



# TOTEM TIMES

TUESDAY, MARCH 18, 2025 | MARDI 18 MARS 2025

19 WING COMOX  
VOL 67, #5  
19<sup>e</sup> 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 Name That Means Something*

**ROYAL LEPAGE**

**BILINGUAL SERVICES!**

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

## 407 Sqn works together on Aurora wash job Le 407<sup>e</sup> escadron travaille ensemble pour laver l'Aurora



Cpl Judi Hills

On February 27, a CP-140 Aurora received a wash job from the air and ground crews of 407 Long Range Patrol Squadron. Aircrew joined forces with AMO1 ground crew maintainers in a concerted effort to perform the wash job, a regular maintenance task to prevent corrosion. "Approximately 35 members took part, assisting the ground crew so that other maintenance requirements could be prioritized later in the day," explains Cpl Judi Hills. "When the aircrew was asked to assist, and they enthusiastically answered the call!" What an amazing teamwork effort! Great job, 407 Sqn!

Le 27 février, un CP-140 Aurora a reçu un travail de lavage de la part des équipes aériennes et au sol du 407<sup>e</sup> Escadron de patrouille à longue portée. L'équipage navigant a uni ses forces avec celles de l'équipe de maintenance au sol de l'AMO1 dans un effort concerté pour effectuer le travail de lavage, une tâche de maintenance régulière visant à prévenir la corrosion. «Environ 35 membres y ont participé, aidant l'équipe au sol afin que d'autres besoins d'entretien puissent être priorisés plus tard dans la journée», explique la Cpl Judi Hills. «Lorsqu'on a demandé à l'équipage de l'aider, il a répondu à l'appel avec enthousiasme! Quel incroyable travail d'équipe! Excellent travail, 407<sup>e</sup> Escadron!



**Teresa Stoltz**  
Personal Real  
Estate Corporation

**250-218-9190**  
teresastoltz@royallepage.ca



**7326 ISLAND HWY. N., MERVILLE**  
WELCOME TO 7326 ISLAND HWY NORTH in Merville, this 1 acre fully fenced property offers a 3 bedroom and 1 bathroom home. This warm, inviting main level entry home offers a newer natural gas furnace, 2 year old roof, and new flooring. Downstairs is 1,300 sq ft unfinished space. Single car carport with a double detached workshop. Bring your ideas to this wonderful property!  
**\$799,900**



### 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](http://www.royallepagecomoxvalley.com)  
Email: [royallepagecv@shaw.ca](mailto:royallepagecv@shaw.ca)



**1132 FRANCES RD., MERVILLE**  
SET ON A PRIVATE AND PEACEFUL 5-acre lot in Merville, this charming 1,733 sq. ft. log home blends rustic character with modern convenience. Built in 1981, it features vaulted ceilings in the living room, a cozy wood-burning stove, and 9' ceilings throughout. Two bedrooms, and an unfinished basement. Experience the beauty of country living!  
**\$989,000**



**Val Wright**  
Personal Real  
Estate Corporation  
**250-334-7460**

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program





# TOTEM GOLD

Adapting a security mindset  
Adapter une mentalité de sécurité

Lt(N) Kodama, 19 Wing Public Affairs | Affaires publiques de la 19<sup>e</sup> Escadre

On February 21, 19 Wing Comox conducted Exercise TOTEM GOLD 25, a force protection exercise designed to challenge the base in emergency response.

The exercise included intelligence of a threat from an outside organization, protests at the front gate, and a simulated improvised explosive device resulting in casualties, and damage to wing infrastructure.

The 19 Wing emergency response plan was put into quick action. Force Protection Levels were increased, with Wing Auxiliary Security Force (WASF) and the military police providing security while the explosives disposal flight responded to the simulated bombs. Wing firefighters were on scene, and medical staff, including SAR techs from 418 and 442 Squadrons, triaged simulated casualties.

The upcoming integration of modern platforms like the F-35, P-8 Poseidon, and Remotely Piloted Aircraft Systems (RPAS) requires that base security be increased. While notional, TOTEM GOLD allows 19 Wing to execute emergency procedures thoroughly and test improvements to security policies and training.

"For over 36 hours of continuous operations, WASF members conducted identification checks, vehicle searches, and roving patrols, while improving their ability to communicate effectively with the command post," said Capt Bob Patten, WASF training officer. "This training focused on modernizing security procedures to address emerging threats."

As the RCAF modernizes, so too must its approach to security, training, and digitalization. Through exercises like TOTEM GOLD, 19 Wing is proactively adapting its security mindset, ensuring its personnel are trained and ready to support and protect Canada's air power.

Le 21 février, la 19<sup>e</sup> Escadre Comox a mené l'exercice TOTEM GOLD 25, un exercice de protection de la force conçu pour mettre à l'épreuve la base en matière de réponse d'urgence.

L'exercice comprenait des renseignements sur une menace provenant d'une organisation extérieure,



Cpl Raj Dhagat

des manifestations à la porte principale et un engin explosif improvisé simulé entraînant des victimes et des dommages aux infrastructures de l'escadre.

Le plan de réponse d'urgence de l'escadre a été rapidement mis en action. Les niveaux de protection de la force ont été augmentés, avec la Force auxiliaire de sécurité de l'escadre (WASF) et la police militaire assurant la sécurité tandis que l'unité de déminage répondait aux bombes simulées. Les pompiers de l'escadre étaient sur place, et le personnel médical, y compris les techniciens SAR des 418<sup>e</sup> et 442<sup>e</sup> escadrons, ont trié les victimes simulées.

L'intégration prochaine de plateformes modernes comme le F-35, le P-8 Poseidon et le Projet de Système d'aéronefs télépilotes (SATP) nécessite un renforcement de la sécurité de la base. Bien que fictif, TOTEM GOLD permet à l'escadre d'exécuter les procédures d'urgence de manière approfondie et de

tester les améliorations apportées aux politiques et à la formation en matière de sécurité.

«Pendant plus de 36 heures d'opérations continues, les membres du WASF ont effectué des contrôles d'identité, des fouilles de véhicules et des patrouilles mobiles, tout en améliorant leur capacité à communiquer efficacement avec le poste de commandement», a déclaré le capitaine Bob Patten, officier de formation du WASF. «Cette formation visait à moderniser les procédures de sécurité pour faire face aux menaces émergentes.»

Alors que l'ARC se modernise, son approche de la sécurité, de la formation et de la numérisation doit également évoluer. Grâce à des exercices comme TOTEM GOLD, la 19<sup>e</sup> Escadre adapte de manière proactive son état d'esprit en matière de sécurité, garantissant que son personnel est formé et prêt à soutenir et protéger la puissance aérienne du Canada.



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).

TOTEM TIMES

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



## Posted? We have a few pro tips from Furniture & Effects for booking your move!

Affecter? Nous avons quelques conseils de pro du mobilier et des effets spéciaux pour réserver votre déménagement!

- 1. Provide your D4443 form and posting message.** When booking a move, we need the D4443 filled out. It can be found on the BGRS website or the defence form catalogue. Your posting message contains the FIN codes we need to input.
- 2. Provide your Service Number (SN).** Regardless of the question, we can help you more efficiently if we can locate your file. Always provide your full service number, not only the last three digits.
- 3. Read your booklets.** When booking a move, you will receive two moving booklets from F&E, and one booklet from your moving company. Most questions asked can be answered by reading the booklets and referring to the CAFRD.
- 4. The F&E office at the origin of effects will book your move.** Sometimes the member may live outside the geographical area, or their effects may be located at a different location. Your outgoing move is booked through F&E where your effects are located. We can help you contact the correct office.
- 5. You must request your FEAMS Report (HG&E Report) from F&E of destination.**
- 6. There is a difference between F&E and base traffic.** Base traffic is responsible for CMTT while Furniture and Effects is responsible for a full move.
- 7. Finally, if there are any questions or issues during your move, contact the local F&E office immediately.** Most issues can be avoided at the time, and we are always here to help!

- 1. Faites-nous parvenir votre formulaire D4443 ainsi que votre message d'affectation.** Lorsque nous réservons un déménagement, nous avons besoin du formulaire D4443 dûment rempli et vous pouvez le trouver sur le site Web de BGRS ou dans le catalogue des formulaires de la Défense. Votre message d'affectation contient les codes financiers que nous devons saisir.
- 2. Toujours nous fournir votre numéro de matricule (NM).** Quelle que soit la question, nous pouvons vous aider plus efficacement si nous pouvons vous trouver dans notre système. La meilleure façon de le faire est de toujours fournir votre numéro de service complet et non seulement les trois derniers chiffres.
- 3. Lisez vos livrets.** Lorsque vous réservez un déménagement, vous recevez deux livrets de déménagement de M&E, et un livret de votre entreprise de déménagement. La plupart des questions posées peuvent souvent être résolues en lisant les livrets en se référant au DRFAC.
- 4. M&E où se trouvent vos effets seulement peut réserver votre déménagement.** Il arrive que le militaire réside en dehors de la zone géographique ou que ses effets personnels soient entreposés ailleurs. Votre déménagement est réservé par le service M&E où se trouvent vos effets personnels. Vous pouvez aller consulter M&E sur la base où vous travaillez et ils pourront vous aider à déterminer le bureau à contacter.
- 5. Vous devez demander votre rapport FEAMS (rapport HG&E) au service M&E à destination une fois votre déménagement complété.**
- 6. Il y a une différence entre M&E et SCTM (appelé base traffic).** Le mouvements de la base est responsable de SCTM tandis que mobilier et des effets spéciaux est responsable d'un déménagement complet.
- 7. Enfin, si vous avez des questions ou rencontrez des problèmes lors de votre déménagement, veuillez contacter immédiatement votre M&E local.** La plupart des problèmes peuvent être évités sur le moment, et nous sommes toujours là pour vous aider

Personnel relocating in APS 2025, take part in an online relocation briefing on March 26.

Le personnel étant réinstallé dans le cadre de la SAA 2025, assister à séances d'information en ligne sur la réinstallation le 27 mars ou 3 avr.

Lien MStTeams link:  
comox.mil.ca/din\_locl/



Hannah Scholz, Furniture and Effects Coordinator | *Coordonnateur du mobilier et des effets spéciaux*

w19\_comox\_F&E@forces.gc.ca  
Comox local 252-8292

## 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



**MLA BRENNAN DAY**

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



**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

2805 Kilpatrick Ave Courtenay, BC V9P 2H7



The goal of this web page is to support CAF members and their families during a relocation. This tool is a resource for provincial and territorial healthcare, childcare, and employment to be used before and during a relocation.

canada.ca/en/departement-national-defence/services/benefits-military/pay-pension-benefits/benefits/relocation-travel-accommodation/seamless-canada.html

L'objectif de cette page web est de soutenir les militaires et familles des FAC lors d'une réinstallation. Cet outil est une ressource pour les soins de santé, les services de garde et l'aide à l'emploi dans les provinces et territoires, que vous pouvez utiliser avant et pendant une réinstallation.  
canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/solde-pension-indemnites/prestations/reinstallation-deplacements-hebergement/canada-sans-faille.html





## Myth of the Ostrich: CLT presents a Canadian comedy | CLT présente une comédie canadienne

Courtenay Little Theatre is excited to present 'Myth of the Ostrich' from April 7 to 12 at the Sid Williams Theatre in Courtenay.

This delightful play sold out at the Toronto Fringe Festival in 2014 and has played all over the country as a true "Made in Canada comedy treat".

The play opens in the Toronto basement suite home of Holly, single Mom of Jodi. Pam arrives unannounced and is concerned about an inappropriate letter that her son has received from Jodi. A pleasant visit quickly becomes a bizarre and hilarious roller coaster ride of misunderstandings. Complicating matters is the arrival of Holly's best friend Cheryl, an outrageous and filter-less Newfoundlander.

Director Kirstin Humpherys has cast three remarkable actors in this delightful comedy.

"When I first read this play, I laughed out loud, which doesn't happen often! I knew I wanted to direct it."

As Holly, Erin Malin, "loves how this play explores parenting, teen relationships, and drugs." Brining Pam to the stage, Nicole Bergot says "this hilarious play about moms is really about the hopes and fears of parenting and finding friendships in unlikely places" while Laura Marshall, playing Cheryl the outspoken Newfie, believes "the 'Myth of the Ostrich' focuses on the humanity of these very different women."

Visit [sidwilliamstheatre.com](http://sidwilliamstheatre.com) for performance scheduled and tickets to this delightful show that promises to deliver snappy dialogue to enjoy and celebrate with much laughter.



Le Courtenay Little Theatre est ravi de présenter Myth of the Ostrich du 7 au 12 avril au Sid Williams Theatre de Courtenay.

Cette pièce de théâtre délicieuse a fait salle comble au Toronto Fringe Festival en 2014 et a été jouée dans tout le pays comme un véritable «régal comique Made in Canada».

La pièce débute dans le sous-sol de Toronto où vit Holly, la mère célibataire de Jodi. Pam arrive à l'improviste et s'inquiète d'une lettre inappropriée que son fils a reçue de Jodi. Une visite agréable se transforme rapidement en un tour de montagnes russes bizarre et hilarant de malentendus. L'arrivée de Cheryl, la meilleure amie de Holly, une Terre-Neuvienne

scandaleuse et sans filtre, complique les choses.

La metteuse en scène Kirstin Humpherys a choisi trois acteurs remarquables pour cette délicieuse comédie.

«Quand j'ai lu cette pièce pour la première fois, j'ai éclaté de rire, ce qui n'arrive pas souvent! J'ai tout de suite su que je voulais la mettre en scène.»

En tant que Holly, Erin Malin, «adore la façon dont cette pièce explore la parentalité, les relations entre adolescents et la drogue». Nicole Bergot, qui incarne Pam, déclare que «cette pièce hilarante sur les mères parle en réalité des espoirs et des craintes de la parentalité et de la recherche d'amitiés dans des endroits improbables», tandis que Laura Marshall, qui joue Cheryl, la franche Terre-Neuvienne, estime que «le «Myth of the Ostrich» met l'accent sur l'humanité de ces femmes très différentes».

Rendez-vous sur [sidwilliamstheatre.com](http://sidwilliamstheatre.com) pour connaître les dates des représentations et acheter des billets pour ce spectacle délicieux qui promet des dialogues vifs à apprécier et à célébrer avec beaucoup de rires.

**WIN TICKETS** to the show! Email [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com), subject line "Ostrich" to enter. Winner announced March 31.

**GAGNEZ DES BILLETS** pour le spectacle! Envoyez un e-mail à [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com), en indiquant «Ostrich» dans la ligne d'objet pour participer. Le gagnant sera annoncé le 31 mars.

### Ombudsman

National Defence and  
Canadian Armed Forces

Défense nationale et  
Forces armées canadiennes



The nomination period  
for the *Liz Hoffman*  
Memorial Commendation  
is now open.

Nominate a person or group for their efforts  
to improve the Defence community.

**OMBUDS.CA**

La période de nomination  
pour la *Mention d'honneur*  
commémorative *Liz Hoffman*  
est maintenant ouverte.



Nommez une personne ou  
un groupe pour leurs efforts en vue  
d'améliorer la communauté de la Défense.

Canada

## ARE YOU A WOMAN VETERAN WHO HAS TRANSITIONED FROM THE CANADIAN ARMED FORCES?

Share your experiences in an important  
research study exploring women Veterans'  
transition to post-military life.

Learn more and participate:  
[atlasveterans.ca/women-caf-transition-study](http://atlasveterans.ca/women-caf-transition-study)



The iLe  
Royal



Women's well-being in post-service life: Evaluating the psychological, social,  
and systemic factors associated with transition from the Canadian military  
Principal Investigators: Dr. Kate Hill MacEachern and Tabitha Beynen  
Royal Ottawa Health Care Group REB#0184, Version 2

[atlasveterans.ca](http://atlasveterans.ca)



## GLACIER SPOTLIGHT | UN APERÇU DU GLACIER



Tyler Cook, the Superintendent at Glacier Greens Golf Club, is responsible for playability and terrain conditions. With a mighty team of 10 course and grounds crew, Tyler is obsessed with the different aspects of how the course is experienced, while analyzing how the conditions of the course will affect gameplay.

Playability refers to how easy or difficult it is to play a golf course on a given day, accounting for course layout and design, weather conditions, and the state of the course. The set up includes aspects like the length of the tees and pin positions, and the maintenance of greens, fairways, and bunkers tend to improve playability. With no control over the weather, Tyler and his team must optimize terrain conditions.

"This is a constant, ongoing process," explains Tyler. "We adhere to a rigorous schedule to prevent disease, respect our natural areas, manage traffic patterns, and alleviate compaction."

The physical state of the land has a huge impact on the game, and to conduct spring aeration, the golf course will be closed from March 25 to 28. During this closure, members can drop by the Proshop for renewals, use the driving range, or stop in at Bistro 19 for food and beverage services. For membership information, or to book a tee time, visit [glaciorgreens.com](http://glaciorgreens.com).



Tyler Cook

Tyler Cook, le directeur du Glacier Greens Golf Club, est responsable de la jouabilité et des conditions du terrain. Avec une équipe impressionnante de 10 personnes chargées du parcours et du terrain, Tyler est obsédé par les différents aspects de l'expérience du parcours, tout en analysant comment les conditions du terrain affecteront le jeu.

La jouabilité fait référence à la facilité ou à la difficulté de jouer sur un parcours de golf un jour donné, en tenant compte de la disposition et de la conception du parcours, des conditions météorologiques et de l'état du parcours. La mise en place comprend des aspects tels que la longueur des tees et la position des drapeaux, ainsi que l'entretien des greens, des fairways et des bunkers qui tendent à améliorer la jouabilité. N'ayant aucun contrôle sur la météo, Tyler et son équipe doivent optimiser les conditions du terrain.

«C'est un processus constant et continu», explique Tyler. «Nous respectons un calendrier rigoureux pour prévenir les maladies, respecter nos espaces naturels, gérer les flux de circulation et atténuer le compactage.»

L'état physique du terrain a un impact énorme sur le jeu, et pour procéder à l'aération printanière, le terrain de golf sera fermé du 25 au 28 mars. Pendant cette fermeture, les membres peuvent se rendre au Proshop pour les renouvellements, utiliser le practice ou s'arrêter au Bistro 19 pour se restaurer. Pour obtenir des informations sur l'adhésion ou pour réserver un départ, consultez [glaciorgreens.com](http://glaciorgreens.com).

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

## New member reflects on Defence ethics training

### Un nouveau membre réfléchit à la formation en éthique de la Défense

On February 14, members of the Deputy Wing Command team attended ethics training facilitated by MWO Jodi Tatchell. The session brought over 50 participants together for an in-depth discussion on the ethical principles that guide the Department of National Defence (DND) and the Canadian Armed Forces (CAF).

We have a special responsibility for the defence of Canada and the training is conducted annually to review and reflect on the ethical issues that members face to ensure they are equipped to apply the highest ethical standards in all decisions and actions.

Among the participants was 2Lt Naga Chelle, a new member of the CAF who is gaining experience with 442 Transport and Rescue Squadron. In the discussion 2Lt Chelle reflected on the importance of shared Canadian principles in CAF ethos.

"As members of the CAF, we are more than soldiers; we are ambassadors of Canada. It is our duty to educate on our role in defending and serving our country," 2Lt Chelle remarked. "Having immigrated to Canada 10 years ago, I chose to serve in the CAF to give back to the country that welcomed me."

A reminder that annual ethics training is mandated for all Defence Team members. Contact your unit ethics coordinator for more information.



2Lt (slt) Naga Chelle

Le 14 février, les membres de l'équipe du commandement de l'escadre ont assisté à une formation en éthique animée par l'adjudant-maître Jodi Tatchell. La séance a réuni plus de 50 participants pour une discussion approfondie sur les principes éthiques qui guident le ministère de la Défense nationale (MDN) et les Forces armées canadiennes (FAC).

Nous avons une responsabilité particulière dans la défense du Canada et la formation est organisée chaque année pour examiner et réfléchir aux questions éthiques auxquelles les membres sont confrontés afin de s'assurer qu'ils sont en mesure d'appliquer les normes éthiques les plus élevées dans toutes leurs décisions et actions.

Parmi les participants se trouvait le Slt Naga Chelle, un nouveau membre des FAC qui acquiert de l'expérience au sein du 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage. Au cours de la discussion, le Slt Chelle a réfléchi à l'importance des principes canadiens communs dans la philosophie des FAC.

«En tant que membres des FAC, nous sommes plus que des soldats; nous sommes des ambassadeurs du Canada. Il est de notre devoir de faire connaître notre rôle dans la défense et le service de notre pays», a fait remarquer le Slt Chelle. «Ayant immigré au Canada il y a 10 ans, j'ai choisi de servir dans les FAC pour rendre la pareille au pays qui m'a accueilli.»

Rappelons que la formation annuelle en éthique est obligatoire pour tous les membres de l'Équipe de la Défense. Pour plus d'informations, contactez le coordonnateur de l'éthique de votre unité.

**CANEX**

**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.



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.\*



# 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



## 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



**Spring is on the Way**

Come Check It Out  
**Clearance Rack**  
**Up to 75% off**

Made in Canada options  
Sustainable Lines

**HITEC**  
**BRAZEN**  
PRINTERS

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

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

1466 RYAN RD E  
COMOX

LET US  
SERVE YOU FOR  
A CHANGE!

Breakfast & Lunch  
House Roasted Coffee  
Scratch Baking & Donuts

FOLLOW US @BIGFOOT.COFFEE.CABIN

**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.

**COMOX AIR FORCE MUSEUM**

**VISIT | LEARN | REMEMBER**

www.comoxairforcemuseum.ca





# Faith and Life | Foi et Vie

## A community workshop Un atelier communautaire

### Justice: Its Global Development La justice: son développement mondial

Un atelier communautaire gratuit et ouvert débutera ce vendredi, avec quatre sessions qui suivront le développement de l'idée de justice dans un large éventail de pratiques religieuses présentes dans la Comox Valley. L'atelier se déroulera à l'église unie de Comox, en partenariat avec le groupe multiconfessionnel de la Comox Valley et l'association unitarienne de la Comox Valley, de 13h à 15h30, les 21 et 28 mars, ainsi que les 4 et 11 avril.

«L'automne dernier, l'équipe d'aumôniers s'est penchée sur la mission de développer la résilience spirituelle et le bien-être de tous les membres de l'équipe de la défense», explique la lieutenant de vaisseau Lara Bowditch, coordinatrice de la vie religieuse à la 19<sup>e</sup> Escadre. «Nous avons contacté les groupes confessionnels et les chefs religieux de la Comox Valley dans le but de créer un groupe multiconfessionnel, hébergé par la 19<sup>e</sup> Escadre.»

Le groupe se réunit désormais régulièrement pour partager la prière et aborder les préoccupations qui touchent tout le monde.

«Bien que nous ayons des points de vue théologiques différents, nous témoignons à l'Escadre 19 et à la communauté au sens large que les groupes confessionnels peuvent travailler ensemble et travaillent ensemble avec respect et intégrité pour le soin et le bien-être de tous.»

Si un membre de l'équipe de la Défense souhaite se joindre au groupe, une page Facebook fournit des détails sur le Comox Valley Multi Faith group. Pour participer aux sessions sur l'évolution de la justice au sein d'un large éventail de pratiques religieuses, inscrivez-vous auprès de Bruce à [bwcurtis@shaw.ca](mailto:bwcurtis@shaw.ca).



Chaplain team | L'équipe d'aumôniers

#### ROMAN CATHOLIC | CATHOLIQUE

Sunday | dimanche 0930 hrs

#### PROTESTANT | PROTESTANT

Sunday | dimanche 1100 hrs

A free, open, community workshop will be starting this Friday, featuring four sessions that will track the development of the idea of justice in a wide range of faith practices present in the Comox Valley. The workshop runs at the Comox United Church, in partnership with the Comox Valley Multifaith Group and the Comox Valley Unitarian Fellowship, from 1 to 3:30, on March 21, 28, April 4, and 11.

"Last fall, the chaplain team leaned in to mandate to develop spiritual resilience and wellness of all members of the Defence Team," explains Lt(N) Lara Bowditch, the Faith Life Coordinator at 19 Wing. "We reached out to Comox Valley faith groups and religious leaders with the intent of creating a multi faith group, hosted by 19 Wing."

The group now meets regularly to share prayer and address concerns that impact all.

"While we come from diverse theological views, we witness to 19 Wing and wider community that faith groups can and do work together with respect and integrity for the care and wellbeing of all."

If any member of the Defence Team is interested in joining, a Facebook page offers details of the Comox Valley Multi Faith group. To take part in the sessions about how justice has developed within a wide range of faith practices, register with Bruce at [bwcurtis@shaw.ca](mailto:bwcurtis@shaw.ca).

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

**Are you a former member  
of the Canadian Armed Forces  
(Rangers or Reservists) or  
RCMP**

**who is currently homeless or  
at-risk of becoming unhoused?**

*(Includes staying with friends, in a shelter or  
in a hotel or at-risk of becoming homeless  
with your housing situation ending within 1 month).*

**We Can Help.**

Contact us

**604-312-5483**

[vhp@legionbcyukonfoundation.ca](mailto:vhp@legionbcyukonfoundation.ca)

Download an application:

[www.legionbcyukonfoundation.ca/vhp](http://www.legionbcyukonfoundation.ca/vhp)

COMOX  
VALLEY  
AIRPORT  
YQQ

**Toronto Direct**

Fridays from July 4 - Aug 29

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



/19WingTotemTimes

/19wingcomoxpsp

/comoxmfr

/ComoxAirForceMuseum

Stay up to date! Recevez les nouveautés!

**TOTEM TIMES**



**Have you met Travis and Mackenzie Kennedy?** They are the enthusiastic duo who opened Jet Stream Café in September 2023 at Air Force Beach, and at the end November 2024, they expanded to the canteen at Glacier Gardens Arena.

"We love bringing delicious, comforting food to our military community," shared the pair. "We just created a poutine bar for No Sno Fest, and we've catered other events on base, including a taco bar for bingo night!"

Travis is a barbecue enthusiast with a passion for bold flavors and great food. He spent years as a truck driver, sampling amazing food across North America. He brings all that experience to Jet Stream Café, noting that the jalapeno cheddar burger is his favourite menu item.

Mackenzie is passionate about creating new recipes and developing menus. She has more than a decade of experience in the food industry, including head chef at a 5-star fishing resort in Manitoba, and teaching cooking to youth in grades 8 to 12.

"We proudly support BC farmers and producers, using fresh ingredients like Natural Pastures cheese curds in our top selling poutine, Island Farms ice cream in our milkshakes, and seasonal vegetables from Seafarer Farms," they explain.

With the arena closing for the season, Jet Stream Café will return to Air Force Beach, kicking off the season on April 5 with a grand reopening.

"We are excited to offer a military discount every Wednesday from 11:30 a.m. to 2 p.m. this season at the beach," explains Mackenzie. "This offer is available to retired or active military members and their families. Simply present your CF1 card or drop by in uniform."

Jet Steam is a place to gather and refuel, no matter the season! Follow them @jetstreamcafe for menu updates and specials.



**Avez-vous rencontré Travis et Mackenzie Kennedy?** Ils forment le duo enthousiaste qui a ouvert le Jet Stream Café en septembre 2023 à l'Air Force Beach, et fin novembre 2024, ils se sont étendus à la cantine de Glacier Gardens Arena.

«Nous adorons proposer des plats délicieux et réconfortants à notre communauté militaire», ont déclaré les deux associés. «Nous venons de créer un bar à poutine pour le No Sno Fest, et nous avons organisé d'autres événements sur la base, notamment un bar à tacos pour la soirée bingo!»

Travis est un passionné de barbecue qui aime les saveurs audacieuses et la bonne cuisine. Il a passé des années comme chauffeur de camion, goûtant des plats incroyables à travers l'Amérique du Nord. Il apporte toute cette expérience au Jet Stream Café, notant que le burger au cheddar et au piment jalapeno est son plat préféré.

Mackenzie se passionne pour la création de nouvelles recettes et l'élaboration de menus. Elle a plus de dix ans d'expérience dans l'industrie alimentaire, notamment en tant que chef cuisinière dans un centre de villégiature de pêche 5 étoiles au Manitoba, et en enseignant la cuisine aux jeunes de la 8e à la 12e année.

«Nous sommes fiers de soutenir les agriculteurs et les producteurs de la Colombie-Britannique, en utilisant des ingrédients frais tels que le fromage en grains Natural Pastures dans notre poutine la plus vendue, la crème glacée Island Farms dans nos milkshakes et les légumes de saison de Seafarer Farms», expliquent-ils.

Avec la fermeture de l'aréna pour la saison, le Jet Stream Café reviendra à Air Force Beach, pour une grande réouverture le 5 avril.

«Nous sommes ravis d'offrir une réduction militaire tous les mercredis de 11h30 à 14h cette saison à la plage», explique Mackenzie. «Cette offre est disponible pour les militaires à la retraite ou en activité et leurs familles. Il suffit de présenter votre carte CF1 ou de passer en uniforme.»

Le Jet Steam est un lieu de rassemblement et de ravitaillement, quelle que soit la saison! Suivez-les sur @jetstreamcafe pour les mises à jour du menu et les promotions.



**Come Join Us!** 19 Wing Traditional Karate Club spring training program begins on April 3! Increase fitness, strength and self-confidence. Adult classes are Tuesdays, Thursdays, and Saturdays - junior classes for ages 7 to 12 years are Thursdays and Saturdays. Classes are held at the 19 Wing Comox Fitness and Community Centre and membership is open to all members of the military community!

**Joignez-vous à nous!** Le programme d'entraînement printanier du club de karaté traditionnel de la 19<sup>e</sup> Escadre commence le 3 avril! Améliorez votre condition physique, votre force et votre confiance en vous. Les cours pour adultes ont lieu les mardis, jeudis et samedis, et les cours pour les jeunes de 7 à 12 ans ont lieu les jeudis et samedis. Les cours ont lieu au centre de conditionnement physique et communautaire de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox et l'adhésion est ouverte à tous les membres de la communauté militaire!

## Invitation to Participate: ASD Inclusive Research into Disaster Risk Reduction

William Sparling, Royal Roads University



This research into inclusion at the community level for public policy & planning is focused on disaster risk reduction for persons on the autism spectrum.

\*\* Participation in focus groups and interviews to develop ways to foster inclusion in public policy planning and disaster preparedness.

\*\* Your contribution to the community is important.

**Seeking English speaking adults who self identify as being on the autism spectrum, including Asperger's Syndrome.**

Your voice and experience matters!

For more information, please review the detailed information outlined in the Research Consent Form  
Email: [bill.sparling@royalroads.ca](mailto:bill.sparling@royalroads.ca)





# LCol Fil Bohac at the helm of 19WCYC

## Le Lcol Fil Bohac à la barre du 19WCYC

Allison Caughey

LCol Fil Bohac has been a longtime advocate for nautical sports, so it came as no surprise when he joined 19 Wing Comox Yacht Club's executive committee.

"Since my first posting to Comox in 2012, I always vowed I would take up keelboat sailing if we were posted back," he shares.

After returning in 2020 and completing the Basic Sailing Course the next year, he was asked to take the helm of the club as Commodore in 2022.

### What does 19WCYC offer to members?

"We have the best location for nautical adventures! Goose Spit is a sheltered environment where paddlers and sailors can safely launch in sheltered waters," Fil explains.

The club has a licensed oceanside clubhouse with a full kitchen - a perfect place for members to socialize before and after their time on the ocean. The club also has an impressive fleet of watercraft right at the Spit, with 17 kayaks, six SUPs, two canoes, four dinghies, and three keelboats. Run by a dedicated cadre of volunteers, the club delivers outstanding value and service to 19Wing Comox!

19WCYC is always welcoming new members, and being fully volunteer-run, members who are willing and able to contribute a bit of time are highly valued.

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

To start the on-water season, we are planning a spring kick-off on Sunday, May 4 where members can mingle and learn more about club activities. Visit [19WCYC.com](http://19WCYC.com) or contact Commodore@19WCYC.com for more info.

Le Lcol Fil Bohac est un fervent défenseur des sports nautiques depuis longtemps; son entrée au comité exécutif du club de voile de la 19<sup>e</sup> Escadre n'a donc pas été une surprise.

«Depuis ma première affectation à Comox en 2012, je me suis toujours promis de me mettre à la voile si nous étions réaffectés», confie-t-il.

Après son retour en 2020 et avoir suivi le cours de voile de base l'année suivante, on lui a demandé de prendre la barre du club en tant que commodore en 2022.

### Qu'offre le 19WCYC à ses membres?

«Nous avons l'endroit parfait pour les aventures nautiques! Goose Spit est un environnement abrité où les pagayeurs et les voileux peuvent

se mettre à l'eau en toute sécurité dans un bassin protégé», explique Fil.

Le club dispose d'un pavillon sur le bord de mer avec une cuisine entièrement équipée, un endroit idéal pour les membres de se retrouver avant et après leur sortie en mer. Le club possède également une flotte impressionnante d'embarcations sur la Spit, avec 17 kayaks, six planches à pagaie, deux canots, quatre dériveurs ainsi que trois quillards. Géré par une équipe de bénévoles dévoués, le club offre une valeur et un service exceptionnels à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox!

Le 19WCYC accueille toujours de nouveaux membres et, étant entièrement géré par des bénévoles, les membres prêts et capables de donner un peu de leur temps sont très appréciés.

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

Afin de débiter la saison nautique de façon exemplaire, nous prévoyons un lancement printanier le dimanche 4 mai où les membres pourront se rencontrer et en apprendre davantage sur les activités du club. Visitez [19WCYC.com](http://19WCYC.com) ou contactez Commodore@19WCYC.com pour plus d'informations.



Visit [19WCYC.com](http://19WCYC.com) or contact Commodore@19WCYC.com for more info. | Visitez [19WCYC.com](http://19WCYC.com) ou contactez Commodore@19WCYC.com pour plus d'informations.

## TOTEM TIMES

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

### Editorial advisors | conseillers militaires

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

### Managing editor | gestionnaire

Camille Douglas

### Graphic designer | graphiste

Gillian Ottaway

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

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



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

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

Circulation: 1800

Send us your feedback! | [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com) | Envoyez-nous vos commentaires!



# Saviez-vous que mars est le mois de la Francophonie? Did you know that March is Francophonie month?

## CVOX community radio seeks francophone voices La radio communautaire CVOX recherche des voix francophones

Inclusion is a key word for CVOX, the Comox Valley's community radio station.

"Giving voice to the under-represented is a big deal to us," says Jamie Bowman, president of the CV Community Broadcasting Society. "We want to develop programming that reflects the cultural mosaic that is not only Canada, but the Comox Valley."

The new kid in the Valley, the station is online-only at CVOX.ca, but the society is working toward acquiring an FM license. They have past shows on-demand.

"Diverse voices don't get the space and attention they deserve," says Bowman. "That's where we come in."

French is particularly significant among active and retired military personnel, and CVOX sees that as a rich opportunity for cultural programming in French.

"We are looking for individuals or groups interested in creating shows. They can be music or spoken word, such as, news, commentary, history and traditions, or whatever the imagination can create," adds Bowman.

CVOX offers coaching and instruction to help creators get started in sharing their unique perspectives, cultures, and experiences.



"CVOX is here to support your creative journey. This is your chance to be part of something special, to inspire others, and to contribute to the cultural richness of the community," concludes Bowman.

For more information, check out the 'proposals' tab at cvox.ca. Questions? Hit up info@cvox.ca.

L'inclusion est un mot clé pour CVOX, la station de radio communautaire de Comox Valley.

«Donner la parole aux personnes sous-représentées est très important pour nous», déclare Jamie Bowman, président de la CV Community Broadcasting Society. «Nous voulons développer une programmation qui reflète la mosaïque culturelle non seulement du Canada, mais aussi de Comox Valley.»

Nouvelle venue dans la vallée, la station est uni-

quement en ligne sur CVOX.ca, mais la société travaille à l'acquisition d'une licence FM. Elle propose des émissions passées à la demande.

«Les voix diverses n'obtiennent pas l'espace et l'attention qu'elles méritent», déclare Bowman. «C'est là que nous intervenons.»

Le français est particulièrement important parmi le personnel militaire actif et retraité, et CVOX y voit une riche opportunité pour la programmation culturelle en français.

«Nous recherchons des individus ou des groupes intéressés par la création de spectacles. Il peut s'agir de musique ou de créations orales, telles que des actualités, des commentaires, des histoires et des traditions, ou tout ce que l'imagination peut créer», ajoute Bowman.

CVOX offre un encadrement et des instructions pour aider les créateurs à partager leurs perspectives, cultures et expériences uniques.

«CVOX est là pour soutenir votre parcours créatif. C'est votre chance de faire partie de quelque chose de spécial, d'inspirer les autres et de contribuer à la richesse culturelle de la communauté», conclut Bowman.

Pour plus d'informations, consultez l'onglet «proposals» sur cvox.ca. Des questions? Contactez info@cvox.ca.

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

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

**Extra spring break daytime sessions added!**  
Tuesdays - Mar 18 and 25 - 1:30 to 3 pm  
Wednesdays - Mar 19 and 26 - 12 to 3 pm

**Des séances supplémentaires ont été ajoutées pendant la semaine de relâche!**  
Mardis 18 et 25 mars - 13h30 à 15h  
Mercredis 19 et 26 mars - 12h à 15h

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

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

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

**Family Centre**  
Specialized Childcare

- ⓐ Respite / Répit
- ⓐ Family Deployment Support / Soutien familial aux déploiements
- ⓐ Emergencies / Urgences
- ⓐ Appointments / Rendez-vous
- ⓐ Moving and HHT / Déménagements et VRD
- ⓐ Self-Care / Soins de soi

**Contact Information / Coordonnées**  
250-339-8211 ext 252-7232  
family.centre@comoxmfr.ca

**MORE INFO** >>>






**BRYCE HANSEN TEAM**

**TOP RANKED Real Estate TEAM**

★★★★★  
215+ 5 Star Google Reviews

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

**ComoxValleyRealEstate.com**



@castawayusedbooks  
info@castawayusedbooks.com  
CastawayUsedBooks.com

250.339.1278  
1761-B Comox Ave., Comox

**Trade in your books!**

## 19 WING HEALTH PROMOTION Lending Library



### PROMOTION DE LA SANTÉ DE 19<sup>e</sup> ESCADRE Bibliothèque de prêt

#### À venir! Coming soon!

Health Promotion is creating a lending library! Sign up to be the first to know about it!

Promotion Santé crée une bibliothèque de prêt! Inscrivez-vous pour être le premier à en être informé!



## 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

