



TUESDAY, MAY 27, 2025 | MARDI 27 MAI 2025

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 67, #10
19^e ESCADRE COMOX



Members of 407 Long Range Patrol Squadron operated out of Kadena Air Base, Japan, flying CP-140 Aurora missions in support of Operation NEON between April 21 and May 17. The Canadian members were joined by their New Zealand counterparts to support the implementation of United Nations Security Council sanctions imposed against North Korea.

Les membres du 407^e Escadron de patrouille à longue portée ont travaillé à la base aérienne de Kadena, au Japon, ont effectué des missions à bord d'appareils CP-140 Aurora dans le cadre de l'opération NEON, du 21 avril au 17 mai. Les membres canadiens ont été rejoints par leurs homologues néo-zélandais afin d'appuyer la mise en œuvre des sanctions du Conseil de sécurité des Nations Unies contre la Corée du Nord.

Op NEON



Jamie Edwards
Personal Real
Estate Corporation

250-703-6202



2588 MARYPORT AVE., CUMBERLAND
3 BEDROOM, 2 BATH mountain views home in the heart of Cumberland is awaiting your updates and touches. Located in a quiet area, the upper level features 2 bedrooms, 4 piece bath, spacious living room as well as the kitchen and eating area. Downstairs there is a 3rd bedroom, 3 piece bath and laundry. There is 472 sq ft of unfinished space currently used as storage that could be finished!
\$649,900

ROYAL LEPAGE **100**
YEARS
SINCE 1913

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



51 - 2355 VALLEY VIEW DR., COURtenay
CALLING FIRST TIME BUYERS, families, downsizers, those looking for an affordable home in a fabulous area! Ready to go and priced to sell in East Courtenay! Located on a no-through road, this bright and modern 3-bed, 2-bath townhouse offers an updated living space with neutral colours, some new light fixtures and cozy gas fireplace. Attached garage!
\$510,000



Jodie Lewis
Personal Real
Estate Corporation

250-465-0798

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



IDAHOBIT 2025

Celebrating the power of communities to support and transform
Célébrer le pouvoir des communautés à soutenir et à transformer



The leadership teams of 19 Wing Comox joined members of the Defence Team Pride Advisory Organization to raise the Inclusive Flag in recognition of the International Day Against Homophobia, Biphobia and Transphobia. #IDAHOBIT takes place on May 17 in more than 155 countries, including 35 where same-sex relationships are illegal. To get involved with ensuring that everyone can live free from discrimination and violence visit may17.org. Les équipes en charge de la 19^e Escadre Comox se sont jointes aux membres de l'organisation consultative de la fierté de l'Équipe de la Défense pour hisser le drapeau de l'inclusion en reconnaissance de la Journée internationale contre l'homophobie, la biphobie et la transphobie. #IDAHOBIT aura lieu le 17 mai dans plus de 155 pays, dont 35 où les relations entre personnes de même sexe sont illégales. Pour vous engager à garantir que chacun puisse vivre à l'abri de la discrimination et de la violence, rendez-vous sur may17.org.



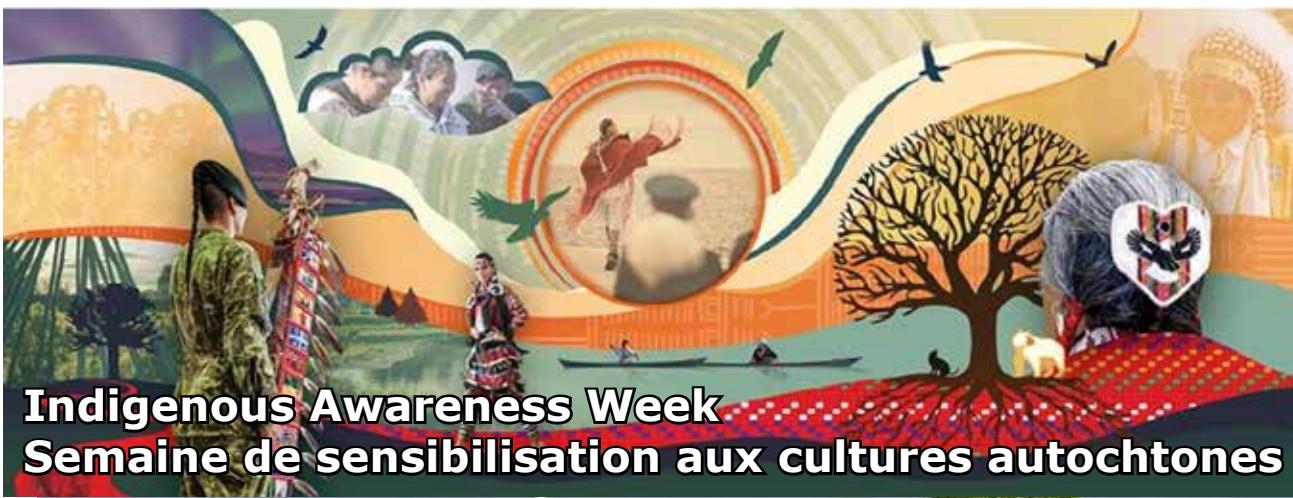
The CFB Comox Totems women's volleyball team are national champions! The team comprised of 2Lt Bender, Capt Calverley (Esquimalt), Avr Knelsen, Cpl Knubley, 2Lt L'Abbe (Moose Jaw), Cpl Litz, Avr Pellerin, and Maj Vlaar represented Canada West to prevail at the championship competition held at CFB Borden from May 1 to 4. They were coached by MCpl Faucon. Sport provides CAF members an opportunity to improve physical fitness, build leadership and self-discipline skills, and it promotes teamwork, esprit de corps, loyalty, and commitment.

L'équipe féminine de volleyball des Totems de la BFC Comox est championne nationale! L'équipe, composée du slt Bender, capt Calverley (Esquimalt), avr Knelsen, cpl Knubley, slt L'Abbe (Moose Jaw), cpl Litz, avr Pellerin et maj Vlaar, représentait l'Ouest canadien lors du championnat qui s'est déroulé à la BFC Borden du 1^{er} au 4 mai. Elles étaient entraînées par cplc Faucon. Le sport offre aux membres des FAC l'occasion d'améliorer leur condition physique, de développer leurs aptitudes en matière de leadership et d'autodiscipline, et il favorise le travail d'équipe, l'esprit de corps, la loyauté et l'engagement.



The CFB Comox Totems men's volleyball team, comprised of MWO Bartlett, Cpl Cannon (Edmonton), MCpl Chiang, MCpl Faucon, Cpl Kopeschny, MCpl Miller, Avr Tournadre, MCpl Vanthoumout (Vancouver), Maj Williams, and coach Avr Pellerin, placed second at the national championship held at CFB Borden from April 26 to 29. | L'équipe masculine de volleyball des Totems de la BFC Comox, composée d' adjum Bartlett, cpl Cannon (Edmonton), cplc Chiang, cpl Kopeschny, cplc Miller, avr Tournadre, cplc Vanthoumout (Vancouver), maj Williams et l'entraîneur, avr Pellerin, a terminé deuxième au championnat national qui s'est déroulé à la BFC Borden du 26 au 29 avril.

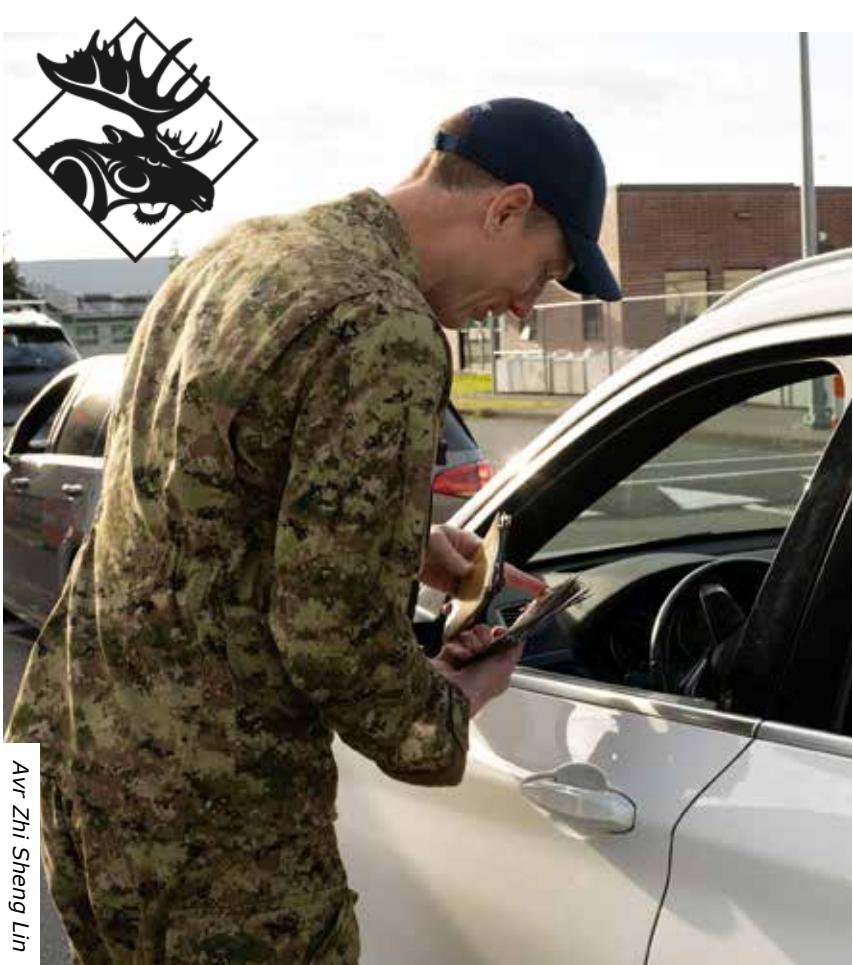
VOLLEYBALL



Indigenous Awareness Week Semaine de sensibilisation aux cultures autochtones



Tom Adams, MIKI'SIW Métis Association president and manager of Air Force Beach Campground, raised the Indigenous flag to recognize Indigenous Awareness Week at 19 Wing Comox on May 20. | Tom Adams, président de l'Association MIKI'SIW Métis et directeur du terrain de camping Air Force Beach, a hissé le drapeau autochtone pour souligner la Semaine de la sensibilisation aux cultures autochtones à la 19^e Escadre Comox, le 20 mai.



The 19 Wing Comox Defence Team received Moose Hide pins on May 20 to wear in observance of the national Moose Hide Campaign. Wearing a pin is a symbol that we are taking action to see an end to violence towards women and children. The pins were distributed by the Inclusion, Diversity, and Employment Equity (IDEE) working group and members of the 19 Wing Comox leadership teams. Learn more about the movement at moosehidecampaign.ca. | Le 20 mai, l'équipe de la défense de la 19^e Escadre Comox a reçu des épinglets Moose Hide à porter dans le cadre de la Campagne Moose Hide. Le port d'un insigne est un symbole de notre action pour mettre fin à la violence envers les femmes et les enfants. Les épinglets ont été distribuées par le groupe de travail sur l'inclusion, la diversité et l'équité en matière d'emploi (IDEE) et les membres de la direction de la 19^e Escadre Comox. Pour en savoir plus sur le mouvement, consultez le site moosehidecampaign.ca.

SOLD

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

John Kalhous
Royal LePage
250-334-SOLD (7653) | info@johnrealestate.ca | johnkalhous.com

BILINGUAL SERVICES!

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



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

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



Courtenay mayor does his part to support CAF

Le maire de Courtenay apporte son soutien aux FAC

Heather Harrison, special contributor | collaboratrice spéciale

City of Courtenay mayor, Bob Wells, has a great deal of respect and admiration for Canadian Armed Forces (CAF) members and veterans. His stepfather was a navigator and served in Germany, and his youngest son Quinn is a member of the 386 Komox Royal Canadian Air Cadets.

Bob is very proud to live in a community that is home to CFB 19 Wing Comox. Aside from his busy schedule of being the mayor, Bob devotes some of his time and expertise to help support some organizations that support veterans' well being.

Vancouver Island Society for Adaptive Snowsports (VISAS) is one of the organizations that Mayor Wells has been involved with. VISAS is a nonprofit organization that host a weeklong retreat for CAF and RCMP veterans. Shoulder 2 Shoulder offers support to ill or injured veterans and their caregivers by extending the opportunity to participate in winter sports. The event takes place at Mount Washington Alpine Resort and is hosted by VISAS and all expenses are covered through local support, donations and grants. Many of the instructors are veterans, and Mayor Wells has also been an instructor for this event.

Bob is a level one ski instructor and first got involved with VISAS after his twins, Megan and Connor, became participants in the program. He enjoyed instructing CAF veterans and the positive reaction the veterans had when they would ski down the mountain. Bob enjoys volunteering because it's his way of giving back and trying to make the world a better place.

To volunteer or to join the program visit visasweb.ca.

Le maire de Courtenay, Bob Wells, éprouve beaucoup de respect et d'admiration pour les membres et les anciens combattants des Forces armées canadiennes (FAC). Son beau-père était navigateur et a servi en Allemagne, et son plus jeune fils, Quinn, est membre du 386 Komox Royal Canadian Air Cadets.

Bob est très fier de vivre dans une communauté qui abrite la BFC Comox. En plus de son emploi du temps chargé en tant que maire, Bob consacre une partie de son temps et de son expertise à aider des organisations qui soutiennent le bien-être des anciens combattants.

La Vancouver Island Society for Adaptive Snowsports (VISAS) est l'une des organisations auxquelles le maire Wells s'est associé. VISAS est un organisme sans but lucratif qui organise une retraite d'une semaine pour les anciens combattants des FAC et de la GRC. Shoulder 2 Shoulder offre un soutien aux anciens combattants malades ou blessés et à leurs aidants en leur donnant la possibilité de pratiquer des sports d'hiver. L'événement a lieu à la station de ski alpin du mont Washington et est organisé par VISAS. Toutes les dépenses sont couvertes par le soutien local, des dons et des subventions. Bon nombre des moniteurs sont des anciens combattants, et le maire Wells a également été moniteur pour cet événement.

Bob est moniteur de ski de niveau 1 et s'est engagé auprès de VISAS après que ses jumeaux, Megan et Connor, aient participé au programme. Il a beaucoup apprécié enseigner aux anciens combattants des FAC et voir leur réaction positive lorsqu'ils descendaient la montagne à ski. Bob aime faire du bénévolat, car c'est sa façon de redonner à la communauté et d'essayer de rendre le monde meilleur.

Pour faire du bénévolat ou vous inscrire au programme, rendez-vous sur visasweb.ca.



MGen Chris McKenna, 1 Canadian Air Division Commander for the Royal Canadian Air Force, met with members of 431 Air Demonstration Squadron on May 21 while they train for the 2025 airshow season at 19 Wing Comox. | Le Mgén Chris McKenna, commandant de la 1^e Division aérienne du Canada de l'Aviation royale canadienne, a rencontré les membres du 431^e Escadron de démonstration aérienne le 21 mai alors qu'ils s'entraînaient pour la saison 2025 des spectacles aériens à la 19^e Escadre Comox.





Twice they drew a heart in the sky and my happiness overflowed Ils ont dessiné deux fois un cœur dans le ciel et j'étais folle de joie

Jessica Evans, special contributor | collaboratrice spéciale

I grew up 15 minutes away from an Air Force base that put on an air show every year. The town would be abuzz the years that the Snowbirds were scheduled to show.

My parents' religion forbade us from going to air shows amongst many other things that were wrong, according to their beliefs. They were anti-government and anti-military, but we could see planes from the air show over our house when they would turn around before doing another pass for the air show spectators.

My father shared stories from growing up in northern Ontario during the early years of the Cold War. How he'd go out on their farm to watch the B-52s fly over, either enroute to or returning from patrolling the northern Canadian border.

I began to take note of planes to connect with my dad. I'd run to get him if something was flying over, and he'd tell me what type of plane it was. In retrospect I realize that he was probably making it up, but it doesn't matter. Just an impressed and astonished daughter bonding with dad.

When I moved to the Comox Valley and learned that this is where the Snowbirds practice every spring, I was thrilled. How many times I paused a work call to watch them fly over in formation over my house in Courtenay!

Last week, I took my two-year-old son to see them practice. I knew this would be a monumental experience, but I didn't have any expectations about why.

As we watched them fly over from the Comox Air Force Museum's heritage park, I realized that I was spending time with my inner child as well as my outer child.

I held tight to the little girl who wasn't allowed to go to air shows. I helped my son cover his ears when they flew over. My inner little girl and I wept at the beauty, yes, of a bunch of supersonic jets. Twice they drew a heart in the sky and my happiness overflowed.

Can you ever really quantify healing, or is it only in reflection that we realize that healing moment has occurred?

J'ai grandi à 15 minutes d'une base de l'armée de l'air qui organisait chaque année un spectacle aérien. La ville était en effervescence les années où les Snowbirds étaient au programme.

La religion de mes parents nous interdisait d'assister à des spectacles aériens, parmi beaucoup d'autres choses jugées répréhensibles selon leurs croyances. Ils étaient anti-gouvernementaux et anti-militaires, mais nous pouvions voir les avions depuis notre maison lorsqu'ils faisaient demi-tour avant de revenir vers le public.

Mon père me racontait des anecdotes sur son enfance dans le nord de l'Ontario, au début de la guerre froide. Il me disait qu'il sortait dans la ferme familiale pour regarder les B-52 survoler la région, en route vers la frontière nord du Canada ou de retour de leur patrouille.

J'ai commencé à m'intéresser aux avions pour créer un lien avec mon père. Je courais le chercher quand quelque chose volait dans le ciel, et il me disait de quel type d'avion il s'agissait. Avec le recul, je me rends compte qu'il inventait probablement, mais cela n'a pas d'importance. C'était juste une fille impressionnée et émerveillée qui créait des liens avec son père.



Lorsque j'ai déménagé dans la vallée de Comox et que j'ai appris que c'était là que les Snowbirds s'entraînaient chaque printemps, j'étais ravie. Combien de fois ai-je interrompu un appel professionnel pour les regarder voler en formation au-dessus de ma maison à Courtenay!

La semaine dernière, j'ai emmené mon fils de deux ans les voir s'entraîner.

Je savais que ce serait une expérience mémorable, mais je ne savais pas pourquoi.

Alors que nous les regardions voler depuis le parc patrimonial du Comox Air Force Museum, j'ai réalisé que je passais du temps avec l'enfant qui sommeillait en moi autant qu'avec mon enfant.

Je serais fort la petite fille qui n'avait pas le droit d'aller aux spectacles aériens. J'aids mon fils à se boucher les oreilles quand ils passaient au-dessus de nos têtes. La petite fille qui sommeillait en moi et moi avons pleuré devant la beauté, oui, d'un groupe d'avions supersoniques. À deux reprises, ils ont dessiné un cœur dans le ciel et mon bonheur a débordé.

Peut-on vraiment quantifier la guérison, ou est-ce seulement en y repensant que nous réalisons qu'un moment de guérison s'est produit?

Jessica Evans is an author who shares her experience of being raised in a closed religious society to creating space for unconditional self love. To learn more visit jessica-evans.ca or follow @jessica.evans.writes.

Jessica Evans est une autrice qui partage son expérience d'avoir grandi dans une société religieuse fermée et d'avoir créé un espace pour l'amour inconditionnel de soi. Pour en savoir plus, visitez jessica-evans.ca ou suivez @jessica.evans.writes.

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SMMG

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

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



19WCYC Spring Launch Lancement printanier



Allison Caughey, 19 Wing Comox Yacht Club

Goose Spit was full of action on May 4 with more than fifty 19WCYC members bustling around the docks and clubhouse preparing for another incredible season on the water.

Tasks included everything from rinsing PFDs to painting the dock shed to cleaning the hulls of the keelboats.

A complimentary barbecue concluded the day, allowing members an opportunity to mingle and meet new people to plan nautical activities with this summer. A great way to get the sailing and paddling season rolling!

And since the season has now officially been launched, the club's calendar of events is quickly filling up!

PLANNING SESSIONS: Until June 25, join Graham Edwards, paddlesport captain, every Wednesday morning from 9 to 11 to talk about potential trip locations for the upcoming water sports season! Attendees may even bring ingredients and use the clubhouse's full kitchen to prepare their breakfast. Contact paddlesports@19wcyc.com with questions.

HAPPY HOUR: Did you know that 19WCYC has the best volunteer bartenders in the Comox Valley? Chat with them about your nautical adventures at the clubhouse every Friday evening between 4 and 7 for TGIF.

MONTHLY POTLUCKS: The last Friday of each month, club volunteers go the extra nautical mile to provide a themed soirée. On Friday, May 30 participants are encouraged to bring a Mexican dish to the clubhouse. Then, on Friday, June 27, it's time to celebrate everything Canadian! Doors open at 4 pm; supper starts at 6 pm. Contact simone-1n@shaw.ca with questions. For more information about the best nautical club in the Comox Valley, visit 19WCYC.com



Le 4 mai, Goose Spit était en effervescence avec plus de cinquante membres du 19WCYC qui s'affairaient autour des quais et du club-house pour préparer une autre saison incroyable sur l'eau.

Les tâches comprenaient tout, du rinçage des VFI à la peinture du hangar du quai, en passant par le nettoyage des coques des quillard.

Une barbecue gratuite a clôturé la journée, permettant aux membres de se rencontrer et de faire connaissance afin de planifier leurs activités nautiques pour cet été. Une excellente façon de lancer la saison de voile et de pagayage!

Et comme la saison est maintenant officiellement lancée, le calendrier des événements du club se remplit rapidement!

SÉANCES DE PLANIFICATION: Jusqu'au 25 juin, rejoignez Graham Edwards, capitaine de paddle, tous les mercredis matin de 9h à 11h pour discuter des destinations possibles pour la saison des sports nautiques à venir! Les participants peuvent même apporter des ingrédients et utiliser la cuisine entièrement équipée du club-house pour préparer leur déjeuner. Pour toute question, veuillez contacter paddlesports@19wcyc.com.

CINQ À SEPT: Saviez-vous que le 19WCYC compte les meilleurs barmans bénévoles de la Comox Valley? Venez discuter avec eux de vos aventures nautiques au club-house tous les vendredis soirs entre 16h et 19h pour du merci, c'est vendredi.

POTLUCKS MENSUELS: Le dernier vendredi de chaque mois, les bénévoles du club se surpassent pour organiser une soirée à thème. Le vendredi 30 mai, les participants sont invités à apporter un plat mexicain au clubhouse. Puis, le vendredi 27 juin, il sera temps de célébrer tout ce qui est canadien! Les portes ouvrent à 16h et le souper commence à 18h. Pour toute question, veuillez contacter simone-1n@shaw.ca.

Pour plus d'informations sur le meilleur club nautique de la Comox Valley, rendez-vous sur 19WCYC.com.



CONDUCTEUR DE ZAMBONI DRIVER

Have you ever wanted to become a Zamboni driver? Looking for a fun, casual job? 19 Wing Fitness and Community Centre is hosting the one-day course that will pave the way! A Refrigeration Safety Awareness course is being held on August 16 from 8am to 5pm by the Recreation Facilities Association of British Columbia. To learn more or to register visit rfabc.com/training/arena-refrigeration-courses.

Vous avez toujours rêvé de devenir conducteur de Zamboni? Vous cherchez un emploi amusant et décontracté? Le Centre de conditionnement physique et communautaire de la 19^e Escadre organise un cours d'une journée qui vous ouvrira la voie! Un cours sur la Refrigeration Safety Awareness sera donné le 16 août, de 8h à 17h, par la Recreation Facilities Association of British Columbia. Pour en savoir plus ou pour vous inscrire, rendez-vous sur rfabc.com/training/arena-refrigeration-courses.

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

LET US SERVE YOU FOR A CHANGE!

COFFEE CABIN
BY Bigfoot Donuts

Breakfast & Lunch
House Roasted Coffee
Scratch Baking & Donuts

1466 RYAN RD E COMOX

FOLLOW US @BIGFOOT COFFEE CABIN

Custom Gifts for DAD
Come check us out!

HITEC BRAZEN SPORTSWEAR
(250)-334-3656
hitecprint.com
479 4TH ST. COURtenay
Mon-Thurs 9-5:30 Closed Fri-Sun
Always available: brazencanadian.com

BOGO Continues
Many items to choose from.

KISA DANIELS REGISTERED MASSAGE THERAPY

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

Registered Massage Therapy

VISIT | LEARN | REMEMBER

COMOX AIR FORCE MUSEUM

www.comoxairforcemuseum.ca



Get your bike ready for spring riding! No tools? No problem! Stop by the self-serve bike repair station located outside the 19 Wing Fitness and Community Centre and get your bike ready to Go By Bike!

"Bike maintenance is important to ensure a smooth ride," explains Blair Grinde, PSP fitness instructor. "The repair station is equipped with tire levers, screw drivers, a Hex key, and wrenches – everything you'll need to get your bike ready for riding."

You can tune your bike up on the ground by rolling your wheel into the wheel chock, or place your bike seat between the two parallel rods to work on your bike suspend. The station is also outfitted with a manual air pump and gauge with both Presta and Schrader valves, fitting tires on most bikes, strollers, and wheelchairs.

Members are encouraged to bike to work to support healthy, active living and caring for the environment. Between June 2 and 6 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 five days, and the unit challenge on Thursday!

Préparez votre vélo pour le printemps! Vous n'avez pas d'outils? Pas de problème! Passez à la station de réparation de vélos en libre-service située à l'extérieur du Centre de conditionnement physique et communautaire de l'Escadre 19 et préparez votre vélo pour Go By Bike!

«L'entretien des vélos est important pour assurer une conduite en douceur», explique Blair Grinde, instructeur de conditionnement physique du PSP. «La station de réparation est équipée de leviers pour pneus, de tournevis, d'une clé hexagonale et de clés - tout ce dont vous avez besoin pour préparer votre vélo.»

Vous pouvez régler votre vélo au sol en plaçant la roue dans le cale-roue ou en plaçant la selle entre les deux tiges parallèles pour travailler sur la suspension. La station est également équipée d'une pompe à air manuelle et d'un manomètre avec valves Presta et Schrader, qui conviennent à la plupart des vélos, des poussettes et des fauteuils roulants.

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. Du 2 au 6 juin, 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!

DYK: commuter bikes are available for loan from sports stores? It's as simple as submitting an online request which is found at cfmws.ca/comox/facilities/fitness-community-centre/sports/sports-stores-equipment-rentals. Helmets and locks included!

Le saviez-vous: les magasins de sport peuvent prêter des vélos de banlieue. Il suffit de faire une demande en ligne à sbmfc.ca/comox/installations/centre-communautaire-et-conditionnement-physique/sports/sports-stores-equipment-rentals. Casques et cadenas inclus!



CALLING ALL HIKERS! APPEL À TOUS LES RANDONNEURS!

Calling all hikers, snowshoers, and backpackers! The Comox District Mountaineering Club is offering an affordable and entertaining evening suitable for family attendance that focuses on history, nature, adventure! Adventurous spirits will gather on June 7 at the Stan Hagen Theatre at North Island College to hear from authors, film makers, and mountaineers during a riveting event in collaboration with the Canadian Explorations Historical Society.

Attendance to *Beyond the Summit: Tales of Resilience on Mount Logan and Waddington* is by donation.

"We believe that providing opportunities to feature our local history, the beauty of nature, human resilience and adventurous spirits contributes to the wellbeing of all," explains event organizer Yvonne Tinney.

The Comox District Mountaineering Club has been a pivotal group for outdoor enthusiasts since 1928 and is integral in developing trails and amenities in Strathcona Provincial Park. The mountaineering club provides guided hikes and trips into the wilderness that promote conservation, proper use of park and wilderness areas, educates, promotes leadership, and works on projects in partnership with BC Parks and private landholders.

The Canadian Explorations Historical Society educates Canadians about the history of exploration through expeditions and documentaries.

"This presentation of adventures on remote mountains aligns with our purpose, so we are pleased to host the Explorations Historical Society and bring this event to our members and other Comox Valley residents," adds Petra Strougal, president of the Comox District Mountaineering Club.

"Right now, Canadians need to hear stories of Canadian achievements that they can celebrate," says Bryan Thompson, the expedition leader for a June 2026 re-enactment of a 1925 expedition on Mount Logan that will use antique equipment such as canvas tents and kerosene stoves.

Reserve your seat at simpli.events/e/MtLogan.

Appel à tous les randonneurs, amateurs de raquette et sac à dos! Le Comox District Mountaineering Club propose une soirée abordable et divertissante, adaptée aux familles, axée sur l'histoire, la nature et l'aventure! Les esprits aventurieux se réuniront le 7 juin au Stan Hagen Theatre du North Island College pour écouter des auteurs, des cinéastes et des alpinistes lors d'un événement passionnant organisé en collaboration avec la Canadian Explorations Historical Society.

La participation à «*Beyond the Summit: Tales of Resilience on Mount Logan and Waddington*» est par don.

«Nous pensons que mettre en valeur l'histoire locale, la beauté de la nature, la résilience humaine et l'esprit d'aventure contribue au bien-être de tous», explique Yvonne Tinney, organisatrice de l'événement.

Le Comox District Mountaineering Club est un groupe incontournable pour les amateurs de plein air depuis 1928 et joue un rôle essentiel dans l'aménagement de sentiers et d'installations dans le parc provincial Strathcona. Le club d'alpinisme propose des randonnées guidées et des excursions dans la nature sauvage qui favorisent la conservation, l'utilisation appropriée des parcs et des zones sauvages, éduquent, encouragent le leadership et travaillent sur des projets en partenariat avec BC Parks et des propriétaires fonciers privés.

La Canadian Explorations Historical Society sensibilise les Canadiens à l'histoire de l'exploration par le biais d'expéditions et de documentaires.

«Cette présentation d'aventures dans des montagnes reculées correspond à notre objectif, nous sommes donc ravis d'accueillir la Canadian Explorations Historical Society et d'offrir cet événement à nos membres et aux autres résidents de la Comox Valley», ajoute Petra Strougal, présidente du Comox District Mountaineering Club.

«En ce moment, les Canadiens ont besoin d'entendre des récits de réalisations canadiennes qu'ils peuvent célébrer», déclare Bryan Thompson, chef de l'expédition qui reconstituera en juin 2026 une expédition de 1925 sur le mont Logan à l'aide d'équipements anciens tels que des tentes en toile et des réchauds à kérósène.

Réservez votre place sur simpli.events/e/MtLogan.



Scuba to the Rescue | Plongée à la rescousse

Allison Caughey, 19WCYC

Members of the 19 Wing Pacific Divers Scuba Club volunteered to spend May 4 in service to the yacht club, pitching in from beneath the surface of Comox Harbour.

With tools in hand, these experienced divers efficiently and effectively cleaned the hulls of several keelboats before exploring and repairing targeted mooring balls. Tank after tank, the group of skilled underwater breathers scraped barnacles and observed marine life such as Dungeness crab, moon jellies, and juvenile sea lions.

However, local marine ecosystems boast much more to see outside this vicinity, so organizers of upcoming club events recommend participants to replace cleaning tools for underwater cameras.

To that end, military members looking for the chance to dive while posted to Comox are invited to visit the club any Thursday evening between 6:30 and 8 pm.

Situated on the back corner of 19 Wing Fitness and Community Centre, the club boasts an impressive inventory of BCDs (buoyancy control devices), regulators, fins, dive tanks, and has a compressor to fill tanks.

Pacific Divers Scuba Club uses the pool for diving courses including Open Water, Dry Suit, Advanced Open Water, Rescue, Dive Master, and Side Mount.

Club members may also request additional courses such as Night Diver, Underwater Navigation, Enriched Air, Delayed Surface Marker Buoy, Deep Dive, and Discover Scuba Diving.

A bonus, thanks to the generous time professional scuba divers volunteer to the club, these courses are offered at competitive prices available exclusively to military families. Now is the perfect time to choose scuba!

For more information about diving through the base, email 19WPDSC@gmail.com or visit CFMWS.ca/Comox/19PDSC.

Les membres de le Pacific Divers Scuba Club se sont portés volontaires pour passer la journée du 4 mai au service du club nautique, travaillant sous la surface du port de Comox.

Armés de leurs outils, ces plongeurs expérimentés ont nettoyé efficacement la coque de plusieurs quillard avant d'explorer et de réparer des bouées d'amarage ciblées. Bouteille après bouteille, le groupe de plongeurs chevronnés a gratté les bernacles et observé la faune marine, notamment des crabes dormeurs, des méduses lunes et des otaries juvéniles.

Cependant, les écosystèmes marins locaux ont beaucoup plus à offrir en de-



hors de cette zone, c'est pourquoi les organisateurs des prochains événements du club recommandent aux participants de troquer leurs outils de nettoyage contre des caméras sous-marines.

À cette fin, les membres militaires qui souhaitent plonger pendant leur affectation à Comox sont invités à visiter le club tous les jeudis soir entre 18h30 et 20h.

Situé à l'arrière du Centre de conditionnement physique et communautaire de la 19^e Escadre, le club dispose d'un impressionnant inventaire de gilets stabilisateurs, de détendeurs, de palmes et de bouteilles de plongée, ainsi que d'un compresseur pour remplir les bouteilles.

Le Pacific Divers Scuba Club utilise la piscine pour ses cours de plongée, notamment les cours Open Water, Dry Suit, Advanced Open Water, Rescue, Dive Master et Side Mount.

Les membres du club peuvent également demander des cours supplémentaires tels que Night Diver, Underwater Navigation, Enriched Air, Delayed Surface Marker Buoy, Deep Dive et Discover Scuba Diving.

En prime, grâce au temps généreusement offert par des plongeurs professionnels bénévoles, ces cours sont offerts à des prix compétitifs exclusivement réservés aux familles des militaires. C'est le moment idéal pour vous mettre à la plongée!

Pour plus d'informations sur la plongée dans la base, envoyez un courriel à 19WPDSC@gmail.com ou visitez SBMFC.ca/comox/19pdsc_fr.

A Night of Canadian Trivia: Fundraising for Wounded Warriors Une soirée quiz sur le Canada: Collecte de fonds pour les Wounded Warriors Canada

Alex Kennedy, optométriste local, prend les quiz très au sérieux. Et le jour J, le 6 juin, Alex organise une soirée quiz sur le Canada à la Légion de Comox.

Cet événement est une collecte de fonds pour l'association Wounded Warriors Canada et leur randonnée à vélo Battlefield Bike Ride qui aura lieu aux Pays-Bas en septembre pour commémorer la participation du Canada à la libération il y a 80 ans.

«J'écris des questions de quiz depuis des années et j'ai toujours essayé d'inclure autant de contenu canadien que possible», explique Alex. «Pour cette soirée quiz au profit de Wounded Warriors, toutes les questions porteront sur le Canada».

Les sujets seront toutefois variés et couvriront notamment l'histoire, la musique, la littérature, les sciences, la gastronomie, l'art et bien d'autres domaines.

«Je crois que les gens sont de plus en plus fiers de leurs connaissances sur leur pays, et grâce à Wounded Warriors, j'ai appris beaucoup de choses sur l'histoire mondiale et l'armée canadienne.»

Il y aura quelques questions sur l'armée, donc les membres des FAC auront peut-être un petit avantage. Cependant, l'événement est ouvert à tous, et il sera utile de jouer avec des gens d'âges et d'horizons différents.

«Je suis très reconnaissant qu'à notre époque, nous puissions organiser un événement aussi convivial à une date aussi propice», remarque Alex.

La soirée quiz aura lieu dans la salle à l'étage de la Légion de Comox, le 6 juin à 19 h. Pour plus de détails et pour vous inscrire à l'avance, rendez-vous sur facebook.com/comoxtrivia.

Alex Kennedy, a local optometrist, takes trivia seriously. And on D-Day – June 6 – Alex is hosting A Night of Canadian Trivia at the Comox Legion.

The event is a fundraiser for Wounded Warriors Canada and their Battlefield Bike Ride that will take place in the Netherlands in September to commemorate Canada's involvement in the liberation 80 years ago.

“I’ve been writing trivia questions for years, and I’ve always tried to include as much Canadian content as I can,” explains Alex. “For this upcoming trivia night for Wounded Warriors, all questions will pertain to Canada.”

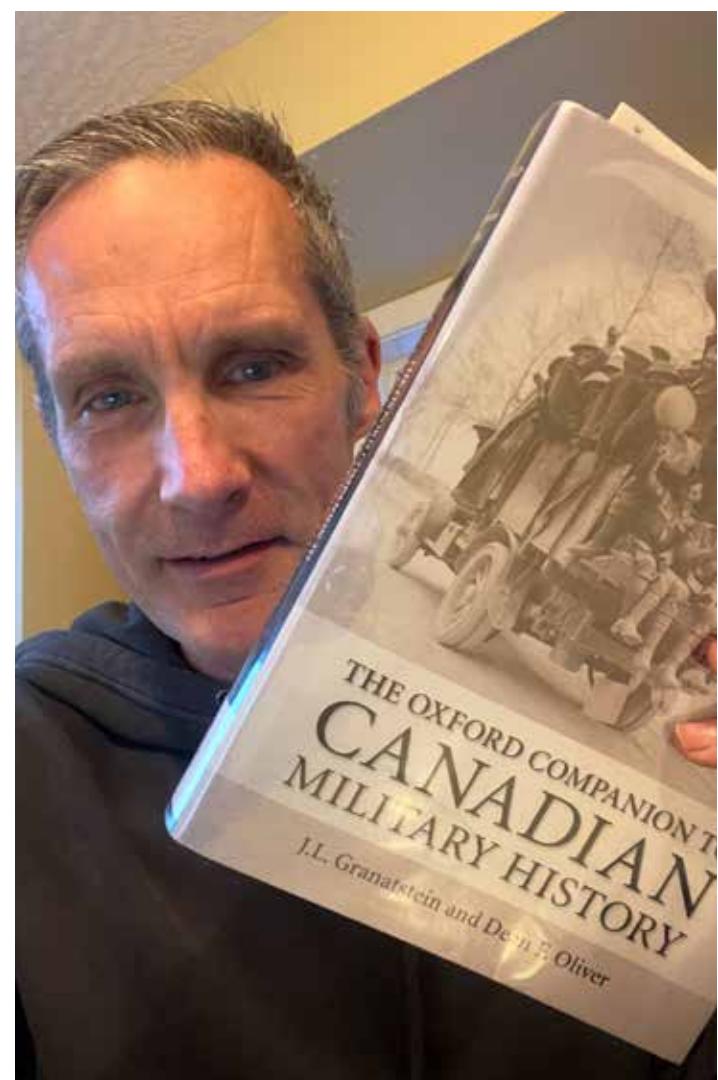
The subject matter will be varied though, including topics about history, music, literature, science, food, art, and much more.

“I believe people have increasing pride in their knowledge about their country, and with Wounded Warriors, I’ve learned many things about world history and Canada’s military.”

There will be a few trivia questions about the military, so CAF members may have a slight advantage. However, the event is open to all, and playing along with people of different ages and backgrounds will be helpful.

“I am so grateful that in this day and age, we can have a lighthearted event on such an auspicious date,” Alex remarks.

The trivia night is being held at the upstairs hall at the Comox Legion at 7 pm on June 6. For more details and to register in advance go to facebook.com/comoxtrivia.





Faith and Life | Foi et Vie

How is your orenda today?

Comment va votre orenda aujourd'hui?

Lt(N) (Lvt) Lara Bowditch

Orenda is the spiritual force believed to exist in all things, giving individuals the power to influence the world around them. Are you aware of it or is it dormant within you?

Many people take great care to maximize their workout or their diet, investing in their bodily health, but may be unaware of the spiritual side to themselves. And if they do have an awareness, some folks can be unsure how to tease it out and explore it, while others guard their practice as diligently as a weightlifter getting in that second workout.

Do you have a spiritual practice? I ask that question in the broadest sense of the word spiritual, knowing that many folks will have different practices than my own. And how is that going for you? Does it give a deep sense of meaning? Connect you to something greater than yourself? Slow down your mind and racing heart so you can experience peace and stillness?

If you are interested in developing a spiritual practice for yourself, let's talk. Seriously, stop by the office. There are a multitude of practices out there, both religious and non-religious. They are waiting to be discovered and integrated into your life.

Perhaps many folks are curious? Maybe we could make it a thing, trying out new practices together, building friendships and spiritual fitness.

If you want to connect, Padre Bowditch is available at laraann.bowditch@forces.gc.ca or at local 252-7912.

L'orenda est la force spirituelle qui, selon certaines croyances, existe en toute chose et donne aux individus le pouvoir d'influencer le monde qui les entoure. En êtes-vous conscient ou est-elle en sommeil en vous?

Beaucoup de gens prennent grand soin de maximiser leur entraînement ou leur alimentation, investissant dans leur santé physique, mais peuvent ignorer leur côté spirituel. Et s'ils en ont conscience, certains ne savent pas comment le révéler et l'explorer, tandis que d'autres protègent leur pratique avec autant de diligence qu'un haltérophile s'entraînant pour sa deuxième séance.

Avez-vous une pratique spirituelle? Je pose cette question au sens large du terme «spirituel», sachant que beaucoup de gens ont des pratiques différentes des miennes. Et comment cela se passe-t-il pour vous? Cela vous donne-t-il un sens profond? Vous connecte-t-il à quelque chose de plus grand que vous-même? Cela vous aide-t-il à ralentir votre esprit et votre cœur qui bat à toute vitesse afin de pouvoir ressentir la paix et le calme?



Chaplain team | L'équipe d'aumôniers

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

Si vous souhaitez développer une pratique spirituelle, parlons-en. Sérieusement, passez nous voir au bureau. Il existe une multitude de pratiques, religieuses ou non. Elles n'attendent qu'à être découvertes et intégrées à votre vie.

Peut-être que beaucoup de gens sont curieux? Nous pourrions peut-être en faire une activité, essayer de nouvelles pratiques ensemble, nouer des amitiés et améliorer notre conditionnement physique spirituel.

Si vous souhaitez entrer en contact, Padre Bowditch est disponible à laraann.bowditch@forces.gc.ca ou au local 252-7912.



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](https://www.facebook.com/19WingChapelCommunity)

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 Ottawa

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. 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

Send us your feedback! | totemtimes@gmail.com | Envoyez-nous vos commentaires!



RECHARGE YOUR MILITARY LIFE

Building antifragility through simple shifts
Renforcez votre antifragilité grâce à des changements simples

Linda Bartholme, special contributor | collaboratrice spéciale

Military life demands extraordinary resilience. The constant relocations, separations, and unique challenges can deplete even the strongest among us.

Yet what if these very challenges could make us stronger? That's the essence of antifragility - gaining strength from stressors rather than merely surviving them.

Ready to transform your military and life journey? Start with these game-changing strategies:

1. Choose your non-negotiable self-care anchor. Identify the one self-care practice that fuels your resilience, whether it's movement, enough sleep, or phoning a friend. Make this your non-negotiable daily commitment.
2. Create micro-moments of connection. Combat feelings of isolation by intentionally creating brief moments of authentic connection throughout your day. A genuine conversation with a neighbour, a heartfelt text to a friend, or one on one time with your child.
3. Master your inner voices. Our inner voices either empower or limit us and military life can amplify our inner critics and saboteurs. Learn to recognize and call them out directly: "Hello, Judge," "Not now, Pleaser," or "I see you, Hyper-Achiever." This simple acknowledgment reduces their power immediately.
4. Own your mornings; transform your days. Start each day with a simple two-minute morning routine: express gratitude for something specific and set one intention for the day ahead. Begin small and build gradually, celebrating even the tiniest wins along the way. These micro-victories compound over time.

Building antifragility isn't about adding more to your already full plate, it's about making conscious choices that help you grow stronger through life's challenges.

La vie militaire exige une résilience extraordinaire. Les réinstallations constantes, les séparations et les défis uniques peuvent épuiser même les plus forts d'entre nous.

Mais que se passerait-il si ces mêmes défis

pouvaient nous rendre plus forts? C'est l'essence même de l'antifragilité: tirer sa force des facteurs de stress plutôt que de simplement y survivre.

Prêt à transformer votre parcours militaire et votre vie? Commencez par ces stratégies qui changent la donne:

1. Choisissez votre ancrage non négociable en matière de soins personnels. Identifiez la pratique de soins personnels qui alimente votre résilience, qu'il s'agisse d'activité physique, d'un sommeil suffisant ou d'un coup de fil à un ami. Faites-en votre engagement quotidien non négociable.
2. Créez des micro-moments de connexion. Combattez le sentiment d'isolement en créant intentionnellement de brefs moments de connexion authentique tout au long de votre journée. Une conversation sincère avec un voisin, un texto chaleureux à un ami ou un moment en tête-à-tête avec votre enfant.
3. Maîtrisez vos voix intérieures. Nos voix intérieures peuvent nous renforcer ou nous limiter, et la vie militaire peut amplifier nos critiques et nos saboteurs intérieurs. Apprenez à les reconnaître et à les nommer directement: «Bonjour, juge», «Pas maintenant, complaisant» ou «Je te vois, hyperperformant». Le simple fait de les reconnaître réduit immédiatement leur pouvoir.
4. Prenez possession de vos matinées et transformez vos journées. Commencez chaque journée par une routine matinale simple de deux minutes: exprimez votre gratitude pour quelque chose de précis et fixez-vous un objectif pour la journée à venir. Commencez petit et construisez progressivement, en célébrant même les plus petites victoires en cours de route. Ces micro-victoires s'accumulent avec le temps.

Développer l'antifragilité ne consiste pas à ajouter encore plus à votre agenda déjà bien rempli, mais à faire des choix conscients qui vous aident à devenir plus fort face aux défis de la vie.

Be Thriving Moms Today



Linda Bartholme is a military spouse and founder of Be Thriving Moms Today. To learn more about how she helps military families discover practical tools to live their best life and thrive visit BeThrivingMomsToday.com. Linda Bartholme est épouse de militaire et fondatrice de Be Thriving Moms Today. Pour en savoir plus sur la manière dont elle aide les familles de militaires à découvrir des outils pratiques pour vivre leur meilleure vie et s'épanouir, rendez-vous sur BeThrivingMomsToday.com.



Are you looking to improve your French or English? Join the MFRC on the second Monday of each month for a unique opportunity to learn and practice a second language while cooking delicious dishes.

This engaging event brings together language learners of all levels in a warm and welcoming environment. Whether you're just starting out or you're fluent and looking for a chance to practice, this is the perfect space for you.

The event is designed to be inclusive, with a focus on creating a respectful, supportive atmosphere where everyone feels comfortable practicing their language skills. It's more than just cooking – it's about sharing experiences, learning together, and fostering connections across cultures.

Next class is June 9. Reserve your space by email to info@comoxmfc.ca.

Cook & causerie CONVERSATION CLUB | CLUB DE CONVERSATION

Vous souhaitez améliorer votre français ou votre anglais? Rejoignez le CRFM le deuxième lundi de chaque mois pour une occasion unique d'apprendre et de pratiquer une deuxième langue tout en cuisinant de délicieux plats.

Cet événement convivial rassemble des apprenants de tous niveaux dans une ambiance chaleureuse et accueillante. Que vous soyez débutant ou que vous maîtrisiez déjà la langue et cherchiez une occasion de la pratiquer, cet événement est fait pour vous.

Cet événement est conçu pour être inclusif et vise à créer une atmosphère respectueuse et encourageante où chacun se sent à l'aise pour pratiquer ses compétences linguistiques. Il ne s'agit pas seulement de cuisiner, mais aussi de partager des expériences, d'apprendre ensemble et de favoriser les liens entre les cultures.

Le prochain cours aura lieu le 9 juin. Réservez votre place par courriel à info@comoxmfc.ca.



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



The Comox Valley Farmers' Market Association has been bringing local food to local folks since 1992! They have grown from a seasonal Saturday market with a dozen vendors selling product off the tailgate of their truck to a year-round Saturday market and two seasonal markets with over one hundred vendors selling a wide array of products that are grown, made, baked, raised or wild harvested within the Comox Valley and Strathcona regional districts.

The Saturday market is held in Courtenay at the Comox Valley Exhibition Grounds, and a seasonal market in Cumberland takes place on Sundays. Beginning on Wednesday, June 25, Comox will host a seasonal market at the Community Centre! All the markets offer live music, seating areas, market money, and accessible parking. To learn more about the Comox Valley Farmers' Market and their vendors visit cvfm.ca.

Downtown Comox

50% Book Trade Discount!

Depuis 1992, la Comox Valley Farmers' Market Association fournit des produits locaux aux habitants de la région. À l'origine, il s'agissait d'un marché saisonnier ouvert le samedi, où une douzaine de vendeurs proposaient leurs produits à l'arrière de leur camion. Aujourd'hui, le marché est ouvert toute l'année le samedi et deux marchés saisonniers accueillent plus d'une centaine de vendeurs qui proposent une grande variété de produits cultivés, fabriqués, cuits, élevés ou récoltés dans la Comox Valley et Strathcona districts régionaux. Le marché du samedi se tient à Courtenay, au Comox Valley Exhibition Grounds, et un marché saisonnier a lieu le dimanche à Cumberland. À partir du mercredi 25 juin, Comox accueillera un marché saisonnier au la Community Centre! Tous les marchés proposent de la musique live, des places assises, une monnaie propre au marché et un stationnement accessible. Pour en savoir plus sur le Comox Valley Farmers' Market et ses vendeurs, rendez-vous sur cvfm.ca.

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

GSWC.CA
1.866.487.9040

