



Simon Blakesley

# TOTEM TIMES

TUESDAY, MAY 13, 2025 | MARDI 13 MAI 2025

19 WING COMOX  
VOL 67, #9  
19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX



## Kingfisher holds SAR standby in Western Canada Le Kingfisher est prêt pour les opérations de recherche et de sauvetage dans l'Ouest canadien

| Lt(N) Kodama

On May 1, the briefing room at 442 Transport and Rescue Squadron was filled with smiles and applause as the entire team, including administrators, technicians, aircrews, RCAF leadership, and industry partners, celebrated the first day of the CC-295 Kingfisher holding SAR alert at 19 Wing Comox.

This event marks a significant milestone as the new generation of search and rescue fixed wing aircraft enter operational service.

Col Chris Shapka, 19 Wing Commander, emphasized the hard work in overcoming challenges.

"It is the collaboration and a positive perspective that made the difference. I'm impressed with how quickly 418 Search and Rescue Operational Training Squadron trained people and expanded the aircraft's capabilities."

Commanding Officer of 442 Squadron, LCol Francois Fasquelle highlighted the historical significance of the day.

"We set measurable and attainable goals, and one of the biggest was May 1. Teamwork made it happen. Well done, everyone."

During the event Cpl William Shea was presented with the CC-295 badge as the most recently qualified servicing and elementary technician on the airframe.

The Kingfisher is now available to respond through-

out Canada's western territories and waters to support SAR activities. Supported by a cadre of highly trained aircrew and aircraft maintainers, this new platform represents a generational advancement in Canadian search and rescue.

Combined with existing capabilities in the region, this new aircraft brings modern avionics, mission systems, and state-of-the-art sensors that ensure that the RCAF can continue to provide exceptional SAR service for many years to come.

Le 1<sup>er</sup> mai, la salle de briefing du 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage était remplie de sourires et d'applaudissements alors que toute l'équipe, y compris les administrateurs, les techniciens, les équipages, les dirigeants de l'ARC et les partenaires de l'industrie, célébraient le premier jour de veille SAR du CC-295 Kingfisher à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox.

Cet événement marque une étape importante dans la mise en service opérationnelle de la nouvelle génération d'avions de recherche et de sauvetage à voilure fixe.

Le colonel Chris Shapka, commandant de la 19<sup>e</sup> Escadre, a souligné le travail acharné qui a été nécessaire pour surmonter les défis.

«C'est la collaboration et une perspective positive qui ont fait la différence. Je suis impressionné par la rapidité

avec laquelle le 418<sup>e</sup> Escadron d'entraînement opérationnel de recherche et sauvetage a formé le personnel et élargi les capacités de l'avion.»

Le commandant du 442<sup>e</sup> Escadron, le Lcol François Fasquelle, a souligné l'importance historique de cette journée.

«Nous nous sommes fixé des objectifs mesurables et réalisables, et l'un des plus importants était le 1<sup>er</sup> mai. C'est grâce au travail d'équipe que nous y sommes parvenus. Bravo à tous.»

Au cours de l'événement, le caporal William Shea s'est vu remettre l'insigne CC-295 en tant que technicien de maintenance et technicien élémentaire le plus récemment qualifié sur la cellule.

Le Kingfisher est désormais disponible pour intervenir dans l'ensemble des territoires et des eaux de l'Ouest canadien afin de soutenir les activités de SAR. Soutenue par un groupe d'équipages et de techniciens de maintenance hautement qualifiés, cette nouvelle plateforme représente une avancée générationnelle dans le domaine de la recherche et du sauvetage au Canada.

Combiné aux capacités existantes dans la région, ce nouvel avion est doté d'une avionique moderne, de systèmes de mission et de capteurs de pointe qui permettront à l'ARC de continuer à fournir un service SAR exceptionnel pendant de nombreuses années.



**Harmony Dyck**  
Personal Real  
Estate Corporation  
250-898-7017



**405 - 1050 BRAIDWOOD RD., COURTENAY**  
TOP FLOOR 2 BEDROOM UNIT at Braidwood manor. Primary bedroom with walk in closet. New hot water tank, new counter tops in the kitchen. Open plan kitchen and living areas, all appliances included. Secured entry, elevator and bike storage. Laminate floors and in suite storage room. Private balcony with views. No age or rental restrictions and 2 pets allowed. Quick possession possible  
**\$199,900**



### 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



**2457 CANUCK PL., COMOX**  
PRIME COMOX LOCATION. Spacious split-level home offers the perfect blend of comfort, convenience, and luxury. The upper level features 3 generous-sized bedrooms, along with a convenient upstairs laundry area. The main floor boasts stunning engineered hardwood throughout, with an open-concept layout. Spacious rec/media room—ideal for family movie nights!  
**\$998,800**



**Andrea Davis**  
Personal Real  
Estate Corporation  
250-792-0778

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program





# Battle of the Atlantic: 80 years later

## Bataille de l'Atlantique: 80 ans plus tard

| Lt(N) Kodama

The Comox Valley Naval Association commemorated the 80th anniversary of the Battle of the Atlantic on May 4 at the Comox Marina. 407 Long Range Patrol Squadron took part in the ceremony to reflect on the history of the squadron, originally formed at Thorney Island, Hampshire, England, on May 8, 1941. They were the second Canadian coastal squadron formed overseas.

Flying the Vickers Wellington, a British twin-engined, long-range medium bomber, the squadron carried bombs or depth charges on regular patrols or for attacks on special targets, enemy shipping, or German warships.

Equipped with a 22-million candlepower, 24-inch searchlight, the early 407 Squadron crews patrolled the seas looking for German U-boats. On February 11, 1944, a 407 Squadron Vickers Wellington sunk U-283 south-west of the Faeroe Islands. Six depth charges were dropped on U-283, and a large dull red glow was observed under the submarine as it sank.

"While the conflicts have changed since 80 years ago, the mandate remains the same," explains LCol Mathieu Kuhn, 407 Squadron Commanding Officer. "We patrol and surveil Canadian coastal waters, traditionally watching for foreign submarines off our coasts."

Flying the CP-140 Aurora, crews also spend long hours over the ocean looking for illegal fishing, migrant and drug smuggling, and polluters.

The Royal Canadian Air Force is operationally relevant, with a focus on continental defense. To meet the demand of revitalizing and modernizing capabilities, a \$10.4 billion project to replace the Aurora that has been in service for more than 40 years with the advanced P-8A Poseidon multi-mission platform.

Commemorative events allow us to honour the past while we recognize the present and prepare for the future.

L'Association navale de la Comox Valley a commémoré le 80<sup>e</sup> anniversaire de la bataille de l'Atlantique le 4 mai à la marina de Comox. Le 407<sup>e</sup> Escadron de patrouille à longue portée a pris part à la cérémonie afin de se remémorer l'histoire de l'escadron, formé à l'origine à Thorney Island, dans le Hampshire, en Angleterre, le 8 mai 1941. Il s'agissait du deuxième escadron côtier canadien formé à l'étranger.

À bord du Vickers Wellington, un bombardier moyen britannique bimoteur à longue portée, l'escadron transportait des bombes ou des grenades sous-marines lors de patrouilles régulières ou pour attaquer des cibles spéciales, des navires ennemis ou des navires de guerre allemands.

Équipés d'un projecteur de 22 millions de candélas et de 24 pouces, les premiers équipages du 407<sup>e</sup> escadron patrouillaient les mers à la recherche de sous-marins allemands. Le 11 février 1944, un Vickers Wellington du 407<sup>e</sup> Escadron a coulé l'U-283 au sud-ouest des îles Féroé. Six grenades sous-marines ont été larguées sur l'U-283, et une grande lueur rouge terne a été observée sous le sous-marin alors qu'il coulait.

«Même si les conflits ont changé depuis 80 ans, notre mandat reste le même», explique le Lcol Mathieu Kuhn, commandant du 407<sup>e</sup> Escadron. «À bord du CP-140 Aurora, les équipages passent également de longues heures au-dessus de l'océan à rechercher les pêcheurs illégaux, les migrants clandestins, les trafiquants de drogue et les pollueurs.

La Royal Canadian Air Force joue un rôle opérationnel important, axé sur la défense du continent. Afin de répondre à la demande de revitalisation et de modernisation des capacités, un projet de 10,4 milliards de dollars a été lancé pour remplacer l'Aurora, en service depuis plus de 40 ans, par la plate-forme multimission avancée P-8A Poseidon.

Les événements commémoratifs nous permettent d'honorer le passé tout en reconnaissant le présent et en préparant l'avenir.





Cpl Raj Dhagat



## 80<sup>th</sup> Anniversary of the Liberation of the Netherlands La commémoration du 80<sup>e</sup> anniversaire de la libération des Pays-Bas

Members of 19 Wing Comox and the Canadian Scottish Regiment traveled to Campbell River on May 5 to support Royal Canadian Legion Branch 137 in commemorating the 80th Anniversary of the Liberation of the Netherlands. On May 5, 1945, Canadian and allied soldiers accepted the surrender of the German forces in the Netherlands, marking Canada's last major contribution to helping the Allies to victory in Europe during the Second World War. As many as 175,000 Canadians took part in the campaign and more than 7,600 of them lost their lives. The Dutch celebrate Liberation Day each year on May 5 with parades and festivities commemorating the end of the Second World War.

Des membres de l'Escadre 19 de Comox et du The Canadian Scottish Regiment se sont rendus à Campbell River le 5 mai pour appuyer la Royal Canadian Legion Branch 137 pour la commémoration du 80e anniversaire de la libération des Pays-Bas. Le 5 mai 1945, les soldats canadiens et alliés ont accepté la reddition des forces allemandes aux Pays-Bas, marquant ainsi la dernière contribution majeure du Canada à la victoire des Alliés en Europe pendant la Seconde Guerre mondiale. Pas moins de 175 000 Canadiens ont pris part à cette campagne et plus de 7 600 d'entre eux ont perdu la vie. Les Néerlandais célèbrent chaque année le 5 mai le Jour de la Libération avec des défilés et des festivités commémorant la fin de la Seconde Guerre mondiale.



### Need a Second opinion?

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

Contact me for a complimentary review of your portfolio.



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

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

**EDIBLE ISLAND**  
WHOLE FOODS MARKET

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

**Your one stop health food shop**

**MLA BRENNAN DAY**

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





Jim White



## EMERGENCY PREPAREDNESS WEEK | LA SEMAINE DE LA SÉCURITÉ CIVILE

Members of the 19 Wing Comox Fire Service took part in Wildfire Community Preparedness Day on May 3 at the Comox Valley Farmers' Market to kick off Emergency Preparedness Week. Cpl Brennan Smith and MWO Brian Marchand provided visitors with an opportunity to check out an aerial fire apparatus at the Fire Smart display.

"We set out to provide all kinds of fun and simple tools and techniques to prepare your property or neighbourhood for the impacts of hazards and disaster," explains Cari McIntyre, Emergency Planning Coordinator for Comox Valley Emergency Management. "Emergency Preparedness Week is a great reminder to all residents and businesses in the Comox Valley to review their emergency plan and ensure they are prepared for disaster."

For more information on emergency preparedness and how to get involved, visit [comoxvalleyrd.ca/emergency](http://comoxvalleyrd.ca/emergency).

Les membres du service d'incendie du 19<sup>e</sup> Escadre Comox ont participé à la Wildfire Community Preparedness Day, le 3 mai, au Comox Valley Farmers' Market, pour lancer la Semaine de la sécurité civile. Le caporal Brennan Smith et l'adjudant-maître Brian Marchand ont donné aux visiteurs l'occasion de découvrir un appareil d'extinction aérien au stand de Sécurité incendie.

«Nous avons décidé de proposer toutes sortes d'outils et de techniques simples et amusants pour vous aider à préparer votre propriété ou votre quartier aux conséquences des risques et des catastrophes», explique Cari McIntyre, coordonnatrice de la planification d'urgence pour la Comox Valley Emergency Management. «La Semaine de la sécurité civile est un excellent rappel pour tous les résidents et les entreprises de la Comox Valley de revoir leur plan d'urgence et de s'assurer qu'ils sont prêts à faire face à une catastrophe.»

Pour plus d'informations sur la préparation aux situations d'urgence et sur la manière de vous impliquer, rendez-vous sur [comoxvalleyrd.ca/emergency](http://comoxvalleyrd.ca/emergency).

**[comoxvalleyrd.ca/emergency](http://comoxvalleyrd.ca/emergency)**  
**[preparedBC.ca](http://preparedBC.ca)**  
**[getprepared.gc.ca](http://getprepared.gc.ca)**

A grab-and-go bag is a small emergency kit that's easy to take with you, in case you need to leave right away. It's a good idea to make grab-and-go bags for your home, workplace and vehicle. Le sac d'évacuation est une mini trousse d'urgence facile à emporter, si jamais vous deviez quitter les lieux sans tarder. Il est conseillé de préparer des sacs d'évacuation pour la maison, le travail et la voiture.



## NEURODIVERSE?

Have you considered contributing to preparedness activities for disaster events? Neurodiverse adults - on the spectrum - are invited to contribute their perspectives, experience, and knowledge on how to facilitate inclusion in disaster risk reduction through planning and preparedness in disaster and emergency management.

**To take part in focus groups and individual interviews email [bill.sparling@royalroads.ca](mailto:bill.sparling@royalroads.ca).**

Autism and other forms of neurodiversity represent points of potential vulnerability in disaster events and existing research indicates that disaster impacts on persons with disabilities result in a higher risk of death, injury, and loss of property. Your perspectives matter - **be heard**.

## NEURODIVERSITÉ?

Avez-vous déjà envisagé de contribuer aux activités de préparation aux catastrophes? Les adultes neurodivers - sur le spectre - sont invités à partager leurs points de vue, leur expérience et leurs connaissances sur la manière de faciliter l'inclusion dans la réduction des risques de catastrophe grâce à la planification et à la préparation à la gestion des catastrophes et des situations d'urgence.

**Pour participer à des groupes de discussion et à des entretiens individuels, envoyez un courriel à [bill.sparling@royalroads.ca](mailto:bill.sparling@royalroads.ca).**

L'autisme et d'autres formes de neurodiversité représentent des points de vulnérabilité potentielle en cas de catastrophe, et les recherches existantes indiquent que les effets des catastrophes sur les personnes handicapées entraînent un risque plus élevé de décès, de blessures et de pertes matérielles. Votre point de vue compte, **faites-le entendre**.



# 12 Military Police Flight: In Service, Everywhere 12<sup>e</sup> Escadrille de la Police Militaire: En Service, Partout



## Charged for Safety Branchés Pour la Sécurité

**Cpl Isaiah Brousseau**

Community Relations, 12 MP Flight

Relations Communautaires, 12<sup>e</sup> Ele de la PM

It's Road and Vehicle Safety Week and the theme is Electric Vehicles (EVs), e-bikes, and electric scooters. As the popularity of electric-powered transportation grows, it's important to understand how these vehicles are governed - both on and off military property.

The Military Police at 19 Wing Comox conduct traffic enforcement under the Government Property Traffic Regulations (GPTR) and British Columbia Motor Vehicle Act. These acts and regulations apply to all DND property, including the main base, Residential Housing Units (RHUs), Air Force Beach, Glacier Greens Golf Course, Seal Bay Armoury, and HMCS Quadra.

It is important for all military members, civilian employees, and visitors of 19 Wing Comox to know that EVs are subject to the same traffic laws as traditional gas-powered vehicles. This includes rules around speed limits, stop signs, seatbelt use, distracted driving, and impaired driving. During Road and Vehicle Safety Week, Military Police will conduct enhanced patrols and increase activities throughout 19 Wing to support the campaign.

Whether you're commuting in an EV, cruising on an e-scooter, or riding an e-bike, safe and lawful operation is everyone's responsibility. While e-scooter and e-bike regulations may vary, they are expected to operate in a safe and controlled manner, adhering to local signage and rules.

Let's all do our part in promoting a culture of road safety, whether driving gas or electric. Your choices on the road make a difference. Drive safe everyone.

C'est la Semaine de la Sécurité Routière et Véhiculaire et le thème est les véhicules électriques (VE), les vélos électriques (vélos à moteur électrique) et les trottinettes électriques. Avec la popularité grandissante de ces modes de transport, il est essentiel de comprendre les règles qui les encadrent, tant sur les propriétés militaires qu'à l'extérieur de ces derniers.

La Police Militaire de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox applique les lois de la circulation en vertu du Règlement sur la circulation sur les terrains du gouvernement (RCTTG) et du Motor Vehicle Act de la Colombie-Britannique. Ces lois et règlements s'appliquent à toutes les propriétés du ministère de la Défense nationale (MDN), y compris la base principale, les unités de logement résidentiel (ULR), la plage Air Force, le Glacier Greens Golf Course, l'armurerie de Seal Bay et le NCSM Quadra.



Il est important que tous les membres militaires, employés civils et visiteurs de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox sachent que les VE sont assujettis aux mêmes lois de la circulation que les véhicules à essence traditionnels. Cela comprend les limites de vitesse, les panneaux d'arrêt, le port de la ceinture de sécurité, la distraction au volant et la conduite avec facultés affaiblies. Pendant la Semaine de la Sécurité Routière et Véhiculaire, la Police Militaire intensifiera leurs patrouilles et l'ensemble de leurs activités sur la base afin de soutenir la campagne de sécurité de cette année.

Que vous vous déplaciez en VE, en trottinette électrique ou à vélo électrique, l'opération sécuritaire et le respect du code de la route sont la responsabilité de tous. Même si les règlements concernant les vélos et trottinettes électriques peuvent varier, leurs conduites doivent toujours se faire de façon sécuritaires et contrôlées, en respectant la signalisation routière et les règlements locaux.

Ensemble nous pouvons tous promouvoir une culture de sécurité routière, que nous conduisons un véhicule à essence ou électrique. Nous pouvons tous partager les routes prudemment!

May 12 - 18 mai



## DND Road and Vehicle Safety Week Semaine de la sécurité routière du MDN

CWO Lechasseur, LCol Vandor, Maj Ryabkova, MWO (adjum) Chicarella, WO Dowding, MCpl (cplc) Dickinson, Cpl Brousseau.





Avr Zhi Sheng Lin



## 407 Squadron welcomes new Honorary Colonel

### Le 407<sup>e</sup> Escadron accueille un nouveau colonel honoraire

Members of 407 Long Range Patrol Squadron gathered on April 30 to welcome Richard Hardy, a proud member of the K'omoks First Nation whose traditional K'omoks name is Namugwis, to take part in an investiture ceremony appointing him as the Honorary Colonel of the squadron. LCol Kuhn, Commanding Officer of 407 (Demon) Squadron, presided over the ceremony that included honoured guests of HCol Hardy.

"I'm looking forward to the exposure to our local community; I'm really looking forward to engaging with the K'omoks community, getting to know people, introducing our squadron, and just getting to know how we can support each other," said LCol Kuhn. "Welcome to the Demon family and look forward to working with you."

HCol Hardy is currently the Area B Director of the Comox Valley Regional District and serves as the chair of the Electoral Area Services Committee. From 2019 to 23, he was a K'omoks First Nation councillor and part of the K'omoks First Nation Treaty team.

"What a privilege to be the Honorary Colonel for 407 Squadron," opened HCol Hardy. "I still have much to learn about the role as the Honorary Colonel. During my short time with the squadron, already the Demons have made me feel welcome and a part of their team and their family."

Throughout the ceremony HCol Hardy shared the songs and wisdom, inviting members of 407 Sqn to join his family in celebration.

"I've always been grateful to military personnel," explained HCol Hardy. "The folks that come to 19 Wing more than just military - they're volunteering within our community. They are hockey coaches, baseball coaches, soccer coaches, while they have their time here in the Valley. This is an opportunity to give back to the people that give so much of themselves to our communities, our provinces, our country, and other countries. The many, many sacrifices that they make away from their family and friends is such valuable time they never get back. So, thank you."

To learn more about the K'omoks First Nation visit [komoks.ca](http://komoks.ca).

Les membres du 407<sup>e</sup> Escadron de patrouille à longue portée se sont réunis le 30 avril pour accueillir Richard Hardy, fier membre de la K'omoks First Nation, dont le nom traditionnel K'omoks est Namugwis, afin qu'il participe à une cérémonie d'investiture le nommant colonel honoraire de l'escadron. Le Lcol Kuhn, commandant du 407<sup>e</sup> Escadron (Demon), a présidé la cérémonie à laquelle ont assisté des invités d'honneur de l'HCol Hardy.

«Je me réjouis à l'idée de faire connaître notre escadron à la communauté locale. J'ai vraiment hâte de m'engager auprès de la communauté K'omoks, d'apprendre à connaître les gens, de leur présenter notre escadron et de découvrir comment nous pouvons nous soutenir mutuellement», a déclaré le Lcol Kuhn. «Bienvenue dans la famille Demon et au

plaisir de travailler avec vous.»

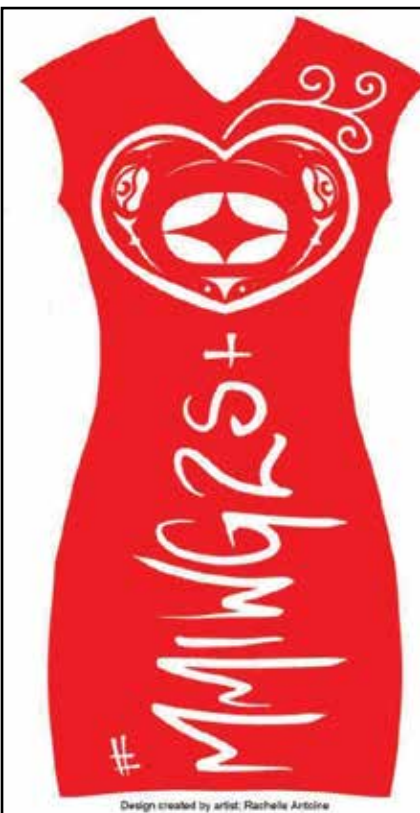
L'HCol Hardy est l'Area B Director de Comox Valley Regional District et préside l'Electoral Area Services Committee. De 2019 à 2023, il a été conseiller de la K'omoks First Nation et membre de l'équipe chargée des traités de la K'omoks First Nation.

«Quel privilège d'être le colonel honoraire du 407<sup>e</sup> Escadron», a déclaré le HCol Hardy. «J'ai encore beaucoup à apprendre sur le rôle de colonel honoraire. Au cours de mon bref séjour au sein de l'escadron, les Démon m'ont déjà fait sentir le bienvenu et m'ont intégré à leur équipe et à leur famille.»

Tout au long de la cérémonie, le HCol Hardy a partagé des chansons et des paroles de sagesse, invitant les membres du 407<sup>e</sup> Escadron à se joindre à sa famille pour célébrer.

«J'ai toujours été reconnaissant envers le personnel militaire, a expliqué le HCol Hardy. Les gens qui viennent à la 19<sup>e</sup> Escadre sont plus que des militaires: ils font du bénévolat au sein de notre communauté. Ils sont entraîneurs de hockey, de baseball, de soccer pendant leur séjour ici, dans la vallée. C'est une occasion de redonner à ceux qui donnent tant à nos communautés, à nos provinces, à notre pays et à d'autres pays. Les nombreux sacrifices qu'ils font loin de leur famille et de leurs amis représentent un temps précieux qu'ils ne retrouveront jamais. Alors, merci.»

Pour en savoir plus sur la K'omoks First Nation, visitez [komoks.ca](http://komoks.ca).



SI (mat 1) Brendan Gibson

Members of the Inclusion, Diversity, and Employment Equity (IDEE) working group gathered with the leadership teams at 19 Wing Comox to hang red dresses on May 5. Red Dress Day serves to remember and honour missing and murdered Indigenous women, girls, and 2SLGBTQI+ people. The national movement began in 2010 when Métis artist Jaime Black unveiled the "REDress Project" as a visual reminder of the number of missing and murdered Indigenous women across Canada. The aim was to have the red dresses hang in stark contrast against our ordinary landscapes, evoking both sorrow and resilience.

Les membres du groupe de travail sur l'inclusion, la diversité et l'équité en matière d'emploi (IDEE) s'est réuni avec les équipes en charge de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox pour suspendre des robes rouges le 5 mai. La Journée de la robe rouge sert à se souvenir et à honorer les femmes et les filles autochtones disparues et assassinées, ainsi que les personnes 2ELGBTQI+. Le mouvement national a débuté en 2010 lorsque l'artiste métisse Jaime Black a dévoilé le «REDress Project» pour rappeler visuellement le nombre de femmes autochtones disparues et assassinées au Canada. L'objectif était d'accrocher les robes rouges en contraste frappant avec nos paysages ordinaires, évoquant à la fois le chagrin et la résilience.



# CHALK THE WALK

**A collaborative success in support of mental health**

**Une collaboration réussie en faveur de la santé mentale**

Chalk the Walk, an event that marked the celebratory launch of the Canadian Mental Health Association's Mental Health Week, embraced the national theme of #UnmaskingMentalHealth.

"This theme invites us to reflect on how individuals often feel the need to hide their mental health struggles – whether to maintain employment, find housing, or simply be accepted – and how those masks, though protective, can become burdensome and isolating over time," explains Lisa Fisher, manager of 19 Wing Comox Health Promotion. "Our goal was to create space for honest conversation and visible support across our Defence Team and extended community."

Chalk the Walk was a collaboration between PSP Health Promotion and MFRC Mental Health Services.

"This joint effort was intentionally designed to include and support all members of the 19 Wing Defence Community – military members, civilian personnel, veterans, and their families," adds Lisa. "It reflects our collective commitment to holistic wellness and an inclusive approach that ensures no part of our community is left out of the conversation."

CANEX provided complimentary coffee and SISIP joined to support and engage with the community around financial wellness, a vital aspect of mental wellness.

"Chalk the Walk was a collaboration of shared values within the PSP and MFRC team," Lisa says. "It stands as a meaningful example of what we can achieve when we work together with intention and inclusivity."

Chalk the Walk, un événement qui a marqué le lancement de la Semaine de la santé mentale de l'Association canadienne pour la santé mentale, illustre le thème national #UnmaskingMentalHealth.

«Ce thème nous invite à réfléchir à la façon dont les gens ressentent souvent le besoin de cacher leurs problèmes de santé mentale – que ce soit pour conserver leur emploi, trouver un logement ou simplement être acceptés – et à la façon dont ces masques, bien que protecteurs, peuvent devenir un fardeau et isoler les gens au fil du temps», explique Lisa Fisher, gestionnaire de la Promotion de la santé de la 19e Escadre Comox. «Notre objectif était de créer un espace propice à des conversations honnêtes et à un soutien visible au sein de notre équipe de la Défense et de la communauté élargie.»

Chalk the Walk est le fruit d'une collaboration entre la Promotion de la santé du PSP et les Services de santé mentale du CRFM.

«Cette initiative conjointe a été conçue dans le but d'inclure et de soutenir tous les membres de la communauté de la Défense de l'Escadre 19 – les militaires, le personnel civil, les vétérans et leurs familles», ajoute Lisa. «Cela reflète notre engagement collectif envers le bien-être holistique et une approche inclusive qui garantit qu'aucun membre de notre communauté n'est exclu de la conversation.»

CANEX a offert du café gratuitement et Financière SISIP s'est jointe à l'initiative pour soutenir la communauté et discuter avec elle du bien-être financier, un aspect essentiel du bien-être mental.

«L'initiative Chalk the Walk était le fruit d'une collaboration fondée sur des valeurs communes au sein de l'équipe de la PSP et des CRFM», explique Lisa. «Il fournit un exemple de façon significative ce que nous pouvons accomplir lorsque nous travaillons ensemble avec détermination et dans un esprit d'inclusion.»



## DID YOU KNOW?

Al-Anon meetings are held every Monday night at 7:30 at the Rose Annex. To learn more contact Cheryl at 250 897 1199 or Jeanine at 250 338 8258. Everyone welcome. #UnmaskingMentalHealth

## LE SAVIEZ-VOUS?

Les réunions Al-Anon ont lieu tous les lundis soirs à 19h30 à la Rose Annex. Pour en savoir plus, contactez Cheryl au 250 897 1199 ou Jeanine au 250 338 8258. Bienvenue à tous. #SantéMentaleSansMasque



## 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



Each Office Independently Owned and Operated



**COFFEE CABIN**

BY **Bigfoot Donuts**

1466 RYAN RD E  
COMOX

FOLLOW US @BIGFOOT.COFFEE.CABIN

LET US  
SERVE YOU FOR  
A CHANGE!

Breakfast & Lunch  
House Roasted Coffee  
Scratch Baking & Donuts

Come Check It Out



**Made In Canada Options**

Sustainable Line **Clearance Rack**  
Up to 75% off

Open Mon-Thurs 9-5:30  
250-334-3656 hitecprint.com 479 4th Street

**WorkBC** Employment Services  
Services d'emploi

**FREE Services for Job Seekers**

Personal appointments

Job search assistance

Computer use to support your job search

**Services GRATUITS pour les chercheurs d'emploi**

Rendez-vous personnalisés

Aide à la recherche d'emploi

Accès à nos ordinateurs pour vous  
soutenir dans votre recherche d'emploi

250-334-3119

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

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



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





## BZ TO THE SERVICE MEMBERS OF 2024 | BZ AUX MEMBRES DU SERVICE DE 2024



**Sgt Thoren** - Service Member of the Year  
Membre du service de l'année.



**Avr Mercolita**  
1<sup>st</sup> Quarter  
1<sup>er</sup> trimestre.



**Sgt Griffin**  
2<sup>nd</sup> Quarter  
2<sup>ème</sup> trimestre.



**MCpl (cplc) Van Helvert**  
3<sup>rd</sup> Quarter  
3<sup>e</sup> trimestre.



**PO2 (m2) Purcell**  
4<sup>th</sup> Quarter  
4<sup>ème</sup> trimestre.

## BZ TO THE CIVILIAN MEMBERS OF 2024 | BZ AUX MEMBRES CIVILS DE 2024



**Carl Cahoon**  
Civilian of the Year | Civil de l'année.



**Nancy Bisson**  
1<sup>st</sup> Quarter  
1<sup>er</sup> trimestre.



**Connie Stevens**  
2<sup>nd</sup> Quarter  
2<sup>ème</sup> trimestre.



**Kelly Leddicote**  
3<sup>rd</sup> Quarter  
3<sup>e</sup> trimestre.



**Michelle Courtney**  
4<sup>th</sup> Quarter  
4<sup>ème</sup> trimestre.

**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](http://valleycollision.ca) | [info@valleycollision.ca](mailto:info@valleycollision.ca)

2805 Kilpatrick Ave Courtenay, BC V9P 2H7

**COMOX VALLEY AIRPORT**  
YQQ

**Toronto Direct**

Fridays from July 4 - Aug 29

[comoxairport.com/toronto](http://comoxairport.com/toronto)



**GoByBike between June 2 and 6!** Members are encouraged to bike to work to support healthy, active living and caring for the environment. PSP fitness staff are hosting a celebration station in the museum parking lot each morning between 6:45 am 8 to welcome cyclists. Stop by for coffee and fruit, and to sign in with your daily kms. Prizes for participation each day, the most kms ridden, all 5-days, and the unit challenge on Thursday!



**JUNE 2 - 6**  
**GO BY**  
**BIKE**  
**WEEK**  
**2 - 6 JUIN**

**GoByBike entre le 2 et le 6 juin!** Les membres sont encouragés à se rendre au travail à vélo afin de promouvoir un mode de vie sain et actif et de prendre soin de l'environnement. Le personnel de PSP tiendra un point de ralliement dans le stationnement du musée chaque matin entre 6h45 et 8h pour accueillir les cyclistes. Venez prendre un café et des fruits, et inscrire le nombre de kilomètres que vous avez parcourus. Des prix seront remis chaque jour aux participants, à ceux qui auront parcouru le plus de kilomètres, à ceux qui auront participé les cinq jours et à l'équipe gagnante du défi du jeudi!

**KISA DANIELS**  
REGISTERED MASSAGE THERAPY

Accepting new patients!  
**Book online at KisaRMT.ca**  
info@KisaRMT.ca | 403.404.4066

Registered Massage Therapy

## TOTEM TIMES

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

We have changed our translation procedure. If you find a discrepancy, let us know at [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com).

**CANEX**  
A Division of CIBC  
Un diviseur de CIBC

**CANADA'S MILITARY STORE**

**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](http://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.\*

**It's your move.**

**Get up to \$4,591\* in value.**



Official bank of the  
Canadian Defence  
Community

\* Terms and conditions apply

Relocation made simple - tailored mortgage solutions for military families.

- Save up to \$491\* a year in banking fees with a Performance Plan Chequing Account
- Get up to \$4,100 cash back\* with a new BMO mortgage
- Enjoy the flexibility to break your mortgage without penalty when you're posted through the Canadian Armed Forces or RCMP Relocation Directive
- Get BMO employee discounts on a range of mortgage options

Visit [bmo.com/cdcbpostingseason](http://bmo.com/cdcbpostingseason)

**GLACIER GREENS GOLF CLUB**

INVITES YOU TO THE

• 2025 •

**MEMBER-GUEST**  
Military members welcome!  
**2-PLAYER NET STABLEFORD**

**TEE GIFTS, MEAL & PRIZING INCLUDED**

**GOLF CANADA HANDICAP REQUIRED**

• ENTRY FEE - \$200 PER TEAM (\$100 PER PLAYER) •

**\*CASH ONLY\***

**SUNDAY MAY 18, 2025**  
**11:00AM SHOTGUN START**  
**GLACIER GREENS GOLF CLUB**





## Drop-In childcare program offers flexible support for military families

### Un programme de garde d'enfants sans rendez-vous offre un soutien flexible aux familles des militaires



Military families in the Comox Valley now have access to a one-of-a-kind childcare option designed with their unique lifestyles in mind. The Comox Military Family Resource Centre (MFRC) has launched an occasional, booked drop-in childcare program that was created to support parents during deployments, shift work, appointments, date nights, or simply some much-needed self-care.

This flexible care option allows families to book care on a weekly basis, with daytime, evening, and Saturday hours available. Whether your schedule changes weekly or you need care in a pinch, this program is here to help.

"This program fills a much-needed gap for military families," says Erin Guthrie, program lead. "We understand that life can be unpredictable, and this gives parents the chance to access quality care when they need it most."

Supported by the Comox MFRC board of directors, who approved funding for the initiative, this program is the first of its kind - offering priority booking to military families, no matter the reason care is required.

Les familles des militaires de la Comox Valley ont désormais accès à un service de garde d'enfants unique en son genre, conçu pour répondre à leur mode de vie particulier. Le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de Comox a lancé un programme de garde d'enfants occasionnel, sans rendez-vous, créé pour aider les parents pendant les déploiements, les horaires de travail irréguliers, les rendez-vous, les soirées en amoureux ou simplement pour leur permettre de prendre soin d'eux-mêmes.

Cette option de garde flexible permet aux familles de réserver des services de garde à la semaine, en journée, en soirée et le samedi. Que votre emploi du temps change chaque semaine ou que vous ayez besoin d'une garde en urgence, ce programme est là pour vous aider.

Suivez-nous a Facebook pour trouver l'application! Follow on Facebook to find the app.

**Specialized Childcare  
- Family Centre**

Courriel! Email!

**family.centre@comoxmfr.ca**

Appel! Call! **250-339-8211, 252-7232**

*We're here to help your family thrive, and we can't wait to welcome you! Nous sommes là pour aider votre famille à s'épanouir et nous sommes impatients de vous accueillir!*

«Ce programme comble un besoin essentiel pour les familles de militaires», explique Erin Guthrie, responsable du programme. «Nous comprenons que la vie peut être imprévisible, et cela donne aux parents la possibilité d'accéder à des services de garde de qualité lorsqu'ils en ont le plus besoin.»

Soutenu par le conseil d'administration du CRFM de Comox, qui a approuvé le financement de l'initiative, ce programme est le premier du genre à offrir une réservation prioritaire aux familles des militaires, quelle que soit la raison pour laquelle elles ont besoin de services de garde.

**MEET THE TEAM!** The heart of the program lies in its dedicated and experienced team.

**RENCONTREZ L'ÉQUIPE!** Le cœur du programme réside dans son équipe dévouée et expérimentée.

**Erin Guthrie – Program Lead/ Responsable du programme**

With over 20 years of experience in the childcare field, Erin has worked with children of all ages, including those with developmental and behavioral needs. She brings compassion, structure, and a deep understanding of what children and parents need most. Fun fact: Erin loves camping with her husband and five kids on weekends.

Avec plus de 20 ans d'expérience dans le domaine de la garde d'enfants, Erin a travaillé avec des enfants de tous âges, y compris ceux qui ont des besoins particuliers en matière de développement et de comportement. Elle apporte sa compassion, son sens de l'organisation et une compréhension profonde des besoins des enfants et des parents. Anecdote: Erin adore faire du camping avec son mari et ses cinq enfants le week-end.

**Kaylene Parr – Assistant/ Assistante**

A seasoned early childhood educator with over 14 years of experience across multiple provinces, Kaylene holds an ECE Diploma with specialized training in infant/ toddler and special needs care. As someone who understands the demands of the military lifestyle, she brings both expertise and empathy to the role. Fun fact: She can't resist a bag of potato chips!

Éducatrice de la petite enfance chevronnée avec plus de 14 ans d'expérience dans plusieurs provinces, Kaylene est titulaire d'un diplôme en éducation de la petite enfance et a suivi une formation spécialisée dans les soins aux nourrissons, aux tout-petits et aux enfants ayant des besoins particuliers. Comprenant les exigences du mode de vie militaire, elle apporte à la fois son expertise et son empathie à son rôle. Anecdote: elle ne peut pas résister à un sac de croustilles!



**Ariel Caines-Smith – Childcare Provider/ Gardienne d'enfants**

Ariel holds her ECE Diploma and brings over four years of experience to the program. Passionate about child development and creating nurturing spaces, she's known for her energetic presence and love of learning. Fun fact: She always has a book within reach, and loves diamond painting.

Ariel est titulaire d'un diplôme en éducation de la petite enfance et apporte plus de quatre ans d'expérience au programme. Passionnée par le développement de l'enfant et la création d'espaces stimulants, elle est connue pour son énergie et son amour de l'apprentissage. Anecdote: elle a toujours un livre à portée de main et adore la peinture au diamant.

**Felicity Fonger – Childcare Provider/ Gardienne d'enfants**

New to the childcare field but not to caring for others, Felicity brings warmth, enthusiasm, and a willingness to grow. Families will appreciate her active energy and eagerness to connect. Fun fact: Felicity loves to craft and is very talented with many mediums.

Nouvelle dans le domaine de la garde d'enfants, mais pas dans celui des soins aux autres, Felicity apporte sa chaleur, son enthousiasme et sa volonté de progresser. Les familles apprécieront son énergie débordante et son envie de créer des liens. Anecdote: Felicity adore les loisirs créatifs et est très douée dans de nombreux domaines.

## FAMILY CENTRE GRAND OPENING

Wednesday, May 21

3 to 6pm at 1473 Snowberry Avenue

Learn about specialized childcare drop-in options and summer camp! Win free childcare! Enjoy a barbeque provided by CANEX!

## GRANDE OUVERTURE DU CENTRE FAMILIAL

Mercredi 21 mai

15h à 18h, au 1473 avenue Snowberry

Découvrez les services de garde spécialisés sans rendez-vous et les camps d'été! Gagnez des services de garde gratuits! Participez à un barbecue offert par CANEX!





The annual Comox MFRC/ PSP Volunteer Appreciation Breakfast was held on April 30. "This is our opportunity to say "thank you" to all the individuals who have given their time and energy to our programs, teams, and clubs," explains Andrew Sponagle, Community Recreation Coordinator for PSP. "We are proud to bring together the wide network of volunteers across 19 Wing Comox." Guests enjoyed a catered breakfast and while participating in a door prize draw in recognition of National Volunteer Week.

Le déjeuner d'appréciation des bénévoles du CRFM Comox et des PSP a eu lieu le 30 avril. «C'est l'occasion pour nous de dire merci à toutes les personnes qui ont donné de leur temps et de leur énergie à nos programmes, à nos équipes et à nos clubs», explique Andrew Sponagle, coordonnateur des loisirs communautaires des PSP. «Nous sommes fiers de réunir le vaste réseau de bénévoles de l'Escadre 19 Comox.» Les invités ont pu profiter d'un petit-déjeuner traiteur et participer à un tirage au sort en l'honneur de la Semaine de l'action bénévole.

## National Volunteer Week La Semaine de l'action bénévole



## GLACIER SPOTLIGHT | UN APERÇU DU GLACIER



Jeff Elliott is the Glacier Greens Golf Club captain, a volunteer position that broadly represents the membership.

"I act on behalf of the club members to ensure their overall day-to-day experience on course remains positive," explains Jeff. "I assess issues, advise of any concerns, and propose ideas for improvement."

Jeff and his family moved to the Comox Valley in 2010, serving the last 10 years of his military career as a search and rescue technician.

"Golf has always been a big part of my life, so I quickly discovered Glacier Greens," shares Jeff. "I have been a club member for eight years, and a lucky winner of multiple club championships."

In the appointment as Glacier Greens Golf Club captain, Jeff is responsible for monitoring and maintaining good order, discipline, and etiquette amongst the membership.

"Glacier Greens has exploded in popularity over the past several years, and with thanks to the dedicated staff and welcoming community of members, it will continue to offer an exceptional golf experience for all skill levels," adds Jeff. "I feel very fortunate to play a small part in that."

Glacier Greens offers a covered range, a synthetic tee range, a full-service Pro Shop, and stunning vistas from the 18 hole championship course. Top notch food and beverage services are provided by Bistro 19, and the public is always welcome!

Glacier Greens located on Knight Road just past the Comox Valley Airport. Visit [glaciergreens.com](http://glaciergreens.com) to learn more.



Jeff Elliott

Jeff Elliott est capitaine du Glacier Greens Golf Club, un poste bénévole qui représente l'ensemble des membres.

«J'agis au nom des membres du club afin de m'assurer que leur expérience quotidienne sur le terrain reste positive», explique Jeff. «J'évalue les problèmes, je donne des conseils et je propose des idées d'amélioration.»

Jeff et sa famille ont déménagé dans la Comox Valley en 2010, après avoir passé les dix dernières années de sa carrière militaire comme technicien en recherche et sauvetage.

«Le golf a toujours occupé une place importante dans ma vie, j'ai donc rapidement découvert Glacier Greens», confie Jeff. «Je suis membre du club depuis huit ans et j'ai eu la chance de remporter plusieurs championnats du club.»

En tant que capitaine du Glacier Greens Golf Club, Jeff est chargé de veiller au bon ordre, à la discipline et à l'étiquette parmi les membres.

«Glacier Greens a connu une explosion de popularité au cours des dernières années, et grâce à son personnel dévoué et à sa communauté de membres accueillante, il continuera d'offrir une expérience de golf exceptionnelle pour tous les niveaux de compétence», ajoute Jeff. «Je me sens très chanceux de jouer un petit rôle dans tout cela.»

Glacier Greens propose un practice couvert, un tee synthétique, un pro shop offrant tous les services et une vue imprenable depuis son parcours de championnat 18 trous. Le Bistro 19 sert une cuisine de qualité et le public est toujours le bienvenu!

Glacier Greens est situé sur Knight Road, juste après le Comox Valley Airport. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [glaciergreens.com](http://glaciergreens.com).

250-339-6515 | 1200 Knight Rd. | [glaciergreens.com](http://glaciergreens.com)

## TOTEM TIMES

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

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

Circulation: 1800





**BRYCE HANSEN TEAM**

**TOP RANKED Real Estate TEAM**

★★★★★  
215+ 5 Star Google Reviews

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

**ComoxValleyRealEstate.com**

**Downtown Comox**

**50% Book Trade Discount!**

**CASTAWAY**  
Used Books



Members of 19 Wing Comox took part in McHappy Day on May 8 to raise funds for Foundry Comox Valley and Ronald McDonald House BC. Foundry provides early intervention services to support young people's wellbeing, and almost a quarter of the families who stay at Ronald McDonald House while their children receive care at BC Children's Hospital are from Vancouver Island. Les membres de la 19<sup>e</sup> Escadre de Comox ont participé à la journée McHappy le 8 mai afin de recueillir des fonds pour Foundry Comox Valley et la Ronald McDonald House BC. Foundry fournit des services d'intervention précoce pour favoriser le bien-être des jeunes, et près du quart des familles qui séjournent à la Ronald McDonald House pendant que leurs enfants reçoivent des soins à BC Children's Hospital sont originaires de l'île de Vancouver.

# Treatment is Within Reach

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

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

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

 **Sunshine Coast Health Centre**

SCHC.CA  
1.866.487.9010

**Georgia Strait** | WOMEN'S CLINIC

GSWC.CA  
1.866.487.9040

