

TUESDAY, APRIL 18, 2023 | MARDI 18 AVRIL 2023

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX  
VOL 65, #7  
19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX

Let us help you discover your best mortgage options



**MACKENZIE GARTSIDE & Associates**  
www.comoxmortgages.com  
250-331-0800

## Le 442<sup>e</sup> Escadron reprend l'entraînement conjoint avec les volontaires de la RCM-SAR



## 442 Sqn resumes joint training with RCM-SAR volunteers

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



**Thomas Hart**  
250-218-4278



**33 - 115 20<sup>TH</sup> ST., COURTENAY**  
THIS LUXURY 3RD FLOOR CONDO is located close to the Courtenay River and the ocean, providing a peaceful and private escape from the hustle and bustle of city life. Spacious and comfortable interior with plenty of natural light. Updated kitchen. Private balcony overlooks the mountain view. The master bedroom is equipped with a walk-in closet and ensuite bathroom.

**\$419,900**



### 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



**4677 MCLAUCHLIN DR., COURTENAY**  
THIS IS A LOVELY EAST COURTENAY 3 bed, 2 bath home with a ground floor in-law suite. Extensive high quality renovations during the last few years. Upstairs has a stylish open concept living room and gourmet kitchen. Living room has a natural gas fireplace with built in shelving and cabinets surrounding. Great location to quietly enjoy nature and the backyard.

**\$849,000**



**Carla Arnold**  
250-338-3711



# 442 Sqn resumes joint training with RCM-SAR volunteers

Le 442<sup>e</sup> Escadron reprend l'entraînement conjoint avec les volontaires de la RCM-SAR

Chris Beech | Deputy Station Leader - RCM-SAR Station 60 | chef de station adjoint - Station 60 de RCM-SAR

Volunteers with Royal Canadian Marine Search and Rescue (RCM-SAR) Station 60 who took part in their weekly duty crew training on March 28 were provided a joint training opportunity with 442 Transport and Rescue Squadron.

It was a noteworthy event, as joint training operations had been deferred over the course of the pandemic.

In fact, the last time the two teams worked together, it was for the final training exercise for the CC-115 Buffalo fleet, before they were retired from active service.

Without the usual fixed-wing asset, this was a more intimate venture. The RCM-SAR vessel was used to recover a person in the water (Oscar analog) and ultimately deliver Officer Cadet Caroline Taylor to an awaiting shore crew from the CH-149 Cormorant crew. The two RCM-SAR vessels then took up station just offshore to provide safety overwatch to the rest of the simulation.

In a "crawl, walk, run" approach, both organizations plan to add more complexities to the operations and will dovetail other assets and agencies into them. Planning for a mock air disaster where 442 Sqn, RCM-SAR, and many other agencies will contribute teams to the Comox Valley Emergency Program operation is underway.

Continued practice between emergency services puts our community in a better position to deal with a real situation should it arise. RCM-SAR and 442 Sqn are both committed to that end.

Les bénévoles de la Station 60 de recherche et de sauvetage de la Marine royale canadienne (RCM-SAR) qui ont participé à leur entraînement hebdomadaire le 28 mars ont eu l'occasion de s'entraîner conjointement avec le 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage.

Il s'agissait d'un événement remarquable, car les opérations d'entraînement conjointes avaient été reportées au cours de la pandémie.

En fait, la dernière fois que les deux équipes ont travaillé ensemble, c'était pour le dernier exercice d'entraînement avec CC-115 Buffalo, avant qu'il ne soit retiré du service actif.

Sans l'aéronef à voilure fixe habituel, il s'agissait d'un exercice plus intime. Le navire RCM-SAR a été utilisé pour récupérer une personne dans l'eau (analogie d'Oscar) et finalement remettre l'élève officier Caroline Taylor à une équipe de l'hélicoptère qui l'attendait sur le rivage. Les deux navires RCM-SAR ont ensuite pris position juste au large pour assurer la surveillance du reste de la simulation.

Dans une approche "ramper, marcher, courir", les deux organisations prévoient d'ajouter plus de complexité aux opérations et d'y intégrer d'autres moyens et agences. La planification d'une simulation de catastrophe aérienne où le 442<sup>e</sup> escadron, le RCM-SAR et de nombreux autres organismes fourniront des équipes à l'opération du programme d'urgence de la vallée de Comox est en cours.

Une pratique continue entre les services d'urgence permet à notre communauté d'être en meilleure position pour faire face à une situation réelle si elle devait se produire. La RCM-SAR et le 442<sup>e</sup> Escadron sont tous deux engagés à cette fin.



**Check out RCMSARstation60 at [facebook.com](https://www.facebook.com/RCMSARstation60) to learn more about training and operations in our community - or to join the team!**

"As a new volunteer member of RCM SAR Station 60, and a member of the 19 Wing Defence Team, I was honoured to have the opportunity to participate in joint training with 442 Squadron on March 28. Seeing and being a part of this operation has given me an enhanced perspective on the important role we all play in working and training together to provide a needed service to our community."



"En tant que nouveau membre bénévole de la station SAR 60 de la MRC et membre de l'équipe de défense de la 19<sup>e</sup> Escadre, j'ai été honoré d'avoir l'occasion de participer à un entraînement conjoint avec le 442<sup>e</sup> Escadron le 28 mars. Le fait de voir cette opération et d'en faire partie m'a donné une meilleure perspective du rôle important que nous jouons tous en travaillant et en nous entraînant ensemble pour fournir un service nécessaire à notre communauté."

**Visitez RCMSARstation60 sur [facebook.com](https://www.facebook.com/RCMSARstation60) pour en savoir plus sur les entraînements et les opérations dans notre communauté - ou pour rejoindre l'équipe !**



# Kids Don't Float

Kids Don't Float promotes safety on the water by providing free access to personal floatation devices (PFDs) for infants, children, and youth at over one hundred PFD Loaner Stations located at docks, marinas, and beaches along the coast of British Columbia and Vancouver Island.

The program is organized by the Royal Canadian Marine Search and Rescue (RCM-SAR) and it relies on support by police, municipalities, marinas, and community groups to ensure kids stay safe around docks, beaches and on the water.

"Parents or guardians who do not own lifejackets, or do not have appropriately sized PFDs for their children, can simply grab a loaner lifejacket and return it to the Loaner Station at the end of the day," explains Michael Smit, Kids Don't Float program coordinator for RCM-SAR Station 60 Comox. "Infants, children and youth, ages 6 months to 16 years, who visit lakes or oceans on docks and marinas will benefit from this program."

Loaner PFDs are available at the Comox Marina, and Michael is working on two possible new sites at Comox Lake.

To learn more about the program, or to make a financial contribution, visit [rcmsar.com/kdf](http://rcmsar.com/kdf).

Kids Don't Float promet la sécurité sur l'eau en fournissant un accès gratuit aux vêtements de flottaison individuels (VFI) pour les nourrissons, les enfants et les jeunes dans plus d'une centaine de stations de prêt de VFI situées sur les quais, les marinas et les plages le long de la côte de la Colombie-Britannique et de l'île de Vancouver.

Le programme est organisé par la Royal Canadian Marine Search and Rescue (RCM-SAR) et s'appuie sur le soutien de la police, des municipalités, des marinas et des groupes communautaires pour assurer la sécurité des enfants sur les quais, les plages et sur l'eau.

"Les parents ou les tuteurs qui ne possèdent pas de gilets de sauvetage ou qui n'ont pas de VFI de taille appropriée pour leurs enfants peuvent simplement prendre un gilet de sauvetage de prêt et le retourner au poste de prêt à la fin de la journée", explique Michael Smit, coordonnateur du programme Kids Don't Float pour la station 60 Comox de la RCM-SAR. "Les nourrissons, les enfants et les jeunes âgés de 6 mois à 16 ans qui fréquentent les lacs et les océans sur les quais et dans les marinas bénéficieront de ce programme."

Des VFI de prêt sont disponibles à la marina de Comox, et Michael travaille sur deux nouveaux sites possibles au lac Comox.

Pour en savoir plus sur le programme ou pour apporter une contribution financière, visitez le site [rcmsar.com/kdf](http://rcmsar.com/kdf).

**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

- Certified Technicians
- Comprehensive claim assistance
- Expert repairs made to all makes and models
- National warranty

**10% OFF**  
TO ALL MEMBERS OF THE  
19 WING COMMUNITY

\*Valid on non-insurance repairs. Must show this ad to receive the discount.

CALL US (250) 334-3417

**TOTEM TIMES**

Send us your feedback!  
[totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com)

Envoyez-nous vos commentaires!

**TOTEM TIMES**

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

**Editorial advisors | conseillers militaires**  
[19wingpublicaffairs@forces.gc.ca](mailto:19wingpublicaffairs@forces.gc.ca)  
Capt Brad Little, Capt Christine MacNeil,  
Capt Rock Veilleux

**Managing editor | gestionnaire**  
Camille Douglas

**Advertising | conseiller en publicité**  
Camille Douglas

**Graphic designer | graphiste**  
Gillian Ottaway

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

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

Circulation: 1800



## PSP SUMMER CAMPS | CAMPS D'ÉTÉ DES PSP

### DAY CAMP – 19 Wing Fitness and Community Centre

July 4 to August 25 - 8am to 3:30pm – for children ages 7 to 11  
M-F weekly camps (no Monday on Jul 4 or Aug 7) – Reg \$225/ Ord \$250/ Assoc \$275. Weekly themes are: Creative Creatures, STEM, Swim + Sport, Kitchen Creations, Theatre Arts, Multi-Sport, Spirit Week, Outdoor Adventures

### YOUTH GOLF CAMP – Glacier Greens Golf Course

July 8 to 11 – 1 to 5pm – for youth ages 11+  
Reg and GGC members \$285/ Ord \$310/ Assoc \$335

### SILVER TOTEMS SPORTS CAMP

– GLACIER GARDENS ARENA

August 14 to 19 – athletes ages 7 to 13 (14 for females)  
Reg \$280/ All others \$350. Details at [silvertotems.ca](http://silvertotems.ca)

### SHOOTERS BASKETBALL – 19 Wing Fitness Centre

Gymnasium

August 21 to 24 - 10am to 1pm for youth ages 10 to 13 and 4 to 7pm for youth ages 14 to 18  
Reg \$110/ All others \$135

### ABSTRACT VOLLEYBALL – 19 Wing Fitness Centre

Gymnasium

August 28 to 31 - 12:30 to 4pm - for youth ages 12 to 16  
Reg \$250/ All others \$275

### CAMP DE JOUR - Centre communautaire et de conditionnement physique

4 juillet - 25 août, de 8h-15h30 -7-11 ans

Camps hebdomadaires du lundi au vendredi (pas de lundi le 4 juillet ou le 7 août). Inscrits 225\$/ Commande 250\$/ Assoc 275\$

Thèmes hebdomadaires : Créatures créatives, STEM, Natation et sport, Créations culinaires, Arts du théâtre, Multi-Sport, Semaine de l'esprit, Aventures en plein air

### CAMP DE GOLF - Terrain de golf Glacier Greens

Du 8 au 11 juillet, de 13 h à 17 h - 11 ans et plus

Inscrits et membres de GGC 285\$/ Commande 310\$/ Assoc 335\$

### CAMP DE SPORTS DES SILVER TOTEMS

- Glacier Gardens Arena

Du 14 au 19 août - athlètes âgés de 7 à 13 ans (14 ans pour les filles)

Inscrits 280 \$ / Tous les autres 350\$. Détails à [silvertotems.ca](http://silvertotems.ca)

### CAMP DE BASKET-BALL - Gymnase du Centre de conditionnement physique

Du 21 au 24 août, de 10h-13h (10-13 ans) ou 16h-19h (14-18 ans)

Inscrits 110 \$/ Tous les autres 135\$

### CAMP DE VOLLEY-BALL - Gymnase du Centre de conditionnement physique

Du 28 au 31 août, de 12h30-16h- 12-16 ans

Inscrits 250\$ / Tous les autres 275\$



For more information, or to register, call the customer service desk at 250-339-8211, extension 8315.

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, appelez le service clientèle au 250-339-8211, poste 8315.



## Silver Totems sports camp CAMP DE SPORTS DES SILVER TOTEMS

The 19 Wing Silver Totems Old Timers Hockey Club will be holding their annual sports camp at Glacier Gardens Arena from August 14 to 19. Registration will open on May 1.

"The camp is organized into three on ice sessions per day with a focus on power skating, hockey fundamentals, skills development, and team play," explains sports camp registrar Harley Simpson. "Dry land training sessions occur daily, and when not busy at the rink, athletes will participate in tours of 19 Wing and associated squadrons. We make use of several other facilities at the Wing including the pool, sports field, running track, ball fields and the gym during inclement weather."

The camp is provided by volunteers and children receive support from PSP - the fitness, sport and recreation team.

Participants are supervised for the entire day, including all breaks, permitting parents to forego a lunch hour visit.

"On Saturday, inter-squad games are played, and parents and fans are invited to cheer their youngster on."

The Silver Totem Sports Camp has developed a reputation with players and parents for being one of the best camps of the year. Many athletes return year after year, and the camp sells out quickly.

Priced at \$280 for active military and veteran families, or \$350 for civilian families, the camp is for youth aged 7 to 13, or up to 14 females. A \$50 discount will apply to families with more than one registration.

To learn more visit [silvertotems.ca](http://silvertotems.ca) or contact Harley directly at 236-255-1702 or by e-mail to [harley.simpson@forces.gc.ca](mailto:harley.simpson@forces.gc.ca).

Le club de hockey Old Timers Silver Totems de la 19<sup>e</sup> Escadre tiendra son camp sportif annuel à la Glacier Gardens Arena du 14 au 19 août. Les inscriptions seront ouvertes à partir du 1er mai.

"Le camp est organisé en trois séances sur glace par jour et met l'accent sur le patinage de puissance, les principes fondamentaux du hockey, le développement des habiletés et le jeu d'équipe", explique Harley Simpson, registraire du camp sportif. "Des séances d'entraînement à sec ont lieu tous les jours et, lorsqu'ils ne sont pas occupés à la patinoire, les athlètes participent à des visites de la 19<sup>e</sup> Escadre et des escadrons associés. Nous utilisons plusieurs autres installations de l'escadre, notamment la piscine, le terrain de sport, la piste d'athlétisme, les terrains de football et le gymnase en cas de mauvais temps."

Le camp est organisé par des bénévoles et les enfants reçoivent le soutien des PSP - l'équipe chargée de la condition physique, du sport et des loisirs.

Les participants sont surveillés toute la journée, y compris pendant les pauses, ce qui permet aux parents de ne pas venir à l'heure du déjeuner.

"Le samedi, des matchs inter-équipes sont organisés et les parents et supporters sont invités à encourager leur enfant."

Le Silver Totem Sports Camp a acquis la réputation auprès des joueurs et des parents d'être l'un des meilleurs camps de l'année. De nombreux athlètes reviennent d'une année sur l'autre et le camp affiche rapidement complet.

Au prix de 280 dollars pour les familles de militaires actifs et de vétérans, ou de 350 dollars pour les familles de civils, le camp s'adresse aux jeunes de 7 à 13 ans, ou jusqu'à 14 filles. Les familles qui s'inscrivent plusieurs fois bénéficieront d'une réduction de 50 dollars.

Pour en savoir plus, visitez [silvertotems.ca](http://silvertotems.ca) ou contactez Harley directement au 236-255-1702 ou par courriel à [harley.simpson@forces.gc.ca](mailto:harley.simpson@forces.gc.ca).



The Canadian Forces Newspaper Youth Reporter Competition is back for its fourth year! This exciting program offers an incredible opportunity for young people to showcase their writing talents and gain valuable experience in journalism.

The program was created to encourage young military community members to share their perspectives on important issues.

"Children and youth from military families can be some of the most resilient kids out there. But they also face several unique challenges," says Vice President of Personnel Support Programs Bruce Plowman. "Their voice matters, and their stories deserve to be heard."

Last year's stories included personal growth, immigration, and living with a veteran. Entrants must submit a story idea relevant to the Canadian Forces community to participate. There are five topics to choose from: growing up in a military family, health and wellness, heroes in my community, inspired to inspire, and an open category.

Once the story ideas are submitted, a panel of judges will review them and select the top entries. The selected reporters will be invited to work with professional journalists and editors to develop and publish their stories in the Canadian Forces Newspaper.

In addition, the winning reporters from each category will receive a \$1000 scholarship!

Canadian Forces Newspapers organize the program. Nine in ten Canadians read newspapers each week across Canada on different platforms at different times of the day. Local newspapers are a trusted source of information in communities across Canada and continue to be the preferred source for local news, with a preference for printed products.

"The program is an excellent opportunity for young people to develop their writing skills and gain experience in journalism and self-expression," Plowman says. "It also highlights the value of local base news to the Canadian Armed Forces, and the role our teams play in communication and community engagement."

To submit a story idea for the Canadian Forces Newspaper Youth Reporter Competition, visit the program's website is [cfmws.ca/youthreporter](http://cfmws.ca/youthreporter) and

complete the submission form. The submission deadline is April 30, so don't delay!

Le Concours des jeunes journalistes des journaux des Forces canadiennes est de retour pour une quatrième année! Ce programme emballant offre aux jeunes une occasion unique de mettre en valeur leurs talents de rédaction et d'acquiescer une expérience précieuse dans le domaine du journalisme.

Le programme a été créé pour encourager les jeunes membres de la communauté militaire à donner leur point de vue sur des questions importantes.

« Les enfants et les jeunes de familles des militaires sont souvent parmi les plus résilients, mais leur vie est semée d'embûches qui leur sont propres », déclare le vice-président supérieur des Programmes de soutien du personnel, Bruce Plowman. « Leur voix compte et leur histoire mérite d'être entendue. »

Les récits de l'année dernière portaient sur la croissance personnelle, l'immigration et la vie avec un vétéran. Pour participer, il faut soumettre une idée d'article en rapport avec la communauté des Forces armées canadiennes. Cinq thèmes sont proposés : grandir dans une famille militaire, santé et mieux-être, les héros dans ma communauté, inspiré(e) pour inspirer, ainsi qu'une catégorie ouverte.

Une fois les idées soumises, un jury les examinera et sélectionnera les meilleures d'entre elles. Les journalistes sélectionnés seront invités à travailler avec des journalistes et des rédactrices ou rédacteurs professionnels pour développer et publier leurs articles dans le journal des Forces canadiennes.

De plus, les gagnantes et gagnants de chaque catégorie recevront une bourse de 1000 \$.

Les journaux des Forces canadiennes organisent le programme. Neuf Canadiennes ou Canadiens sur dix lisent les journaux chaque semaine au pays sur différentes plateformes et à différents moments de la journée. Les journaux locaux sont une source d'information fiable dans les communautés à l'échelle du Canada et continuent d'être la source préférée pour les nouvelles locales, les produits imprimés étant privilégiés par le lectorat.

« Le programme est une excellente occasion pour les jeunes de développer leurs compétences rédactionnelles et d'acquiescer une expérience en

matière de journalisme et d'expression personnelle », explique M. Plowman. « Il souligne également la valeur des informations locales des bases et escadres pour les Forces armées canadiennes, ainsi que le rôle que jouent nos équipes dans la communication et l'engagement de la communauté. »

Pour soumettre une idée d'article dans le cadre du Concours des jeunes journalistes des journaux des Forces canadiennes, visitez [sbmfc.ca/jeunesjournalistes](http://sbmfc.ca/jeunesjournalistes) et remplissez le formulaire de participation. La date limite pour les soumissions est le 30 avril, alors ne tardez pas!



**We are excited** to read your ideas and see the incredible stories that young Canadians have to share.

**Nous avons hâte** de lire vos idées et de découvrir les histoires incroyables que les jeunes Canadiennes et Canadiens ont à raconter.

## SUPPORT OUR TROOPS

### National Summer Camps Program

The National Summer Camps Program is offered to dependents of serving military families of the Canadian Armed Forces community, and it is a popular grant program in which eligible serving military families receive reimbursement for their dependents to attend an accredited summer camp of their choice.

Thanks to the generous contributions from donors across Canada, Support Our Troops sends nearly 400 kids to camp each summer.

By participating in camps, children have the chance to feel like they belong, boost their confidence, and feel more in control of their lives.

The 2023 camp grant application is open online at [supportourtroops.ca/Get-Support/National-Summer-Camps-Program](http://supportourtroops.ca/Get-Support/National-Summer-Camps-Program).

## APPUYONS NOS TROUPES

### Programme national de camps d'été

Le programme national de camps d'été est offert aux personnes à charge des familles des militaires actifs de la communauté des Forces armées canadiennes. Il s'agit d'un programme de subvention extrêmement populaire dans le cadre duquel les familles des militaires actifs admissibles reçoivent un remboursement pour que leurs personnes à charge puissent participer à un camp d'été accrédité de leur choix.

Grâce aux généreuses contributions de donateurs de tout le pays, Appuyons nos troupes permet à près de 400 enfants de participer à un camp chaque été.

La participation à un camp crée un sentiment d'appartenance chez les enfants, renforce la confiance en soi et les aide à se sentir en contrôle de leur vie.

Les demandes de subvention de camp 2023 est ouverte en ligne sur [appuyonsnostroupes.ca/Obtenir-du-soutien/Programme-national-de-camps-d-ete](http://appuyonsnostroupes.ca/Obtenir-du-soutien/Programme-national-de-camps-d-ete).

Apply now at [supportourtroops.ca/Get-Support/National-Summer-Camps-Program](http://supportourtroops.ca/Get-Support/National-Summer-Camps-Program).

Faites une demande maintenant sur [appuyonsnostroupes.ca/Obtenir-du-soutien/Programme-national-de-camps-d-ete](http://appuyonsnostroupes.ca/Obtenir-du-soutien/Programme-national-de-camps-d-ete).



# SNOWBIRDS SPRING TRAINING

## April 18 to May 12

The Canadian Forces Snowbirds are at 19 Wing Comox for their annual spring training between until May 12. Residents can expect to see and hear the iconic Tutor jets as the pilots of 431 Air Demonstration Squadron practice their formations and aerobatics in the vicinity of Comox Valley and over the Strait of Georgia.

For members of the public who choose to go to Air Force Beach to watch the Snowbirds, please pay attention to the speed limits and use designated parking spots. Remember, families are camping there, so there may be small children running about. If the parking lot is full, do not park on the road. There are many other good vantage points including Glacier Gardens Arena or the Heritage Air Park.

The Snowbirds flying schedule will be posted on the Canadian Forces Snowbirds Facebook page, as well as the 19 Wing Totem Times Facebook page, once available.

Les Snowbirds des Forces canadiennes sont à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox pour leur entraînement printanier annuel jusqu'au 12 mai. Les résidents peuvent s'attendre à voir et à entendre les emblématiques jets Tutor lorsque les pilotes du 431<sup>e</sup> Escadron de démonstration aérienne s'entraîneront à des formations et à des acrobaties aériennes dans les environs de la vallée de Comox et au-dessus du détroit de Géorgie.

Les membres du public qui choisissent de se rendre à la plage de la Force aérienne pour observer les Snowbirds sont priés de respecter les limites de vitesse et d'utiliser les places de stationnement désignées. N'oubliez pas que des familles campent sur place et qu'il peut y avoir de jeunes enfants qui courent. Si le stationnement est plein, ne vous gardez pas sur la route. Il existe de nombreux autres points d'observation intéressants, comme la patinoire de Glacier Gardens ou le Heritage Air Park.

L'horaire des vols des Snowbirds sera affiché sur la page Facebook des Snowbirds des Forces canadiennes, ainsi que sur la page Facebook de la 19<sup>e</sup> Escadre Totem Times, une fois disponible.

## 18 avril au 12 mai

## ENTRAÎNEMENT PRINTANIER DES SNOWBIRDS



[facebook.com/19WingTotemTimes](https://facebook.com/19WingTotemTimes)  
[facebook.com/CFSnowbirdsFC](https://facebook.com/CFSnowbirdsFC)



## NEW RECREATION PROGRAMMING FOR SOLO MEMBERS

Eight members of 19 Wing Comox took part in a three-week snow sport development program at Mount Washington Alpine Resort under a new PSP program. The recreation department received financial support to establish a program for military personnel who typically miss out on regular programming. SOLO funded the eight beginners who ended at an advanced level. "The energy and enthusiasm of the participants really made this program the success that it was," shares Charlene deBellefeuille, the community recreation coordinator for PSP at 19 Wing Comox. "PSP is proud to utilize this funding and offer these lessons to enthusiastic personnel."

## NOUVEAU PROGRAMME DES PSP- SOLO

Huit membres de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox ont participé à un programme de développement des sports de neige de trois semaines au Mount Washington Alpine Resort dans le cadre d'un nouveau programme des PSP. Le service des loisirs a reçu un soutien financier pour mettre en place un programme destiné au personnel militaire qui n'a généralement pas accès aux programmes habituels. Le SOLO a financé les huit débutants qui ont terminé à un niveau avancé. «L'énergie et l'enthousiasme des participants ont fait de ce programme un véritable succès», explique Charlene deBellefeuille, coordonnatrice des loisirs communautaires pour les PSP à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox. «Les PSP sont fiers d'utiliser ce financement et d'offrir ces leçons à un personnel enthousiaste.»



### 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](http://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](mailto:leah@leahreichelt.com)  
 Call 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

**LAZO SANDWICH EXPRESS** LOCATED IN THE CANEX

BREAKFAST SANDWICHES, PANINIS & BAKED SUBS

9am to 2pm weekdays | 250.890.0052  
 Phone in orders accepted!

LEGISLATIVE ASSEMBLY of BRITISH COLUMBIA

**Ronna-Rae Leonard MLA**  
 Courtenay-Comox Constituency

437 5th St. Courtenay • <http://ronnaraeleonard.ca>  
 250-703-2410 • [ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca](mailto:ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca)

**EDIBLE ISLAND**  
 WHOLE FOODS MARKET

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

**Your one stop health food shop**

### ATTENTION MILITARY MEMBERS!

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

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

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

**WHISTLE STOP NEIGHBOURHOOD PUB**

2355 Mansfield Dr., Courtenay  
**250-334-4500**  
[www.whistlestoppub.com](http://www.whistlestoppub.com)

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

Your **Nova Scotia** relocation expert!

**Roger Dort, REALTOR®**  
 250.588.1776 | 902.706.7771  
[rogerdort@royallepage.ca](mailto:rogerdort@royallepage.ca)

**ROYAL LEPAGE** Atlantic GO BEYOND



VISIT. LEARN. REMEMBER.



Open Tues to Sun  
10am to 4pm

Corner of Ryan Rd  
& Military Row  
Lazo, BC  
V0R 2K0  
250.339.8162

**CVAFMA  
Annual General  
Meeting**  
9 May 2023  
Base theatre in  
Museum building  
19:00

Follow us on Facebook  
and Instagram  
@comoxairforcemuseum  
or visit our website to  
find out the latest.

Help us to continue  
our work preserving  
RCAF history and  
heritage by making  
a donation today!

### 3 ways to donate:

1. Online at [comoxairforcemuseum.ca/support-us](http://comoxairforcemuseum.ca/support-us)
2. In person at the Museum by cash, cheque, credit or debit card.
3. By mail with cheque payable to Comox Valley Air Force Museum Association.

Tax receipts will be  
issued for donations  
\$25 and over.



# To The Stars

SPRING 2023

Quarterly newsletter of the Comox Air Force Museum

## Visit from Commander 1 CAD

We had the pleasure of welcoming Major General Huddleston, Commander of 1 Canadian Air Division, to our museum recently. The visit included a tour of our main gallery, temporary exhibition space and a chat about all the great work our small yet mighty museum produces.

Right: MGen Huddleston signs museum guest book. CWO Patten and CWO Farr in background.



## Our very own 'Repair Shop'

Our amazing volunteers bring with them a lifetime of experience in a myriad of skills and talents. Head of Collections, Mel Birnie, CVAFMA Vice-President, Chris Chance, and Front Desk volunteer, Frank Foster are three such volunteers who spend many hours working in our collection to ensure our objects are cared for to a professional standard. Not only in cataloging and correct storage but by safely cleaning objects to ensure their long term preservation.

Occasionally people donate medals from family members to the museum; most being from the Second World War era. It is an honour for us to receive these medals and look after them.

Sadly, many of these medals have seen the ravages of time and are in need of a little TLC.

An attempt has been made to rejuvenate a small sample of these medals and what follows is how it was performed.

First, the ribbons were removed and the medal was put into a small ultrasonic cleaner with a mild detergent solution for five minutes to remove any superficial debris. They then were carefully cleaned with "Tarnex" on cotton buds, washed with distilled water and dried and gently rubbed using cotton buds with "Silvo".

After a second wash and dry, they were examined for any remaining debris in the small indentations in the surface,



Defence medal: Before and after



CVSM medal:  
Before and after

particularly in the raised lettering. Attempting to polish these areas could easily result in damaging the lettering so a very finely cut pointed piece of soft spatula material was used. Finally, the surface was gently hand polished with chamois leather. The ribbons were reattached with "invisible thread" to avoid any colour clash.

These medals will now stay in good order and continue to pay homage to the people who earned them in their service to us all.



## Heritage Air Park closures

The Heritage Air Park has been closed since February to complete work on the installation of permanent lighting to light up the aircraft each night. A new sidewalk has also been laid outside the fence line on the 888 (Stocky Edwards) Wing side to allow visitors to view the air park outside of opening hours. Other planned works for this summer is the washing of the Argus and permanent signage for each aircraft. The work is being done as part of the Comox Air Force Museum RCAF 2024 celebrations. Scheduled reopening of the park is set for 01 May.



## Annual General Meeting and membership renewal

It's that time of year again! All members are invited to attend the Annual General Meeting of the Comox Valley Air Force Museum Association at 19:00 on Tuesday, 9 May 2023 at the Base theatre in the Museum building. We hope you will join us to hear reports about the Board and Museum accomplishments this past year, review the financial reports and participate in the election of new directors.

To register for this important meeting please email [cvaafma.secretary@gmail.com](mailto:cvaafma.secretary@gmail.com) prior to 1 May.

Your CVAFMA membership expires on 30 April. Be sure to renew your membership or become a new member on our website under the heading Get Involved - Comox Valley Air Force Museum Association or in person at the museum.



## CHANGE YOUR TIRES! April 19 and 20

Spring is around the corner so come by your friendly neighborhood RCEME workshop and get your tires swapped for the low price of \$20! On April 19 and 20 your RCEME maintainers will be hosting a tire change event at Building 101 maintenance changing your winter tires for your summer tires. All tires must be already on rims and you must have completed and signed the waiver form, as well as paid the donation that is going to the United Way.

Le printemps approche à grands pas, alors venez à votre sympathique atelier du GEMRC de votre quartier et faites échanger vos pneus pour le bas prix de 20 \$! Les 19 et 20 avril, vos préposés à l'entretien du GEMRC organiseront un événement de changement de pneus à l'entretien du bâtiment 101 pour changer vos pneus d'hiver en pneus d'été. Tous les pneus doivent déjà être montés sur jantes et vous devez avoir rempli et signé le formulaire de renonciation, ainsi que payé le don qui va à Centraide.

## ÉCHANGE DE PNEUS 19 et 20 avril

## Emergency planning Planification d'urgence

Greg Richards, a civilian investigator with the RCMP - E Division HQ presents at a government and multi-agency training opportunity regarding counter terrorism, terrorism awareness, threats to aviation, and mass casualty. The March 31 event was held at the Glacier Greens social centre and was coordinated by Comox Valley Emergency Program in partnership with Courtenay RCMP and 19 Wing Comox. Participants from tactical and operational roles from multiple jurisdictions across Vancouver Island and Powell River from law enforcement, aviation, emergency management, emergency and fire services, health, and hospital services took part.

Greg Richards, enquêteur civil au quartier général de la Division E de la GRC, fait une présentation lors d'une formation gouvernementale et multi-agences sur la lutte contre le terrorisme, la sensibilisation au terrorisme, les menaces pour l'aviation et les pertes massives. L'événement du 31 mars s'est tenu au centre social Glacier Greens et a été coordonné par le Comox Valley Emergency Program en partenariat avec la GRC de Courtenay et la 19e Escadre Comox. Les participants ont joué un rôle tactique et opérationnel dans plusieurs juridictions de l'île de Vancouver et de Powell River, dans les domaines de l'application de la loi, de l'aviation, de la gestion des urgences, des services d'urgence et d'incendie, de la santé et des services hospitaliers.

Visit us on  
Facebook!



/19WingTotemTimes

Rendez-nous  
visite sur  
Facebook!

### Key tags help kids!

Key tags protect your keys and support child amputees, providing them with artificial limbs and much more.

Order yours  
online – free.



 The War Amps  
1 800 250-3030 • waramps.ca

## Start here, fly anywhere

Open up the world from your back door. Comox Airport offers WestJet, Air Canada and Pacific Coastal departures connecting you to anywhere you want to travel.



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



Online at [CANEX.ca](http://CANEX.ca)

## CANADA'S MILITARY STORE

# CANEX

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553



## SPRING AND SUMMER PROGRAMMING | PROGRAMMES PRINTEMPS ET ÉTÉ

For more information regarding the Comox Military Family Resource Centre visit [cfmws.ca/comox/mfrc](http://cfmws.ca/comox/mfrc). To register, drop by in person at the Fitness and Community Centre located at 1575 Military Row, call the office at 250-339-8290, or email [info@comoxmfrc.ca](mailto:info@comoxmfrc.ca).

Pour plus d'informations concernant le Centre de ressources pour les familles des militaires de Comox, visitez [sbmfc.ca/comox/crfm](http://sbmfc.ca/comox/crfm). Pour vous inscrire, passez en personne au centre de conditionnement physique et communautaire situé au 1575 Military Row, appelez le bureau au 250-339-8290 ou envoyez un courriel à [info@comoxmfrc.ca](mailto:info@comoxmfrc.ca).

### GIGGLE & GROOVE

Monday Mornings until June 19, 9 - 11 am, FREE  
19 Wing Family Centre, No registration required

Designed to support our parents and children's social and emotional health through the power of music with a mix of fun, interactive activities, creative play, and group discussions. This program is a great way to bring people together, form meaningful connections, and boost parents' wellbeing.

### RIGOLEZ ET DANDINEZ

lundi matin jusqu'au 19 juin, 9h00 à 11h00, Gratuit  
Centre familial de la 19<sup>e</sup> escadre, Aucune inscription requise

Conçu pour soutenir nos parents et la santé sociale et émotionnelle des enfants, grâce au pouvoir de la musique, en plus d'un mélange d'activités amusantes et interactives, de jeux créatifs, ainsi que des discussions de groupe. Ce programme est un excellent moyen de rassembler les parents, de tisser des liens significatifs tout en améliorant leur bien-être.

### MESSY MONDAYS

Monday Afternoons until June 19, 1 - 2:30 pm, FREE  
19 Wing Family Centre, No registration required

Join us as we explore a variety of mediums through messy play. This program is for children 3-5 and their parents to participate and learn together through self-directed activities.

Come prepared with your curiosity and sense of adventure as we explore how messy play promotes growth in many areas. Dress for a mess!

### LES LUNDIS DÉSORDONNÉS

lundi après-midi jusqu'au 19 juin, 13h00 à 14h30, Gratuit  
Centre familial de la 19<sup>e</sup> escadre, Aucune inscription requise

Joignez-vous alors que nous explorons une variété de médiums à travers le jeu désordonné. Ce programme permet aux enfants de 3 à 5 ans et à leurs parents, de participer et d'apprendre ensemble par le biais d'activités auto dirigées. Préparez-vous avec votre curiosité et votre sens de l'aventure alors que nous explorons comment le jeu désordonné favorise la croissance dans de nombreux domaines. Habillez-vous pour vous salir.

### LITTLE COOKS ACADEMY

Tuesday Morning, April 25, May 9, 23, June 6, 20  
19 Wing Family Centre, Registration required  
9 - 11 am, FREE

Little Cooks Academy offers a unique opportunity for children aged 3-5 to explore their creativity in the kitchen. Through fun, interactive activities, kids will learn how to safely handle kitchen tools, follow directions, and cook basic recipes. With the help of our facilitators, kids will gain important life skills and develop a love of cooking. We also aim to teach children about healthy eating habits and the importance of nutrition. Our program is the perfect way to get your little ones excited about cooking!

### ACADÉMIE DES PETITS CUISINIERS

les lundi matin, 25 avril, 9, 23 mai, 6, 20 juin  
Centre familial de la 19<sup>e</sup> escadre, Inscription requise  
9h00 à 11h00, Gratuit

Académie des petits cuisiniers offre une occasion unique aux enfants âgés de 3 à 5 ans d'explorer leur créativité dans la cuisine. Grâce à des activités amusantes et interactives, les enfants apprendront à manipuler les ustensiles de cuisine en toute sécurité, à suivre les instructions et à cuisiner des recettes de base. Avec l'aide de nos animateurs, les enfants acquerront des compétences de vie importantes et développeront un amour de la cuisine. Nous visons également à enseigner aux enfants les saines habitudes alimentaires et l'importance de la nutrition. Notre programme est le moyen idéal pour enthousiasmer vos tout-petits pour la cuisine!

### CONNECT & CONQUER

Tuesday evenings until June 27 (except May 23)  
19 Wing Family Centre, Registration required  
5 - 6:30 pm, FREE

There is a lot going on in the world that we have no control over particularly as pre-teens. Come join us to focus on connecting with your family and conquering whatever hills you face through communication, emotion recognition, positive outlets, activity and laughter!

### CONNECTEZ ET CONQUÉREZ

les lundi jusqu'au 27 juin, exception du 23 mai  
Centre familial de la 19<sup>e</sup> escadre, Inscription requise  
17h00 à 18h30, Gratuit

Il se passe beaucoup de choses dans le monde sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle, surtout en tant que préadolescents. Joignez-vous à nous pour vous concentrer sur la connexion avec votre famille et surmonter les défis auxquels vous êtes confrontés, grâce à une communication accrue, une reconnaissance émotionnelle, des opportunités positives, des activités et des rires!

### OUTDOOR ADVENTURERS

Thursday afternoons until June 22  
Soccer Field, Ages 2- 5, No registration required  
1 - 2:30 pm, FREE

Rain or shine, your outdoor adventurers ages 2-5 will get the opportunity to explore the outdoors learning about different plants, animals, bugs, and the environment by participating in a mixture of activities. This program will provide a safe and fun environment for your child to learn and explore. We'll help your child learn to appreciate the outdoors and all the beauty that it has to offer. Younger siblings are welcome to join with participation of parents.

### RIGOLEZ ET DANDINEZ

Les jeudis après-midis jusqu'au 22 juin  
Le terrain de soccer, Aucune inscription requise  
2-5 ans, 13h00 à 14h30, Gratuit

Qu'il pleuve ou qu'il fasse beau, vos petits aventuriers âgés de 2 à 5 ans, auront l'occasion d'explorer le plein air en apprenant sur les différentes plantes, animaux, insectes et l'environnement en participant à un mélange d'activités. Ce programme offrira un environnement sécuritaire et amusant pour que votre enfant puisse apprendre et explorer. Nous aiderons votre enfant à apprendre à apprécier le plein air et toute la beauté qu'il a à offrir. Les jeunes frères et sœurs sont les bienvenus avec la participation des parents.

# GET YOUR BIKE READY FOR SPRING RIDING! PRÉPAREZ VOTRE VÉLO POUR LE PRINTEMPS!

Can't find the Allen key you packed during your move? Are your bike tires looking a little deflated? Stop by the free self-serve bike repair station located outside the 19 Wing Fitness and Community Centre and get your bike ready for spring riding!

"This 19 Wing Health and Wellness Steering Committee initiative aims to help reduce barriers and support active transportation among the Defence community," explains Alicia Perry, manager of Health Promotion.

The repair station is equipped with tire levers, screw drivers, a Hex key, and wrenches you'll need to get your bike ready for riding. 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.

Vous ne trouvez pas la clé Allen que vous avez emportée lors de votre déménagement ? Les pneus de votre vélo semblent un peu dégonflés ? Arrêtez-vous à la station de réparation de vélos libre-service située à l'extérieur du Centre communautaire et de conditionnement physique de la 19<sup>e</sup> Escadre et préparez votre vélo pour le printemps !

« Cette initiative du Comité directeur de la santé et du bien-être de la 19<sup>e</sup> Escadre vise à réduire les obstacles et à favoriser le transport actif au sein de la communauté de la Défense », explique Alicia Perry, gestionnaire de la promotion de la santé.

La station de réparation est équipée de démonte-pneus, de tournevis, d'une clé hexagonale et de clés dont vous aurez besoin pour préparer votre vélo. Réglez votre vélo sur le sol en faisant rouler votre roue dans la cale ou placez votre siège de vélo entre les deux tiges parallèles pour travailler sur la suspension de votre vélo. La station est également équipée d'une pompe à air manuelle et d'une jauge avec des valves Presta et Schrader, qui s'adaptent aux pneus de la plupart des vélos, des poussettes et des fauteuils roulants.



**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](http://cfmws.ca/comox/facilities/fitness-community-centre/sports/sports-stores-equipment-rentals). Helmets and locks included!



**SAVIEZ-VOUS :** les magasins de sport peuvent prêter des vélos de banlieue. Il suffit de faire une demande en ligne à l'adresse [sbmfc.ca/comox/installations/centre-communautaire-et-conditionnement-physique/sports/sports-stores-equipment-rentals](http://sbmfc.ca/comox/installations/centre-communautaire-et-conditionnement-physique/sports/sports-stores-equipment-rentals). Casques et cadenas inclus !

## 19 WING FITNESS & COMMUNITY CENTRE | CENTRE DE CONDITIONNEMENT ET COMMUNAUTAIRE DE LA 19<sup>e</sup> ESCADRE

	Mon/lun	Tue/mar	Wed/mer	Thu/jeu	Fri/ven	Sat/sam	Sun/dim
Lane swim Nage en couloir	0730-0830 1100-1230 1900-2000	1100-1230 1900-2000	0730-0830 1100-1230 1900-2000	1100-1230 1700-1800	0730-0830 1100-1230	1500-1600	1000-1200 1500-1600
Open swim Bain libre	1730-1900		1730-1900	1800-2000	1600-1900	1300-1500	1300-1500
Swim lessons Cours de natation		1600-1900				0830-1200	
Drop-in Basketball			1130-1230				
Noon hour classes Cours du midi	1145-1245 Combat	1145-1245 Spin	1145-1245 Yoga	1145-1245 Bootcamp	1145-1245 Flexibility & Mobility		
FORCE Foundations	1430-1530		1430-1530				
Open gym Gymnase ouvert	1800-2100				1530-1830	0700-0830 1630-1800	1630-1800

**FACILITY HOURS**

Monday - Friday: 0600 - 2100  
Saturday and Sunday: 0700 - 1800  
Military users only: 0600 - 0830, Monday - Friday

**HEURES D'OUVERTURE**

Lundi - vendredi : 0600 - 2100  
Samedi et dimanche : 0700 - 1800  
Militaire uniquement : 0600 - 0830, lundi - vendredi



**CHAIRMAN'S**  
RE/MAX HALL OF FAME

**BRYCE HANSEN TEAM**  
Personal Real Estate Corporation

- Relocation Specialist
- Registered Supplier with IRP Relocation Program/ Brookfield GRS
- Proud Supporter of the Kelly Smith Memorial Golf Tournament
- Award Winning Real Estate Agent
- Proven Custom Marketing Strategy for your Home

**RE/MAX** In support of **BC Children's Hospital**

OCEAN PACIFIC REALTY  
2230A Cliffe Ave.,  
Courtenay, BC V9N 2L4

**Don't think twice, call Bryce!**  
CONNECT WITH US:  
250.702.6493  
www.comoxvalley-realestate.com



# BONNE FÊTE! | HAPPY BIRTHDAY!

Members of 19 Wing Comox traveled to Duncan on April 4 to honour Mr. Pierce (George) Brewster on the eve of his 100th birthday. Mr. Brewster was a member of the RCAF's 416 Squadron. MCpl Andria Young represented the Deputy Wing Commander team at the celebration.

Des membres de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox se sont rendus à Duncan le 4 avril pour rendre hommage à M. Pierce (George) Brewster à la veille de son 100<sup>e</sup> anniversaire. M. Brewster était membre du 416<sup>e</sup> Escadron de l'ARC. La Cplc Andria Young représentait l'équipe du commandant adjoint de l'escadre lors de la célébration.

**Spring has Sprung Sale**  
Come Check It Out  
All Jackets, Vests & Polos\*  
**BOGO** (Can mix & match) \*In stock items

**HITEC**  
**BRAZEN** SPORTSWEAR

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



Georgia Strait Womens Clinic is Canada's only trauma program exclusively serving women

# Treatment IS WITHIN REACH

## Addiction, Mental Health & Trauma Treatment just a Ferry Ride Away

Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and the Georgia Strait Womens Clinic—Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively. We'll pick you up from the ferry for our daily 1-on-1 inpatient treatment tailored to your unique needs.

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

Serving the Department of National Defence and Veterans Affairs Canada since 2009.



**Georgia Strait**  
WOMENS CLINIC

Admissions Toll Free **1.866.487.9040**  
gswc.ca



**Sunshine Coast Health Centre**  
A Non-12 Step Mental Health Program.

Admissions Toll Free **1.866.487.9010**  
schc.ca