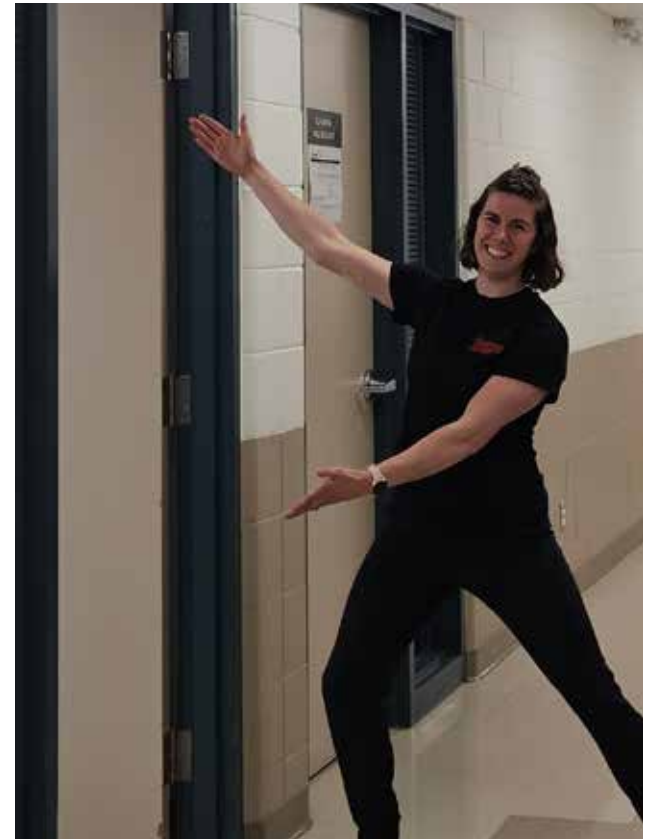
Pour participer au programme de reconditionnement, les membres doivent être dirigés par un professionnel des Services de santé des FAC, comme un médecin militaire, un physiothérapeute, un ergothérapeute ou une infirmière praticienne. Les membres des FAC peuvent toutefois s'inscrire eux-mêmes au Programme prénatal et postnatal (PNP3) pendant la grossesse et jusqu'à 18 mois après l'accouchement.

Du soutien pour le bien-être des femmes? Absolument! Le Programme de conditionnement physique et de mieux-être pour les femmes et les personnes de genres divers, aussi appelé Programme de bien-être des femmes, appuie le ministère de la Défense nationale et les Forces armées canadiennes dans leur engagement à accroître la représentation des femmes au sein de l'Équipe de la Défense.

Le programme vise à améliorer la condition physique et la santé globale des femmes dans les FAC, tout en étant inclusif des personnes de genres divers pouvant également en bénéficier. Ses principaux objectifs comprennent la préparation physique, la prévention des blessures, le soutien aux différentes étapes de la vie et le mieux-être à long terme.

Les membres peuvent demander une recommandation par l'intermédiaire des Services de santé des Forces canadiennes pour accéder à ce soutien particulier. En collaboration avec les Services de santé des FAC, les PSP offrent une variété de programmes améliorés, bonifiés et adaptés dans le cadre global du Programme de bien-être des femmes afin de répondre aux besoins uniques de ces membres.

Y a-t-il des cours de groupe? Oui! Des séances de groupe sont offertes deux fois par semaine



Adrienne and Rebekah have moved into a new office in the 19 Wing Fitness and Community Centre! They are now located directly across from their reconditioning studio!

Adrienne et Rebekah ont emménagé dans un nouveau bureau au Centre de conditionnement physique et communautaire de la 19^e Escadre! Elles sont désormais situées directement en face de leur studio de reconditionnement.

aux participantes du Programme prénatal et postnatal (PNP3). Les programmes aquatiques comprennent également une période de nage en couloir ainsi qu'un cours d'aquacardio à faible impact.

ADRIENNE MCKEIGUE (LEMA)
Reconditioning Manager
Gestionnaire du reconditionnement

PSP since: 2016
Highlights: deploying on HMCS Winnipeg and MV Asterix, and witnessing members achieve their training goals
Favourite activity: circus aerials and calisthenics
Least favourite activity: ball sports with implements
Go-to snack: banana with peanut butter and chocolate chips
Cheering for: Edmonton Oilers and Toronto Blue Jays

Au sein des PSP depuis: 2016
Moments marquants: déploiements à bord du NCSM Winnipeg et du MV Asterix, ainsi que le fait de voir les membres atteindre leurs objectifs d'entraînement
Activités préférées: arts aériens du cirque et callisthénie
Activités les moins appréciées: les sports de ballon avec équipement
Collation de prédilection: banane avec beurre d'arachide et pépites de chocolat
Équipes favorites: les Oilers d'Edmonton et les Blue Jays de Toronto

REBEKAH WILLIAMS
Physical Exercise Specialist
Spécialiste de l'exercice physique

PSP since: 2023
Highlights: having the opportunity to complete two deployments: Latvia and on HMCS Ottawa
Favourite activity: strength training and golf
Least favourite activity: anything that involves running
Go-to snack: popcorn
Cheering for: Toronto Blue Jays and Ottawa Charge

Au sein des PSP depuis: 2023
Moments marquants: avoir eu l'occasion de participer à deux déploiements, en Latvia et à bord du NCSM Ottawa
Activités préférées: entraînement musculaire et golf
Activités les moins appréciées: tout ce qui implique de courir
Collation de prédilection: maïs soufflé
Équipes favorites: les Blue Jays de Toronto et la Charge d'Ottawa

Limitless: A military child's journey of resilience and creativity

Sans limites: le parcours d'une enfant de famille militaire, entre résilience et créativité

Military child and recent graduate from Highland Secondary's class of 2026, Marisol Quiban, created a stained-glass piece "Limitless" for her Capstone project. Dedicating over 100 hours from conception to completion, Marisol leaned into her creative and artistic personality.

"From posting to posting, Marisol was always adaptable in starting over and bonded with new friends over arts and crafts. Being a military child has taught her to be exceptionally resilient, empathetic, and resourceful," explains mom Rachel. "As her parents we are extremely proud of Marisol's accomplishments and achievements this school year. We are most thankful to the amazing staff that have influenced and encouraged her the last five years at Highland Secondary. We're honoured to have Marisol's stained-glass piece hung in the school foyer, hopefully inspiring the next generation of students to be "limitless". BZ, kiddo!>>

Fille de militaire et récemment diplômée de la promotion 2026 de l'école secondaire Highland, Marisol Quiban a créé une œuvre en vitrail intitulée «Sans limites» dans le cadre de son projet de fin d'études. En y consacrant plus de 100 heures, de la conception à la réalisation, Marisol a pleinement mis à profit sa créativité et son talent artistique.

«Au fil des affectations militaires de sa famille, Marisol a toujours su s'adapter aux nouveaux départs et tisser des liens d'amitié grâce à sa passion pour les arts plastique. Le fait d'être une enfant de militaire lui a permis de développer une résilience, une empathie, et une débrouillardise hors du commun,» explique sa mère, Rachel. «En tant que parents,



Marisol Quiban, Rachel Quiban, Capt Chris Quiban

nous sommes extrêmement fiers des accomplissements et des réussites de Marisol tout au long de cette année scolaire. Nous sommes également à remercier chaleureusement les membres exceptionnels du personnel de l'école secondaire Highland, qui l'ont soutenue, encouragée et inspirée au cours des cinq

dernières années. C'est avec beaucoup de fierté que les parents de Marisol voient aujourd'hui son œuvre en vitrail exposée dans le foyer de l'école. Souhaitons que cette œuvre inspire les prochaines générations d'élèves à vivre, elles aussi, «sans limites». Félicitations belle fille!>>

FITNESS – SPORT – RECREATION

Get ready for fall! The Comox Valley Rec Guide will be available on August 5 with a variety of programs available at the 19 Wing Fitness and Community Centre. Military family registration starts on Monday, August 10, and the public can sign up beginning on August 17. The guide also contains programs and classes in Comox, Courtenay, Cumberland, and Comox Valley Regional District facilities.

Préparez-vous pour l'automne! Le Comox Valley Rec Guide sera disponible dès le 5 août et proposera une variété de programmes offerts au Centre communautaire et de conditionnement physique de la 19^e Escadre. L'inscription pour les familles militaires débutera le 10 août, tandis que le grand public pourra s'inscrire à compter du 17 août. Le guide présente également des programmes et des cours offerts dans les installations des municipalités de Comox, Courtenay et Cumberland, ainsi que dans les installations de la Comox Valley Regional District.

PARKS! PARCS!

The rural areas of the Comox Valley Regional District (CVRD) offer 65 parks to explore, in addition to 24 marked beach accesses. Maintained trails provide recreation opportunities for horseback riders, cyclists, hikers, and pet walkers – all in the natural beauty of the Comox Valley!

Les zones rurales du Comox Valley Regional District (CVRD) offrent 65 parcs à découvrir, en plus de 24 accès balisés aux plages. Les sentiers entretenus permettent la pratique de nombreuses activités de plein air, notamment l'équitation, le vélo, la randonnée et la promenade avec les animaux de compagnie, le tout dans le cadre naturel exceptionnel de la Comox Valley.

comoxvalleyrd.ca/parks-recreation/parks-trails-beach-accesses

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE – SPORT – LOISIRS

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.

CANEX
A Division of CMWS
L'unité de la CMWS

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553



SUMMER IN THE COMOX VALLEY! L'ÉTÉ DANS LA COMOX VALLEY!

Join the d'Esterre Seniors' Centre in celebrating 50 years of community connection in Comox

Joignez-vous au d'Esterre Seniors' Centre pour célébrer 50 ans de liens communautaires à Comox

The d'Esterre Seniors' Centre Association in Comox is hosting a family-friendly celebration on **Saturday, July 18, from 4 to 8 pm** to celebrate the Centre's 50th anniversary.

The event will bring generations together in Comox Marina Park, right behind the Centre, for entertainment including live music by "The Optimist," a beverage garden, hamburgers and hot dogs for sale, and a dedicated kids' zone featuring games and face painting.

The Centre offers a diverse array of activities for seniors 55 and up. "For an annual membership of just \$50, members can enjoy exercise classes, hands-on creating such as painting, glass crafts, pottery and woodworking, language classes and much more," shares board member Mike Couture, a CAF veteran who served for 28 years with his last posting as the CFB Comox Base Transportation Officer from 1991 to 1994.

The Centre is open Monday to Friday and includes a café and gift shop. For more information about the 50th anniversary event, or to become a member, visit comoxseniors.ca.

La d'Esterre Seniors' Centre Association de Comox organise une célébration familiale **le samedi 18 juillet, de 16h à 20h**, afin de souligner le 50e anniversaire du Centre.

L'événement réunira plusieurs générations au Comox Marina Park, situé juste derrière le Centre. Les participants pourront profiter de diverses activités, notamment de la musique en direct assurée par The Optimist, d'un jardin de boissons, ainsi que de hamburgers et de hot-dogs en vente sur place. Un espace spécialement aménagé pour les enfants proposera également des jeux et du maquillage artistique.

Le Centre offre une vaste gamme d'activités destinées aux personnes de 55 ans et plus.

«Pour une cotisation annuelle de seulement 50\$, les membres peuvent participer à des cours d'exercice physique, à des activités créatives pratiques comme la peinture, l'art du verre, la poterie et le travail du bois, à des cours de langues, et bien plus encore», explique Mike Couture, membre du conseil d'administration et vétéran des FAC qui a servi pendant 28 ans. Sa dernière affectation était à CFB Comox, où il a occupé le poste d'officier des transports de la base de 1991 à 1994.

Le Centre est ouvert du lundi au vendredi et comprend un café ainsi qu'une boutique-cadeaux. Pour en savoir davantage sur les célébrations du 50^e anniversaire ou pour devenir membre, visitez comoxseniors.ca.



On July 3 the Royal Canadian Navy NADEN Band kicked off a dynamic summer-long series that will transform downtown Comox into a lively hub of music, shopping and community connection every Friday throughout July and August.

The vibrant weekly initiative brings together a free Friday lunchtime Signature Concert Series, a Marina Park Market that will showcase over 20 local crafters and artisans, and a range of retail and hospitality experiences with in-store specials, activities, and Happy Hour offerings.

"This is a new summer initiative designed to kick-start the weekend in Comox for locals and visitors alike," says Comox Business in Action (BIA) board president Pete Chambers. "By bringing together live music, local artisans and downtown experiences, we're creating a vibrant gathering place that supports our businesses and invites people to connect and celebrate."

Comox Float Your Boat Fridays run every Friday until August 28 in Downtown Comox.

Le 3 juillet, la Musique Naden de la Marine royale canadienne a donné le coup d'envoi d'une série estivale dynamique qui transformera le centre-ville de Comox en un lieu animé de musique, de magasinage et de rencontres communautaires tous les vendredis de juillet et d'août.

Cette initiative hebdomadaire rassemble une Signature Concert Series gratuits sur l'heure du dîner le vendredi, un Marina Park Market mettant en vedette plus de 20 artisans et créateurs locaux, ainsi qu'une variété d'expériences offertes par les commerces et établissements du secteur, notamment des promotions en magasin, des activités spéciales et des offres de type Happy Hour.

«Il s'agit d'une nouvelle initiative estivale conçue pour lancer la fin de semaine à Comox, tant pour les résidents que pour les visiteurs», explique Pete Chambers, président du conseil d'administration de Comox Business in Action (BIA). «En réunissant de la musique en direct, des artisans locaux et les expériences qu'offre le centre-ville, nous créons un lieu de rassemblement dynamique qui soutient nos entreprises et invite les gens à se rencontrer et à célébrer ensemble.»

Les Float Your Boat Fridays de Comox ont lieu tous les vendredis jusqu'au 28 août dans le centre-ville de Comox.

DOWNTOWN COURTENAY MARKET DAY

**Saturday, July 25
samedi 25 juillet**

A full day of special promotions, sales, offers, and activations in Downtown Courtenay! Food Trucks, a Makers Market, an amazing Fun Fair – the streets will be filled with entertainment, art, creativity, and family fun! Learn more at downtowncourtenay.com.

Une journée complète de promotions spéciales, de soldes, d'offres et d'activités dans Downtown Courtenay! Des Food Trucks, un Makers Market et une incroyable Fun Fair animeront les rues, qui regorgeront de divertissement, d'art, de créativité et d'activités familiales. Pour en savoir plus, visitez downtowncourtenay.com.

SUMMER PULSE ON THE PLAZA

**Friday, August 28
vendredi 28 août**

End the summer loud and proud! The launch of Comox Valley Pride weekend, this joyful, free, all-ages celebration is presented in partnership with Queer Centre Comox Valley. Celebrate, create, and dance with your community in Downtown Courtenay! Get the details at downtowncourtenay.com.

Terminez l'été en grand! Marquant le lancement de la fin de semaine de Comox Valley Pride, cette célébration gratuite, inclusive et ouverte à tous les âges est présentée en partenariat avec le Queer Centre Comox Valley. Venez célébrer, créer et danser avec votre communauté dans Downtown Courtenay! Tous les détails sont disponibles à downtowncourtenay.com.

PRIDE IN THE PARK

**Saturday, August 29
samedi 29 août**

Lewis Park in Courtenay will be transformed into a space that celebrates community connection and resilience – offering a joyful, welcoming event where the entire Pride community can gather, celebrate, and be seen! Get involved at pridesocietycomoxvalley.org.

Le Lewis Park de Courtenay sera transformé en un lieu célébrant les liens communautaires et la résilience, offrant un événement festif et accueillant où l'ensemble de la communauté Pride pourra se rassembler, célébrer et être visible. Pour participer, visitez pridesocietycomoxvalley.org.

QUEERCENTRE.CA/CV-PRIDE-PARADE-2026



The Comox Valley Horticultural Society

is a local non-profit organization dedicated to promoting gardening and horticultural education through workshops, guest speakers, garden tours, and community engagement opportunities. They warmly welcome new members. Learn more at comoxvalleyhortsociety.ca.

Le Comox Valley Horticultural Society est un organisme sans but lucratif local qui se consacre à la promotion du jardinage et de l'horticulture grâce à des ateliers, des conférences données par des spécialistes, des visites de jardins et des occasions de participation communautaire. Le Comox Valley Horticultural Society accueille chaleureusement les nouveaux membres. En savoir plus à comoxvalleyhortsociety.ca.



COMMANDER'S CUP- BEACH VOLLEYBALL

Thursday, 23 July 1200-1530

At Air Force Beach. Min 6 players per team. To register, use the link below or scan the QR Code. Deadline to register, 20 July.

COUPE DU COMMANDANT - VOLLEY-BALL DE PLAGE

Jeudi, 23 juillet 12h00-15h30

À la plage de l'armée de l'air, Minimum 6 joueurs par équipe
Pour vous inscrire, utilisez le lien ci-dessous ou scannez le code QR. Date limite pour s'inscrire : 20 juillet

www.CFMWS.CA/COMOX/SPORTS

OPI Natasha Neave, natasha.neave@forces.gc.ca



Read the Totem Times online
Lire le journal en ligne

cfmws.ca/totemtimes

TOTEM TIMES

19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

Editorial advisors | conseillers militaires
19wingpublicaffairs@forces.gc.ca

LCdr (capc) Keil Kodama, Capt Brad Little,
Capt Sabrina Martellino, OCdt (élof) Carol Popkin

Managing editor | gestionnaire
Camille Douglas

Graphic designer | graphiste
Gillian Ottaway

19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie
Sgt Owen Budge, Cpl Raj Dhagat, S1 (mat 1)
Brendan Gibson, Avr Zhi Sheng Lin,
MCpl (cplc) Trevor Pomarenski



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

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

Circulation: 1800

Building connection through a summer of change Créer des liens au cœur d'un été de changement

Summer is an exciting time, but for military families, it can also bring challenges. School routines change, friends move away during posting season, and new neighbours arrive. These transitions can be exciting, emotional, and sometimes overwhelming for children and youth.

The Comox MFRC is here to support military families every step of the way. This summer they are offering drop-in care for children ages 0 to 10, along with Monday Mash-ups, Summer FriYays, and a variety of activities for tweens and teens.

"Whether you're new to the community and hoping to make connections, missing friends who have moved away, or simply looking for fun ways to spend your summer, we'd love to welcome you. Our programs are designed to help families build friendships, stay connected, and create lasting memories."

Beyond summer programming, the MFRC also provides support with mental health and wellness, postings and relocations, community connections, and a wide range of services for military and veteran families. Find your community at the MFRC! Drop in to the Fitness and Community Centre or email info@comoxmfr.ca.



250.339.8290

cfmws.ca/comox/mfrc

facebook.com/comoxmfr

L'été est une période stimulante, mais pour les familles militaires, il peut aussi apporter son lot de défis. Les routines scolaires changent, des amis quittent la région pendant la saison des affectations et de nouveaux voisins arrivent. Pour les enfants et les jeunes, ces transitions peuvent être à la fois excitantes, riches en émotions et parfois difficiles à vivre.

Le CRFM de Comox est là pour accompagner les familles militaires à chaque étape. Cet été, il offre un service de halte-accueil pour les enfants de 0 à 10 ans, ainsi que les activités Monday Mashups, Summer FriYays et une variété de programmes destinés aux préadolescents et aux adolescents.

«Que vous soyez nouvellement arrivé dans la communauté et souhaitez créer des liens, que des amis vous manquent après un déménagement ou que vous cherchiez simplement des façons amusantes de profiter de l'été, nous serons heureux de vous accueillir. Nos programmes sont conçus pour aider les familles à tisser des amitiés, à rester connectées et à créer des souvenirs durables.»

Au-delà de sa programmation estivale, le CRFM offre également du soutien en matière de santé mentale et de bien-être, d'affectations et de réinstallations, de liens communautaires ainsi qu'une vaste gamme de services destinés aux familles militaires et vétérans. Trouvez votre communauté au CRFM! Passez au Centre de conditionnement physique et communautaire ou écrivez à info@comoxmfr.ca.

Élections provinciales québécoises

5 octobre 2026

Électrices et électeurs québécois, inscrivez-vous au vote hors Québec pour voter par la poste.



Faites votre demande d'ici le 16 septembre.



Votre conjointe ou conjoint ainsi que les personnes à votre charge peuvent aussi faire une demande.

Québec provincial election

October 5, 2026

Québec electors, register to vote outside Québec to be able to vote by mail.



Submit your application by September 16.



Your spouse and dependents may also submit an application.

electionsquebec.qc.ca
1 888 ÉLECTION (1 888 353-2846)



OPEN COCKPIT DAY JOURNÉE COCKPIT OUVERT



Visit the new Vampire Pavilion!
Visitez le nouveau Pavillon du Vampire!

Saturday, August 15th
Samedi, 15 août
10am to 4pm

Aircraft open: Argus, Aurora, Buffalo, Piasecki, Labrador and Sea King. Guides will be available to answer your questions and provide history of each aircraft. Purchase exclusive RCAF and Museum merchandise at our souvenir tent.

Avions ouverts pour inspection: Argus, Aurora, Buffalo, Piasecki, Labrador et Sea King. Il y aura des guides pour répondre à vos questions, et qui peuvent aussi parler à l'histoire de chaque type d'avion. Visitez notre tente pour acheter de la marchandise souvenir de l'ARC et du musée.



www.comoxairforcemuseum.ca



DRIVING THE
COMOX VALLEY LIFESTYLE



Mention this ad and show your military ID to receive a military discount of \$1,000.

2145 Cliffe Ave.
Courtenay, BC

250-334-2425



LOCALLY OWNED, FAMILY OPERATED



ISLAND POWERED. ISLAND TRUSTED.

- Home Solar PV Systems •
- Commercial Solar PV Systems •
- Energy Storage and Batteries •
- EV Chargers •



MILITARY & FIRST RESPONDER
SERVICE DISCOUNT AVAILABLE



25
YEARS

250 336 0060 • islandpowered.ca