



TUESDAY, JUNE 10, 2025 | MARDI 10 JUIN 2025

TOTEM TIMES

19 WING COMOX

VOL 67, #11

19^e ESCADRE COMOX

Operation LENTUS is the Canadian Armed Forces (CAF) response to natural disasters in Canada. Provincial and territorial authorities are the first to respond when a major natural disaster occurs in Canada, but if an emergency requires more resources, they may ask the federal government for assistance. This can include CAF personnel, equipment, and facilities.

L'opération LENTUS constitue la réponse des Forces armées canadiennes (FAC) aux catastrophes naturelles au Canada. Les autorités provinciales et territoriales sont les premières à répondre à une grande catastrophe naturelle au Canada, mais si une situation d'urgence nécessite plus de ressources que celles dont dispose, elles peuvent demander l'aide du gouvernement fédéral. Cela peut inclure du personnel, du matériel et des installations des FAC.

(Right) Seven CC-130 Hercules aircraft were parked on the Winnipeg flight line on June 2 while in service to Op LENTUS. The four H models are from 19 Wing Comox and the three J models are from 8 Wing Trenton. On May 29, deployed aircraft, aircrew, and medical personnel began evacuating Norway House, Manitoba due to overflow of fire evacuees, and Pukatawagan, Manitoba due to a fire in the area.

(À droite) Sept avions CC-130 Hercules étaient stationnés sur la ligne de vol de Winnipeg le 2 juin alors qu'ils étaient en service dans le cadre de l'Op LENTUS. Les quatre modèles H proviennent de la 19^e Escadre Comox et les trois modèles J proviennent de la 8^e Escadre Trenton. Le 29 mai, des aéronefs, des équipages et du personnel médical ont commencé à évacuer Norway House, au Manitoba, en raison du nombre excessif de personnes évacuées à cause d'un incendie, et Pukatawagan, au Manitoba, en raison d'un incendie dans la région.

OP LENTUS



Cpl Stephan Sawchuk



Kevin Dol
Personal Real
Estate Corporation

250-898-4158



4738 CRUICKSHANK PL., COURtenay
POPULAR EAST COURtenay CUL-DE-SAC, this home backs onto treed park. 4 bedrooms, vaulted ceiling in the living room, 9 foot ceilings on the main floor, heat pump with air conditioning, gas fireplace, double garage. Kitchen features tiled backsplash, tiled entry, and the 4th bedroom or den on main floor. Fenced private yard with garden shed. Built in 2009.
\$899,900

ROYAL LEPAGE 

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

**1591 OAK PL., COURtenay**

WELCOME HOME to this beautifully updated 3-bed, 2-bath rancher in a quiet East Courtenay neighbourhood. This home offers the perfect blend of comfort and convenience, featuring tasteful modern updates throughout and inviting outdoor spaces ideal for relaxing and entertaining. The spacious backyard oasis features a spectacular patio and deck! Don't miss this opportunity!
\$749,000



Teresa Stoltz
Personal Real
Estate Corporation

250-218-9190

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



Members of the military community gathered at 888 (Stocky Edwards) Wing Royal Canadian Air Force Association on May 26 to remember Alice (Toni) Edwards who died on May 16. The same group of friends and family gathered in October 2024 to celebrate her 100th birthday. Toni was a veteran of World War II, serving from 1943 to 1946, and she was predeceased by her husband of 71 years, James (Stocky) Edwards. The venue had been named in his honour following his death in 2022. To honour Toni's memory, donations can be made in her name to the Stocky Edwards Legacy Trust at stockysfund.ca.

Les membres de la communauté militaire se sont réunis le 26 mai à la 888^e Escadre (Stocky Edwards) de l'Association de l'Aviation royale canadienne pour rendre hommage à Alice (Toni) Edwards, décédée le 16 mai. Le même groupe d'amis et de membres de la famille s'était réuni en octobre 2024 pour célébrer son 100^e anniversaire. Toni était un vétéran de la Seconde Guerre mondiale, ayant servi de 1943 à 1946, et Toni a été précédée dans la mort par son mari de 71 ans, James (Stocky) Edwards. Le lieu avait été nommé en son honneur après son décès en 2022.

Pour honorer la mémoire de Toni, des dons peuvent être faits en son nom au Stocky Edwards Legacy Trust à l'adresse stockysfund.ca.



TONI EDWARDS 1924-2025

Sarah Johnson
Mortgage Broker
P: 250-218-1530
E: sarahjohnson@invis.ca
sarahjohnsonmortgages.ca



Purchase ■ Refinance ■ Renewals ■ Equity Take Out


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


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

A good mindset is the key for success

Overcoming severe weather at IRONMAN Florida

Un bon état d'esprit est la clé du succès

Surmonter les conditions météorologiques extrêmes lors de l'IRONMAN Florida

Cpl Alexandra Desbiens, a member of 21 CF Health Services Centre Comox, proudly finished tenth out of 51 women in her age group at the IRONMAN 70.3 Gulf Coast in Florida on May 10. The 70.3 distance triathlon includes a 1.9 km swim, 90 km bike ride, and 21.1 km run.

Cpl Desbiens has been doing triathlon for over 10 years, with her first IRONMAN completed in 2023 in Victoria. She is a member of CISM triathlon team, sharing her passion with amazing people.

"Since my race in Victoria, I have been combining trips and races together," she shares. "This year I wanted to travel and race in Florida, obviously thinking that the race will be in the best warm and sunny conditions."

However, severe weather hit the race in Panama City Beach. Strong winds, rain, and thunder cut the race short.

"The swim got cancelled because the waves were too dangerous to swim in," explains Cpl Desbiens. "We started the race directly on the bike. After more than seven months of hard workouts, dedication, and managing training while being on course, I wanted more than anything to race and see what my body could do."

Cpl Desbiens kept her mind focused on the finish line despite the severe weather conditions.

"Crossing the finish line felt overwhelming for me," she says. "Thank you to my family and friends, my coach, my chain of command and the PSP team, and the CAF sport program."

Cpl Desbiens hopes to motivate people to keep good habits and to keep focusing on their goals, even if it can be really easy to give up.

"Stay determined, dedicated and consistent," she advises. "A good mindset is the key for success!"

La caporale Alexandra Desbiens, membre du 21^e Centre des services de santé des FC, a fièrement terminé dixième parmi 51 femmes de son groupe d'âge lors de l'IRONMAN 70.3 Gulf Coast en Floride, le 10 mai dernier. Le triathlon 70.3 comprend une épreuve de natation de 1,9 km, une épreuve de cyclisme de 90 km et une épreuve de course à pied de 21,1 km.

La caporale Desbiens pratique le triathlon depuis plus de 10 ans et a terminé son premier IRONMAN en 2023 à Victoria. Elle est membre de l'équipe de triathlon du CISM, où elle partage sa passion avec des gens extraordinaires.

«Depuis ma course à Victoria, je combine voyages et courses», confie-t-elle. «Cette année, je voulais voyager et courir en Floride, pensant évidemment que la course se déroulerait dans les meilleures conditions,



sous un soleil radieux.»

Cependant, le mauvais temps a frappé la course à Panama City Beach. Des vents violents, de la pluie et des orages ont écourté la course.

«La natation a été annulée car les vagues étaient trop dangereuses pour nager», explique la caporale Desbiens. «Nous avons commencé la course directement à vélo. Après plus de sept mois d'entraînement intensif, de dévouement et de gestion de mon entraînement tout en suivant le programme, je voulais plus que tout courir et voir ce dont mon corps était capable.»

La caporale Desbiens est restée concentrée sur la ligne d'arrivée malgré les conditions météorologiques difficiles.

«Franchir la ligne d'arrivée a été une émotion très forte pour moi», dit-elle. «Merci à ma famille et à mes amis, à mon entraîneur, à ma chaîne de commandement, à l'équipe du PSP et au programme sportif des FAC.»

La caporale Desbiens espère motiver les gens à conserver de bonnes habitudes et à rester concentrés sur leurs objectifs, même s'il peut être très facile d'abandonner.

«Restez déterminés, dévoués et constants, conseille-t-elle. Un bon état d'esprit est la clé du succès!»



PSP fitness staff Nicola Knubley and Rowen Grimshaw welcome cyclists Keeley Young and Maj Jeff McIsaac during their morning commute. | Nicola Knubley et Rowen Grimshaw, personnel de conditionnement physique PSP, accueillent les cyclistes Keeley Young et maj Jeff McIsaac pendant leur trajet matinal.





BRAVO ZULU!



Sgt Booker - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agrafe.



Capt Boswall - Commissioning Scroll | le parchemin de commission d'officier.



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



Cpl Dopplinger - Chief of the Defence Staff Commendation and promotion to Master Corporal | la mention élogieuse du Chef d'état-major de la Défense et a été au grade de caporal-chef.



S1 (mat 1) Gibson - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agrafe.



MCpl (cplc) Grewal - King Charles III's Coronation Medal | Médaille du couronnement du Roi Charles III.



Sgt Hudel - Special Service Medal | la Médaille du service spécial.



WO (adj) Jordan - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agrafe.



Sgt Jourdain - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agrafe.



Cpl Lee - Operational Service Medal | Médaille du service opérationnel.



MCpl (cplc) Muise - King Charles III's Coronation Medal | Médaille du couronnement du Roi Charles III.



2Lt (slt) Oh - promoted to Lieutenant | a été au grade de lieutenant.



Col Shapka - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



WO (adj) Sheppard - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agrafe.



Cpl Tremblay - Operational Service Medal | Médaille du service opérationnel.



Cpl Wells - King Charles III's Coronation Medal | Médaille du couronnement du Roi Charles III.



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



On June 5 members of 442 Transport and Rescue Squadron joined to formally recognize Flight Engineer Sgt Carl Schouten for achieving 6000 flight hours on the CH-149 Cormorant — more than any other EH101 aircrew member in the world.

Le 5 juin, des membres du 442^e Escadron de transport et de sauvetage se sont réunis pour rendre hommage le Sgt Carl Schouten, le mécanicien de bord, qui a atteint 6 000 heures de vol à bord du CH-149 Cormorant, soit plus que tout autre membre d'équipage EH101 dans le monde.

19 WING COMMANDER'S COMMENDATION | RECOMMENDATION DU COMMANDANT DE LA 19^e ESCADRE

The Fuel Cell Repair Team was recognized for their exceptional dedication, teamwork, and professionalism during the repair two fuel cells under time-sensitive conditions. Working in close collaboration, members of 407 Long Range Patrol Squadron, including Sgt Chaston, Sgt Matte, MCpl Simard, Cpl Casey, Cpl Cote, Cpl French, Cpl Montgomery, and Cpl Purdy, alongside IMP technicians Jody MacNeil and Christerphor Rideout, operated seamlessly to meet the critical deadline. They navigated the complex confined space operation, ensuring all safety and regulatory requirements were meticulously followed. Despite long hours, weekend work, and missing several events during the holiday season, the team remained unwavering in their commitment. Their positive attitude, technical proficiency, and strong work ethic were instrumental in minimizing aircraft downtime and ensuring a timely return to service.



Cpl Purdy, Cpl Casey, MCpl (cplc) Simmard, Sgt Matte, Sgt Chaston

L'équipe de réparation des piles à combustible a été récompensée pour son dévouement exceptionnel, son travail d'équipe et son professionnalisme lors de la réparation de deux piles à combustible dans des conditions urgentes. Travaillant en étroite collaboration, les membres du 407^e Escadron de patrouille à longue portée, dont sgt Chaston, sgt Matte, cplc Simard, cpl Casey, cpl Cote, cpl French, cpl Montgomery et cpl Purdy, ainsi que les techniciens IMP Jody MacNeil et Christerphor Rideout, ont travaillé sans relâche pour respecter les délais critiques. Ils ont mené à bien cette opération complexe dans un espace confiné, en veillant à ce que toutes les exigences en matière de sécurité et de réglementation soient scrupuleusement respectées. Malgré de longues heures de travail, le travail pendant le week-end et l'absence à plusieurs événements pendant la période des fêtes, l'équipe est restée fidèle à son engagement. Son attitude positive, ses compétences techniques et sa solide éthique de travail ont contribué à réduire au minimum le temps d'immobilisation de l'avion et à assurer son retour en service dans les délais prévus.

19 WING COMMANDER'S COMMENDATION RECOMMENDATION DU COMMANDANT DE LA 19^e ESCADRE

Dr. Verena Langheimer is a dedicated psychiatrist whose clinical expertise, compassion, and unwavering support has profoundly impacted 19 Wing Comox and the team at 21 CF Health Services Comox. Dr. Langheimer is routinely sought out by staff and patients alike, consistently going above and beyond to offer guidance during urgent situations. Her collaborative approach ensures continuity of care and stability during challenging times. Dr. Langheimer's presence strengthens the Mental Health team, enhances patient safety, and upholds the highest standards of care and professionalism. Adding a special touch to the occasion, Dr. Langheimer was joined by her husband, Joerg, and her visiting parents, Siegmar and Hannelore, who had just arrived from Germany. This unexpected and joyful coincidence made the celebration even more meaningful.



La docteur Verena Langheimer est une psychiatre dévouée dont l'expertise clinique, la compassion et le soutien indéfectible ont profondément marqué la 19^e Escadre Comox et l'équipe des Services de santé des FC à Comox. Le personnel et les patients font régulièrement appel à la docteur Langheimer, qui se surpassé constamment pour offrir des conseils dans les situations d'urgence. Son approche collaborative assure la continuité des soins et la stabilité dans les moments difficiles. La présence de la docteur Langheimer renforce l'équipe de santé mentale, améliore la sécurité des patients et maintient les normes les plus élevées en matière de soins et de professionnalisme. Pour ajouter une touche spéciale à l'occasion, la docteur Langheimer était accompagnée de son mari, Joerg, et de ses parents, Siegmar et Hannelore, qui venaient d'arriver d'Allemagne. Cette coïncidence inattendue et joyeuse a rendu la célébration encore plus significative.

1CAD COMMANDER'S COMMENDATION RECOMMENDATION DU COMMANDANT DE 1 DAC

Capt Michael Zelenski was recognized by the 1 Canadian Air Division Commander for his exceptional leadership, innovation, and strategic impact in revitalizing the Search and Rescue Secretariat. He worked to produce the RCAF Optimized Plan for Fixed Wing Search and Rescue (FWSAR) and finalized the Master Implementation Plans for Cormorant Mid Life Upgrade and FWSAR. His development of collaboration tools set the standard across the RCAF, while his community engagement, including securing \$240,000 in sponsorship for the 2024 Comox Airshow, significantly advanced RCAF capability development, stakeholder coordination, and national visibility of the search and rescue mission.



Capt Michael Zelenski a été récompensé par le commandant de la 1^{re} Division aérienne du Canada pour son leadership exceptionnel, son esprit novateur et son influence stratégique dans la revitalisation du Secrétariat de recherche et de sauvetage. Il a travaillé à l'élaboration du Plan optimisé de recherche et sauvetage à l'aide d'aéronefs à voilure fixe (FWSAR) de l'ARC et a finalisé les plans directeurs de mise en œuvre de la mise à niveau à mi-vie du Cormorant et du FWSAR. Les outils de collaboration qu'il a mis au point ont établi la norme au sein de l'ARC, tandis que son engagement communautaire, notamment l'obtention d'un parrainage de 240 000 dollars pour le spectacle aérien de Comox en 2024, a considérablement fait progresser le développement des capacités de l'ARC, la coordination entre les parties prenantes et la visibilité nationale de la mission de recherche et sauvetage.



PRIDE SEASON

SAISON DE LA FIERTÉ

The 2SLGBTQI+ Community takes part in Pride Month every June, celebrating sexual diversity and equal rights, as well as focusing awareness on the issues faced by those within their community.

La communauté 2SLGBTQI+ participe au mois de la fierté chaque mois de juin, célébrant la diversité sexuelle et l'égalité des droits, ainsi que la sensibilisation aux problèmes rencontrés par les membres de leur communauté.



Celebrating Pride Month at the Comox MFRC

The Power of Allyship

Célébration du Mois de la fierté au CRFM de Comox

Le pouvoir de l'alliance

Nikita Proulx, social worker | travailleuse sociale

Pride Month is recognized every June to honour the 2SLGBTQI+ community and their ongoing fight for equality, visibility, and acceptance. June was chosen to commemorate the Stonewall Riots, a pivotal moment in history that began on June 28, 1969, in New York City.

Today, Pride is more than just a celebration; it's a reminder that visibility, inclusion, and human rights must be upheld and protected year-round.

While Pride highlights the joy and resilience of the 2SLGBTQI+ community, it also invites everyone, especially allies, to stand in solidarity.

Being an ally means listening, learning, speaking up, and creating safe, respectful spaces where everyone can thrive, whether in the workplace, healthcare, or everyday interactions. Allyship is vital in pushing back against hate, amplifying marginalized voices, and building a genuinely inclusive community.

Here on Vancouver Island, Pride celebrations are a summer-long affair. We encourage you to explore what's happening in your community and participate. Local Pride events in the Comox Valley will run from August 21 to 25; details are available at pridesocietycomoxvalley.org.

This Pride Month we invite you to stop by the MFRC and browse our resource table. Located in the front lobby, members of the military community can pick up Pride flags, pronoun pins, educational materials, and general information.

Whether you identify as part of the 2SLGBTQI+ community or as a supportive friend, parent, neighbour or community member, there is a place for you here.

Le Mois de la fierté est célébré chaque année en juin afin d'honorer la communauté 2SLGBTQI+ et sa lutte constante pour l'égalité, la visibilité et l'acceptation. Le mois de juin a été choisi pour commémorer les émeutes de Stonewall, un moment charnière de l'histoire qui a débuté le 28 juin 1969 à New York.

Aujourd'hui, la fierté est plus qu'une simple célébration; elle nous rappelle que la visibilité, l'inclusion et les droits de la personne doivent être défendus et protégés tout au long de l'année.

Si la fierté met en avant la joie et la résilience de la communauté 2SLGBTQI+, elle invite également tout le monde, en particulier les alliés, à faire preuve de solidarité.

Être un allié, c'est écouter, apprendre, s'exprimer et créer des espaces sûrs et respectueux où chacun peut s'épanouir, que ce soit sur le lieu de travail, dans le domaine des soins de santé ou dans les interactions quotidiennes.

L'alliance est essentielle pour lutter contre la haine, amplifier les voix marginalisées et bâtir une communauté véritablement inclusive.

Ici, sur l'île de Vancouver, les célébrations de la fierté durent tout l'été. Nous vous encourageons à découvrir ce qui se passe dans votre communauté et à y participer. Les événements locaux de la fierté dans la vallée de Comox se dérouleront du 21 au 25 août et vous trouverez tous les détails sur pridesocietycomoxvalley.org.

En ce Mois de la fierté, nous vous invitons à vous arrêter au CRFM et à consulter notre table d'information. Situés dans le hall d'entrée, les membres de la communauté militaire peuvent se procurer des drapeaux de la fierté, des épinglettes, du matériel éducatif et des renseignements généraux.

Que vous vous identifiez comme membre de la communauté 2SLGBTQI+ ou comme ami, parent, voisin ou membre de la communauté qui apporte son soutien, vous avez votre place ici.





SUMMER EVENTS | ÉVÉNEMENTS ESTIVALS

Summer Fest in Comox

Festival d'été à Comox

Saturday, June 28, 10am - 5pm

Celebrate local merchants, enjoy craft and artisan booths, live music, and family fun-filled festive activities. FMI: downtowncomox.com.

Samedi 28 juin, de 10h à 17h

Venez célébrer les commerçants locaux, découvrir des stands d'artisanat, écouter de la musique live et participer à des activités festives pour toute la famille. En savoir plus: downtowncomox.com.

Summer Pulse on the Plaza

A summer community arts event on the Plaza in front of the Comox Valley Art Gallery (CVAG) in Downtown Courtenay.

Un événement artistique communautaire estival qui se tient sur la place devant la Comox Valley Art Gallery (CVAG), dans le Downtown Courtenay.

Fridays, June 27, July 25, August 22, September 26, 5pm - 9pm

Les vendredis 27 juin, 25 juillet, 22 août et 26 septembre, de 17h à 21h.

Night Before Concert

Concert la veille de la Fête du Canada

Monday, June 30, 4pm - 9:45pm

Simms Park

Lundi 30 juin, de 16h à 21h45

Parc Simms

Canada Day Celebration

Célébration de la fête du Canada

in Courtenay - Tuesday, July 1

Canada Day Parade begins at 10am

à Courtenay - Mardi 1er juillet

Début du défilé de la fête du Canada à 10h

Courtenay and District Museum Canada Day open house | Journée portes ouvertes du Courtenay and District Museum à l'occasion de la fête du Canada

11am - 2pm

Donation: courtenaymuseum.ca

De 11h à 14h

Don: courtenaymuseum.ca

Downtown Courtenay Market Day

Saturday, July 19

Vendors, artisans, food trucks, and entertainers... this family friendly event has been running for decades.

Samedi 19 juillet

Vendeurs, artisans, camions-restaurants et artistes... cet événement familial existe depuis des décennies.

Festival Weekend in Comox:

Filberg Festival and Nautical Days

August 1 to 4, 10am to 8pm

An action-packed weekend full of music, art, culture, and family-friendly fun.

Filberg Festival at Filberg Heritage Lodge and Park. Tickets: FilbergFestival.com

Nautical Days at Comox Marina Park. Free.

Du 1er au 4 août, de 10h à 20h

Un week-end riche en activités, en musique, en

art, en culture et en divertissements pour toute la famille.

Festival Filberg au Filberg Heritage Lodge and Park. Billets: FilbergFestival.com

Nautical Days au Comox Marina Park. Gratuit.

Comox Nautical Days Parade

Défilé des Nautical Days

Monday, August 4, 10am

Lundi 4 août, 10 h

Comox Valley Cruise

Friday, August 8, 7 pm - 8pm

Classic cars will hit the streets of Comox and Courtenay for a cruise through the community. Route details: crownisle.com/event/hot-august-nights-classic-car-cruise.

Vendredi 8 août, de 19h à 20h

Des voitures classiques envahiront les rues de Comox et de Courtenay pour une croisière dans la communauté. Détails de l'itinéraire: crownisle.com/event/hot-august-nights-classic-car-cruise.

Hot August Nights Classic Car Show

Saturday, August 9, 10am - 3pm

View over 500 classic American cars lining the fairways of the beautiful setting at The Park @ Crown Isle at 1239 Anderton Road.

Samedi 9 août, de 10h à 15h

Admirez plus de 500 voitures classiques américaines alignées le long des fairways du The Park @Crown Isle, situé au 1239, chemin Anderton.

Rock the Block Cumberland Street Party

Saturday, August 16, 5pm - 12:30am

Outside the Waverley Hotel

Tickets: cumberlandvillageworks.com

Samedi 16 août, de 17h à 0h30

À l'extérieur du Waverley Hotel

Billets: cumberlandvillageworks.com

Open Cockpit Day

Heritage Air Park

Saturday, August 23, 10am - 4pm

By donation: comoxairforcemuseum.ca

Journée portes ouvertes dans le cockpit

Heritage Air Park

Samedi 23 août, de 10h à 16h

Don: comoxairforcemuseum.ca

Comox Valley RibFest

Village Park in Cumberland

August 22-24

By donation: comoxvalleyribfest.ca

Parc Village à Cumberland

Du 22 au 24 août

Don: comoxvalleyribfest.ca

Comox Valley Exhibition

August 22-24

Tickets: cvex.ca

Du 22 au 24 août

Billets : cvex.ca

Pride in the Park

Saturday, August 23

Lewis Park

Samedi 23 août

Parc Lewis

Dedicated to Results!

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

leahreichelt.com

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

leah@leahreichelt.com

Cell 250.338.3888

Leah
REICHELT

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



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





CELEBRATING INDIGENOUS HISTORY | CÉLÉBRATION DE L'HISTOIRE AUTOCHTONE

June is National Indigenous History Month. It is a time to recognize the First Nations, Inuit, and Métis communities across Canada. It is a time to celebrate their cultures. As settlers on Indigenous lands, all Canadians should take time to reflect on how we can build more inclusive spaces and actively support Indigenous people. Start by learning which tribal land your base or community is located on.

Canadian Forces Base Comox is located within the unceded traditional territory of the K'ómoks First Nation (KFN). Unceded means that the Indigenous people who inhabited the land before Europeans settled in North America never ceded - or legally signed away - their lands. Most of British Columbia is unceded land.

A traditional territory is the geographic area identified by a First Nation as the land they - or their ancestors - traditionally occupied and used. Acknowledging this land use helps residents be conscientious of the impact of our settlement. The people of KFN are culturally K'ómoks and Pentlatch and include the Sathloot ('sath-loot), Sasitla (sa-'seet-la), Ieeks (eye-'ick-sun) and Xa'xe ('ha-hay).

The Land of Plenty

For thousands of years Indigenous people occupied the shoreline of eastern Vancouver Island - it was a place referred to as "the land of plenty." The K'ómoks First Nation is the care taker of the land of plenty, a region stretching from Kelsey Bay in the Sayward Valley, south to Hornby and Denman Islands, including the watershed of the Puntledge River and estuary of the Comox Valley. The oral history of the K'ómoks First Nation and archaeology describe a rich and bountiful relationship between the K'ómoks and the land of plenty.

Sharing culture

The history of 19 Wing Comox and the K'ómoks First Nation has been documented since 1960 in the Totem Times. The Kwakiutl Thunderbird had been selected for the masthead of the RCAF Station Comox Totem Times newspaper, with the first edition released on March 17, 1960.

The current CFB Comox Badge features a Thunderbird, designed in 1961 in consultation with Puntledge Chief Andy Frank and Mungo Martin to be the RCAF Station Comox Crest. The gold roundel symbolizes abundance, and the motto AI QUANESUT (pronounced Ai-Kwa-Nee-Sut) may be interpreted as "By Vigilance Prepared," or as reported in 1961 as "On Watch." It was adopted from the Pentlatch language with the original meaning: "Well Able to Take Care of Oneself." The badge was approved by Her Majesty the Queen in March 1964.

Early editions of the Totem Times report a rich partnership between RCAF Station Comox and the K'ómoks First Nation, including a combined effort to establish a Totem Pole carving school in 1962, and later, in 1964, the first Totem awards were presented by the Wallace Gardens Recreation Commission, carved by a member of the Puntledge and presented by Chief Andy Frank.

Join K'ómoks First Nation and their community and cultural partners for a FREE day long celebration of First Nations, Métis and Inuit culture and resilience! From 12 - 9 pm join us for live music, workshops, amazing art and crafts, workshops and demos, knowledge sharing, Tsolum River walks and more.

Joignez-vous à la Première Nation K'ómoks et à ses partenaires communautaires et culturels pour une journée GRATUITE célébrant la culture et la résilience des Premières Nations, des Métis et des Inuits!

De midi à 21h, au Comox Valley Exhibition Grounds, venez profiter de concerts, d'ateliers, d'œuvres d'art et d'artisanat exceptionnels, de démonstrations, de partage de connaissances, de promenades le long de la rivière Tsolum et plus encore.



Le mois de juin est le Mois national de l'histoire autochtone. C'est l'occasion de rendre hommage aux communautés des Premières nations, des Inuits et des Métis du Canada. C'est le moment de célébrer leurs cultures. En tant que colons installés sur des terres indigènes, tous les Canadiens devraient prendre le temps de réfléchir à la manière dont nous pouvons construire des espaces plus inclusifs et soutenir activement les populations indigènes. Commencez par apprendre sur quelles terres tribales se trouve votre base ou votre communauté.

La base des Forces canadiennes de Comox est située sur le territoire traditionnel non cédé de la Première nation K'ómoks. Le terme «non cédé» signifie que les peuples autochtones qui habitaient ces terres avant que les Européens ne s'installent en Amérique du Nord n'ont jamais cédé - ou légalement cédé - leurs terres. La majeure partie de la Colombie-Britannique est constituée de terres non cédées.

Un territoire traditionnel est la zone géographique identifiée par une Première nation comme étant la terre qu'elle - ou ses ancêtres - occupait et utilisait traditionnellement. La reconnaissance de cette utilisation des terres aide les résidents à être conscients de l'impact de notre établissement. Les membres de la Première nation K'ómoks sont culturellement K'ómoks et Pentlatch et comprennent les Sathloot ('sath-loot), les Sasitla (sa-'seet-la), les Ieeks (eye-'ick-sun) et les Xa'xe ('ha-hay).

La terre d'abondance

Pendant des milliers d'années, les peuples indigènes ont occupé le littoral de l'est de l'île de Vancouver - un endroit appelé «terre d'abondance». La Première nation K'ómoks est la gardienne de la terre d'abondance, une région qui s'étend de Kelsey Bay dans la vallée de Sayward, au sud jusqu'aux îles Hornby et Denman, y compris le bassin versant de la rivière Puntledge et l'estuaire de la vallée de Comox. L'histoire orale de la Première nation K'ómoks et l'archéologie décrivent une relation riche et généreuse entre les K'ómoks et la terre d'abondance.

Partager la culture

L'histoire de la 19e escadre Comox et de la Première nation K'ómoks est documentée depuis 1960 dans le Totem Times. L'oiseau-tonnerre Kwakiutl a été choisi pour l'en-tête du journal Totem Times de la station Comox de l'ARC, dont le premier numéro a été publié le 17 mars 1960. L'insigne actuel de la BFC Comox comporte un oiseau-tonnerre, conçu en 1961 en consultation avec le chef Puntledge Andy Frank et Mungo Martin pour devenir l'emblème de la station de l'ARC à Comox. Le rond doré symbolise l'abondance, et la devise AI QUANESUT (prononcée Ai-Kwa-Nee-Sut) peut être interprétée comme «Par la vigilance préparée» ou, comme on l'a rapporté en 1961, comme «En surveillance.» Il a été adopté à partir de la langue Pentlatch avec la signification originale : «Bien capable de prendre soin de soi». L'insigne a été approuvé par Sa Majesté la Reine en mars 1964.

Les premières éditions du Totem Times font état d'un riche partenariat entre la station de l'ARC de Comox et la Première nation K'ómoks, notamment d'un effort conjoint pour créer une école de sculpture de mâts totemiques en 1962 et, plus tard, en 1964, les premiers prix totemiques ont été décernés par la Wallace Gardens Recreation Commission, sculptés par un membre des Puntledge et remis par le chef Andy Frank.



Pacific Divers offers something for everyone Pacific Divers offre quelque chose pour tout le monde

Allison Caughey

Five members of 19 Wing Pacific Divers Scuba Club (PDSC) took to the water for an Advanced Open Water Course on May 31 and June 1. Retired service members Andrew Luck and John Burke led club members Adam, Rebecca, and Wynne into the ocean to evaluate their skills. What transpired next will be revealed in the June 24 edition of the Totem Times.

"I always wanted to dive, but never had the opportunity to do it," shared Adam. "19 Wing Pacific Divers offered me the opportunity to finally make that happen. Budget friendly and top tier instructors. I wouldn't pass up on this chance to join this great club and experience the awesome world of diving."

The next course offering will be Rescue Diving on July 10 and 12. This course is highly encouraged by the club's chief instructor, Andrew Luck. Geared for certified advanced open water divers, a reactivation session in the pool is available.

"All divers should be rescue divers for their own self rescue and their dive buddy - as well as better self-awareness in the water."

Open Water and Drysuit for Youth

Other courses will be offered throughout the summer, including Open Water and Drysuit for Youth (10 years and older) will be offered exclusively to military families and youth. Applicants must pass an evaluation in the pool before being accepted in the course.

Not sure about taking the plunge? Adam had some final advice.

"Vancouver Island has some of the best diving in the world. Don't miss the chance to explore it. You will see a new side of Comox and the rest of the island. The dive community is extremely friendly and knowledgeable."

For more information about 19 Wing PDSC visit CFMWS.ca/Comox/19WPDSC. Club members unite at the pool every Thursday from 6:30 to 8pm, entry via the back corner of 19 Wing Fitness and Community Centre. Enquiries may also be emailed to 19WPDSC@gmail.com.

Cinq membres du 19^e Escadre Pacific Divers Scuba Club (PDSC) ont pris la mer pour suivre un cours avancé de plongée en eau libre les 31 mai et 1er juin. Les membres retraités Andrew Luck et John Burke ont guidé les membres du club Adam, Rebecca et Wynne dans l'océan afin d'évaluer leurs compétences. La suite sera révélée dans l'édition du 24 juin du Totem Times.

«J'ai toujours voulu plonger, mais je n'ai jamais eu l'occasion de le faire», a déclaré Adam. «Le 19^e Escadre Pacific Divers m'a enfin donné cette chance. Les prix sont abordables et les instructeurs sont excellents. Je ne voulais pas laisser passer cette chance de rejoindre ce super club et de découvrir le monde incroyable de la plongée.»

Le prochain cours proposé sera le cours de plongée de sauvetage, les 10 et 12 juillet. Ce cours est vivement recommandé par le chef instructeur du club, Andrew Luck. Une session de remise à niveau en piscine est proposée aux plongeurs certifiés Advanced Open Water.

«Tous les plongeurs devraient être des plongeurs de sauvetage pour pouvoir se sauver eux-mêmes et sauver leur binôme, mais aussi pour être plus conscients de leur environnement dans l'eau.»

Open Water et Drysuit pour les jeunes

D'autres cours seront proposés tout au long de l'été, notamment Open Water et Drysuit pour les jeunes (à partir de 10 ans), réservés aux familles de militaires et aux jeunes. Les candidats doivent passer une évaluation en piscine avant d'être acceptés dans le cours.

Vous hésitez à vous lancer? Adam a un dernier conseil

«L'île de Vancouver offre certains des meilleurs sites de plongée au monde. Ne manquez pas l'occasion de les explorer. Vous découvrirez une nouvelle facette de Comox et du reste de l'île. La communauté des plongeurs est extrêmement sympathique et compétente.»

Pour plus d'informations sur le 19 Wing PDSC, rendez-vous sur sbmfc.ca/comox/19wpdsc_fr. Les membres du club se réunissent à la piscine tous les jeudis de 18h30 à 20h. L'entrée se trouve à l'arrière du Centre de conditionnement physique et communautaire de la 19^e Escadre. Vous pouvez également envoyer vos demandes par courriel à 19WPDSC@gmail.com.



CANEX.CA
1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

ATTENTION MILITARY MEMBERS!

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

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

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



2355 Mansfield Dr.,
Courtenay

250-334-4500

www.whistlestoppub.com

Live Entertainment Fri. & Sat.

Beer and Wine Store

All our cold beer and spirits are sold at liquor store prices or below.



CONCERTS D'ÉTÉ SIMMS SUMMER CONCERTS

Enjoy free outdoor concerts featuring local and regional performers on Sunday evenings throughout the summer. Bring your own lawn chair or blanket and get ready to enjoy great live music in the park. All concerts begin at 7pm.

Profitez de concerts en plein air gratuits mettant en vedette des artistes locaux et régionaux tous les dimanches soirs pendant l'été. Apportez votre chaise de jardin ou votre couverture et préparez-vous à profiter de superbes concerts dans le parc. Tous les concerts commencent à 19 h.

June 15 juin: Georgia Strait Big Band

June 22 juin: Duo of Duos

July 6 juillet: Fiddelium

July 13 juillet: Spanish Boots

July 20 juillet: Blues Jam

July 27 juillet: Time Well Wasted

August 10 août: Stealing Dan

August 17 août: Shotgun Kelly

August 24 août: The Doobie Brothers Experience

Military partners: discover CareerCOACH+ Partenaires de militaires: découvrez CarrièrePRO+

Did you know that military spouses are eligible for five free one-on-one virtual sessions with a career coach? That's what CAREERCOACH+ offers, a confidential and personalized support service for career transition, development, and job search.

This program was created specifically for partners of active members of the regular and reserve force by Canadian Forces Morale and Welfare Services. It considers all the challenges of the unique lifestyle of military families. Participants have access to a digital learning centre and a wealth of resources and tools to learn at their own pace.

A virtual information session will be held on Tuesday, June 17. Could this be the start of your new career? Visit CFMWS.ca to learn more.

Saviez-vous que les conjoints et conjointes des militaires peuvent recevoir gratuitement cinq séances virtuelles individuelles avec un accompagnateur en gestion de carrière? C'est ce que vous offre le programme CarrièrePRO+, un service de soutien confidentiel et personnalisé en transition de carrière, en perfectionnement et en recherche d'emploi.

Ce programme a été créé spécialement pour les partenaires des membres actifs de la Force régulière et de la Réserve par les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes. Il tient compte de tous les défis apportés par le mode de vie unique des familles militaires. Les participants bénéficient d'un accès à un centre d'apprentissage numérique, ainsi qu'à une mine de ressources et d'outils pour apprendre à leur propre rythme.

Le mardi 17 juin, une séance d'information virtuelle aura lieu à 10 heures. Et si c'était le départ de votre nouvelle carrière? Visitez SBMFC.ca pour en savoir plus.



Foundry Comox Valley receives McHappy funds Foundry Comox Valley reçoit des fonds McHappy



Brandie Haffey, Nancy Gardiner-Jones, Rachel Foster, Stuart Aldred, Cherry Ebeo, Kelsey Jeannette, Tyler Fainstat.

Comox Valley McDonald's Restaurants recently donated \$12,000 to Foundry Comox Valley, a support centre operated by The John Howard Society of North Island in collaboration with several community partners that serves young people ages 12 to 24.

The centre offers a variety of free services including mental health and substance use counselling, primary care, sexual health care, peer support, and social services.

The funds were raised on McHappy Day, May 8, when more than 70 volunteers joined the McDonald's crew at the Anderton Road, Cliffe Avenue, and Lerwick Road locations, including members of 19 Wing Comox.

Les restaurants McDonald's de Comox Valley ont récemment fait un don de 12 000 dollars à Foundry Comox Valley, un centre de soutien géré par la John Howard Society of North Island en collaboration avec plusieurs partenaires communautaires qui vient en aide aux jeunes âgés de 12 à 24 ans.

Le centre offre divers services gratuits, notamment des consultations en santé mentale et en toxicomanie, des soins primaires, des soins de santé sexuelle, du soutien par les pairs et des services sociaux.

Les fonds ont été recueillis lors de la journée McHappy, le 8 mai, lorsque plus de 70 bénévoles se sont joints à l'équipe de McDonald's aux restaurants situés sur Anderton Road, Cliffe Avenue et Lerwick Road, y compris des membres de la 19^e Escadre de Comox.

TOTEM TIMES

19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

Editorial advisors | conseillers militaires

19wingpublicaffairs@forces.gc.ca

Lt(N) Keil Kodama, Capt Brad Little

Managing editor | gestionnaire

Camille Douglas

Graphic designer | graphiste

Gillian Ottaway

19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie

Sgt Nathan Spence, MCpl Joey Beaudin,

Cpl Raj Dhagat, S1 Brendan Gibson,

Avr Zhi Sheng Lin, Avr Annie-Claude Pellerin



Totem Times Canadian Forces newspaper is an unofficial, authorized publication published bimonthly 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



Supporting exceptional care, close to home

Healthcare Foundation launches raffle to fund new diagnostic equipment

Soutenir des soins exceptionnels, près de chez soi

Une tombola permettra de financer l'achat de nouveaux équipements de diagnostic



The Comox Valley Hospital serves a population of more than 75,000, providing vital care for residents of all ages, from active military families like the Irvin family to expectant mothers to seniors. In fact, between the 500 babies born each year at the hospital, and the more than 39,000 emergency room visits, the hospital's medical imaging team completes over 100,000 scans and x-rays annually.

The need for upgraded diagnostic equipment at Comox Valley Hospital is critical in supporting healthcare professionals to continue to provide excellent care for our community.

The Comox Valley Healthcare Foundation has launched a deluxe spa-cation raffle to help fund new diagnostic equipment for the hospital. With only 1,000 tickets available, \$25 raffle tickets are available online at cvhealthcarefoundation.com.

L'hôpital Comox Valley dessert une population de plus de 75 000 habitants et fournit des soins vitaux à des résidents de tous âges, des familles de militaires actifs comme les Irvin aux femmes enceintes en passant par les personnes âgées. En effet, entre les 500 bébés qui naissent chaque année à l'hôpital et les plus de 39 000 visites aux urgences, l'équipe d'imagerie médicale de l'hôpital réalise plus de 100 000 scanners et radiographies par an.

Il est essentiel de moderniser l'équipement de diagnostic de l'hôpital de Comox Valley afin d'aider les professionnels de la santé à continuer de fournir d'excellents soins à notre communauté.

La Comox Valley Healthcare Foundation a lancé une tombola pour financer l'achat de nouveaux équipements de diagnostic pour l'hôpital. Seulement 1 000 billets sont disponibles, au prix de 25 dollars chacun, et peuvent être achetés en ligne sur cvhealthcarefoundation.com.



The Irvin family is a typical active military family, with four boys in competitive sports, mom working as a physiotherapist, and dad serving as a pilot with 442 Transport and Rescue Squadron. Year-round activities take the busy family from the hockey rink and volleyball court to the baseball diamond and skateboard park... and occasionally to the Comox Valley Hospital. "I am so grateful for the healthcare system we have here, both the medical teams and equipment," shares mom, Cynthia. "Our hospital really needs the right equipment to keep up."

Les Irvin sont une famille militaire typique et très active, avec quatre garçons pratiquant des sports de compétition, une mère physiothérapeute, et un père pilote au sein du 442^e Escadron de transport et de sauvetage. Tout au long de l'année, cette famille très occupée passe son temps entre la patinoire de hockey, le terrain de volley-ball, le terrain de baseball et le skatepark... et parfois à l'hôpital de Comox Valley. «Je suis très reconnaissante du système de santé dont nous disposons ici, tant au niveau des équipes médicales que des équipements», confie Cynthia, la mère. «Notre hôpital a vraiment besoin d'équipements adaptés pour faire face à la demande.»

COMOX VALLEY AIRPORT
YQQ

Toronto Direct

Fridays from July 4 - Aug 29

comoxairport.com/toronto



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



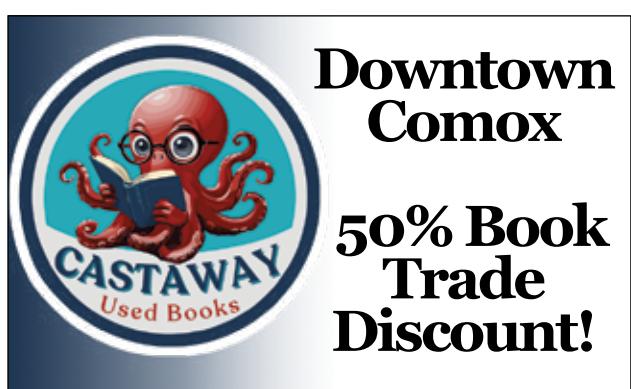
BRYCE HANSEN TEAM

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



Downtown Comox

50% Book Trade Discount!



CFMWS A job with a purpose

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

Hiring now: Fitness and Sports Instructor
Nous embauchons maintenant:
 Moniteur de conditionnement physique et de sports



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



SBMFC
 Plus qu'un emploi... une mission

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 | WOMENS CLINIC
 GSWC.CA
 1.866.487.9040