



TOTEM TIMES

TUESDAY, APRIL 29, 2025 | MARDI 29 AVRIL 2025

19 WING COMOX
VOL 67, #8
19^e ESCADRE COMOX



PLAGE AIR FORCE BEACH

Plan your visit | Préparez vos visites

Members of 431 Air Demonstration Squadron will be at 19 Wing Comox from May 3 to 24 to prepare for the upcoming air show season. The Snowbirds team may fly up to three times per day: once in the morning, once in the afternoon, a potential third flight if required.

Members of the public who wish to view the Snowbirds from Air Force Beach are required to have a parking pass. Passes can be purchased at the campground office, open daily at 10am. Available for purchase until May long weekend, the season pass is \$30, and a day use pass is available from Monday to Friday for \$5. Due to limited parking capacity, vehicles may be turned away if the area is full.

Flying schedules will not be posted on social media as training times are subject to change depending on weather and operational requirements.

There are many other areas to view the Snowbirds practice, including the Heritage Air Park located on Military Row across from Glacier Gardens Arena. While in the area visitors can drop in to the CANEX to pick up merchandise or take time to explore the Comox Air Force Museum.

Les membres du 431^e Escadron de démonstration aérienne seront à la 19^e escadre Comox du 3 au 24 mai pour se préparer à la prochaine saison des spectacles aériens. L'équipe des Snowbirds peut voler jusqu'à trois fois par jour: une fois le matin, une fois l'après-midi, un troisième vol potentiel si nécessaire.

Les membres du public qui souhaitent observer les Snowbirds depuis Air Force Beach doivent avoir un laissez-passer de stationnement. Les pass peuvent être achetés au bureau du camping, ouvert tous les jours à 10h. Disponible à l'achat jusqu'au long week-end de mai, l'abonnement saisonnier coûte 30\$ et un abonnement journalier est disponible du lundi au vendredi pour 5\$. En raison de la capacité de stationnement limitée, les véhicules peuvent être refoulés si la zone est pleine.

Les horaires de vol ne seront pas publiés sur les réseaux sociaux car les horaires de formation sont susceptibles de changer en fonction des conditions météorologiques et des exigences opérationnelles.

Il existe de nombreux autres endroits où observer l'entraînement des Snowbirds, notamment le Heritage Air Park situé sur Military Row, en face du Glacier Gardens Arena. Pendant leur séjour dans la région, les visiteurs peuvent se rendre au CANEX pour récupérer des marchandises ou prendre le temps d'explorer le Comox Air Force Museum.



Val Wright
Personal Real
Estate Corporation
250-334-7460



380 10TH ST., COURTENAY
LOCATED IN THE HEART OF DOWNTOWN Courtenay, this charming 3-bed, 2-bath home offers a perfect blend of functionality and character. 2,070 sq ft, versatile lower level with a bedroom, bathroom, and family room—ideal for guests, a home office, or additional living space. The property includes a detached double garage, perfect for storage or workshop use!
\$769,900



Royal LePage In the Comox Valley

#121-750 Comox Road,
Courtenay, B.C. V9N 3P6
Bus: 250-334-3124
Toll Free: 1-800-638-4226
Fax: 250-334-1901
www.royallepagecomoxvalley.com
Email: royallepagecv@shaw.ca



1 - 1720 13TH ST., COURTENAY
WELCOME HOME! Great value for this quiet end unit 2 bedroom, 904 sq. ft. townhouse. Upgrades include newer laminate flooring, new carpets on the stairs plus newer kitchen appliances. Functional open concept layout with your own laundry. Lovely back patio space with fencing for privacy. Pet friendly too. Affordable strata fees!
\$319,500



Carla Arnold
250-338-3711

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



Comox Valley Branch of the Royal Canadian Naval Association marks 80th anniversary of the Battle of the Atlantic

La section de Comox Valley de l'Association Royal Canadienne de la Marine célèbre le 80^e anniversaire de la Bataille de l'Atlantique



The remembrance of the end of the Second World War in Europe will be commemorated on May 4 at the Comox Marina Park.

The first Sunday in May commemorates the end of the Battle of the Atlantic, the longest, most unforgiving campaign of World War II. It is to the sailors of the Navy and Merchant Marine; the army gunners on board these vessels; the pilots and aircrews overshadowing the convoys that we owe so much today. This year we commemorate the 80th anniversary of the end of the battle and the war in Europe.

"The Battle of the Atlantic was the most important sea campaign of the war," explains Steve Cowan, Comox Valley Branch President of the Royal Canadian Naval Association. "From September 3, 1939, through to May 8, 1945, the participants felt the full force of Mother Nature, combined with the terrors of war. Convoy after convoy would struggle across the vast expanse of the Atlantic Ocean, and Great Britain's survival and the liberation of Europe depended on the merchant ship cargos of food and war supplies."

The Battle of the Atlantic remembrance service will commence at 1:00 pm on Sunday, May 4 at the naval cairn at the Comox Marina Park.



407 Squadron RCAF Hudsons on patrol in the UK in 1942. Des Hudsons du 407^e Escadron de l'ARC en patrouille au Royaume-Uni en 1942. (RCAF Archives DND/ Archives de l'ARC, MDN)

Le souvenir de la fin de la Seconde Guerre mondiale en Europe sera commémoré le 4 mai au parc de la marina de Comox.

Le premier dimanche de mai commémore la fin de la Bataille de l'Atlantique, la campagne la plus longue et la plus impitoyable de la Seconde Guerre mondiale. C'est aux marins de la Marine et de la Marine marchande, aux artilleurs de l'armée à bord de ces navires, aux pilotes et aux équipages aériens qui escortaient les convois que nous devons tant aujourd'hui. Cette année, nous commémorons le 80^e anniversaire de la fin de la bataille et de la guerre en Europe.

«La Bataille de l'Atlantique a été la campagne maritime la plus importante de la guerre», explique Steve Cowan, président de la section de Comox Valley de l'Association Royale Canadienne de la Marine. «Du 3

septembre 1939 au 8 mai 1945, les participants ont ressenti toute la force de Mère Nature, combinée aux horreurs de la guerre. Les convois se succédaient dans l'immensité de l'océan Atlantique, et la survie de la Grande Bretagne et la libération de l'Europe dépendaient des cargaisons de nourriture et de matériel de guerre transportées par les navires marchands.»

La cérémonie commémorative de la Bataille de l'Atlantique débutera à 13h le dimanche 4 mai au monument naval du parc de la marina de Comox.



Chalk the Walk for Mental Health Week

Craie la Promenade pour la Semaine de la santé mentale

For a vibrant and meaningful community event in celebration of Mental Health Week, Health Promotion and Comox MFRC Comox are collaborating to bring our community together to raise awareness and spark real conversations about mental well-being.

Let's turn the sidewalks into colourful canvases of hope, support, and creativity. Whether you're sketching, writing, or just soaking in the inspiration, your voice matters in helping us break the stigma around mental health.

To keep the good vibes going, enjoy free coffee and tea courtesy of CANEX while you connect, create, and contribute. Open to the entire 19 Wing community on Monday, May 5 from 8 am to 12:45 pm at the 19 Wing Fitness and Community Centre.

Let's chalk it out – together.

Pour un événement communautaire dynamique et significatif célébrant la Semaine de la santé mentale, la Promotion de la santé et le CRFM de Comox collaborent pour rassembler notre communauté afin de sensibiliser et de susciter de véritables conversations sur le bien-être mental.

Transformons les trottoirs en toiles colorées d'espoir, de soutien et de créativité. Que vous dessiniez, écriviez ou que vous vous inspiriez simplement, votre voix compte pour nous aider à briser la stigmatisation entourant la santé mentale.

Pour maintenir la bonne humeur, profitez du café et du thé gratuits offerts par CANEX pendant que vous vous connectez, créez et contribuez. Ouvert à toute la communauté de la 19^e Escadre le lundi 5 mai de 8h à 12h45 au Centre de conditionnement physique et communautaire de la 19^e Escadre.

Faisons-le, ensemble.



The 2025 edition of the RCAF Run is looking to keep pace with the success achieved during the RCAF Centennial year. The RCAF Run features the opportunity to participate virtually in a 3K, 5K 10K or half marathon. Participants can walk or run their own race at their own pace and can now customize their Run Kit with several uniquely branded RCAF Run products. Visit rcafrun.ca to register and learn more.

L'édition 2025 de la Course de l'ARC cherche à continuer le succès obtenu lors de l'année du centenaire de l'ARC. La Course de l'ARC permet aux personnes de participer virtuellement de 3 km, de 5 km, de 10 km et un demi-marathon. Les participants peuvent marcher ou courir la course à leur propre rythme et peuvent maintenant personnaliser leur trousse de course avec plusieurs produits de marque de la Course de l'ARC. Consultez rcafrun.ca pour vous inscrire et en apprendre davantage.



The Comox Valley Healthcare Foundation team, Rhonda Stevens, Marcie Dumais, Lauren Klaus, and Avry Janes, are all smiles to be the recipient of the proceeds from Smile Cookie Week in the Comox Valley. Until May 4, the Tim Horton's Smile Cookie campaign will support healthcare, helping to fund new diagnostic equipment for the hospital to enhance patient care. Smile Cookies are \$2 each or \$24 for a dozen. To purchase a large order, call the team at 250-331-5957 for assistance with ordering and delivering!

L'équipe de la Comox Valley Healthcare Foundation, Rhonda Stevens, Marcie Dumais, Lauren Klaus et Avry Janes, sont tout sourire à l'idée de recevoir les bénéfices de la semaine de Biscuit sourire dans la Comox Valley. Jusqu'au 4 mai, la campagne de Biscuit sourire de Tim Hortons soutiendra les soins de santé en aidant à financer de nouveaux équipements de diagnostic pour l'hôpital afin d'améliorer les soins aux patients. Les Biscuits sourire coûtent 2\$ chacun ou 24\$ la douzaine. Pour acheter une commande importante, appelez l'équipe au 250-331-5957 pour obtenir de l'aide pour la commande et la livraison!

SOLD

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

John Kalhous
BILINGUAL SERVICES!

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

How's your portfolio doing?

If recent market volatility has left you wondering if you'll be able to meet your retirement goals, I'm here to offer you a second opinion.
Contact me for a complimentary review of your portfolio.

GARRY DEWITT, Financial Advisor
Raymond James Ltd.
#1 - 1841 Comox Ave.,
Comox, BC V9M 3M3
250-334-9294
garry.dewitt@raymondjames.ca

RAYMOND JAMES®
Member - Canadian Investor Protection Fund

EDIBLE ISLAND
WHOLE FOODS MARKET

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

Your one stop health food shop

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

MLA BRENNAN DAY

Courtenay Comox office



Until May 7, ten cents from every coffee purchased at any of the four Comox Valley McDonald's restaurants will be donated to Foundry Comox Valley to support the programs and services that help youth in our community. Then, on McHappy Day - May 8, all funds raised throughout the day will be donated to Foundry Comox Valley as well as Ronald McDonald House BC. Almost a quarter of the families who stay at Ronald McDonald House while their children receive care at BC Children's Hospital are from Vancouver Island. Members of 19 Wing Comox will be participating in McHappy Day at the Lerwick McDonald's location on May 8 - we'll see you there!

Jusqu'au 7 mai, 10 cents de chaque café acheté dans l'un des quatre restaurants McDonald's de Comox Valley seront versés à Foundry Comox Valley pour soutenir les programmes et services qui aident les jeunes de notre communauté. Ensuite, le jour du McHappy - le 8 mai, tous les fonds recueillis tout au long de la journée seront remis à Foundry Comox Valley ainsi qu'à Ronald McDonald House BC. Près du quart des familles qui séjournent à la Ronald McDonald House pendant que leurs enfants reçoivent des soins à BC Children's Hospital sont originaires de l'île de Vancouver. Les membres de la 19^e escadre Comox participeront au McHappy Day au McDonald's de Lerwick le 8 mai - on vous y verra!

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



Tom Adams - King Charles III's Coronation Medal | Médaille du couronnement du Roi Charles III.



MWO (adjum) Bartlett - 2024 CAF Sports Honour Roll Inductee | Intronisé au tableau d'honneur sportif de la CAF 2024.



Cpl Brière - promoted to Sergeant and a BZ award | a été promu au grade de sergent et le prix BZ.



Avr (B) (avr (c)) Cowell - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au grade d'aviateur (formé).



WO (adj) Dentakos - 442 Sqn Command Team coin | le médaillon de équipe de commandement du 442^e escadron.



Pte (sdt) Duchesne - promoted to Corporal | a été au grade de caporal.



MCpl (cplc) Dunn - 442 Sqn Command Team coin | le médaillon de équipe de commandement du 442^e escadron.



Lt El Homriti - promoted to Captain | a été promu au grade de capitaine.



MCpl (cplc) Faucon - Male Athlete of the Year Award | Prix de l'athlète masculin de l'année.



Sheila Forbes - award for 35 years of service | prix pour 35 ans de service.



MCpl (cplc) Goguen - 1 Canadian Air Division CWO's coin | le médaillon de l'Adjuc d 1 DAC.



MCpl (cplc) Hann - promoted to Sergeant | a été au grade de sergent.



Sgt Hunt - 442 Sqn Command Team coin | le médaillon de équipe de commandement du 442^e escadron.



MCpl (cplc) Ilag - promoted to Sergeant | a été au grade de sergent.



Capt Irvine - 442 Sqn Command Team coin | le médaillon de équipe de commandement du 442^e escadron.



Avr Knubley - promoted to Corporal | a été promu au grade de caporal.



MCpl (cplc) Laforme - 442 Sqn Command Team coin | le médaillon de équipe de commandement du 442^e escadron.



Kelly Leddicote - Health Services Division Commander's coin | le médaillon du commandant la division des services de santé.



Capt McIsaac - promoted to Major | a été au grade de major.



Maj McNaughton - King Charles III's Coronation Medal | Médaille du couronnement du Roi Charles III.



Maj McPhee - Operational Service Medal - Expedition | Médaille du service opérationnel - Expédition.



Avr Montgomery - promoted to Corporal | a été promu au grade de caporal.



Maj Port - Special Service Medal - Alert Bar | la Médaille du service spécial - Alert.



Cpl Robleto - 442 Sqn Command Team coin | le médaillon de équipe de commandement du 442^e escadron.



Capt Roy - 442 Sqn Command Team coin | le médaillon de équipe de commandement du 442^e escadron.



Adam Sawula - Health Services Division Commander's coin | le médaillon du commandant la division des services de santé.



WO (adj) Tatchell - promoted to Master Warrant Officer | a été promu au grade d'adjudant-maître.



Cpl Tremblay - 19 MSS CO's Commendation | recommandation du commandant de 19 ESM.



Lt Weiman - promoted to Captain | a été promu au grade de capitaine.



Capt Wijatyk - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



Cpl Willard - promoted to Sergeant | a été au grade de sergent.



Avr (B) (avr (c)) Wissler - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au grade d'aviateur (formé).



MCpl (cplc) Yeadon - 19 AMS Eagle of the Quarter | l'aigle du trimestre de 19 EMA.



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



Blair Grinde, Rowen Grimshaw, Adrienne Lema, Natasha Neave, Adam Commandeur - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.

Want to recognize someone in your unit?
Vous aimeriez reconnaître quelqu'un de votre unité?

Send your Bravo Zulus to totemtimes@gmail.com to be featured in the Totem Times.
Envoyez votre BZ à totemtimes@gmail.com

COMOX
Bravo Zulu



Capt Dustin Donovan



Controllers and airfield systems technicians take part in adventure training

Les contrôleurs et les techniciens des systèmes d'aérodrome participent à une formation à l'aventure



Earlier this month, members of 19 Wing Operations Support Squadron took part in a half day of adventure training, mountain biking in Cumberland with gear provided by Beaufort Cycles.

"We climbed roughly 350m up the mountain, and took it slow in both directions as we had a wide range of skill levels in the group," explains WO Arthur Melanson with the Communication and Information Systems Flight. "With many smiles and no injuries, followed by a recovery meal at Riders Pizza, the day was a complete success!"

Adventure training aims to push participants to a new limit and help to build confidence, comradery, team spirit, and most of all, boost morale.

"Thank you to everyone who helped plan and organize the event – it was a much-needed mental health break for all," concludes WO Melanson.

Plus tôt ce mois-ci, les membres de l'escadron de soutien aux opérations de la 19^e escadre ont participé à une demi-journée de formation aventure, de vélo de montagne à Cumberland avec l'équipement fourni par Beaufort Cycles.

«Nous avons grimpé environ 350 m dans la montagne, et nous y sommes allés lentement dans les deux sens, car nous avons un large éventail de niveaux de compétence dans le group», explique l'adjudant Arthur Melanson de l'escadrille des systèmes de communication et d'information. «Avec beaucoup de sourires et aucune blessure, suivi d'un repas de récupération chez Riders Pizza, la journée a été un franc succès!»

L'entraînement à l'aventure vise à pousser les participants à une nouvelle limite et à aider à renforcer la confiance, la camaraderie, l'esprit d'équipe et surtout, à stimuler le moral.

«Merci à tous ceux qui ont aidé à planifier et à organiser l'événement – c'était une pause bien nécessaire pour la santé mentale de tous», conclut l'Adj Melanson.



/19WingTotemTimes
/19wingcomoxpsp
/comoxmfr
/ComoxAirForceMuseum

Stay up to date! Recevez les nouveautés!

TOTEM TIMES



Glacier Grove Disc Golf Course



Breaking news! The new Glacier Grove Disc Golf Course is complete and ready for action! Located alongside the fitness trails behind Glacier Gardens Arena, this 9-hole disc golf course was designed to provide a beginner friendly introduction to the sport.

"The course is fun and challenging," explains Andrew Sponagle, community recreation coordinator and avid player. "It was installed in cooperation with CFB Comox and the Comox Valley Disc Golf Club."

Disc golf, like traditional ball golf, challenges players to play from tee to basket using as few shots as possible. It's an accessible sport, appealing to a wide audience of all skill levels.

"While technical discs, like drivers, mid-range, and putters, are typically used, you can play with a regular catch frisbee," explains Andrew. "Every player has their own disc and takes turns to throw their shot. As they progress along the hole, the player furthest from the basket will throw until everyone is able to putt out."

Disc golf is played in treed areas, and the course is developed to use these natural obstacles to shape throws. The first tee for Glacier Grove is located behind the arena - look for tee pad beside trail.

Discs are available to anyone who would like to experience disc golf with a simple sign out from the Sport Stores at the 19 Wing Comox Fitness and Community Centre. To learn more about the sport, other disc golf courses in our community, or to join the club, visit cvdiscgolf.com.

Dernières nouvelles! Le nouveau Glacier Grove Disc Golf Course est construit et prêt à l'action! Situé le long des sentiers de conditionnement physique derrière le Glacier Gardens Arena, ce parcours de disc golf de 9 trous a été conçu pour offrir une introduction conviviale au sport pour les débutants.

«Le parcours est amusant et stimulant», explique Andrew Sponagle, coordonnateur des loisirs communautaires et joueur passionné. «Il a été installé en collaboration avec la BFC Comox et le Comox Valley Disc Golf Club.»

Le disc golf, comme le golf à balle traditionnel, met les joueurs au défi de jouer du tee au panier en utilisant le moins de coups possible. C'est un sport accessible, qui s'adresse à un large public de tous les niveaux.

«Bien que les disques techniques, comme les drivers, les disques de milieu de gamme et les putters, soient généralement utilisés, vous pouvez jouer avec un frisbee de capture ordinaire», explique Andrew. «Chaque joueur a son propre disque et lance son coup à tour de rôle. Au fur et à mesure de leur progression sur le trou, le joueur le plus éloigné du panier lance jusqu'à ce que tous les joueurs puissent faire un putt.»

Le disc golf se joue dans des zones boisées et le parcours est développé pour utiliser ces obstacles naturels pour façonner les lancers. Le premier tertre de Glacier Grove est situé derrière l'aréna - cherchez le tertre de départ à côté du sentier.

Les disques sont disponibles pour tous ceux qui souhaitent faire l'expérience du disc golf avec une simple inscription dans les magasins de sport du centre de conditionnement physique et communautaire de la 19^e Escadre Comox. Pour en savoir plus sur ce sport, sur d'autres terrains de disc golf dans notre communauté ou pour rejoindre le club, visitez cvdiscgolf.com.

Dedicated to Results!

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

leahreichelt.com

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

leah@leahreichelt.com

Cell 250.338.3888

Leah REICHEL

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

Each Office Independently Owned and Operated

COFFEE CABIN
BY **Bigfoot Donuts**

LET US SERVE YOU FOR A CHANGE!

Breakfast & Lunch
House Roasted Coffee
Scratch Baking & Donuts

1466 RYAN RD E
COMOX

FOLLOW US @BIGFOOT.COFFEE.CABIN

Come Check It Out

Made In Canada Options

Sustainable Line Clearance Rack Up to 75% off

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

Comox Air Force Museum

VISIT
LEARN
REMEMBER

Open Tuesday to Sunday 10:00-16:00

Entrance by Donation

Located at the corner of Military Row and Ryan Road

www.comoxairforcemuseum.ca



Comox Valley Red Dress Day

MMIWG2S+ AWARENESS WALK & EVENT

MAY 5

1:00PM - 4:00PM

Florence Filberg Centre
411 Anderton Ave, Courtenay

We are grateful to host this event on the unceded traditional territory of the K'ómoks First Nation and acknowledge the rich culture of the people of the Pentlatch, E'ksan Sahiloot and Sasifla Nations.

Join us at the Florence Filberg Centre to learn about, remember, and honour Missing and Murdered Indigenous Women, Girls, & Two-Spirit+ people.

We will meet at the Florence Filberg Centre and begin a walk after the opening ceremony.

Design created by artist: Rachelle Antline

IN CANADA, MORE THAN 63% INDIGENOUS WOMEN HAVE EXPERIENCED PHYSICAL OR SEXUAL ASSAULT IN THEIR LIFETIME.

GLACIER SPOTLIGHT | UN APERÇU DU GLACIER



Bistro 19 at Glacier Greens Golf Club is thrilled to announce the appointment of a new chef, Rob Smythe, who is Red Seal certified. With over 25 years of culinary experience, Chef Smythe brings a wealth of expertise and passion to elevate the dining experience at this beloved local venue.

His impressive career spans high-volume restaurants, luxury resorts, and remote camp kitchens, including notable roles as sous-chef at Gowlland Harbour Resort and Hakai Beach Institute, and kitchen manager at Monte Christo on the River. Known for his creativity and dedication to quality, Chef Smythe is poised to make Bistro 19 a must-visit dining destination.

Starting the first week of May, Bistro 19 will introduce weekly rotating menu specials featuring crowd-pleasers like fish and chips and steak night. Guests can also look forward to exclusive food and drink specials each week, designed to complement the restaurant's vibrant atmosphere.

The full Bistro 19 menu is available online at glaciergreens.com/restaurant. Drop in to welcome Chef Smythe and experience his culinary vision at Bistro 19!



Chef Rob Smythe

Le Bistro 19 du Glacier Greens Golf Club est ravi d'annoncer la nomination d'un nouveau chef, Rob Smythe, certifié Red Seal. Fort de plus de 25 ans d'expérience culinaire, le chef Smythe apporte une richesse d'expertise et une passion qui permettront d'élever l'expérience gastronomique de cet établissement local très apprécié.

Sa carrière impressionnante s'étend des restaurants à forte fréquentation aux complexes hôteliers de luxe, en passant par les cuisines de camps isolés. Il a notamment occupé des postes importants comme sous-chef au Gowlland Harbour Resort et au Hakai Beach Institute, et chef de cuisine au Monte Christo on the River. Réputé pour sa créativité et son souci de la qualité, le chef Smythe est prêt à faire du Bistro 19 une destination gastronomique incontournable.

À partir de la première semaine de mai, le Bistro 19 proposera chaque semaine un menu spécial différent, avec des plats très appréciés tels que du poisson et frites et un dîner de steaks. Les clients pourront également profiter chaque semaine de plats et de boissons exclusifs, conçus pour s'harmoniser avec l'atmosphère animée du restaurant.

Le menu complet du Bistro 19 est disponible en ligne sur glaciergreens.com/restaurant. Venez accueillir le chef Smythe et découvrir sa vision culinaire au Bistro 19!

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

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.

CANEX
A Division of CIBC
Une division des BNC

CANEX.CA

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

19WCYC Spring Launch Event

Journée portes ouvertes du printemps au 19WCYC

Join the 19 Wing Comox Yacht Club! A Spring Launch Event will be held on Sunday, May 4 to kick-off a new on-water season. The clubhouse will be open from 11 a.m. to 2 p.m. for a work party, complimentary BBQ, and a chance to see what the club has to offer.

Located oceanside on Goose Spit, the Club has grown into a full-service operation including a fleet of kayaks, stand-up paddleboards, 420 Sail Dinghies, keelboats, a licensed clubhouse with full kitchen, and a boatshed. Run by volunteers, the club delivers outstanding value and service to the 19 Wing Comox community! For more information about the club or event visit 19WCYC.com or email commodore@19WCYC.com.

Joignez-vous le 19 Wing Comox Yacht Club! Un journée portes ouvertes du printemps aura lieu le dimanche 4 mai pour lancer une nouvelle saison sur l'eau. Le club-house sera ouvert de 11h à 14h pour une séance de travail, un barbecue gratuit et une chance de voir ce que le club a à offrir.

Situé au bord de l'océan sur Goose Spit, le Club est devenu un service complet comprenant une flotte de kayaks, de planches à pagaie, de dériveurs 420 Sail, de quillards, un pavillon autorisé avec cuisine complète et un hangar à bateaux. Dirigé par un groupe de bénévoles, le club offre une valeur et un service exceptionnels à la communauté de la 19^e Escadre Comox! Pour plus d'informations sur le club ou l'événement, visitez le site 19WCYC.com ou envoyez un courriel à commodore@19WCYC.com.

12 Military Police Flight: In Service, Everywhere 12^e Escadrille de la Police Militaire: En Service, Partout



Cpl Isaiah Brousseau

Community Relations, 12 MP Flight
Relations Communautaires, 12^e Ele de la PM

The 19 Wing Comox Military Police (MP) are often recognized for patrolling the base and supporting military operations, but our role extends much further. Military Police are trained and recognized as peace officers in Canada, meaning we are entrusted with upholding the law and ensuring public safety in a wide variety of situations, not just within the military environment.

Our responsibilities are diverse. While we provide security for Canadian Armed Forces personnel, property, and information, we are also present and active members of the wider 19 Wing community. Military Police at Comox are trained in military and civilian policing practices, allowing us to respond with confidence and professionalism to a wide range of situations.

You'll often see MP engaging with the public, supporting base-wide events, delivering safety presentations, assisting with traffic enforcement on and off base property, or simply being a visible, approachable presence in the community. We believe in the importance of building trust, fostering understanding, and promoting a safe and respectful environment for everyone.

Military Police carry out their duties with the Canadian Armed Forces ethos in mind. We are proud of the work we do every day, whether in uniform on patrol or representing the Canadian Armed Forces. The red beret we wear is a symbol of our commitment to serve, not just within military bases, but wherever we are needed.

Les policiers militaires (PM) de la 19^e Escadre Comox sont souvent reconnus pour leurs patrouilles sur la base et leur soutien aux opérations militaires, mais notre rôle va bien au-delà. Les policiers militaires sont formés et reconnus comme agents de la paix au Canada, ce qui signifie qu'il nous incombe de



faire respecter la loi et d'assurer la sécurité publique dans une grande variété de situations, pas seulement en milieu militaire.

Nos responsabilités sont variées. Bien que nous assurions la sécurité du personnel, des biens et de l'information des Forces armées canadiennes, nous sommes aussi des membres actifs et engagés de la communauté élargie de la 19^e Escadre. Les policiers militaires à Comox sont formés selon les pratiques policières militaires et civiles, ce qui nous permet d'intervenir avec confiance et professionnalisme dans une vaste gamme de situations.

Vous verrez souvent les PM interagir avec le public, soutenir des événements à l'échelle de la base, donner des présentations sur la sécurité, appuyer l'application du code de

la route sur et hors des terrains de la base, ou simplement être une présence visible et accessible dans la communauté. Nous croyons fermement à l'importance de bâtir la confiance, de favoriser la compréhension et de promouvoir un environnement sécuritaire et respectueux pour tous.

Les policiers militaires accomplissent leurs fonctions en gardant à l'esprit l'Éthos des Forces armées canadiennes. Nous sommes fiers du travail que nous accomplissons chaque jour, que ce soit en uniforme lors des patrouilles ou en représentant les Forces armées canadiennes. Le béret rouge que nous portons est un symbole de notre engagement à servir, non seulement sur les bases militaires, mais partout où notre présence est nécessaire.

Host families needed! Nous recherchons des familles d'accueil!

School District 71 is looking for families to host international students attending Highland Secondary school during the 2025/ 26 academic school year. For more information contact Greg Kochanuk, Director for International Education in the Comox Valley School District, at greg.kochanuk@sd71.bc.ca.

Le district scolaire 71 recherche des familles pour accueillir des étudiants internationaux fréquentant l'école Highland Secondary au cours de l'année scolaire 2025/26. Pour plus d'informations, contactez Greg Kochanuk, directeur de l'éducation internationale du district scolaire de Comox Valley, à greg.kochanuk@sd71.bc.ca.





SUPPORT OUR TROOPS PROGRAMS | PROGRAMMES D'APPUYONS NOS TROUPES



supportourtroops.ca
appuyonsnostroupes.ca

Support Our Troops is the official charitable cause of the Canadian Armed Forces (CAF), established to meet the unique needs and special challenges faced by members of the CAF community as a result of military service. This includes providing financial assistance to promote family resiliency and supporting veterans and serving members who may have an illness or injury through a variety of grants and programs.

Appuyons nos troupes est l'œuvre de bienfaisance officielle des Forces armées canadiennes (FAC), créée à répondre aux besoins uniques et aux défis particuliers auxquels font face les membres de la communauté des FAC en raison du service militaire. Il s'agit d'apporter un soutien financier pour promouvoir la résilience des familles et soutenir les militaires actifs et les vétérans malades ou blessés par l'entremise d'une diversité de subventions et de programmes.



The Summer Camps Program offers eligible, serving military families the opportunity to receive reimbursement grants for their children to attend a registered summer camp of their choice. Support Our Troops camp grants are made possible through the generosity of donors across Canada. To review eligibility criteria or to apply visit supportourtroops.ca/get-support or email the SOT Summer Camps Program Coordinator at camps@cfmws.com.

Le Programme de camps d'été offre aux familles de militaires en service admissibles la possibilité de recevoir des subventions de remboursement pour que leurs enfants participent à un camp d'été agréé de leur choix. Les subventions du camp Appuyons nos troupes sont rendues possibles grâce à la générosité de la population canadienne. Pour consulter les critères d'éligibilité ou pour postuler, visitez appuyonsnostroupes.ca/obtenir-du-soutien ou envoyez un courriel au Coordonateur du Programme de camps d'été à camps@sbmfc.com.



National Child and Youth Disability Reimbursement Program provides financial support for school-aged children and youth with disabilities to access their education curriculum. Funds for assessments, therapies, assistive devices and/ or equipment to assist dependent school-aged children with disabilities including neurodevelopmental, social, physical, and medical needs who require accommodations to access their education curriculum are available. To learn more visit supportourtroops.ca/get-support or email education@cfmws.com.

Programme national de remboursement pour enfants et jeunes ayant un handicap fournit une aide financière pour les enfants et jeunes d'âge scolaire en situation de handicap afin de suivre leur programme d'enseignement. Des fonds pour les évaluations et/ ou les thérapies et les appareils et/ ou équipements fonctionnels sont disponibles. Cette aide vise les enfants à charge d'âge scolaire en situation de handicap ayant des besoins sur les plans neurodéveloppemental, social, physique et médical et nécessitant des mesures d'adaptation pour suivre leur programme d'enseignement. Écrire à l'education@sbmfc.com pour plus d'informations ou visitez appuyonsnostroupes.ca/obtenir-du-soutien.

TOTEM TIMES

19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

Editorial advisors | conseillers militaires
19wingpublicaffairs@forces.gc.ca
 Lt(N) Keil Kodama, Capt Brad Little

Managing editor | gestionnaire
 Camille Douglas

Graphic designer | graphiste
 Gillian Ottaway

19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie
 Sgt Nathan Spence, MCpl Joey Beaudin,
 Cpl Raj Dhagat, S1 Brendan Gibson,
 Avr Annie-Claude Pellerin



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

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

Circulation: 1800

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

Comox MFRC Family Centre: We've Got Your Back! Centre familial du CRFM Comox: Nous sommes là pour vous!



Have you heard the buzz? The Family Centre is now offering occasional childcare with military priority for bookings! This new service is designed to support our 19 Wing community members and their families, helping you balance life with a little extra help when you need it most.

Whether you're away for work, preparing for a deployment, or simply need some time for yourself, we've got you covered. This service is perfect for those moments when you need a break to hit the gym, attend appointments, or take some much-needed self-care. Whatever your family needs, we're here to make it happen.

What's the deal?

Book through the app up to 24 hours before service, or until full! Short notice? No problem! Contact us directly and we'll do our best to fit you in. Care provided in our spacious Family Centre - building 312 - with three childcare rooms and access to a sensory room

Avez-vous entendu la nouvelle? Le Centre familial offre désormais un service de garde occasionnel avec priorité aux militaires pour les réservations! Ce nouveau service est conçu pour soutenir les membres de la communauté de l'Escadre 19 et leurs familles, en vous aidant à trouver un équilibre dans votre vie grâce à un peu d'aide supplémentaire lorsque vous en avez le plus besoin.

Que vous soyez en déplacement professionnel, en préparation d'un déploiement ou que vous ayez simplement besoin d'un peu de temps pour vous, nous sommes là pour vous. Ce service est idéal pour les moments où vous avez besoin d'une pause pour aller à la salle de sport, vous rendre à un rendez-vous ou prendre soin de vous. Quels que soient les besoins de votre famille, nous sommes là pour vous aider.

Comment ça marche?

Réservez via l'application jusqu'à 24 heures avant le service, ou jusqu'à ce que toutes les places soient prises! Vous avez peu de temps? Pas de problème! Contactez-nous directement et nous ferons de notre mieux pour vous trouver une place. Les services sont fournis dans notre spacieux centre familial - bâtiment 312 - qui dispose de trois salles de garde d'enfants et d'un accès à une salle sensorielle.

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

Specialized Childcare - Family Centre

Courriel! Email!

family.centre@comoxmfr.ca

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

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

Summer camps are coming! Les camps d'été arrivent!

We're excited to be offering summer camps for children ages 4 to 12. Keep the little ones engaged, active, and having fun during the summer break. Contact us for more information or to reserve your spot!

Nous sommes ravis de proposer des camps d'été pour les enfants âgés de 4 à 12 ans. Permettez à vos petits de rester actifs et de s'amuser pendant les vacances d'été. Contactez-nous pour plus d'informations ou pour réserver votre place!

FAMILY CENTRE GRAND OPENING

Wednesday, May 21

3 to 6pm at 1473 Snowberry Avenue

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

GRANDE OUVERTURE DU CENTRE FAMILIAL

Mercredi 21 mai

15h à 18h, au 1473 avenue Snowberry

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



- ⌚ 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





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



INVICTUS 2025

Inspiring, epic, fantastic, and such an honour..
Inspirant, épique, fantastique et un tel honneur..

Twenty members of the Canadian Military Wives Choir Comox participated in the closing ceremony of Invictus Games Vancouver Whistler 2025, joining with their singing sisters from across the country to sing with War & Treaty, a Grammy nominated country music group.

"While singing was a highlight, it was even more meaningful to play a small part in honouring these true heroes from around the world," shared Andrea Gilfillan on behalf of the choir. "We witnessed the courage, heart, and drive of the athletes as they competed, and then they supported their comrades from more than 20 other countries."

Spring concert

The Canadian Military Wives Choir Comox will offer a spring concert on June 8 at 3 pm in the 19 Wing Chapel. Entrance by donation, all are welcome, and the repertoire includes favourites from the past 10 years. Their hugely popular bake sale will follow.

Vingt membres du Choraes des épouses militaires canadiennes de Comox ont participé à la cérémonie de clôture d' Jeux Invictus Vancouver Whistler 2025, se joignant à leurs sœurs chanteuses de tout le pays pour chanter avec War & Treaty, un groupe de musique country nommé aux Grammy Awards. «Même si chanter était un moment fort, il était encore plus significatif de jouer un petit rôle en honorant ces véritables héros du monde entier», a partagé Andrea Gilfillan au nom de la chorale. «Nous avons été témoins du courage, du cœur et du dynamisme des athlètes lors de leurs compétitions, puis ils ont soutenu leurs camarades de plus de 20 autres pays.»

Concert de printemps

Le Choraes des épouses militaires canadiennes de Comox offrira un concert printanier le 8 juin à 15h à la chapelle de la 19^e Escadre. Entrée sur don, tous sont les bienvenus, et le répertoire comprend des coups de cœur des 10 dernières années. Leur vente de pâtisseries extrêmement populaire suivra.

Downtown Comox

50% Book Trade Discount!

CASTAWAY Used Books

Treatment is Within Reach

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

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

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



SCHC.CA
1.866.487.9010

Georgia Strait | WOMEN'S CLINIC

GSWC.CA
1.866.487.9040

