



431 Sqn | 431^e Esc

TOTEM TIMES

TUESDAY, APRIL 15, 2025 | MARDI 15 AVRIL 2025

19 WING COMOX
VOL 67, #7
19^e ESCADRE COMOX

SOLD

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

John Kalhous
A World That Finds Its Way

ROYAL LEPAGE

BILINGUAL SERVICES!

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

Snowbirds spring training Entraînement printanier pour les Snowbirds



Members of 431 Air Demonstration Squadron will prepare for the upcoming Snowbirds show season at 19 Wing Comox from May 3 to May 24. The team may fly up to three times per day; flying schedules will not be posted on social media, as training times are subject to change depending on weather and operational requirements. The Snowbirds represent the skill, professionalism, and teamwork of the Canadian Armed Forces and inspire young Canadians to consider a career in aviation and the forces. Follow them at facebook.com/snowbirdsfsc.

Les Snowbirds du 431^e Escadron de démonstration aérienne se prépareront pour leur prochaine saison de spectacles à la 19^e Escadre Comox du 3 au 24 mai. L'équipe peut voler jusqu'à trois fois par jour; les horaires de vol ne seront pas affichés sur les réseaux sociaux, car les entraînements sont susceptibles de changer en fonction des conditions météorologiques et des exigences opérationnelles. Les Snowbirds incarnent le savoir-faire, le professionnalisme et le travail d'équipe des Forces armées canadiennes et incitent les jeunes Canadiens à envisager une carrière dans l'aviation et dans les forces armées. Suivez-les sur facebook.com/snowbirdsfsc.



John Kalhous
Personal Real
Estate Corporation
250-334-7653



A - 2143 MISSION RD., COURTENAY
PERFECT BLEND OF STYLE and practicality. Thoughtfully designed for comfort and functionality, and best of all...no strata fees! Main-level living, a seamless flow between the kitchen, dining, and living areas, and a corner fireplace. Step outside to a spacious patio and private outdoor space! Upper level offers a spacious primary suite complete with a 4 pce en-suite, plus two additional bedrooms.
\$635,000



Royal LePage In the Comox Valley

#121-750 Comox Road,
Courtenay, B.C. V9N 3P6
Bus: 250-334-3124
Toll Free: 1-800-638-4226
Fax: 250-334-1901

www.royallepagecomoxvalley.com
Email: royallepagecv@shaw.ca



732 OAKRIDGE DR., COURTENAY
A UNIQUE PROPERTY now zoned (R-SS-MUH). This approximate half acre piece of property has a home with 4 bedrooms, 2 bathrooms, approximately 1,838 sq. ft. of finished area with a large single car garage, sunroom, detached workshop and more! Have your Realtor check the zoning and discuss all the new opportunities that you may have.
\$1,100,000



Phil Edgett
250-897-5089

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



Exercise Totem Platinum tests emergency response

L'Exercice Totem Platinum teste les interventions d'urgence



On April 4, members of 19 Wing Comox and Comox Valley Emergency Management conducted a simulated major air disaster, requiring coordinated incident management between the Department of National Defence and Comox Valley Emergency Services.

The exercise aimed to help military and civilian responders practice their skills in a controlled environment, including handling mass casualties, managing fuel fires, and conducting triage and evacuation procedures.

"We maintain a high standard of emergency preparedness," says LCol Claude Rivard, Acting 19 Wing Commander. "We must be prepared to work with local emergency services to ensure we understand each other's roles and procedures, leading to smoother and more effective responses during actual emergencies."

Cari McIntyre, the Emergency Planning Coordinator for Comox Valley Emergency Management, emphasized the importance of cooperation.

"Together, we are coordinating real-time scenarios to enhance cooperation between onsite incident response and the emergency operations. These joint training exercises strengthen relationships and prepare our teams to respond and coordinate effectively when emergencies arise in this geographical area."

To learn more about emergency management in our community visit comoxvalleyrd.ca/services/emergency-management.

Le 4 avril, des membres de la 19^e Escadre Comox et de Comox Valley Emergency Management ont simulé une catastrophe aérienne majeure, nécessitant une gestion coordonnée des incidents entre le ministère de la Défense nationale et les services d'urgence de Comox Valley.

L'exercice visait à aider les intervenants militaires et civils à mettre en pratique leurs compétences dans un environnement contrôlé, notamment à gérer les pertes massives, à gérer les incendies de carburant et à mener des procédures de triage et d'évacuation.

«Nous maintenons un niveau élevé de préparation aux situations d'urgence», déclare le Lcol Claude Rivard, commandant par intérim de la 19^e Escadre. «Nous devons être prêts à travailler avec les services d'urgence locaux pour garantir que nous comprenons les rôles et les procédures de chacun, ce qui permettra d'apporter des réponses plus fluides et plus efficaces lors de situations d'urgence réelles.»

Cari McIntyre, coordonnatrice de la planification d'urgence pour Comox Valley Emergency Management, a souligné l'importance de la coopération.

«Ensemble, nous coordonnons des scénarios en temps réel pour améliorer la coopération entre la réponse aux incidents sur site et les opérations d'urgence. Ces exercices de formation conjoints renforcent les relations et préparent nos équipes à réagir et à se coordonner efficacement lorsque des urgences surviennent dans cette zone géographique.»

Pour en savoir plus sur la gestion des urgences dans notre communauté, visitez comoxvalleyrd.ca/services/emergency-management.



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



Avr Annie-Claude Pellerin

To learn more about emergency management in our community visit comoxvalleyrd.ca/services/emergency-management.

Pour en savoir plus sur la gestion des urgences dans notre communauté, visitez comoxvalleyrd.ca/services/emergency-management.





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

April is Month of the Military Child: a time to celebrate the strength, adaptability and resilience of military children. Being a child in a military family comes with its own unique set of challenges and obstacles. Join the Comox MFRC in honoring military children this month with these fun and memorable events!

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

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

Avril est le Mois de l'enfant de militaire: l'occasion de célébrer la force, l'adaptabilité et la résilience des enfants militaires. Être un enfant dans une famille militaire comporte son lot de défis et d'obstacles. Joignez-vous au CRFM de Comox pour honorer les enfants militaires ce mois-ci avec ces événements amusants et mémorables!

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

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

EASTER HOURS | HEURES DE PÂQUES

19 Wing Fitness and Community Centre will be closed on Friday, April 18 and Monday, April 21. Open regular hours (7am to 6pm) on Saturday, April 19 and Sunday, April 20.

Centre de conditionnement physique et communautaire sera fermé a vendredi 18 avril et lundi 21 avril. Heures normales (07h – 18h) de samedi 19 avril et dimanche 20 avril.

SPRING SCHEDULE / HORAIRE DE PRINTEMPS

Noon Hour Fitness Classes

(11:45am to 12:45pm)

FREE for all Military members and DND employees
Monday Combat; Tuesday Spin; Wednesday Yoga; Thursday Bootcamp.

Les cours de conditionnement physique à l'heure du midi (11h45-12h45)

GRATUITS pour tous les militaires et les employés du MDN. Lundi Combat; Mardi Spin; Mercredi Yoga; Jeudi: Bootcamp.

Military and Family Recreation free gym drop-in!

Access restricted to military and their dependents only: Mondays and Thursdays from 5:30 to 8pm, Saturdays from 2 to 4pm.

Loisirs militaires et familiaux gratuit accès à la salle de sport

Accès réservé aux militaires et à leurs ayants droit : les lundis et les jeudis de 17h30 to 20h, et les samedis de 14h à 16h.

Fitness and Community Centre

For more information, contact customer service at 250-339-8211, extension 252 -8315

Centre Communautaire et de Conditionnement

Pour plus d'information, contactez le service clientèle au 250-339-8211, extension 252 -8315

HEALTH PROMOTION PROMOTION DE LA SANTE

Creating Resilient Communities: Addiction Prevention

Wednesday, April 30 from 8am to 3:30pm

Learn how to recognize and respond to signs of substance use, gambling, and gaming misuse.

Registration information: 19winghealthpromotion@cfmws.com.

Mercredi 30 avril de 08h à 15h30

Apprenez à reconnaître les signes de consommation de substances, de jeu et d'abus de jeux et à y réagir. Pour plus d'informations sur l'inscription: 19winghealthpromotion@cfmws.com.

Growing Strong: Resilience Workshop for Military Children

Tuesdays until June 10 from 2:30 to 4:30 pm

A nine-week workshop for children in kindergarten to grade 7. Registration required at info@comoxmfr.ca.

Mardis jusqu'au 10 juin de 14h30 à 16h30

Atelier de neuf semaines pour les enfants de la maternelle à la 7e année. Inscription obligatoire à info@comoxmfr.ca.

The Invisible String Backpack

Thursdays until June 12 from 2:30 to 4:30 pm

A program designed to help children navigate the challenges of military life during transitions, relocations.

Registration required at info@comoxmfr.ca.

Jeudis jusqu'au 12 juin de 14h30 à 16h30

Programme conçu pour aider les enfants à relever les défis de la vie militaire pendant les transitions et les réinstallations.

Inscription obligatoire à info@comoxmfr.ca.

Specialized Childcare at the Family Centre

Short term support to families on a pre-booked, registered, basis. Contact local 252-7232 or email family.centre@comoxmfr.ca.

Garde d'enfants spécialisée au Centre familial

Soutien à court terme aux familles sur la base de réservations préalables. Contact 252-7232 ou courriel family.centre@comoxmfr.ca.





Faith and Life | Foi et Vie

Spring Awakening: Balancing Acts, Cosmic Swings, and the Brave Act of Beginning Again

L'éveil du printemps: des actes d'équilibre, des balancements cosmiques et le courage de recommencer

Lt(N) (Lvt) Lara Bowditch

Spring is here - or at least trying its best! One minute it's sunshine, the next it's snow squalls and a rogue wind sending recycling bins flying. March is always a bit of a cosmic wildcard, and April isn't exactly known for emotional stability either.

But amid the chaos, there's something undeniably hopeful. The Spring Equinox has passed, marking a brief moment of balance between day and night, reminding us that equilibrium is possible, even if it's just matching our socks and not forgetting our coffee on the roof.

Astrologically, we're shifting from the dreamy Pisces season to the bold fire of Aries. Pisces is about reflection and imagination, while Aries charges forward with urgency and bold ideas. It's a bit like switching from slow jazz to punk rock overnight.

This time of year is rich with spiritual meaning. Ramadan encourages reflection, discipline, and community through fasting and nightly prayers. As Eid approaches, joy starts to return. Passover celebrates perseverance and freedom (even if it involves a 40-year desert detour), and Easter reminds us that even in the darkest times, beauty can rise again.

Even if you don't observe these holidays, they share a rhythm: descent, struggle, reflection, and the possibility of rebirth. Life often follows this pattern too, whether dramatically or in the quiet moments like doing taxes with dignity and maybe one mild existential crisis.

This is the quiet strength of spiritual resiliency - not found in mountaintop revelations, but in the everyday choice to try again. It's putting one foot in front of the other, even when the last one stepped in something. It's showing up for others when you'd rather stay under a blanket, or laughing when you could cry.

And sometimes, when life feels overwhelming, our spiritual practices get weird. In moments of panic or pain, we reach for whatever brings us peace, whether that's a prayer, a playlist, a long walk, or a really good sandwich.

Spring invites us to embrace our personal rituals, to dust off old dreams, and to believe we're not stuck. You don't need a total life overhaul - maybe just open a window or call someone you've been meaning to. Or finally repot that plant that's been giving you side-eye all winter.

Spirituality doesn't always need to be solemn - it can show up in laughter, vulnerability, or simply stepping into sunlight when you're not in the mood.

So as we move through this season of transition—whether you're observing Ramadan, celebrating Passover or Easter, or simply navigating April with a half-defrosted windshield and some emotional whiplash, may you find moments of stillness, unexpected joy, and gentle courage.

Spring is your cosmic permission to reset. You don't need to reinvent your life, just start small. Whether you're fasting, feasting, praying, or pausing, it all counts. Your spirit is blooming, even if your tulips aren't.

You're still growing. And that, my friend, is more than enough.

Le printemps est là, ou du moins il fait de son mieux ! Une minute, c'est le soleil, la suivante, ce sont des rafales de neige et un vent fou qui fait voler les poubelles de recyclage. Mars est toujours un peu un joker cosmique, et avril n'est pas non plus connu pour sa stabilité émotionnelle.

Mais au milieu du chaos, il y a quelque chose d'indéniablement porteur d'espoir. L'équinoxe de printemps est passé, marquant un bref moment d'équilibre entre le jour et la nuit, nous rappelant que l'équilibre est possible, même s'il ne s'agit que d'assortir nos chaussettes et de ne pas oublier notre café sur le toit.

Astrologiquement, nous passons de la saison rêveuse des Poissons au feu audacieux du Bélier. Les Poissons sont synonymes de réflexion et d'imagination, tandis que le Bélier avance avec urgence et des idées audacieuses. C'est un peu comme passer du slow jazz au punk rock du jour au lendemain.

Cette période de l'année est riche de sens spirituel. Le ramadan encourage la réflexion, la discipline et la communauté par le jeûne et les prières nocturnes. À l'approche de l'Aïd, la joie revient. La Pâque juive célèbre la persévérance et la liberté (même si elle implique un détour de 40 ans dans le désert), et Pâques nous rappelle que même dans les moments les plus sombres, la beau-



Chaplain team | L'équipe d'aumôniers

ROMAN CATHOLIC | CATHOLIQUE **PROTESTANT | PROTESTANT**
Sunday | dimanche 0930 hrs Check for timings | Vérifier les horaires

té peut renaître.

Même si vous ne célébrez pas ces fêtes, elles ont un rythme commun : la descente, la lutte, la réflexion et la possibilité de renaître. La vie suit souvent ce schéma, que ce soit de manière spectaculaire ou dans les moments calmes, comme remplir sa déclaration d'impôts avec dignité et peut-être une légère crise existentielle.

C'est la force tranquille de la résilience spirituelle, qui ne se trouve pas dans les révélations au sommet des montagnes, mais dans le choix quotidien de réessayer. C'est mettre un pied devant l'autre, même quand le dernier a marché dans quelque chose. C'est se montrer aux autres quand on préférerait rester sous une couverture, ou rire quand on pourrait pleurer.

Et parfois, quand la vie semble accablante, nos pratiques spirituelles deviennent bizarres. Dans les moments de panique ou de douleur, nous cherchons ce qui nous apporte la paix, que ce soit une prière, une playlist, une longue marche ou un très bon sandwich.

Le printemps nous invite à adopter nos rituels personnels, à dépoussiérer nos vieux rêves et à croire que nous ne sommes pas coincés. Vous n'avez pas besoin de changer complètement de vie - il suffit peut-être d'ouvrir une fenêtre ou d'appeler quelqu'un à qui vous aviez l'intention de parler. Ou enfin de repoter cette plante qui vous a regardé de travers tout l'hiver.

La spiritualité n'a pas toujours besoin d'être solennelle : elle peut se manifester par le rire, la vulnérabilité ou simplement en allant au soleil quand on n'est pas d'humeur.

Alors que nous traversons cette saison de transition, que vous observiez le ramadan, que vous célébriez Pessah ou Pâques, ou que vous traversiez simplement le mois d'avril avec un pare-brise à moitié dégivré et un coup de fouet émotionnel, puissiez-vous trouver des moments de calme, de joie inattendue et de courage doux.

Le printemps est votre permission cosmique de repartir à zéro. Vous n'avez pas besoin de réinventer votre vie, commencez simplement petit à petit. Que vous jeûniez, festoyiez, priiez ou fassiez une pause, tout compte. Votre esprit s'épanouit, même si vos tulipes ne le font pas.

Vous continuez à grandir. Et cela, mon ami, est plus que suffisant.



Call your unit chaplain directly or through the office | Appelez l'aumônier de votre unité directement ou via le bureau: 252-8293

Facebook.com/19WingChapelCommunity



A CENTURY OF
SERVICE TO CANADA

COMMISSIONAIRES **100** COMMISSIONNAIRES
1925 - 2025

UN SIÈCLE DE
SERVICE AU CANADA





Transferred in the National Capital Region?

Discover our exclusive offer for the military!



RENT OR BUY
CONFIDENTLY
WITH BRIGIL



brigil

brigil.com
819 303-1504

This program is offered in partnership with



facebook.com/19WingTotemTimes



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
REICHEL



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



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

It's your
move.

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



BMO

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



GLACIER SPOTLIGHT | UN APERÇU DU GLACIER

Glacier Greens Golf Club elevates culture and brand with renewed vision Le Glacier Greens Golf Club renforce sa culture et sa marque grâce à une vision renouvelée

Glacier Greens Golf Club has long been a cornerstone of the Comox Valley community, offering more than just scenic views and challenging fairways, it has provided a welcoming and inclusive environment for golfers of all skill levels.

Now, thanks to a renewed focus on culture and branding, the club is reaching new heights and gaining well-earned recognition for its dedication to excellence.

Over the past several years, Glacier Greens has invested significantly in building a stronger identity, enhancing member experience, and fostering a culture rooted in respect, passion for the game, and continuous improvement.

We're incredibly proud of how far we've come, but we also recognize that growth is an ongoing journey. Every season brings new opportunities to improve, and that's exactly what we're committed to.

Cultural transformation

The club's cultural shift is evident in everything from the way members are welcomed at the golf shop to how events are run and how partnerships are built.

Glacier Greens has embraced a modern, professional brand that still honours its community and military roots. Our goal is to ensure every golfer feels part of something meaningful. We're focused on creating a culture that celebrates the game, respects its traditions, and also pushes for innovation where it matters.

Branding efforts have included a refreshed logo, new apparel, and support for regional golf initiatives like those from the PGA of BC. These changes have helped redefine Glacier Greens and there's no signs of slowing down.

As much as we've grown, we know there's always room to improve. That's the culture we're building, one where we show up every day with the goal of being better than we were yesterday.

From its improved course conditions to its welcoming atmosphere and strong leadership, Glacier Greens Golf Club is proving that when culture and brand align with purpose, great things follow.

Le Glacier Greens Golf Club est depuis longtemps une pierre angulaire de la communauté de la Comox Valley. Offrant bien plus que des vues panoramiques et des fairways stimulants,



Mark Valliere
Associate Professional/ professionnel associé



il a créé un environnement accueillant et inclusif pour les golfeurs de tous niveaux.

Aujourd'hui, grâce à un regain d'intérêt pour la culture et l'image de marque, le club atteint de nouveaux sommets et acquiert une reconnaissance bien méritée pour son engagement envers l'excellence.

Au cours des dernières années, Glacier Greens a investi massivement dans le renforcement de son identité, l'amélioration de l'expérience des membres et la promotion d'une culture fondée sur le respect, la passion du jeu et l'amélioration continue.

Nous sommes incroyablement fiers du chemin parcouru, mais nous sommes également conscients que la croissance est un processus continu. Chaque saison apporte de nouvelles opportunités d'amélioration, et c'est exactement ce à quoi nous nous engageons.

Changement culturel

Le changement culturel du club est évident dans tous les domaines, de la façon dont les membres sont accueillis à la boutique de golf à la manière dont les événements sont organisés et dont les partenariats sont établis.

Glacier Greens a adopté une image de marque moderne et professionnelle qui honore toujours ses racines communautaires et militaires. Notre objectif est de faire en sorte que chaque golfeur se sente partie prenante d'un projet significatif. Nous nous efforçons de créer une culture qui célèbre le jeu, respecte ses traditions et encourage également l'innovation là où c'est nécessaire.

Les efforts de valorisation de la marque ont inclus un logo rafraîchi, de nouveaux vêtements et un soutien aux initiatives régionales de golf telles que celles de la PGA de Colombie-Britannique. Ces changements ont contribué à redéfinir Glacier Greens et il n'y a aucun signe de ralentissement.

Malgré notre croissance, nous savons qu'il y a toujours place à l'amélioration. C'est la culture que nous construisons, une culture où nous nous présentons chaque jour avec l'objectif d'être meilleurs que nous l'étions hier.

De ses conditions de parcours améliorées à son atmosphère accueillante et à son leadership fort, le Glacier Greens Golf Club prouve que lorsque la culture et la marque s'alignent sur un objectif, de grandes choses en découlent.

250-339-6515 | 1200 Knight Road | glaciergreens.com

CANEX
A Division of CBEW
Une division des CBEW

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

ATTENTION MILITARY MEMBERS!

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

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

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

WHISTLE STOP
NEIGHBOURHOOD PUB

2355 Mansfield Dr.,
Courtenay

250-334-4500

www.whistlestoppub.com

STONEGRILL

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



Mark your calendar for Sunday, May 4!
Notez votre calendrier pour le dimanche 4 mai!

19WCYC Spring Launch Event Journée portes ouvertes du printemps au 19WCYC

Calling all boaters, sailors, paddlers, and dreamers! 19 Wing Comox Yacht Club is hosting a Spring Launch Event on Sunday, May 4 to kick-off a new on-water season.

Join us at our clubhouse from 11 a.m. to 2 p.m. for a complimentary BBQ and a chance to see what the club has to offer.

"We rely on volunteer time and energy to make the club as awesome as it is," says Commodore Fil Bohac.

Also on the agenda for the day: a work party to prepare paddlesport equipment for the new season, some cleaning of the docks, a planning session around the newly installed dinghy docks, member keelboat hull cleaning by the 19 Wing Pacific Scuba Dive Club, and more.

Located oceanside on Goose Spit, the Club has grown into a full-service operation including a fleet of kayaks, stand-up paddleboards, 420 Sail Dinghies, keelboats from 27'-35', a licensed clubhouse with full kitchen, and a boatshed for all the portable watercraft. Run by a dedicated cadre of volunteers, the club delivers outstanding value and service to the 19 Wing Comox community!

If you have any questions about the event, or would like to volunteer, contact Commodore@19WCYC.com, and for more information about the club, visit 19WCYC.com

Appel à tous les plaisanciers, marins, payeurs et rêveurs! Le 19 Wing Comox Yacht Club organise un événement le dimanche 4 mai pour lancer une nouvelle saison sur l'eau. Rejoignez-nous au clubhouse de 11h à 14h pour un barbecue gratuit à tous ainsi qu'une opportunité de découvrir ce que le club peut vous offrir.

«Nous comptons sur le temps et l'énergie des bénévoles pour rendre le club aussi formidable qu'il est», déclare Fil Bohac, Commodore.

Également au programme de la journée : une séance de travail pour préparer l'équipement de sports de pagaie pour la nouvelle saison, un peu de nettoyage des quais, une session

de planification autour des quais de dinghy nouvellement installés, le nettoyage des coques des quillards des membres par le 19 Wing Pacific Scuba Dive Club, et encore.

Situé au bord de l'océan sur Goose Spit, le Club est devenu un service complet comprenant une flotte de kayaks, de planches à pagaie, de dériveurs 420 Sail, de quillards de 27 à 35 pieds, un pavillon autorisé avec cuisine complète et un hangar à bateaux pour toutes les embarcations portables. Dirigé par un groupe de bénévoles dévoués, le club offre une valeur et un service exceptionnels à la communauté de la 19^e Escadre Comox!

Si vous avez des questions à propos de l'événement, ou si vous souhaitez donner un coup de main, contactez Commodore@19WCYC.com, et pour plus d'informations, visitez 19WCYC.com.

Spring has Sprung Sale
Come Check It Out
Clearance Rack
Up to 75% off!
and our
Made in Canada options
We will be closed Fri April 18th & Mon 21st Happy Easter

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

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

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.

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

COMOX VALLEY AIRPORT YQQ

Toronto Direct
Fridays from July 4 - Aug 29
comoxairport.com/toronto



Kelowna air cadets visit CFB Comox on spring break

Des cadets de l'air de Kelowna en visite à la BFC Comox pendant les vacances de printemps

FSgt Parker Jacobson, 243 Air Cadet Squadron/ 243^e Escadron des cadets de l'air

Members of 243 Ogopogo Air Cadet Squadron from Kelowna visited Vancouver Island during March break, with a day at CFB Comox being the highlight of the week due to the unique CAF familiarization activities that makes the Cadet program so special!

We began at the firehall where firefighters showcased the unique equipment required for airport, structural, and industrial fire operations on a military base. The crash and ladder trucks were driven out on the tarmac, ready for cadets to test the lights, sirens, and blast the air horns!

Our next stop at 407 Long Range Patrol Squadron included a tour of the CP-140 Aurora aircraft. Many were surprised by the size of these aircraft in-person! Cadets toured the cockpits and sonobuoy stations by the aircrew who operate them. We also toured the avionics and machine shops, full of many unique and skilled trades in the CAF. After a brief presentation of the details of squadron operations, we left with a new understanding of their role in the RCAF, and some sweet stickers!

After a fantastic hot meal at the dining hall, we made our way to 442 Transport and Rescue Squadron, as well as 418 Search and Rescue Operational Training Squadron.

The beautiful new CC-295 Kingfisher was the star of the show! Cadets were very impressed with the quality and precision of the cameras on board. We also had the chance to tour the SAR operations center, interact with survival equipment, and board the CH-149 Cormorant. The whole experience gave us all a new appreciation for the interoperability of the RCAF's SAR assets on the West Coast.

We then toured the Comox Air Force Museum, with their very knowledgeable and enthusiastic volunteers. Our squadron of young aviation enthusiasts took interest in the decades of artifacts and the large library, as well as pins from the gift shop.

We are very grateful to all who supported our tour, and for the talented and dedicated professionals from the RCAF who were always willing to share their advice and experience with our cadets! Many hope to return, perhaps working in one of the very careers that we had the privilege of learning about over spring break.

Des membres du 243^e Escadron des cadets de l'air Ogopogo de Kelowna ont visité l'île de Vancouver pendant les vacances de mars. La journée passée à la BFC Comox a été le point culminant de la semaine en raison des activités uniques de familiarisation avec les FAC qui rendent le programme des cadets si spécial!

Nous avons commencé par la caserne des pompiers où les pompiers ont présenté l'équipement unique nécessaire aux opérations de lutte contre les incendies d'aéroports, de structures et d'installations industrielles sur une base militaire. Les camions de secours et les échelles ont été conduits sur le tarmac, prêts à être testés par les cadets qui ont pu tester les lumières, les sirènes et faire retentir les klaxons!



Notre arrêt suivant au 407^e Escadron de patrouille à longue portée comprenait une visite de l'avion CP-140 Aurora. Beaucoup ont été surpris par la taille de ces avions en personne! Les cadets ont visité les postes de pilotage et les stations de bouées acoustiques avec les membres d'équipage qui les utilisent. Nous avons également visité les ateliers d'avionique et d'usinage, qui regorgent de nombreux métiers uniques et spécialisés au sein des FAC. Après une brève présentation des détails des opérations de l'escadron, nous sommes repartis avec une nouvelle compréhension de leur rôle au sein de l'ARC, et quelques autocollants!

Après un délicieux repas chaud à la cantine, nous nous sommes rendus au 442^e Escadron de transport et de sauvetage, ainsi qu'au 418^e Escadron d'entraînement opérationnel de recherche et de sauvetage.

Le magnifique nouveau CC-295 Kingfisher était la vedette du spectacle! Les élèves officiers ont été très impressionnés par la qualité et la précision des ca-

méras à bord. Nous avons également eu la chance de visiter le centre des opérations SAR, d'interagir avec l'équipement de survie et de monter à bord du CH-149 Cormorant. Cette expérience nous a tous permis d'apprécier à sa juste valeur l'interopérabilité des moyens SAR de l'ARC sur la côte ouest.

Nous avons ensuite visité le Comox Air Force Museum, avec ses bénévoles très compétents et enthousiastes. Notre escadron de jeunes passionnés d'aviation s'est intéressé aux artefacts datant de plusieurs décennies et à la grande bibliothèque, ainsi qu'aux épinglettes de la boutique de souvenirs.

Nous sommes très reconnaissants envers tous ceux qui ont soutenu notre visite, ainsi qu'envers les professionnels talentueux et dévoués de l'ARC qui ont toujours été prêts à partager leurs conseils et leur expérience avec nos cadets! Beaucoup espèrent revenir, peut-être pour travailler dans l'une des carrières que nous avons eu le privilège de découvrir pendant les vacances de printemps.



S1 (mat 1) Brendan Gibson

Cormorant drops into Fire Rescue Cadet Camp

Un Cormorant se pose au camp des cadets des pompiers

Youth aged 15 to 18 from the Southern Gulf Islands and Southern Vancouver Island took part in an intense week of hands-on training at the Gulf Islands Fire Rescue Cadet Camp from March 24 to 29.

The camp is run by Pender Island Fire Rescue in association with Salt Spring Island Fire Rescue and other emergency response partners including the RCMP and BC Emergency Health Services.

The camp has been running for 20 years, and more than 100 youth applied to be among the 16 cadets to take part in the immersive, hands-on training experience.

Day three of the camp kicked off with a visit by a CH-149 Cormorant crew from 442 Transport and Rescue Squadron.

"This incredible experience left cadets in awe as they watched a rescue demonstration, got a close up look inside, and engaged with the commanding officers, SAR techs, and crew," explains a camp spokesperson.

"Meeting with the Gulf Islands Fire Rescue cadets was a great opportunity to interact with the next generation of first responders," shares Capt John Livingston from 442 Squadron. "It is always a pleasure to have a group that is genuinely interested in search and rescue and to discuss the capabilities of the Cormorant and its crews. As these young folks are aspiring to find a career in this field, they also had many pertinent questions we are seldom asked, such as work life balance, crew cohesion, and what it takes to qualify for the different roles on our crew. It was a great experience for our crew."

To learn more about the camp visit cadetcamp.ca.



Des jeunes âgés de 15 à 18 ans, originaires des îles Gulf du Sud et du sud de l'île de Vancouver, ont participé à une semaine intensive de formation pratique Gulf Islands Fire Rescue Cadet Camp du 24 au 29 mars.

Le camp est géré par Pender Island Fire Rescue, en association avec les Salt Spring Island Fire Rescue et d'autres partenaires d'intervention d'urgence, dont la GRC et les services de santé d'urgence de la Colombie-Britannique. Le camp existe depuis 20 ans et plus de 100

jeunes ont postulé pour faire partie des 16 cadets qui participeront à cette expérience de formation immersive et pratique.

Le troisième jour du camp a débuté par la visite d'un équipage de CH-149 Cormorant du 442^e Escadron de transport et de sauvetage.

«Cette expérience incroyable a laissé les cadets bouche bée alors qu'ils assistaient à une démonstration de sauvetage, observaient de près l'intérieur de l'appareil et échangeaient avec les commandants, les techniciens de recherche et sauvetage et l'équipage», explique un porte-parole du camp.

«Rencontrer les cadets du Gulf Islands Fire Rescue a été une excellente occasion d'interagir avec la prochaine génération de premiers intervenants», partage le capt John Livingston du 442^e Escadron. «C'est toujours un plaisir d'avoir un groupe qui s'intéresse vraiment à la recherche et au sauvetage et de discuter des capacités du Cormorant et de ses équipages. Comme ces jeunes aspirent à faire carrière dans ce domaine, ils ont également posé de nombreuses questions pertinentes que l'on nous pose rarement, telles que l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, la cohésion de l'équipage et les conditions requises pour occuper les différents rôles au sein de notre équipage. Ce fut une expérience formidable pour notre équipage.»

Pour en savoir plus sur le camp, consultez le site cadetcamp.ca.

TOTEM TIMES

19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

Editorial advisors | conseillers militaires

19wingpublicaffairs@forces.gc.ca
Lt(N) Keil Kodama, Capt Brad Little

Managing editor | gestionnaire

Camille Douglas

Graphic designer | graphiste

Gillian Ottaway

19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie

Sgt Nathan Spence, MCpl Joey Beaudin,
Cpl Raj Dhagat, S1 Brendan Gibson,
Avr Annie-Claude Pellerin



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

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

Circulation: 1800



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

CASTAWAY Used Books

@castawayusedbooks
info@castawayusedbooks.com
CastawayUsedBooks.com

250.339.1278
1761-B Comox Ave., Comox

Trade in your books!

Federal General Election: Monday, April 28 Élection générale fédérale: le lundi 28 avril

A joint polling station will be open to CAF electors from 9 a.m. to 2 p.m. until 17 at the 19 Wing Officers Mess. A CAF elector is defined as a person who is a Canadian citizen; 18 years of age or older as of April 28, 2025; and is member of the Regular Force, Primary Reserve, Supplementary Reserve, Canadian Rangers, or COATS.

The joint polling station utilizes special ballots that allow CAF electors to vote in their appropriate electoral districts, even if they are away from their ordinary residence. This may apply to CAF electors who are visiting 19 Wing while on course, on exercise, or on an imposed restriction posting.

The joint polling station is only accessible to CAF electors, including those employed elsewhere in the CAF. CAF electors who wish to vote are not obliged to utilize the joint polling station; all civilian voting methods are also available to them.

Any questions regarding the federal general election can be directed to the 19 Wing Election Officer, Capt Thomas Horsburgh, at thomas.horsburgh@forces.gc.ca or 252-5952.

Note that released CAF members, DND employees, contractors, and civilians, including CAF dependents, cannot utilize the joint polling station. Visit elections.ca to find voter information and other details of the federal election.



Un bureau de vote commun sera ouvert aux électeurs de la CAF de 9h à 14h jusqu'au 17 avril au mess des officiers de la 19^e Escadre. Un électeur des FAC est défini comme une personne qui est citoyen canadien; 18 ans ou plus au 28 avril 2025 ; et est membre de la Force régulière, de la Première réserve, de la Réserve supplémentaire, des Rangers canadiens ou du COATS.

Le bureau de vote commun utilise des bulletins de vote spéciaux qui permettent aux électeurs des FAC de voter dans leurs circonscriptions électorales appropriées, même s'ils sont loin de leur résidence habituelle. Cela peut s'appliquer aux électeurs des FAC qui visitent la 19^e Escadre pendant un cours, un exercice ou une affectation avec restriction imposée.

Le bureau de vote commun n'est accessible qu'aux électeurs des FAC, y compris ceux employés ailleurs au sein des FAC. Les électeurs de la CAF qui souhaitent voter ne sont pas obligés d'utiliser le bureau de vote commun; tous les modes de vote civils leur sont également accessibles.

Toute question concernant l'élection générale fédérale peut être adressée à l'officier des élections de la 19^e Escadre, le Capt Thomas Horsburgh, à thomas.horsburgh@forces.gc.ca ou au 252-5952.

Veillez noter que les membres libérés des FAC, les employés du MDN, les entrepreneurs et les civils, y compris les personnes à charge des FAC, ne peuvent pas utiliser le bureau de vote commun. Visitez Elections.ca pour trouver des renseignements sur les électeurs et d'autres détails sur l'élection fédérale.

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.



SCHC.CA
1.866.487.9010



GSWC.CA
1.866.487.9040

