



Welcome to

Bienvenue à

COMOX

2022-2023



Air Force Beach

MFRC Services Services du CRFM	19 Wing Services Services de la 19e es	About Comox Valley À propos	Getting Settled S'installer	Emergency Info Infos d'urgence
---	---	--	--	---

1575 Military Row, Lazo BC • 250-339-8290 • 1-888-246-0222 • CAFconnection.ca/Comox

Dedicated to Results!

A Realtor in the Comox Valley for 28 years, Leah is dedicated, knowledgeable and highly experienced in the local real estate market.

leahreichelt.com

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

leah@leahreichelt.com

Cell **250.338.3888**

Leah
REICHELT



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



Each Office Independently
Owned and Operated

WorkBC Employment Services
Services d'emploi

FREE Services for Job Seekers

Personal appointments
Job search assistance
Computer use to support your job search

Services *GRATUITS* pour les chercheurs d'emploi

Rendez-vous personnalisés
Aide à la recherche d'emploi
Accès à nos ordinateurs pour vous
soutenir dans votre recherche d'emploi

250-334-3119

103-555 4th Street, Courtenay
www.workbccentre-courtenay.ca

Services available in English and French
Nos services sont disponibles en anglais et en français



This program is funded by the Government of Canada
and the Province of British Columbia.

Ce programme est financé par le gouvernement du Canada
et la province de la Colombie-Britannique.

FIRST AID TRAINING

NIC offers a wide variety of first aid training through the Canadian Red Cross and WorkSafe BC. Courses include standard first aid, marine advanced, EMR, OFA Level 3, Red Cross instructor training and many more. Visit our web site for more information: www.nic.bc.ca/first-aid.



NORTH ISLAND COLLEGE



Continuing Education & Training



Welcome to

Bienvenue à

COMOX

19 Wing Welcome Message	4
Comox MFRC	6-16
Welcome	8-10
MFRC Services	12-16
19 Wing Services	18-26
19 Wing Map	18
19 Wing Services	20-26
About the Comox Valley	30-38
Municipal Offices	32
Animal Services	36
Getting Settled in BC	40-54
Vehicles and Licencing	40
Childcare	42
Medical Services	44-50
Education	52
Utilities	54
In Case of Emergency	56-60
Emergency Numbers	56
In Case of Emergency	58-60
19 Wing Quick Reference	62

Message de bienvenue	4
CRFM Comox	7-17
Bienvenue	9-11
Service du CRFM	13-17
Services de la 19e Escadre	18-27
Carte de 19e Escadre	18
Services de la 19e Escadre	21-27
À propos de la vallée de Comox	31-39
Bureaux municipaux	33
Services pour les animaux	36
S'installer dans C.-B.	41-55
Véhicules et permis	41
Garde d'enfants	43
Services médicaux	45-51
Éducation	53
Utilities	55
En cas d'urgence	57-61
Numéros d'urgence	57
En cas d'urgence	59-61
Référence rapide 19e Escadre	63

The Comox MFRC does not endorse or recommend any third party product or service listed in this booklet. Readers are responsible for assessing the suitability and accuracy of all third party information.

Le CRFM de Comox n'endosse ni ne recommande aucun produit ou service tiers répertorié dans ce livret. Les lecteurs sont responsables d'évaluer la pertinence et l'exactitude de toutes les informations provenant d'un tiers.

*Le masculin est utilisé sans aucune discrimination et dans le seul but d'alléger le texte.

19 WING COMMAND TEAM WELCOME MESSAGE

Message de bienvenue de l'Équipe de commandement de la 19e Escadre

It is our distinct pleasure to welcome you to 19 Wing Comox, and we look forward to getting to know you and your family. The relocation process can be challenging and we hope this Military Family Resource Centre Welcome Book will serve as an excellent reference, providing you with the agencies and experts who can assist you. Any issues that you cannot resolve with the information in this book should be brought to the attention of your chain of command.

We encourage every member of the 19 Wing Defence Team, and your families, to actively participate in your Wing, Unit or Squadron activities and enjoy the many recreational opportunities of the base and in the Comox Valley. Whether you are interested in exploring the beautiful beaches and tidal pools or trekking through the mountains and rich lush BC forests of Vancouver Island, you will find that this posting location has something to offer for everyone.

Thank you for all you do in the service of the Canadian Armed Forces and your country, and Welcome to Comox!

C'est avec grand plaisir que nous vous accueillons au 19e Escadre Comox, et nous avons hâte de faire votre connaissance, vous et votre famille. Le processus de réinstallation peut être difficile et nous espérons que ce livre de bienvenue du Centre de Ressources pour les Familles des Militaires servira d'excellente référence, vous fournissant les agences et les experts qui peuvent vous aider. Tous les problèmes que vous ne pouvez pas résoudre avec les informations contenues dans ce livre doivent être portés à l'attention de votre chaîne de commandement.

Nous encourageons tous les membres de l'équipe de la défense de la 19e Escadre et leurs familles, à participer activement aux activités de l'escadre, de l'unité ou de l'escadron et à profiter des nombreuses activités récréatives offertes à la base et dans la vallée de Comox. Que vous souhaitiez explorer les belles plages et les piscines à marée ou faire du hiking dans les montagnes et les forêts luxuriantes de la Colombie-Britannique de l'île de Vancouver, vous constaterez que cette mutation a quelque chose à offrir à tout le monde.

Merci pour tout ce que vous faites au service des Forces armées canadiennes ainsi que pour votre pays, et bienvenue à Comox!



©19Wing

Colonel Rhonda Stevens
Wing Commander



©19Wing

CWO Don Farr
Wing Chief Warrant Officer

MFRC CHAMPIONS REDRESS INSTALLATION TO MARK ANNUAL WOMEN'S MEMORIAL MARCH

Red Dresses will soon be hung at 19 Wing Comox to raise awareness that Indigenous women, girls, Two-Spirit and transgender people continue to be disproportionately disappearing or murdered. The RedDresses Project has been running since 2010 when a local artist based in Winnipeg, Manitoba decided to create an aesthetic response to the more than 1000 missing and murdered Aboriginal women in Canada. Jamie Black's project has been installed in public spaces across Canada and the United States as a visual reminder of the staggering number of women who are no longer with us and is a testament to the presence and power that Indigenous women hold.

Through this art installation, Jamie strives to bring attention to the gendered and racialized nature of violent crimes against Aboriginal women and to evoke a presence through the marking of absence. No matter what you know about this issue, the dresses are meant to invite conversation to spread understanding.

The dresses will appear to support the anniversary 14 in Vancouver. The march has been bringing awareness to missing and murdered in Military families are invited to hang their own. To learn more: jameiblackart.com/lehd

LE CRFM SOULIGNE LA CÉLÉBRATION MARQUER LA MARCHÉ COM

Des robes rouges seront bientôt accrochées, bannières, et les transgresses autochtones. En 2020, un artiste basé au Manitoba, au Canada a décidé de créer une réponse esthétique à plus de 1000 femmes autochtones disparues et assassinées au Canada et aux États-Unis. Le projet de Jamie Black a été installé dans des espaces publics à travers le Canada et les États-Unis comme un rappel visuel du nombre effrayant de femmes disparues dans notre société.

Pour cette installation artistique, Jamie cherche à attirer l'attention sur la violence et la disparition des femmes autochtones et à évoquer une présence à travers la marque de l'absence. Peu importe ce que vous savez de ce sujet, les robes sont destinées à inviter la conversation et à diffuser la compréhension.

Les robes rouges seront bientôt accrochées, bannières, et les transgresses autochtones. En 2020, un artiste basé au Manitoba, au Canada a décidé de créer une réponse esthétique à plus de 1000 femmes autochtones disparues et assassinées au Canada et aux États-Unis. Le projet de Jamie Black a été installé dans des espaces publics à travers le Canada et les États-Unis comme un rappel visuel du nombre effrayant de femmes disparues dans notre société.

Hatha yoga with Julia

Join Julia for an hour of hatha yoga on Tuesdays and Thursdays starting at 4 p.m. Julia has been teaching yoga to the 19 Wing community since 2020 - despite the challenges of the pandemic. "I like connecting with people and seeing familiar faces each week," says Julia.

She is part of the military community, and that motivates her to offer yoga to other military families.

"Teaching is my passion - I'm grateful to the yoga students who show up and allow me to share myself with them."

Over the past two years we've seen gatherings and classes cancelled, or moved online. Julia thinks that we can all look forward to re-establishing some routine that involves self-care every week.

"I'm looking forward to seeing old faces and new ones coming up. I feel excited about moving and dumping tension and stress!"

Member of the 19 Wing community can join Thursdays for Hatha yoga at the 19 Wing Community Centre. Drop in rates apply. See page 10 for more details.

Runners relay Vancouver Island Les coureurs à relai de l'île de Vancouver

Wounded Warrior Run BC stopped at 888 (Komox) Wing of the R March 2 - day four of the annual eight-day event to raise funds and awareness. A team of eight runners relayed the length of Vancouver Island way - to spread a message of hope to families affected by Operation Off in Port Hardy on February 27 and concluded in Victoria. The event is held during the last week of February; all of the funds go to support the needs of the families of the fallen.

On March 6, the final day of the run, donations had already reached their goal, with more being accepted at woundedwarriorrunbc.com.

La course Wounded Warrior BC s'est arrêtée à la 888 Escadre (Komox) Canada le 2 mars - le quatrième jour de l'événement annuel de huit jours pour les gens à l'égard de Wounded Warriors Canada.

Une équipe de huit coureurs a parcouru la longueur de l'île de Vancouver cours de route - pour diffuser un message d'espoir aux familles touchées par l'opération Off en Port Hardy le 27 février et s'est terminée à Victoria. L'événement a lieu au cours de la dernière semaine de février; tous les fonds sont utilisés pour des programmes pour les familles des soldats blessés et décédés, des premiers répondants et de leurs familles.

Le 6 mars, le dernier jour de la course, les dons avaient déjà atteint 1 000 \$, des fonds sont toujours acceptés sur woundedwarriorrunbc.com.



Photo: Chris R. / CANADA'S MILITARY STORY

TUESDAY, MARCH 1, 2022

TOTEM TIMES

VOLUME 64, #4
19 WING COMOX

SERVING 19 WING FOR OVER 60 YEARS

Visiting Greenwood crew shows off Block IV upgrades to Aurora L'équipage en visite de Greenwood démontre les améliorations de l'Aurora bloc IV

A visiting CP-140 Aurora from 405 Long Range Patrol Squadron at 14 Wing Greenwood is captured alongside a 407 Squadron airframe at 19 Wing Comox - allowing for a unique opportunity to spot the differences that are involved with the Aurora Incremental Modernization Project (AIMP).

The visiting Aurora is fitted with the new Block IV upgrades - complex modifications that include beyond line-of-sight (BLOS) wideband satellite communications, Link 16 tactical data exchange network access, and infrared counter measures for self defence.

This fourth block of upgrades are the final step in a program that has involved 23 individual projects to acquire, integrate and install new mission systems and sensors onto the fleet of 14 Aurora aircraft, a four-engine turboprop variant of the Lockheed Martin P-3 Orion.

The crew from 405 Squadron was in Comox to conduct a Devil's Deep flight on the CP Maritime Experimental Test Ranges (CMETR) at Nanooke Bay. "This exercise involves loading a pair of exercise torpedoes onto the aircraft, that are used to conduct a simulated attack on what is known as an M30 'blet'," explains Lt Col Fil Botach, commanding officer of 407 Squadron. "The M30 simulates an underwater target submarine, and the exercise involves just like a real torpedo, where on being dropped from the aircraft it was used to acquire and attack the M30 target - but without the boom. Both the torpedoes and sled are recovered by a range vessel after the exercise."

The visit "gives crew members a unique opportunity to see the differences between the two aircraft and to see the Block IV upgrades in person." The training also included the use of the Block IV upgrades in a simulated environment. For 19 Wing Comox, this is a unique opportunity to see the Block IV upgrades in person.

Un CP-140 Aurora du 405e Escadron de patrouille à long rayon d'action de la 14e Escadre Greenwood est photographié à côté d'un aéronef du 407e Escadron de la 19e Escadre Comox, ce qui donne une occasion unique de comparer les différences entre les deux appareils dans le cadre du projet de modernisation progressive de l'Aurora (AIMP).

L'Aurora Bloc IV en visite est équipé de plusieurs nouvelles améliorations - des modifications complexes qui comprennent des communications au-delà de l'horizon (BLOS) par satellite wideband, l'accès au réseau d'échange de données tactiques Link 16 et de contre-mesures infrarouges pour l'auto-défense.

Ce quatrième bloc de mises à niveau constitue de la dernière étape d'un programme de 23 projets individuels visant à acquérir, intégrer et installer de nouveaux systèmes de mission et de capteurs sur la flotte de 14 Aurora, une variante quadrimoteur turbopropulseur du Lockheed Martin P-3 Orion.

L'équipage du 405e Escadron était à Comox pour effectuer un vol dans l'abîme du diable dans la zone d'expérimentation maritime des FC (CEMFMC) à Nanooke Bay.

Durant cet exercice, une paire de torpilles d'exercice est chargée sur l'aéronef et ensuite utilisée pour effectuer une attaque simulée sur ce qu'on appelle un "bateau" M30, explique le Lt Col Fil Botach, commandant du 407e Escadron de patrouille à long rayon d'action. "Le M30 simule une cible sous-marine et la torpille d'exercice agit comme une vraie torpille. Lorsqu'elle est larguée de l'avion, la torpille utilise le sonar pour acquies et attaquer sans explosion, le bateau M30. La torpille et le bateau sont ensuite récupérés par un navire après l'exercice."

Cette visite "donne à l'équipage une occasion unique de voir les différences entre les deux appareils et de voir les améliorations de bloc IV en personne." La formation comprenait également l'utilisation des améliorations de bloc IV dans un environnement simulé. Pour 19 Wing Comox, il s'agit d'une occasion unique de voir les améliorations de bloc IV en personne.

TOTEM TIMES

CANADIAN FORCES NEWSPAPER

SERVING 19 WING FOR OVER 60 YEARS

Pick up a copy:
 Fitness & Community Centre
 Air Force Museum CANEX

Find us online at
CAFconnection.ca/Comox/TotemTimes

The Totem Times is the unofficial publication of 19 Wing Comox - informing, sharing and inspiring the 19 Wing community since 1960. The Totem Times shares the stories of the 19 Wing Defence Team, and offers a connection to the broader Comox Valley.

DO YOU HAVE A STORY TO TELL?

Have you got a great story to share with the 19 Wing Defence Team? Tell us about it! Send us your words via email to totem-times@gmail.com - and don't forget about photos! Images should be sent as separate attachments; make sure your photos are at least 1 MB in size.

Comox MFRC

The Comox MFRC is a registered non-profit organization that works to provide relevant, high quality programs and services for military members and their families in the Comox Valley. Our vision is that “Military families will thrive”. We have a core of professional staff and many volunteers who deliver a diverse range of programs to meet the broad needs of the military community we serve.

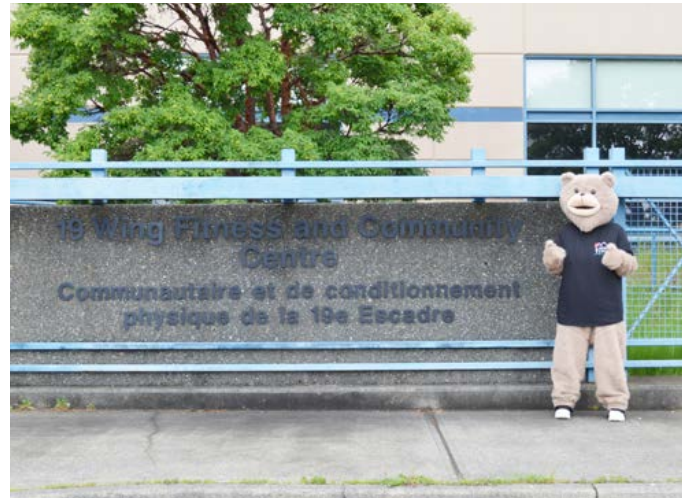
BUSINESS HOURS

Monday - Friday: 8:00 am – 4:00 pm

ADDRESS

19 Wing Fitness & Community Centre
 PO Box 310
 1575 Military Row
 Lazo, BC V0R 2K0

✉ info@comoxmfr.ca
 ☎ **250-339-8290**
Toll Free: 1-888-246-0222
Fax: 250-339-8199
 🌐 www.cafconnection.ca/comox



19 Wing Fitness and Community Centre

DEPARTMENT	EMAIL	PHONE
Childcare Services	childcare@comoxmfr.ca	250-339-8211 local 7232
Emergency Family Care Assistance	emergencychildcare@comoxmfr.ca	250-339-8211 local 7239
Social Work	intake@comoxmfr.ca	250-339-8290
Veteran Family Program	veteranfamily@comoxmfr.ca	250-339-8290
Deployment Services	deploymentservices@comoxmfr.ca	250-339-8211 local 8310
Information and Referral	referral.information@comoxmfr.ca	250-339-8290 local 6694
Volunteer Services	volunteers@comoxmfr.ca	250-339-8290
Second Language Training	français.french@comoxmfr.ca	250-339-8211 local 6656
Programming	programming@comoxmfr.ca	250-339-8211 local 7227
Client Services	info@comoxmfr.ca	250-339-8290

Le CRFM de Comox est un organisme sans but lucratif qui offre des programmes et des services pertinents de haute qualité aux militaires et à leurs familles dans la vallée de Comox. Notre vision est «Les familles des militaires s'épanouiront». Nous avons un personnel et de nombreux bénévoles qui offrent un large éventail de programmes qui répondent aux besoins de la communauté militaire que nous servons.

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi: 8 h 00 à 16 h 00

ADRESSE

Centre communautaire et de conditionnement physique de la 19e Escadre
PO Box 310
1575 Military Row
Lazo, BC V0R 2K0

✉ info@comoxmfrca.ca
☎ **250-339-8290**
Sans frais: 1-888-246-0222
Fax: 250-339-8199
🌐 www.cafconnection.ca/comox



Comox MFRC

DEPARTMENT	COURRIEL	TÉLÉPHONE
Services de garde	childcare@comoxmfrca.ca	250-339-8211 poste 7232
Services de soutien d'urgence	emergencychildcare@comoxmfrca.ca	250-339-8211 poste 7239
Travail social	intake@comoxmfrca.ca	250-339-8290
Programme pour les familles des vétérans	veteranfamily@comoxmfrca.ca	250-339-8290
Services de déploiement	deploymentservices@comoxmfrca.ca	250-339-8211 poste 8310
Services d'information et d'orientation	referral.information@comoxmfrca.ca	250-339-8290 poste 6694
Services de bénévolat	volunteers@comoxmfrca.ca	250-339-8290
Services de langue seconde	français.french@comoxmfrca.ca	250-339-8211 poste 6656
Programmation	programming@comoxmfrca.ca	250-339-8211 poste 7227
Services à la clientèle	info@comoxmfrca.ca	250-339-8290

Welcome



Welcome to the Comox Valley

On behalf of the Comox Military Family Resource Centre, we would like to take this opportunity to officially welcome you to your new home. The Comox MFRC's mission is **to support the unique lifestyle of the modern military family**. We are dedicated to assisting your integration into your new community. We recommend that you regularly visit our website on CAF Connection, as well as our Facebook and Instagram pages, to find out about our current programs and services. If there is anything you need in order to ease your transition to living in the Comox Valley, please don't hesitate to reach out to us. We are here to offer you guidance and support.

Resources Available for Newly Posted Members and their Families.
For more information, email referral.information@comoxmfr.ca

Bienvenue dans la vallée de Comox

Au nom du Centre de ressources pour les familles militaires de Comox, nous aimerions profiter de cette occasion pour vous souhaiter officiellement la bienvenue dans votre nouveau « chez vous ». La mission du CRFM Comox est **de soutenir le style de vie unique de la famille militaire moderne**. Nous sommes résolus à vous aider à faciliter votre intégration dans votre nouvelle communauté. Nous vous recommandons de visiter régulièrement notre site web sur ConnexionFAC ainsi que nos pages Facebook et Instagram pour vous renseigner sur nos programmes et services actuels. Si vous avez besoin de quoi que ce soit pour faciliter votre installation dans la vallée de Comox, n'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes là pour vous offrir des services de conseil et du soutien.

Ressources disponibles pour les familles militaires nouvellement arrivées.
Contactez referral.information@comoxmfr.ca pour plus d'informations.

Welcome

WELCOME BRIEFINGS

The Community Information and Referral Coordinator offers both in-person and virtual welcoming information sessions for newly posted members and their families. In your Welcome Package, you will find our Welcome to Comox booklet as well as our "What's a Gumboot?" slideshow. Both of these have excellent resources with helpful information for you and your family. If you have any questions or would like to book a personalized welcome information session please contact the Community Information and Referral Coordinator. If you are coming on a House Hunting trip (HHT) or Destination Inspection Trip (DIT) please stop in and say Hi! We can help answer any questions you might have before you relocate to the Comox Valley.



250-339-8211 local 6694



referral.information@comoxmfr.ca

CLEARING IN

All CAF members are required to clear in at the Comox MFRC, located in Building 244, 1575 Military Row either in-person or virtually by emailing info@comoxmfr.ca with the subject line: Comox MFRC Clear In – [Last Name] [last 3 digits of SN]

CLEARING OUT

All CAF members are required to clear out of the Comox MFRC, located in Building 244, 1575 Military Row either in-person or by emailing info@comoxmfr.ca with the subject line: Comox MFRC Posted Out – [Last Name] [last 3 digits of SN] Please remember to notify your family doctor that your family is moving.

**YOU
ARE SO
LOVED**

WE WELCOME:

All races and ethnicities
All religions
All countries of origin
All gender identities
All sexual orientations
All abilities

EVERYONE.

**WE STAND HERE
WITH YOU.**

YOU ARE SAFE HERE.

SÉANCES D'INFORMATION DE BIENVENUE

Le coordonnateur des services d'informations et d'orientation communautaire offre des séances d'information de bienvenue en personne ou virtuelle aux membres nouvellement affectés et à leurs familles. Dans votre trousse de bienvenue, vous trouverez notre livret de bienvenue ainsi que notre ressource « What's a Gumboot ? ». Ces deux documents contiennent d'excellentes ressources et des informations utiles pour vous et votre famille. Si vous avez des questions ou si vous souhaitez réserver une séance d'information personnalisée, veuillez contacter le coordonnateur des services d'informations et d'orientation communautaire. Si vous venez dans le cadre d'un voyage de recherche de logement (VRL) ou d'un voyage d'inspection de destination (VID), n'hésitez pas à vous arrêter au CRFM pour nous dire bonjour ! Nous pouvons vous aider à répondre à toutes les questions que vous pourriez avoir avant de vous installer dans la vallée de Comox.



250-339-8211 poste 6694



referral.information@comoxmfr.ca

FORMALITÉ D'ARRIVÉE

Tous les membres des FAC doivent se présenter au CRFM de Comox, situé dans le bâtiment 244, 1575 Military Row, en personne ou virtuellement en envoyant un courriel à info@comoxmfr.ca mettez comme sujet: CRFM de Comox Clear In - [Nom de famille] [3 derniers chiffres de votre numéro de service]

FORMALITÉ DE DÉPART

Tous les membres des FAC doivent effectuer un «Clear out» avec le CRFM de Comox, situé dans le bâtiment 244, 1575 Military Row, en personne ou en envoyant un courriel à info@comoxmfr.ca Mettez comme sujet : CRFM de Comox Posted Out - [Nom de famille] [3 derniers chiffres de numéro de service] N'oubliez pas d'aviser votre médecin de famille que votre famille déménage.

**VOUS ÊTES
TELLEMENT
AIMÉS** 

NOUS ACCUEILLONS:

Toutes les ethnies
Toutes les religions
Tous les pays d'origine
Toutes les identités de genre
Toutes les orientations sexuelles
Toutes les capacités

TOUT LE MONDE.

**NOUS SOMMES ICI, AVEC VOUS.
VOUS ÊTES EN SÉCURITÉ ICI.**

MFRC Services

EMERGENCY FAMILY CARE ASSISTANCE


Emergencies can happen at any time and leave military families in a crisis situation. In times of crisis, normal levels of support may not be sufficient. The Emergency Family Care Assistance (EFCA) policy aims to provide families with an avenue of support for when emergencies strike. If you are experiencing an emergency situation and require support (e.g. emergency child care, mental health support, family care, etc.), contact either the Family Information Line (FIL) at 1-800-866-4546 or your local MFRC and speak to one of our representatives.

 **250-339-8211 local 7239**
 **emergencychildcare@comoxmfr.ca**

CHILDCARE SERVICES

Kinnikinnik Licensed Childcare

Kinnikinnik Childcare Centre and 19 Wing Family Centre provides childcare for children from infancy to age 5. Full-time spaces are offered in Infant and Toddler Care (4 months–35 months) and the Early Learning Program (30 months–5 years).

 **250-339-8211 local 7232**
 **childcare@comoxmfr.ca**

COMMUNITY INFORMATION AND REFERRAL SERVICES

Are you newly posted and looking for services in the Valley? This service offers a personalized welcome to CAF members and their families that are new to our area. Our Community Information and Referral Coordinator will work with each new community member to create a list of community resources or referrals that are unique to their situation.



Community members are invited to contact us so we can help them navigate services in the area.

 **250-339-8211 local 6694**
 **referral.information@comoxmfr.ca**

VOLUNTEER SERVICES

We are currently looking to recruit local 19 Wing families to become volunteer sponsors. Families of all sizes are welcome!

The RCAF in conjunction with your local MFRC has launched a program aimed at creating a better community: The RCAF Family Sponsor Program. This program is designed to build community and improve communication. The goal is to help ease the stress of relocation and service-related separation by connecting families to each other. For more information on the RCAF Family Sponsor program, please contact the Volunteer Services Coordinator.

 **250-339-8290 local 7228**
 **volunteers@comoxmfr.ca**

EMERGENCY CHILDCARE SERVICES AFTER HOURS AND DURING COMOX MFRC CLOSURES:

Call Wing Operations at **250-339-8231**.

Ask to speak to the Duty Chaplain regarding your emergency childcare situation.

SERVICES DE SOUTIEN D'URGENCE



Les situations d'urgence peuvent survenir à tout moment et mettre les familles des militaires dans une situation de crise. En temps de crise, le soutien habituel peut ne pas être suffisant. L'objectif sur l'aide d'urgence pour obligations familiales (AUOF) est d'apporter aux familles le niveau de soutien nécessaire dans une situation d'urgence. Si vous vous trouvez dans une situation d'urgence et avez besoin de soutien (p. ex., service de garde en cas d'urgence, soutien en matière de santé mentale, obligations familiales, etc.), appelez la Ligne d'information pour les familles (LIF) au 1-800-866-4546 ou votre CRFM pour parler à l'un des représentants.

 **250-339-8211 poste 7239**
 **emergencychildcare@comoxmfr.ca**

SERVICES DE GARDE

Services de gardes agréée Kinnikinnik

La garderie Kinnikinnik et le Centre familial de la 19e Escadre offrent des services de garde pour les nourrissons et les enfants jusqu'à l'âge de 5 ans. Des places à temps plein sont offertes dans les programmes de soins aux nourrissons et aux bambins (de 4 mois à 35 mois) et d'apprentissage précoce en anglais (de 30 mois à 5 ans).

 **250-339-8211 poste 7232**
 **childcare@comoxmfr.ca**

SERVICES D'INFORMATIONS ET D'ORIENTATION COMMUNAUTAIRES



Vous avez été nouvellement affecté ou vous cherchez des ressources locales dans la vallée de Comox ? Nous offrons des séances d'information personnalisées de bienvenue aux membres militaires et à leurs familles. Notre coordonnateur d'informations et d'orientation communautaires travaillera avec chaque membre de la communauté et offrira une liste personnalisée de ressources ou d'orientation qui sera unique pour chaque personne. Les membres de la communauté sont invités à nous contacter afin que nous puissions les aider à s'orienter dans les services locaux.

 **250-339-8211 poste 6694**
 **referral.information@comoxmfr.ca**

SERVICES DE BÉNÉVOLAT

Nous cherchons actuellement à recruter des familles locales de la 19e Escadre pour devenir des parrains bénévoles. Les familles de toutes tailles sont les bienvenues !

L'ARC, et le CRFM local, a lancé un programme visant à créer une meilleure communauté : le programme de soutien aux familles de l'ARC. Ce programme est conçu pour créer une communauté et améliorer la communication. L'objectif est d'aider à atténuer le stress de la réinstallation et de la séparation liée au service en reliant les familles les unes aux autres. Pour plus d'informations sur le programme de soutien aux familles de l'ARC, veuillez contacter la coordonnatrice des services bénévoles.

 **250-339-8290 poste 7228**
 **volunteers@comoxmfr.ca**

SERVICES DE GARDE D'URGENCE
LORSQUE LE CRFM DE COMOX EST FERMÉ OU APRÈS LES HEURES D'OUVERTURE:


Appelez les opérations de l'Escadre au **250-339-8231**.
Demandez de communiquer avec l'aumônier sur appel concernant une situation d'urgence de service de garde.

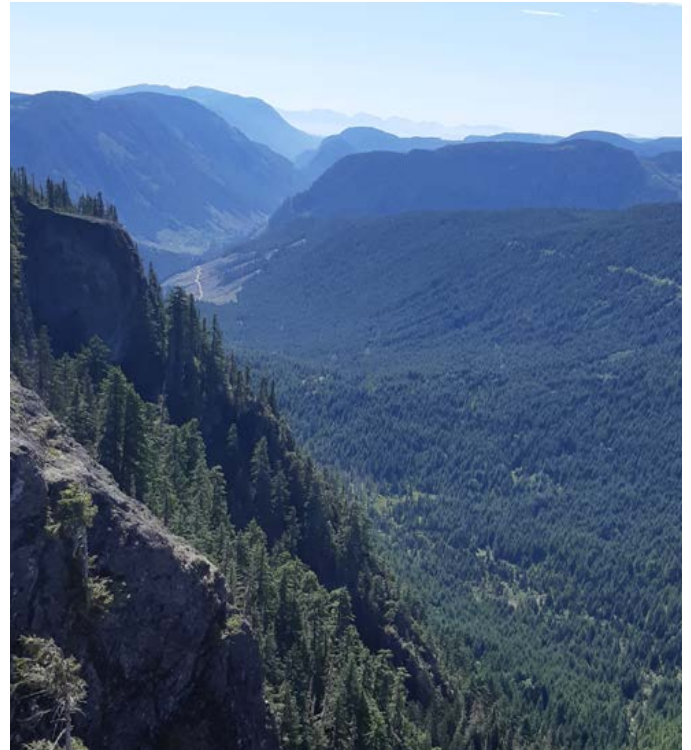
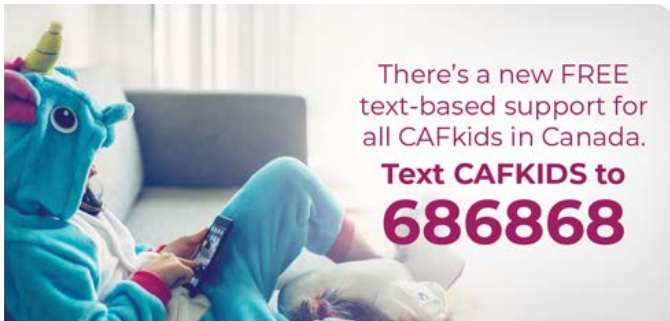
MFRC Services

PREVENTION, SUPPORT AND INTERVENTION SERVICES

Sometimes the challenges we experience can seem too big to deal with alone. Although there are times when seeking the support of family and friends is enough, there are times when we need more.

Our Prevention, Support & Intervention social worker can offer short term counselling. You can discuss the issues and challenges you may be facing, examine these from different perspectives, and explore ways to cope with your situation and/or create change, all within a safe and supportive environment. Information and referrals to local community supports may also be provided to support mental wellness. Services provided by the Comox MFRC social workers are free and confidential for military family members who may be looking for individual, relationship and/or family support.

 **250-339-8211 local 7128**
 **psi.flo@comoxmfr.ca**



Cruickshank Canyon Lookout

FAMILY LIAISON OFFICER

The Family Liaison Officer (FLO) provides counselling and support services to families of CAF personnel coping with illness, injury and/or exceptional needs. The FLO also supports families in times of grief due to the death of the military member.

Located at both the MFRC and CAF Transition Centre in Comox, the FLO supports the family by responding to family needs, advocating on their behalf and assisting in the navigation of, and access to, relevant programs and services. The FLO offers supportive counselling to family members in crisis, short-term counselling, navigating the transition into civilian life, psycho-educational programming, and acts as a referral agent.

 **250-339-8211 local 7128**
 **psi.flo@comoxmfr.ca**



SERVICE DE PRÉVENTION, DE SOUTIEN ET D'INTERVENTION

Parfois, les défis que nous rencontrons peuvent sembler trop important à relever seuls.

Bien qu'il y ait des moments où chercher le soutien de la famille et des amis est souvent suffisant, il y a d'autres moments où nous avons besoin de plus.

Notre travailleur social en prévention, soutien et intervention peuvent offrir des conseils à court terme. Il vous sera possible de discuter avec eux des problèmes et des défis auxquels vous pourriez être confronté. Ils vous aideront à examiner ces problèmes et défis sous des angles différents et explorer des moyens de faire face à votre situation et / ou à changer les choses, ceci dans un environnement sécurisant et chaleureux. Des informations et des références vers des soutiens communautaires locaux peuvent également être fournies pour aider la santé mentale et le bien-être. Les services fournis par les travailleurs sociaux du CRFM de Comox sont gratuits et confidentiels pour les membres de familles des militaires qui cherchent du soutien individuel, relationnel et / ou familial.

 **250-339-8211 poste 7128**
 **psi.flo@comoxmfr.ca**

AGENT DE LIAISON FAMILIAL

L'agent de liaison familial (ALF) fournit un service de conseil et du soutien aux familles des FAC qui font face à une maladie, une blessure ou des besoins spéciaux. L'agent, situé au CRFM et au Centre de transition des FAC appuie les familles et répond à leurs besoins, en les préconisant et en les aidant à naviguer et à accéder aux programmes et services qui sont pertinents. L'ALF offre un soutien aux membres des familles en crise, de l'aide à court terme, du soutien à la transition à la vie civile. Il offre aussi des programmes psycho-éducatifs et des références vers les fournisseurs de services concernés.

 **250-339-8211 poste 7128**
 **psi.flo@comoxmfr.ca**



Kin Beach

MFRC Services

VETERAN FAMILY PROGRAM

The Veteran Family Program Coordinator is a national role at all MFRCs across Canada. This service is dedicated to supporting releasing CAF members, released CAF veterans and their families as they transition into civilian life. This position advocates and assists these families in their navigation of, and access to, relevant community programs and services. The Coordinator will follow-up with families to ensure referrals are utilized and meeting the family's needs, and provide ongoing support to families as required.

If you are a releasing CAF member or a released CAF veteran, the Veteran Family Program Coordinator is here to help you and your family with resources about change management and transitioning into a civilian community.

 **250-339-8290 local 8310**
 **veteranfamily@comoxmfr.ca**



©MFS

FAMILY SEPARATION AND REUNION (DEPLOYMENT) SERVICES

We provide a variety of services and activities to assist CAF families coping with the impact of work-related separations. We can offer support to whoever the member designates or individual family members who self-identify. This support extends to immediate family living in the local area, as well as those who may reside elsewhere in Canada. Our services are voluntary and confidential.

 **250-339-8211 local 8310**
 **deploymentservices@comoxmfr.ca**

SECOND LANGUAGE SERVICES

Second Language Training

The Second Language Services department offers a variety of formal and informal training, designed to help military families integrate into their new surroundings by either learning the local language or increasing their proficiency. Study options include online self-directed study, tutor-led courses, Conversation Clubs, Homework Help, as well as access to a Second Language Training Resource Lending Library.

Second Language Programs

Other programs and services include: FrancoFUN, a monthly activity offered in French; as well as a lending library of printed material, games and puzzles, for children and adults alike; in both English and French.

 **250-339-8211 local 6656**
 **francais.french@comoxmfr.ca**

PROGRAMME POUR LES FAMILLES DES VÉTÉRANS

Le poste de coordonnateur du programme pour les familles des vétérans est un poste national dans tous les CRFM du Canada. Ce service vise à assister les vétérans des FAC libérés pour raisons médicales et leurs familles pendant leur transition vers la vie civile. Le coordonnateur appuiera et aidera ces familles à naviguer et à accéder à des programmes et à des services pertinents dans la communauté. Le coordonnateur fera également un suivi avec les familles pour s'assurer que les services sont utilisés et répondent à leurs besoins. Il offrira aussi un soutien continu aux familles au besoin.

Si vous êtes un membre des FAC libéré pour des raisons médicales, ou vétérans des FAC, le Coordonnateur du programme pour les familles des vétérans est là pour vous, ainsi que votre famille, avec des ressources pour vous aider à faire la transition vers la communauté civile.

☎ **250-339-8290 poste 8310**
✉ **veteranfamily@comoxmfr.ca**

SOUTIEN À LA FAMILLE PENDANT LA SÉPARATION ET LA RÉINTÉGRATION (DÉPLOIEMENT)

Nous fournissons divers services et activités aux familles des FAC pendant les absences liées au service. Nous pouvons offrir un soutien à quiconque est désigné par le membre ou aux individus de la famille qui s'identifient. Ceci inclus les membres de la famille qui habitent dans la région ou ailleurs au Canada. Nos services sont volontaires et confidentiels.

☎ **250-339-8211 poste 8310**
✉ **deploymentservices@comoxmfr.ca**

SERVICES LANGUE SECONDE

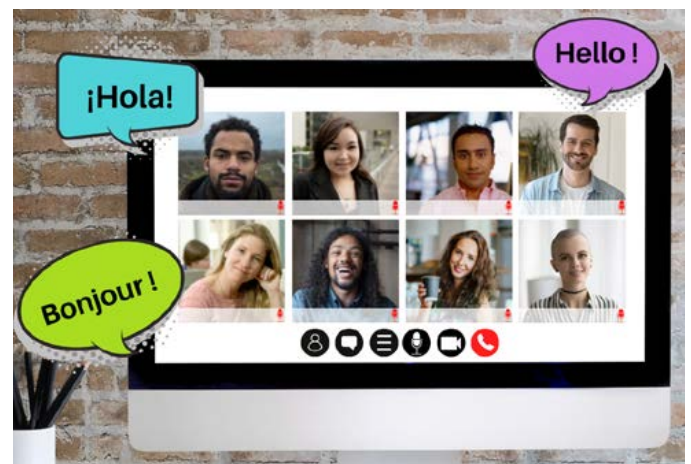
Formation en langue seconde

Le département des services langue seconde offre une variété de formations linguistiques formelles et informelles, conçues pour aider les familles des militaires à s'intégrer dans leur nouvel environnement en apprenant la langue locale ou en améliorant leurs compétences. Les options d'étude comprennent de l'étude autodirigée en ligne, des cours dirigés par des tuteurs, des clubs de conversation, de l'aide aux devoirs, ainsi que l'accès à une bibliothèque de prêt de ressources de formation en langue seconde.

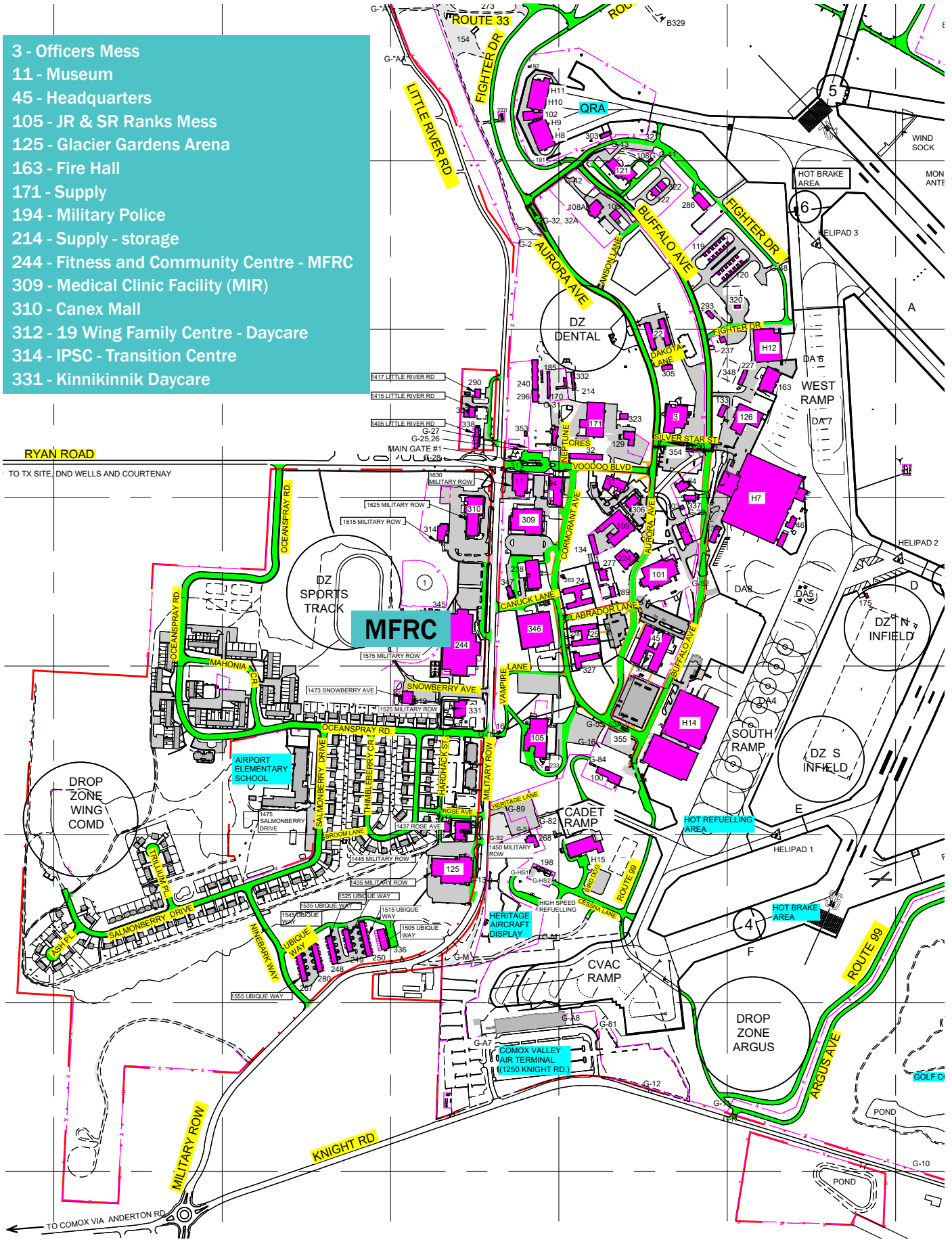
Service en langue seconde

Parmi les autres programmes et services, mentionnons FrancoFUN, une activité mensuelle offerte en français, ainsi qu'une bibliothèque de prêt de documents imprimés, de jeux et de casse-têtes, pour enfants et adultes, en anglais et en français.

☎ **250-339-8211 poste 6656**
✉ **francais.french@comoxmfr.ca**



- 3 - Officers Mess
- 11 - Museum
- 45 - Headquarters
- 105 - JR & SR Ranks Mess
- 125 - Glacier Gardens Arena
- 163 - Fire Hall
- 171 - Supply
- 194 - Military Police
- 214 - Supply - storage
- 244 - Fitness and Community Centre - MFRC
- 309 - Medical Clinic Facility (MIR)
- 310 - Canex Mall
- 312 - 19 Wing Family Centre - Daycare
- 314 - IPSC - Transition Centre
- 331 - Kinnikinnik Daycare



TO COMOX VIA ANDERTON RD

VISIT
LEARN
REMEMBER

Comox Air Force Museum



Open
Tuesday
to Sunday
10:00–16:00

Entrance
by Donation

Located
at the corner of
Military Row and
Ryan Road

www.comoxairforcemuseum.ca

19 Wing Services



CANEX

Canex provides a variety of grocery and household items as well as furniture. Co-located in the CANEX building is the SISIP Office, Barber Shop and Hair Salon. Located on Military Row next to the 19 Wing Fitness and Community Centre.

 **250-339-5553**
 **www.canex.ca**

CANADIAN FORCES HOUSING AGENCY (CFHA)

There are 252 Residential Housing Units (RHUs) in Wallace Gardens, maintained by the CFHA. Located in the CANEX building.

 **250-339-1946**
 **www.canada.ca/en/department-national-defence/services/benefits-military/military-housing/locations/comox.html**



19 Wing Entrance



CANEX Mall

POST OFFICE

Mail service to the Residential Housing Units (RHUs) uses P.O. Box numbers with mail delivered to the Lazo post office located in the CANEX complex. P.O. boxes require an initial deposit, but otherwise are free of charge to RHUs residents. Mailing address is the P.O. Box Number, followed by Lazo, BC V0R 2K0

 **1-800-267-1177**
 **www.canadapost-postescanada.ca**

SISIP

Located in the CANEX complex, SISIP Financial Services delivers financial products and services for the Canadian Armed Forces (CAF) and Department of National Defense (DND). SISIP Financial Services is integral to ensuring CF community members have access to sound financial solutions.

 **250-339-5942**
 **www.cfmws.com/en/aboutus/sisipfs/pages/default.aspx**

CANEX

Canex offre une variété d'articles d'épicerie et d'articles ménagers ainsi que des meubles. Dans le bâtiment CANEX se trouve le bureau de poste, le barbier, le salon de coiffure et SISIP. Situé sur la route Military Row, à côté du Centre de conditionnement physique et communautaire de la 19e Escadre.

☎ **250-339-5553**
📄 **www.canex.ca**

AGENCE DE LOGEMENT DES FORCES CANADIENNES (ALFC)

Il y a 252 unités de logement résidentiel (ULR) au sein de Wallace Gardens, toutes gérées par l'Agence de logement des Forces canadiennes. Située dans le bâtiment CANEX.

☎ **250-339-1946**
📄 **www.canada.ca/en/departement-national-defence/services/benefits-military/military-housing/locations/comox.html**

BUREAU DE POSTE

Le service postal aux unités de logement résidentiel (ULR) utilise des numéros de boîte postale avec le courrier livré au bureau de poste situé à Lazo, dans le bâtiment CANEX. Les boîtes postales exigent un dépôt initial, mais sont par ailleurs gratuites pour les résidents des ULR. L'adresse postale est: le numéro de boîte postale, suivi de Lazo, BC V0R 2K0.

☎ **1-800-267-1177**
📄 **www.canadapost-postescanada.ca**

SISIP

Situé dans le bâtiment CANEX, SISIP offre des produits et services financiers aux membres des FAC et à l'équipe de la Défense nationale. SISIP est essentiel pour s'assurer que les membres de la communauté des FAC ont accès à des solutions financières.

☎ **250-339-5942**
📄 **www.cfmws.com/en/aboutus/sisipfs/pages/default.aspx**



Air Force Museum

19 Wing Services

PSP FITNESS, SPORT AND RECREATION

PSP FS&R is located in the 19 Wing Fitness and Community Centre. Facilities include a full size gym, squash courts, cardio room, weight rooms, a six-lane 25 meter swimming pool, sauna, steam room and change rooms. A number of programs are organized for the military community such as yoga, fitness classes, birthday parties, sports camps, recreation clubs, swim lessons and more. Casual use of the facilities by family members is very affordable with the option of paying drop in fees or purchasing memberships.

 **250-339-8211 local 8315**
 **www.cafconnection.ca/Comox/Adults/Recreation.aspx**

19 WING HEALTH PROMOTION


19 Wing Health Promotion aims to enhance the health and wellness of the Defence community by delivering health education workshops, courses and awareness campaigns. Workshops are free and unless specified, open to the entire 19 Wing community including military members, their families (over 18 years old) and DND/MFRC/NPF employees. We also move beyond health education and empower the Defence community to address barriers and undertake policy, structural and environmental changes to support a healthy culture.

Whether you're looking at ways to create a supportive environment or increase your overall wellness, Health Promotion is here to help! For more information contact Alicia Perry, Manager, Health Promotion at:

 **perry.alicia@cfmws.com**
 **250-339-8211 Local 8577 or 8328**
 **www.CAFconnection.ca/Comox/19WHP**

GLACIER GREENS GOLF COURSE

Glacier Greens Golf Course is one of the finest courses in the Comox Valley. This beautifully manicured 18 hole, championship course is open year round and the public is always welcome. Glacier Greens offers excellent facilities including a covered range and grass tees, a full service Pro Shop, a fully licensed restaurant with meeting and banquet facilities, and a beautiful outdoor patio overlooking the 18th green. Located on Knight Road just past the Comox Airport.

 **250-339-6515**
 **www.glaciergreens.com**



©Glacier Greens

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE, SPORTS ET LOISIRS - PSP

Le CPS&L- PSP est situé dans le Centre de conditionnement physique et communautaire de la 19e Escadre. Les installations comprennent un grand gymnase, des terrains de squash, une salle d'entraînement cardiovasculaire et de remise en forme, des salles de musculation, une piscine de 25 mètres, un sauna et des vestiaires. Des programmes sont organisés pour la communauté militaire, tels que le yoga, des cours de fitness, des fêtes d'anniversaire, des camps sportifs, des clubs de loisirs, des cours de natation et plus encore. L'utilisation occasionnelle de ces installations est très abordable. Il est possible de payer des frais d'abonnement ou d'acheter des laissez-passer.



250-339-8211 poste 8315

www.cafconnection.ca/Comox/Adults/Recreation.aspx



19 Wing Fitness and Community Centre

PROMOTION DE LA SANTÉ

La Promotion de la santé de la 19e Escadre vise à améliorer la santé et le bien-être de la communauté de la Défense en offrant des ateliers d'éducation à la santé, des cours et des campagnes de sensibilisation. Les ateliers sont gratuits et sauf indication contraire, ouverts à toute la communauté de la 19e Escadre, y compris les militaires, leurs familles (18 ans +) ainsi que les employés du MDN/CRFM/FNP. Nous allons également au-delà de l'éducation à la santé et de responsabiliser la communauté de la Défense pour surmonter les obstacles et entreprendre des changements politiques, structurels et environnementaux pour soutenir une culture saine. Que vous cherchiez des moyens de créer un environnement favorable ou d'améliorer votre bien-être en général, la promotion de la santé est là pour vous aider ! Pour plus d'informations, contactez Alicia Perry, gestionnaire de la promotion de la santé à :



perry.alicia@cfmws.com



250-339-8211 poste 8577 or 8328



www.CAFconnection.ca/Comox/19WHP

TERRAIN DE GOLF GLACIER GREENS

Le terrain de golf Glacier Greens est l'un des plus beaux parcours de la vallée de Comox. Ce terrain de championnat de 18 trous, magnifiquement entretenu, est ouvert toute l'année et le public est toujours le bienvenu. Glacier Greens offre d'excellentes installations, y compris un champ de pratique à l'abri des intempéries, du gazon artificiel, la boutique Pro Shop, un restaurant avec licence, des salles de réunion et de banquet et un magnifique patio extérieur donnant sur le 18ème trou. Situé sur Knight Road, juste après l'aéroport de Comox.



250-339-6515



www.glaciergreens.com

19 Wing Services

GLACIER GARDENS ARENA

The Glacier Gardens Arena is the home of the Wing's four Base Hockey Teams: The Silver Totems (Oldtimers), the Men's Flyers, the Women's Totems and the ase Ball Hockey Team. Dimensions of the arena pad are 185' x 83' or 54.6m x 25.4m.

This facility also includes four dressing rooms and two small dressing rooms, a Referee's room, the Canteen, and an upstairs viewing room with a separate music/PA room.

Along with the Inter-Section and Base Team programs, the arena also offers the local community the opportunity to rent ice times on space availability basis.

☎ **250-339-8211 local 8314**

AIR FORCE BEACH CAMPGROUND

Air Force Beach Campground is an ocean side campground located just a few minutes from 19 Wing. It includes campsites with power and water hook-ups, 3 fully furnished cabins (all you need to bring is food and bedding), a concession, washrooms, showers and laundry facilities. The full campground is open from April to October, with limited winter camping available November to February. For reservations, contact the Air Force Beach Campground office.

☎ **250-339-5271**

✉ **teepeepark@teepeepark.ca**

📄 **www.cafconnection.ca/comox/facilities/campground.aspx**



Traffic Circle Military Row

COMPOUND TRAILER/ BOAT/RV

Residents in the RHU's are not permitted to store trailers, boats and campers/RVs in Wallace Gardens. To arrange storage in the 19 Wing Compound, contact the Recreation office.

☎ **250-339-8211 local 8315**

ARÉNA GLACIER GARDENS

L'Aréna Glacier Gardens abrite les quatre équipes de hockey de base de l'escadre: les Silver Totems (Oldtimers), les Flyers masculins, les Totems féminins et l'équipe de hockey balle.

Les dimensions de l'aréna sont 185 'x 83' ou 54,6m x 25,4m.

Cette installation comprend également quatre vestiaires et deux petits vestiaires, une salle d'arbitre, la cantine et une salle d'observation à l'étage avec un système de son séparée.

En plus des programmes de l'Inter-Section et de l'Équipes de la base, l'aréna offre également à la communauté locale la possibilité de louer des temps de glace selon la disponibilité de l'espace.

☎ **250-339-8211 poste 8314**



Air Force Beach

TERRAIN DE CAMPING PLAGE AIR FORCE

Camping Air Force Beach est un terrain de camping situé au bord de l'océan à quelques minutes de la 19e Escadre. Il comprend des sites de camping avec branchement électrique et eau, 3 cabines entièrement meublées (tout ce dont vous avez besoin est d'apporter de la nourriture et de la literie), une concession, des toilettes, des douches et un accès à une laveuse et une sécheuse. Tous les sites de camping sont ouverts d'avril à octobre, et certains sites seulement disponibles en hiver, soit entre novembre et février. Pour réserver, contactez le bureau du terrain de camping Air Force Beach.

☎ **250-339-5271**
✉ **teepeepark@teepeepark.ca**
🌐 **www.cafconnection.ca/comox/facilities/campground.aspx**

ENTREPOSAGE DE REMORQUE/BATEAU/VR

Les résidents des unités de logement résidentiel ne sont pas autorisés à entreposer des remorques, des bateaux et des caravanes/ véhicules récréatifs au Wallace Gardens.

Pour organiser l'entreposage dans le complexe de la 19e Escadre, communiquez avec le bureau des loisirs.

☎ **250-339-8211 poste 8315**



19 Wing Services

CHURCHES

St. Michael and All Angels Chapel - Protestant

Our Lady of the Sacred Heart - Roman Catholic

Both located at 1445 Military Row (next to Glacier Gardens Arena)

*After working hours the Duty Chaplain can be reached by calling Wing Operations at local 8231

☎ **250-339-8211 local 8389**

COMOX AIR FORCE MUSEUM

19 Wing has been an integral part of west coast aviation since it was established in 1943. The museum, located just outside the main gate to the Wing, includes the Heritage Park across from the Glacier Gardens Arena. The Heritage Park is home to many historic aircraft that you can see up close, and the Y2K Spitfire Restoration Project.

☎ **250-339-8162**
🌐 www.comoxairforcemuseum.ca

DEPENDANT ID CARD

To obtain a 19 Wing Dependant Pass a Dependant's Pass Application must be completed and signed by the CAF member. The application form can be obtained at the Military Police building. When completed, book an appointment with the Ident Section at Local 6621 to have a photo taken and the pass made.

☎ **250-339-8211 local 6621**

19 WING CLUBS

🌐 www.cafconnection.ca/Comox/In-My-Community/Clubs-Groups.aspx

Auto Hobby Club
✉ 19autoclub@gmail.com

Wood Hobby Club
✉ w19woodhobbyclub@forces.gc.ca

Comox Yacht Club
✉ membership@19wcy.com

Pacific Divers Scuba Club
✉ 19wpdsc@gmail.com

Comox Traditional Karate Club
✉ ctka@shaw.ca

Brazilian Jiu Jitsu Club
✉ 19wingjiujitsu@gmail.com

Silver Totems Hockey Club
✉ silvertotemshockey@gmail.com



©Silver Totems Hockey Club

ÉGLISES

Chapelle St. Michael and All Angels - Protestante

Our Lady of the Sacred Heart - Catholique

Située tout près de l'aréna Glacier Gardens, au 1445 Military Row.

*En dehors de ces heures, vous pouvez joindre l'aumônier de service peut être joint en appelant les opérations de l'escadre au poste 8231

☎ **250-339-8211, poste 8389**

MUSÉE COMOX AIR FORCE

La 19e Escadre fait partie intégrante de l'aviation de la côte ouest depuis sa création en 1943. Le musée, situé juste à l'extérieur de l'entrée principale de la base militaire, comprend le Heritage Park en face de l'aréna Glaciers Gardens. Le Heritage Park abrite de nombreux avions historiques que vous pouvez voir de près ainsi que le projet de restauration Y2K Spitfire.

☎ **250-339-8162**

📄 **www.comoxairforcemuseum.ca**

CARTE D'IDENTITÉ POUR DÉPENDANT MILITAIRE

Pour obtenir un laissez-passer de personne à charge de la 19e Escadre, une demande doit être remplie et signée par le membre des FAC. Le formulaire de demande peut être obtenu au bâtiment de la police militaire. Lorsque vous l'avez complété, prenez rendez-vous avec le département des identités au poste 6621 pour prendre une photo et obtenir le laissez-passer.

☎ **250-339-8211 poste 6621**



©19 Wing Yacht Club

19 WING CLUBS



www.cafconnection.ca/Comox/In-My-Community/Clubs-Groups.aspx

Club de mécanique automobile



19autoclub@gmail.com

Club de menuiserie



w19woodhobbyclub@forces.gc.ca

Club de yacht



membership@19wcy.com

Club de Scuba Pacific Divers



19wpdsc@gmail.com

Club de Karate Traditionel de Comox



ctka@shaw.ca

Club de jujitsu brésilien



19wingjiujitsu@gmail.com

Club de Hockey Silver Totems



silvertotemshockey@gmail.com

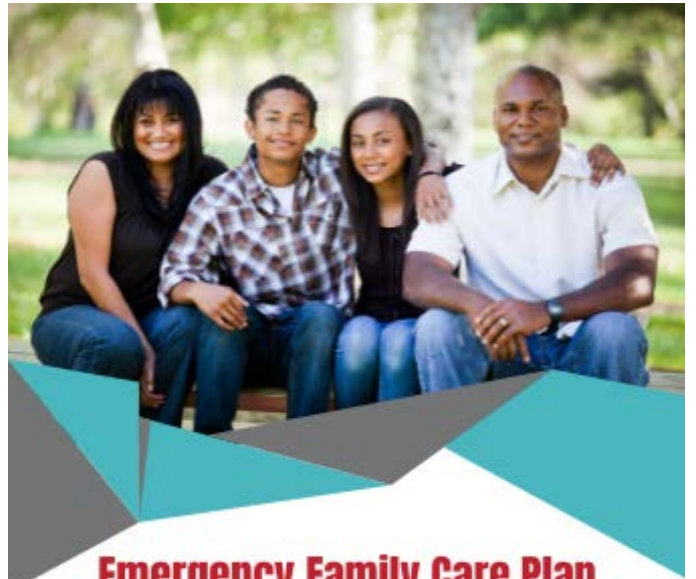


TASTINGS
TOURS
CELEBRATE

40 KNOTS WINERY

- *Wine Wednesdays*
- *Beverage Classes*
- *Thirsty Thursdays*

WWW.40KNOTSWINERY.COM



Emergency Family Care Plan

Do you have a plan in case of a family emergency?
Who are you going to call?

The Comox MFRC can help you develop your plan, and assist you with connecting to support systems.

Contact our Emergency Family Care Assistance Coordinator:
emergencychildcare@comoxmfr.ca
or 250-339-8211 local 7239



Comox MFRC Crew Snowshoeing - Mount Washington



Puntledge River



Downtown Comox



Filberg Park



Air Force Beach



Point Holmes Boat Launch



Comox Marina Playground

About Comox Valley

The Comox Valley is situated on the east coast of Central Vancouver Island. The Comox Valley stretches from Fanny Bay to the south and Saratoga beach to the north. It includes the communities of the City of Courtenay, the Town of Comox and the Village of Cumberland. The Comox Valley enjoys mild winters with little to no snow and a long growing season with more sunshine than most areas in B.C. You can enjoy year round outdoor recreational activities like hiking, skiing, snowshoeing, camping, biking, boating, swimming and golfing. Where else can you play a round of golf in the morning, take a swim in the ocean before lunch and go skiing in the afternoon?

TOWN OF COMOX

Comox has a thriving downtown offering shops to suit just about everyone. With panoramic views of Comox Harbour and the Comox Glacier, it is certainly one of the most beautiful towns on Vancouver Island. Comox consists primarily of residential family neighbourhoods and well-maintained parks. Comox has grown considerably due to a strong boost in tourism.

The population of Comox is approximately 14 806 based on the 2021 census. Located to the north east of Courtenay, Comox is a thriving town, and home to the annual Filberg Festival and Comox Nautical Days.

CITY OF COURTENAY

Courtenay, population 28,420 (2021), is situated in the heart of the Comox Valley. Surrounded by nature, recreation, and a growing local food movement, Courtenay hosts a wide range of retail and commercial businesses, from intimate specialty shops and restaurants to hotels and big box stores. The downtown core including 4th, 5th, and 6th Streets is one of the most vibrant shopping districts on Vancouver Island, with a variety of independent shops and restaurants. Other highlights include major cultural facilities such as the Courtenay Museum and Paleontology Centre, the Comox Valley Art Gallery, and the Sid Williams Theatre. Downtown Courtenay is also just steps away from Lewis and Simms Parks, the scenic waterfront Riverway Trail, and the Puntledge River.



Downtown 5th Street - ©City of Courtenay

À propos de la vallée de Comox

La vallée de Comox est située sur la côte est du centre de l'île de Vancouver. La vallée de Comox s'étend de Fanny Bay, qui se trouve au sud, jusqu'à la plage de Saratoga qui se trouve au nord. Il comprend les communautés de la ville de Courtenay, la ville de Comox et le village de Cumberland. Dans la vallée de Comox les hivers sont doux avec peu ou pas de neige, et la saison de croissance est longue, recevant le plus de soleil que la plupart des régions de la Colombie-Britannique. Vous pouvez profiter des activités de plein air à l'année longue, comme la randonnée, le ski, la raquette, le camping et la natation. Vous pouvez également faire du vélo, du bateau et jouer au golf. Quel autre endroit pouvez-vous jouer une partie de golf le matin, se baigner dans l'océan avant le dîner et faire du ski en après-midi?

VILLE DE COMOX

La ville de Comox a un centre-ville florissant, offrant des magasins pour tous les goûts. Avec des vues panoramiques sur le port et le glacier de Comox, c'est certainement l'une des plus belles villes de l'île de Vancouver. Comox se compose principalement de quartiers résidentiels et de parcs bien entretenus. Comox a grandi considérablement dans les dernières années, dû à un boom du tourisme. La population de Comox est d'environ 14 806 habitants, selon le recensement de 2021. Situé au nord-est de Courtenay, Comox est une ville prospère qui accueille à chaque année, le festival Filberg et les journées nautiques de Comox.



Goose Spit - ©Canva

VILLE DE COURTENAY

La ville de Courtenay, population de 28 420 habitants (2021), est située au cœur de la vallée de Comox. Entourée de nature, de loisirs et d'un mouvement d'achat d'aliments locaux en pleine croissance, Courtenay accueille un large éventail d'entreprises de vente au détail et commerciales, des boutiques et restaurants spécialisés ainsi que des hôtels et des magasins à grande surface. Le centre-ville, y compris les 4e, 5e et 6e rues, est l'un des quartiers commerçants les plus dynamiques de l'île de Vancouver, avec une variété de boutiques et de restaurants indépendants. D'autres endroits à mentionnés incluent les installations culturelles telles que le musée Courtenay et le centre de paléontologie, la galerie d'art de la vallée de Comox et le théâtre Sid Williams. Le centre-ville de Courtenay est également à quelques pas des parcs Lewis et Simms, du pittoresque sentier riverain Riverway Trail de la rivière Puntledge.

About Comox Valley

VILLAGE OF CUMBERLAND

Cumberland currently has a population of approximately 4447 (based on the 2021 Census). Cumberland consists primarily of residential neighbourhoods, however its downtown core along Dunsmuir Avenue is teeming with specialty shops, restaurants and cafes. For the mountain bikers out there, Cumberland has a vast trail system suitable for extreme riders. You can find moderate to easy trails along the old rail heading towards Comox Lake. Comox Lake is a short five minute drive from downtown Cumberland and offers boating, fishing, swimming, and other recreational opportunities. It is also the primary water source for most of Courtenay and Comox.



Comox Lake - ©Canva

MUNICIPAL OFFICES

Comox Valley Regional District

Find information about parks, recreation, trail maps, waste management, recycling, property resources and legislative resources.

 **250-339-6008**
 **www.comoxvalleyrd.ca**

Town of Comox

1809 Beaufort Ave Comox, BC V9M 1R9

 **250-339-2202**
 **www.comox.ca**

City of Courtenay

830 Cliffe Avenue Courtenay, BC V9N 2J7

 **250-334-4441**
 **info@courtenay.ca**
 **www.courtenay.ca**



Village of Cumberland

2673 Dunsmuir Avenue Box 340, Cumberland, BC V0R 1S0

 **250-336-2291**
 **www.cumberland.ca**

Chamber of Commerce

2040 Cliffe Avenue Courtenay, BC

 **250-334-3234**
 **www.comoxvalleychamber.com**

Vanvouver Island Visitors Centre

#101 - 3607 Small Rd, Cumberland, BC V9N 3Z8

 **250-400-2882**
 **www.discovercomoxvalley.com**

À propos de la vallée de Comox

LE VILLAGE DE CUMBERLAND

Cumberland a une population d'environ 3 753 habitants, selon le recensement de 2016. Cumberland se compose principalement de résidences, mais au centre-ville, le long de l'avenue Dunsmuir, vous trouverez des boutiques spécialisées, des restaurants et des cafés. Pour les amateurs de vélo de montagnes, Cumberland offre un grand choix de sentiers adaptés aux cyclistes extrêmes, ainsi que des sentiers modérés et faciles, le long de l'ancienne voie ferrée en direction du lac Comox. Le lac Comox est à 5 minutes en voiture du centre-ville de Cumberland. Vous pouvez nager, faire du bateau, pêcher et participer à d'autres activités récréatives. C'est aussi la principale source d'eau pour la majeure partie de Courtenay et de Comox.

BUREAUX MUNICIPAUX

Comox Valley Regional District

Trouvez de l'information sur les parcs, les loisirs, les cartes des sentiers, la gestion des déchets, le recyclage, les ressources immobilières et les ressources législatives.

 www.comoxvalleyrd.ca

Ville de Comox

1809 Beaufort Ave Comox, BC V9M 1R9

 **250-339-2202**
 www.comox.ca

Ville de Courtenay

830 Cliffe Avenue Courtenay, BC V9N 2J7

 **250-334-4441**
 info@courtenay.ca
 www.courtenay.ca



Village de Cumberland

2673 Dunsmuir Avenue Box 340, Cumberland, BC V0R 1S0

 **250-336-2291**
 www.cumberland.ca

Chambre de commerce

2040 Cliffe Avenue Courtenay, BC

 **250-334-3234**
 www.comoxvalleychamber.com

Centre des visiteurs

#101 - 3607 Small Rd, Cumberland, BC V9N 3Z8

 **250-400-2882**
 www.discovercomoxvalley.com





Vancouver Island Visitors Centre






About Comox Valley

Landfill and Recycling Centre

The Comox Valley Waste Management Centre is the Region's landfill. Recycling containers are provided for cardboard, newspaper, glass, milk jugs, plastics 1-7, batteries and metals. There is a composting site for leaves and grass clippings. The Comox Valley Waste Management Centre in Cumberland is open 7 days a week from 8:30 am to 5:30 pm (closed all statutory holidays).

 **250-334-6016**
 **www.cswm.ca/garbage/facilities-hours/comox-valley-waste-management-centre**

Recycling Program Information

 **www.cswm.ca/recycling/what-can-i-recycle**
 **www.comox.ca/modx/recycling**
 **www.courtenay.ca/EN/main/community/recycling-and-garbage.html**
 **www.cumberland.ca/recycling-collection**
 **www.campbellriver.ca/city-services/garbage-recycling-yard-waste/recycling**



GETTING TO THE COMOX VALLEY

Air

The Comox Valley Airport (YQQ) is centrally located, with daily direct flights from major cities, including Vancouver, Calgary, and Edmonton.

 **www.comoxairport.com**

Bus

Island Coachlines and Island Bus Link provides bus service to connect north, central and southern parts of Vancouver Island and BC Mainland.

 **www.islandlinkbus.com**

Ferry

Visit BC Ferry website to obtain the current schedule.

 **1-888-BC FERRY (223-3779)**
 **www.bcferries.com**

Transit

Comox Valley Transit System

 **250-339-5453**
 **www.bctransit.com/comox-valley/home**

Car Rental

Budget

 **250-338-7717**
 **www.budget.ca**

Enterprise Rent-a-Car

Located at the Comox Airport and at 2401 Cliffe Avenue, Courtenay

 **1-844-307-8008**
 **www.enterprise.ca/en/home.html**

National Car Rental


Located at Comox Airport and 320 Old Island Highway, Courtenay

 **250-334-0202**
 **www.nationalcar.com**






À propos de la vallée de Comox

Dépotoir et centre de recyclage

Le Comox Valley Waste Management Centre est la décharge de la région. Des conteneurs de recyclage sont fournis pour le carton, les journaux, le verre, les pots à lait, les plastiques 1-7, les piles et les métaux. Il y a un site de compostage pour les feuilles et l'herbe coupée. Le Comox Valley Waste Management Centre, situé à Cumberland, est ouvert 7 jours sur 7, de 8h30 à 17h30 (fermé tout jours fériés).

 **(250) 334-6016.**
 www.cswm.ca/garbage/facilities-hours/comox-valley-waste-management-centre

Informations sur le programme de recyclage

 www.cswm.ca/recycling/what-can-i-recycle
 www.comox.ca/modx/recycling
 www.courtenay.ca/EN/main/community/recycling-and-garbage.html
 www.cumberland.ca/recycling-collection
 www.campbellriver.ca/city-services/garbage-recycling-yard-waste/recycling

SE RENDRE À LA VALLÉE DE COMOX

Voie aérienne

L'aéroport de la vallée de Comox (YQQ) est centralement situé au centre, avec des vols directs quotidiens depuis les grandes villes, notamment Vancouver, Calgary et Edmonton.

 www.comoxairport.com

Autobus

Island Coachlines et Island Bus Link offrent un service d'autobus pour relier les parties nord, centre et sud de l'île de Vancouver et la Colombie-Britannique continentale.

 www.islandlinkbus.com

Traversier

Visitez le site Internet de BC Ferries pour obtenir les horaires les plus récentes.

 **1-888-BC FERRY (223-3779)**
 www.bcferrries.com

Transport

Système de transport en commun de la vallée de Comox

 **250-339-5453**
 www.bctransit.com/comox-valley

Location de voiture

Budget

 **250-338-7717**
 www.budget.ca

Enterprise Rent-a-Car

Situé à l'aéroport de Comox et au 2401 Cliffe Avenue, à Courtenay

 **1-844-307-8008**
 www.enterprise.ca/en/home.html

National Car Rental

Situé à l'aéroport de Comox et au 320 Old Island Highway, à Courtenay

 **250-334-0202**
 www.nationalcar.com

About Comox Valley

ANIMAL SERVICES

BC SPCA (Society for the Prevention of Cruelty to Animals)

The BC SPCA Shelter is located at 1668 Ryan Rd, a short distance from 19 Wing. They offer many services including programs for youth. Visit their website for more details.



250-339-7722



www.spca.bc.ca/branches/comox-valley

Off-Leash and Leashed Trails/Parks for Dogs



250-334-6000



www.comoxvalleyrd.ca/parks-recreation/parks-trails-beach-accesses/dogs-parks



Comox Valley SPCA



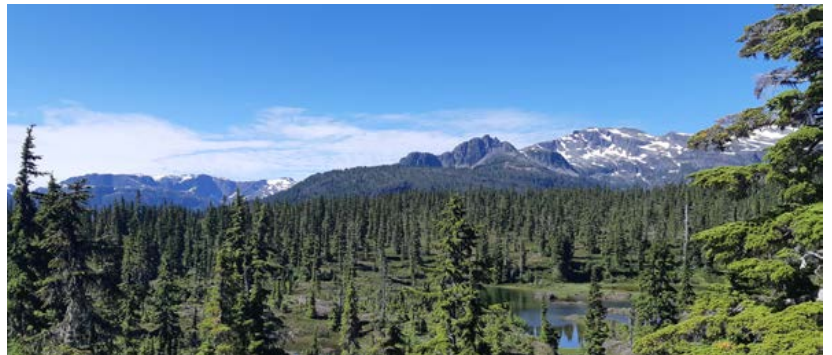
Comox Lake



Horne Lake Caves



Discovery Passage Aquarium



Strathcona Park

À propos de la vallée de Comox

SERVICES POUR LES ANIMAUX

BC SPCA (Société protectrice des animaux de la Colombie-Britannique)

La SPCA est situé au 1668 Ryan Rd, à courte distance de la base militaire. Ils offrent de nombreux services dont des programmes pour les jeunes. Visitez leur site web pour plus de détails.

☎ **250-339-7722**
📄 www.sPCA.bc.ca/branches/comox-valley

Sentiers / Parcs pour chiens avec et sans laisse

☎ **250-334-6000**
📄 www.comoxvalleyrd.ca/parks-recreation/parks-trails-beach-accesses/dogs-parks



Goose Spit



Air Force Beach Campground



Goose Spit Stairs



Cumberland Potholes

About Comox Valley

EXPLORE THE ISLAND

 www.discovercomoxvalley.com/discover/explore

Whale Watching: Companies located in the valley and north in Campbell River offer excellent whale watching trips. Catch yourself an orca on film!

Campbell River: Well known for its salmon fishing, First Nations' art and museums.

Quadra and Cortes Islands: Just a short ferry ride from Campbell River and you can enjoy the beaches, parks and art communities of these Discovery Islands.

Strathcona Provincial Park: Alpine meadows, lakes, mountain peaks, and glaciers make this park one of British Columbia's best.

Powell River and the Sunshine Coast: Take the ferry to Powell River and explore this quiet haven and its neighboring communities.

Denman and Hornby Islands: You will want to spend a day on these Valley islands, touring artists' studios, swimming on a sandy beach, hiking the bluffs and trails, scuba diving, or just plain relaxing.

Horne Lake Caves: A unique spelunking experience for everyone. Educational family oriented tours to deep dark adventure.

Englishman River and Little Qualicum Falls: Beautiful falls and easy walking trails.

Coombs: Unique markets...and goats living on the roof!

Parksville/Qualicum: Oceanside communities with long, sandy beaches excellent for beachcombing.

Cathedral Grove: Take a spectacular stroll through an ancient rainforest amid 800-year-old trees.

Elk Falls: A thundering waterfall and some of the finest year-round salmon fishing in Canada are just two of the reasons Elk Falls is one of the most popular provincial parks on Vancouver Island.

Comox Lake: A freshwater lake popular for fishing, swimming and boating.

Ripple Rock: An underwater mountain that had two peaks (9 feet and 21 feet below the surface) in the Seymour Narrows of the Discovery Passage; a part of the marine trade route from Vancouver and coastal points north. A popular family hike.

Goose Spit and the "Stairs": 165 steps to the main lookout and another 200 m to the top. A regional park popular for beach fires, kite surfers, and boating.

Nymph Falls: Popular local trail system and summer swimming hole.



Campbell River Whale Watching Tour

À propos de la vallée de Comox

EXPLORER L'ÎLE

 www.discovercomoxvalley.com/discover/explore

Whale Watching: Les entreprises situées dans la vallée et au nord de Campbell River offrent d'excellentes excursions d'observation des baleines. C'est le moment de sortir son appareil!

Campbell River: Bien connu pour la pêche au saumon, l'art des Premières nations et les musées.

Îles Quadra et Cortes: À quelques minutes de traversier de Campbell River, vous pourrez profiter des plages, des parcs et des communautés artistiques de ces îles.

Parc Provincial Strathcona: Les prés alpines, les lacs, les sommets et les glaciers font de ce parc l'un des meilleurs de la Colombie-Britannique.

Powell River et Sunshine Coast: Prenez le traversier pour Powell River et explorez ce havre de paix et ses communautés avoisinantes.

Îles Denman et Hornby: Vous voudrez passer une journée sur ces îles de la vallée, visiter des ateliers d'artistes, nager sur une plage de sable, faire de la randonnée dans les falaises et les sentiers, faire de la plongée ou tout simplement vous détendre.

Horne Lake Caves: Une expérience unique de spéléologie pour tout le monde. Visites éducatives axées sur la famille dans une aventure sombre et profonde.

Englishman River et Little Qualicum Falls: De magnifiques chutes d'eau et des sentiers de randonnée faciles.

Coombs: Marché unique... et des chèvres qui habitent sur le toit!

Parksville/Qualicum: Les communautés au bord de l'océan avec de longues plages de sable sont idéales pour rechercher des objets de valeur enfouis dans le sable.

Cathedral Grove: Faites une promenade spectaculaire dans une ancienne forêt tropicale au milieu d'arbres vieux de 800 ans.

Elk Falls: Une chute d'eau incroyable et n des meilleurs endroits pour la pêche au saumon à l'année au Canada ne sont que deux des raisons pour lesquelles Elk Falls est l'un des parcs provinciaux les plus populaires de l'île de Vancouver.

Comox Lake: Un lac populaire pour la pêche, la nage et le bateau.

Ripple Rock: Une montagne sous-marine qui avait deux pics (9 pieds et 21 pieds sous la surface) dans le Seymour Narrows du Discovery Passage; une partie de la route commerciale maritime de Vancouver et des points côtiers du nord. Une randonnée familiale populaire.

Goose Spit et les "escaliers": 165 marches au point d'observation principal et un autre 200m jusqu'au sommet. Un parc populaire dans la région pour les feux sur la plage, les "kite surfers" et le bateau.

Nymph Falls: Système de sentiers locaux et lieu de baignade d'été, populaire.

Getting Settled in British Columbia

THE BRITISH COLUMBIA NEWCOMERS GUIDE

 www.welcomebc.ca/Start-Your-Life-in-B-C/Newcomers-Guides

AUTOMOBILE INSURANCE - AUTOPLAN

You have 30 days to register, license and insure your vehicle after arriving in B.C. New B.C. residents only need to provide proof of your years of driving experience – how long you've held a full driver's licence. Proof of insurance is no longer required. To prove your previous driving experience for a new B.C. license, you need to book an appointment to visit an ICBC Driver Licensing office and bring proof of how long you've had a full driver's license.

 www.icbc.com/autoplan

VEHICLE INSPECTION

To license and insure your vehicle from another province or territory a vehicle inspection must be completed. Find a designated inspection online:



 www.th.gov.bc.ca/twm/?c=vip
 www.th.gov.bc.ca/cvse/vehicle_inspections.htm



DRIVER'S LICENSE

You must switch to a B.C. driver's license within 90 days of moving. To be eligible for a full-privilege B.C. driver's license, you must have held a driver's license (not a learner's) for at least two years. Make sure you bring the right I.D. and documentation - acceptable forms are found online.

2500 Cliffe Avenue, Courtenay, BC V9N 5M6

 **250-897-7500 or 1-800-663-3051**
 www.icbc.com/driver-licensing/moving-bc

Understanding B.C.'s graduated licensing program



Getting your L or learner's licence is the first step towards getting a class 5 licence. You can get your L on or after your 16th birthday. To get your L you'll need to get 40 out of 50 questions right on a multiple-choice knowledge test. Passing it ensures you understand the rules of the road.



Getting your N or novice licence is the 2nd step towards getting a class 5 licence. You can take your road test as long as you've had your L licence (learner's) for at least 12 months and have stayed prohibition-free.

Getting your full licence (Class 5) - You can take the Class 5 road test once you've been a Novice driver for 24 consecutive months without any driving prohibition.

LE GUIDE DES NOUVEAUX ARRIVANTS DE LA C.-B.

 www.welcomebc.ca/Start-Your-Life-in-B-C/documents/BC-Newcomers-Guide-French.aspx

ASSURANCES AUTOMOBILE - AUTOPLAN

Vous avez 30 jours pour enregistrer, immatriculer et assurer votre véhicule après votre arrivée en Colombie-Britannique. Les nouveaux résidents n'ont qu'à fournir une preuve de leurs années d'expérience - depuis combien de temps vous détenez un permis de conduire valide. La preuve d'assurance n'est plus requise. Pour prouver votre expérience de conduite antérieure en vue de l'obtention d'un nouveau permis de conduire de la Colombie-Britannique, vous devez prendre un rendez-vous dans un bureau des permis de conduire de ICBC et apporter la preuve de la durée de votre permis de conduire valide.

 www.icbc.com/autoplan

INSPECTION DU VÉHICULE



Pour obtenir votre plaque d'immatriculation et assurer votre véhicule dans une autre province ou un autre territoire, une inspection du véhicule doit être effectuée. Trouvez une inspection en ligne

 www.th.gov.bc.ca/twm/?c=vip
 www.th.gov.bc.ca/cvse/vehicle_inspections.htm

PERMIS DE CONDUIRE

Vous devez passer à un permis de conduire de la Colombie-Britannique dans les 90 jours suivant le déménagement. Pour être éligible à un privilège complet de permis de conduire, vous devez être titulaire d'un permis de conduire (pas celui d'apprenant) depuis au moins deux ans. Assurez-vous d'apporter la bonne pièce d'identité et documents - acceptables sont disponibles en ligne.

2500 Cliffe Avenue, Courtenay, BC V9N 5M6

 **250-897-7500 ou 1-800-663-3051**
 www.icbc.com/driver-licensing/moving-bc

Comprendre le programme de licences progressives de la C.-B.

Obtenir votre permis L ou celui d'apprenti conducteur, est la 1^{ère} étape vers l'obtention d'un permis de classe 5. Vous pouvez obtenir votre L le jour de votre 16^e anniversaire ou après. Pour obtenir votre L, vous devrez réussir 40 questions sur 50 lors d'un test de connaissances à choix multiples. Réussir le test assure une compréhension des règles de la route.

L'obtention de votre permis N ou novice est la 2^e étape vers l'obtention d'un permis de classe 5. Vous pouvez passer votre examen pratique tant que vous avez votre permis d'apprenti conducteur (L) depuis au moins 12 mois et que vous êtes resté sans interdiction.

Obtenir votre permis complet (classe 5) - Vous pouvez passer l'examen routier de classe 5 une fois que vous avez été conducteur novice pendant 24 mois consécutifs sans aucune interdiction de conduire.



Getting Settled in British Columbia

CHILD CARE IN THE COMOX VALLEY

The Comox Valley has a variety of child care options for military families. However, due to significant staff shortages in the province there are waiting lists at most child care facilities in the Valley. It is important to get your name on as many child care waiting lists as possible. We recommend that you get your name on these waiting lists prior to your move to the Comox Valley.

Military Family Resource Centre

Kinnikinnik Childcare Centre and 19 Wing Family Centre provide childcare for children from infancy to age 5. Full-Time spaces are available in Infant & Toddler Care (4 months-36 months) and Early Learning Programs (30 months to 5 years) The daycare office is located at the 19 Wing Family Centre, 1473 Snowberry Ave, Lazo. For more information on waitlists and programs, contact the daycare office:

 **250-339-8211 local 7232**
 **childcare@comoxmfr.ca**


PacificCARE

 **www.pacific-care.bc.ca/?page_id=14**

Finding Child care, Province Of BC

 **www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/how-to-access-child-care/search-for-child-care**

Child Care Resource and Referral

 **www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/how-to-access-child-care/child-care-resource-referral-centre**

Finding Quality Child Care

 **www.findingqualitychildcare.ca**

Valley Child

Valley Child connects parents, caregivers, and service providers in the Comox Valley with tools and resources to help kids find success. Explore the programs and services available for kids and their families from Fanny Bay to Black Creek, and stay up to date on activities with our calendar.

 **www.valleychild.ca**

SERVICE CANADA Employment Insurance

Application for EI must be completed within 30 days from the last day worked.

130-19th Street Courtenay, BC V9N 8S1

 **1-800-206-7218**

 **www.canada.ca/en/services/benefits/ei.html**

WORK BC

Free service for job seekers offering workshops, individual consultations, resume service and resource center.

103-555 4th Street, Courtenay, BC V9N 1H3

 **250-334-3119**

 **www.workbc.ca/WorkBC-Centres/Vancouver-Island-Coast/Courtenay**



S'installer en Colombie-Britannique

GARDE D'ENFANTS DANS LA VALLÉE DE COMOX

La vallée de Comox offre une variété d'options de garde d'enfants pour les familles des militaires. Cependant, en raison des importantes pénuries de personnel dans la province, il y a des listes d'attente dans la plupart des garderies de la vallée. Il est important d'inscrire votre nom sur autant de listes d'attente que possible. Nous vous recommandons d'inscrire votre nom sur ces listes d'attente avant votre déménagement dans la vallée de Comox.

Centre de Ressources pour les Familles Militaires


La garderie Kinnikinnik et le Centre familial de la 19 Escadre fournissent des services de garde pour les enfants de la petite enfance, à l'âge de 5 ans. Des places à temps plein sont offertes dans le programme pour les nourrissons et les tout-petits (4 mois à 35 mois) et dans le programme d'apprentissage préscolaire (30 mois à 5 ans). Le bureau de la garderie est situé au Centre familial de la 19e escadre au 1473 Snowberry Ave, Lazo. Pour plus d'informations sur les listes d'attente et les programmes, contactez le bureau de la garderie:

 **250-339-8211 poste 7232**
 **childcare@comoxmfr.ca**

PacificCARE

 **www.pacific-care.bc.ca/?page_id=14**

Trouver une garderie, Province de la Colombie-Britannique

 **www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/how-to-access-child-care/search-for-child-care**

Ressource et référence pour la garde d'enfants

 **www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/how-to-access-child-care/child-care-resource-referral-centre**

Trouver des services de garde de qualité

 **www.findingqualitychildcare.ca**

Enfant de la vallée - Valley Child

L'organisation Valley Child met en relation les parents, les soignants et les fournisseurs de services de la vallée de Comox, avec des outils et des ressources pour aider les enfants à réussir. Explorez les programmes et services disponibles pour les enfants et leurs familles de Fanny Bay à Black Creek, et restez au courant des activités grâce au calendrier.

 **www.valleychild.ca**

SERVICE CANADA L'assurance-emploi

La demande d'assurance-emploi doit être complétée dans les 30 jours suivant le dernier jour travaillé.

130-19th Street Courtenay, BC V9N 8S1

 **1-800-206-7218**

 **www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html**

WORK BC

Service gratuit pour les chercheurs d'emploi, offrant des ateliers, des consultations individuelles, un service de rédaction de CV et un centre de ressources.

103-555 4th Street, Courtenay, BC V9N 1H3

 **250-334-3119**

 **www.workbc.ca/WorkBC-Centres/Vancouver-Island-Coast/Courtenay**

Getting Settled in British Columbia

HEALTH AND MEDICAL SERVICES

Provincial Medical Coverage



Upon clearing into either the Wing Orderly Room or Squadron Orderly Room, dependent family members will be enrolled into the Provincial Medical Coverage program. The Province of BC now waives the 3 month wait time to activate enrolment for military families coming from another Canadian province. Be sure to enquire at the orderly room about this waiver.

 www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp

BC Fair PharmaCare Plan

Upon relocating to BC, it is mandatory that you enroll in the BC Fair PharmaCare Plan in order for SUNLIFE to properly complete your future claims. To register, phone 1-800-663-7100 and state that you are a military family. Before you phone, make sure you have:

1. The civilian family member's BC Care Card number
2. Birth dates
3. Social Insurance numbers for both the military member and civilian spouse;
4. Income Tax statements from 2 years ago including NET Income (Line 23600).
5. Any income from a Registered Disability Savings Plan (RDSP) (line 12500)

 **1-800-663-7100**
 www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/who-we-cover/fair-pharmacare-plan

FINDING A FAMILY DOCTOR

There is a shortage of family physicians accepting new patients in the Comox Valley and it can often be very difficult to find a family physician. Walk-in clinics and Virtual Doctors are a great option for families unable to secure a family doctor.


Health Connect Registry - Comox Valley

Island Health is asking patients who are looking for family doctor to register with Health Connect. Health Connect works with clinics in your community to help you find a family doctor or nurse practitioner.

 www.healthlinkbc.ca/health-connect-registry/comox-valley

Calian Military Family Doctor Network (MFDN)

The MFDN aims to improve access to family physicians for families of serving Canadian Armed Forces members.

 **1-877-633-7722 local 550**
 www.cafconnection.ca/National/Programs-Services/Health/Health-Care/Calian-Military-Family-Doctor-Network.aspx

Access Virtual

This virtual clinic gives you secure online access to family doctors, nurses, and specialists via a computer, tablet, or smartphone.

 www.accessvirtual.ca/british-columbia/en

S'installer en Colombie-Britannique

SANTÉ ET SERVICES MÉDICAUX

Couverture médicale provinciale

Après avoir visité la salle des rapports de l'escadre ou la salle des rapports de l'escadron, les membres de la famille à charge seront inscrits au programme provincial de couverture médicale. La province de la Colombie-Britannique renonce maintenant au délai d'attente de trois mois pour activer l'inscription des familles de militaires provenant d'une autre province canadienne. Assurez-vous de vous renseigner auprès de la salle des rapports sur cette renonciation.

 www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp

BC Fair PharmaCare Plan

Lorsque vous déménagez en Colombie-Britannique, vous devez obligatoirement vous inscrire au programme BC Fair PharmaCare pour que SUNLIFE puisse remplir correctement vos réclamations futures.

Pour vous inscrire, composez le 1-800-663-7100 et déclarez que vous êtes une famille de militaires. Avant de téléphonez, assurez-vous d'avoir:

1. Le numéro de la carte de soins du membre de la famille civil;
2. Les numéros d'assurance sociale du militaire et du conjoint civil;
3. Les déclarations de revenus les plus récentes ou les avis de cotisation de l'ARC pour le militaire et le conjoint civil, au besoin.
4. Déclarations d'impôt sur le revenu d'il y a 2 ans, y compris le revenu NET (ligne 23600).
5. Tout revenu provenant d'un régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI) (ligne 12500)

 **1-800-663-7100**
 www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/health-drug-coverage/pharmacare/fpc01-fren.pdf

TROUVER UN MÉDECIN DE FAMILLE

Il y a une pénurie de médecins de famille acceptant de nouveaux patients dans la vallée de Comox et il peut être très difficile d'en trouver un. Les cliniques sans rendez-vous et les médecins virtuels sont des excellentes options pour les familles incapables de trouver un médecin de famille.



Health Connect - Comox Valley - Registre santé de la vallée de Comox

Island Health demande aux patients qui recherchent un médecin de famille de s'inscrire à Health Connect. Health Connect travaille avec les cliniques de votre communauté pour vous aider à trouver un médecin de famille ou une infirmière praticienne.

 www.healthlinkbc.ca/health-connect-registry/comox-valley

Le réseau des médecins à l'intention des familles militaires de Calian

L'objectif de ce Réseau est d'améliorer l'accès aux médecins de famille pour les familles des membres actifs des Forces armées canadiennes.

 **1-877-633-7722 poste 550**
 www.connexionfac.ca/Nationale/Programmes-et-Services/Sante/Soins-de-sante/Reseau-de-medecins-a-l-intention-des-familles-des-militaires-de-Calian.aspx

Access Virtual

Cette clinique virtuelle vous donne un accès en ligne sécurisé aux médecins de famille, aux infirmières et aux spécialistes via un ordinateur, une tablette ou un smartphone.

 www.accessvirtual.ca/british-columbia

Getting Settled in British Columbia

Telus Health Mycare

A mobile app that allows you to check symptoms, see a B.C. doctor and easily access your clinical records all through your phone.

📱 www.telus.com/en/personal-health/my-care

Maple

You can connect with doctors online from 7am to 9pm for medical care and treatment, and the Medical Services Plan (MSP) will cover your video visit.

📱 www.cafconnection.ca/National/Programs-Services/Health/Health-Care/Virtual-Doctor-Support-for-Military-Families.aspx

Viva Care

If you are a resident of B.C. and have a personal health number, you can also connect online with your computer to this free service.

📱 www.vivacare.ca/see-a-doctor-online

Well Health VirtualClinic+

Another option to connect with a doctor online. Free for B.C. residents.

📱 www.virtualclinics.ca

Pathways Medical Care Directory

Residents of the Comox Valley, including Denman and Hornby Islands. Helps families find local doctors accepting new patients

📱 www.pathwaysmedicalcare.ca/resource/finding-a-family-doctor-in-the-comox-valleyattachme

Find a Doctor BC

Search for a family doctor in British Columbia.

📱 www.findadoctorbc.ca

HOSPITALS / URGENT CARE

North Island Hospital Comox Valley

101 Lerwick Road Courtenay, BC, V9N 0B9

☎ **250-331-5900**

📱 www.islandhealth.ca/our-locations/hospitals-health-centre-locations/north-island-hospital-comox-valley

Comox Valley After Hours Urgent Care Clinic (Washington Park Medical Clinic)

This clinic is for people who need to see a doctor quickly and do not require emergency services. This clinic is NOT a replacement for routine care from your family doctor.

This clinic provides same day, non-emergency care for minor cuts requiring stitches, sprains, injuries, fevers, infections, sore throats, earaches and more. Must call for an appointment. NO WALK INS. Located above Superstore.

☎ **250 334 9241**

📱 www.walkinmedicalclinic.com/cvahucc



North Island Hospital - Comox Valley

S'installer en Colombie-Britannique

Telus Health Mycare

Une application mobile qui vous permet de vérifier les symptômes, consultez un médecin de la C.-B. et accédez facilement à vos dossiers cliniques via votre téléphone.

📱 www.telus.com/fr/personal-health/my-care

Maple

Vous pouvez vous connecter avec des médecins en ligne de 7h à 21h pour des soins et des traitements médicaux. Le Programme de services aux familles des militaires (PSFM) couvrira votre visite vidéo.

📱 www.connexionfac.ca/Nationale/Programmes-et-Services/Sante/Soins-de-sante/Soutien-medical-virtuel-pour-les-familles-des-militaires.aspx

Viva Care

Si vous êtes un résident de la C.-B. ayant un numéro d'assurance maladie personnel, vous pouvez également vous connecter en ligne avec votre ordinateur à ce service gratuit.

📱 www.vivacare.ca/see-a-doctor-online

Well Health VirtualClinic +

Une autre option pour se connecter avec un médecin en ligne. Gratuit pour les résidents de la C.-B.

📱 www.virtualclinics.ca

Répertoire des soins médicaux Pathways - Pathways Medical Care Directory

Aide les résidents de la vallée de Comox, y compris les îles Denman et Hornby, à trouver des médecins locaux acceptant de nouveaux patients.

📱 www.pathwaysmedicalcare.ca/resource/finding-a-family-doctor-in-the-comox-valleyattachme

Find a Doctor BC

Recherchez un médecin de famille en Colombie-Britannique.

📱 www.findadoctorbc.ca

HÔPITAUX / SOINS D'URGENCE

North Island Hospital Comox Valley

101 Lerwick Road Courtenay, BC, V9N 0B9

☎ **250-331-5900**

📱 www.islandhealth.ca/our-locations/hospitals-health-centre-locations/north-island-hospital-comox-valley

Clinique de soins d'urgence après les heures normales de bureau, de la vallée de Comox (Clinique médicale de Washington Park)

Cette clinique s'adresse aux personnes qui ont besoin de voir un médecin rapidement et qui n'ont pas besoin de services d'urgence. Cette clinique ne remplace PAS les soins de routine de votre médecin de famille. Elle fournit des soins non urgents le jour même, les coupures mineures nécessitant des points de suture, les entorses, les blessures, les fièvres, les infections, les maux de gorge, les maux d'oreille et plus encore. Appelez pour un rendez-vous. NE VOUS PRÉSENTEZ PAS SANS RENDEZ VOUS. Siteé au-dessus de Superstore

☎ **250 334 9241**

📱 www.walkinmedicalclinic.com/cvahucc





Getting Settled in British Columbia

LAB SERVICES

North Island Hospital Laboratory

101 Lerwick Road Courtenay, BC

 **250-331-5950**
 www.islandhealth.ca/our-locations/medical-laboratory-locations/lab-north-island-hospital-comox-valley-cvh-medical-laboratory

Island Health Comox Valley Labs

Reservation & Lab Check-in

 www.valleycaremedical.ca/lab-check-in

Life labs

1599 Cliffe Ave, Courtenay, BC

 **1-855-412-4495**
 www.lifelabs.com

HEALTH SERVICES

Comox Valley Health Unit

This service provides children's booster shots, travel and routine immunizations including flu shots (also available at most physician's offices). There is also health information, a health library, post-natal and breastfeeding counselling.

961 England Avenue, Courtenay

 **250-331-8520**
 www.islandhealth.ca/our-locations/health-unit-locations/comox-valley-health-unit

Comox Valley Nursing Centre

A registered nurse is available for private consultations by appointment or on a drop in basis. This service provides information about existing support groups, referrals to other community agencies, and health care resources.
615-10th Street, Courtenay, BC

 **250-331-8502**
 www.islandhealth.ca/our-locations/nursing-centre-locations/comox-valley-nursing-centre

BC Healthlink

Speak with a nurse about your symptoms, consult with a pharmacist about your medication questions, or get healthy eating advice from a dietician.

 **8-1-1**
 www.healthlinkbc.ca




Mack Laing Nature Park

S'installer en Colombie-Britannique

SERVICES DE LABORATOIRE

North Island Hospital Labatory

101 Lerwick Road Courtenay, BC

 **250-331-5950**

 **www.islandhealth.ca/our-locations/medical-laboratory-locations/lab-north-island-hospital-comox-valley-cvh-medical-laboratory**

Island Health Comox Valley Labs

Réservation et enregistrement de laboratoire

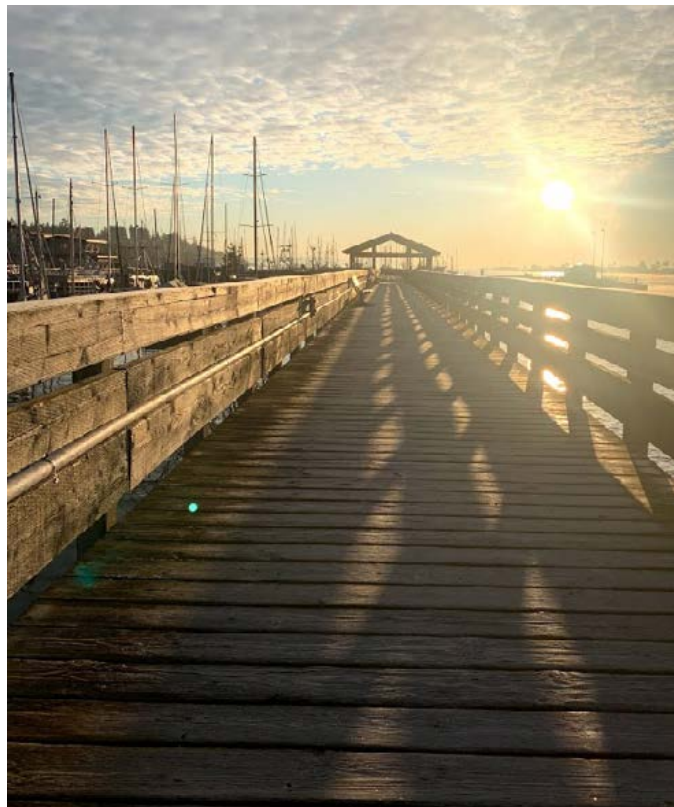
 **www.valleycaremedical.ca/lab-check-in**

Life labs

1599 Cliffe Ave, Courtenay, BC

 **1-855-412-4495**

 **www.lifelabs.com**



Comox Marina Boardwalk

SERVICES DE SANTÉ

Bureau de santé de la vallée de Comox

Offre des services de vaccination tel que: les vaccins pour les enfants, pour les voyages et les vaccinations de routine, y compris les vaccins contre la grippe (également disponibles chez la plupart des médecins). Offre de l'information sur la santé, une bibliothèque, des consultations postnatales et en allaitement.

961 England Avenue, Courtenay

 **250-331-8520**

 **www.islandhealth.ca/our-locations/health-unit-locations/comox-valley-health-unit**

Centre de soins infirmiers de la vallée de Comox

Une infirmière agréée est disponible pour des consultations privées avec ou sous rendez-vous. Information sur les groupes de soutien existants, référencement vers d'autres organismes communautaires et ressources en soins de santé.

615-10th Street, Courtenay, BC

 **250-331-8502**

 **www.islandhealth.ca/our-locations/nursing-centre-locations/comox-valley-nursing-centre**

BC Healthlink

Discutez de vos symptômes avec une infirmière, consultez un pharmacien au sujet de vos questions sur les médicaments ou demandez conseil à un diététicien.

 **8-1-1**

 **www.healthlinkbc.ca**

IT'S OKAY TO NOT BE OKAY

WE ARE HERE FOR YOU.

MENTAL HEALTH RESOURCES

If you or someone you know are experiencing a mental health emergency, please call 911 or attend the closest emergency room.

Comox MFRC Social Worker

✉ psi.flo@comoxmfr.ca

Chaplain Services

CAF Chaplains provide confidential support through spiritual/religious care, crisis intervention, counselling and referrals as needed.

Support is available 24 hours a day, 7 days a week.

☎ **Contact Wing Ops at 250-339-8231 and ask for the Duty Chaplain to return your call.**

Mental Health Department

21 Canadian Forces Health Services Comox
Mental health and psycho-social services, including addictions support, individual, family and couples counselling are available to CAF members.

☎ **250-339-8211 Local 8148**

Family Information Line (FIL)

Free, confidential, bilingual service offering information, support, referrals, reassurance and crisis management to CAF members, Veterans, and their families.

24 hours a day 7 days a week.

☎ **1-800-866-4546**

Canadian Forces Member Assistance Program (CFMAP)

CAF members & their spouse, partner and dependent children can access free, confidential, bilingual, telephone crisis counselling or referral to short term counselling.

24 hours a day 7 days a week.

☎ **1-800-268-7708**

Kids Help Phone

Free 24/7 kids help phone for kids, youth, and young adults

☎ **1-800-668-6868**

🌐 www.kidshelpphone.ca

CAFKIDS crisis texting service for kids of CAF families

Kids Help Phone with enhanced understanding of the military family lifestyle.

☎ **Text CAFKIDS to 686868**

Strongest Families Institute

CAF members, Veterans and their immediate family can access free, bilingual, programs for children, youth, adults and their caregivers via telephone and video coaching.

🌐 www.strongestfamilies.com

☎ **1-866-470-7111**

✉ info@strongestfamilies.com

Comox Valley Child & Youth Mental Health

Services for children and youth (under 19 years of age). Confidential assessment with a trained mental health professional who will work with the child/youth and their parent/caregiver to access appropriate mental health resources.

☎ **250-334-5820 and press 1 for the Courtenay office**

Comox Valley Adult Mental Health & Substance Use

They provide assessments, consultations, and connection to the most appropriate MHSU team or community resource for those aged 19+. They accept self-referrals, family physicians, and other health/social services professionals.

☎ **250-331-8524**

Vancouver Island Crisis Line

Crisis workers provide free, short-term non-judgmental emotional support, crisis intervention, information, and resources.

24 hours a day 7 days a week.

🌐 www.viccrisis.ca

☎ **1-888-494-3888**

☎ **250-754-4447**

Foundry Comox Valley

Free, confidential services and supports for youth ages 12-24 and their families, including mental health and substance use counselling, employment, life skills, transition to adulthood, primary care, sexual health clinic, and cultural and LGBTQ2S+ supports.

☎ **250-338-7341.**

🌐 www.foundrybc.ca/comoxvalley

*Comox Valley location scheduled to open in May 2022

If you can't find a service you need, please connect with the Comox MFRC for help.

RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez souffrez d'une urgence de santé mentale, veuillez appeler le 911 ou vous rendre à la salle d'urgence la plus proche.

Travail social aux CRFM de Comox

✉ psi.flo@comoxmfr.ca

Services d'aumônerie

Les aumôniers des FAC fournissent un soutien confidentiel par des soins spirituels/religieux, des interventions en cas de crise, des conseils et des références au besoin.

Soutien disponible 24 heures / 7 jours

☎ **Contactez «Wing Ops» au 250-339-8231 et demander l'aumônier sur appel.**

Département de santé mentale

21 Canadian Forces Health Services Comox

Les membres des FAC peuvent obtenir un soutien en santé mentale auprès d'un médecin ou d'un travailleur social en devoir en appelant:

☎ **250-339-8211 poste 8148**

La Ligne d'information pour les familles (LIF)

Un service confidentiel, personnel, bilingue et gratuit qui offre de l'information, du soutien, des références, de la réassurance et de la gestion de crise à la communauté militaire. Nous servons les membres des FAC, les vétérans et leurs familles.

Soutien disponible 24 heures / 7 jours

☎ **1-800-866-4546**

Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC)

Les membres des FAC et leur famille immédiate peuvent avoir accès à des services de counseling de crise téléphonique bilingues, gratuits et confidentiels, ou à des conseils à court terme.

Soutien disponible 24 heures / 7 jours

☎ **1-800-268-7708**

Jeunesse, J'écoute

Gratuit et disponible 24 heures / 7 jours.

☎ **1-800-668-6868**

🌐 www.jeunessejecoute.ca

JEUNESFAC service d'aide en cas de crise par textos

Un service spécifiquement pour les enfants des militaires qui ont besoin de l'aide.

☎ **Texto: JEUNESFAC à 686868.**

Families Solides

Les membres des FAC, les vétérans et leur famille immédiate peuvent accéder à des programmes éducatifs gratuits, bilingues et axés sur les compétences pour les enfants, les jeunes, les adultes et leurs soignants par téléphone et par vidéo-coaching.

🌐 www.famillessolides.com

☎ **1-866-470-7111**

✉ info@strongestfamilies.com

Santé Mentale des enfants et des jeunes de la Vallée de Comox

Service en anglais.

☎ **250-334-5820**

Santé Mentale des adultes et toxicomanie de la Vallée de Comox

Ils fournissent des évaluations, des consultations et références aux agences appropriés. Service offert en anglais seulement.

☎ **250-331-8524**

Ligne d'appel en situation de crise

Service en anglais.

Soutien disponible 24 heures / 7 jours

🌐 www.viccrisis.ca

☎ **1-888-494-3888**

☎ **250-754-4447**

Foundry Comox Valley – La Fonderie Vallée de Comox

Services et soutiens gratuits et confidentiels pour les jeunes de 12 à 24 ans et leurs familles, y compris le counseling en santé mentale et en toxicomanie, l'emploi, les compétences de vie, la transition vers l'âge adulte, les soins primaires, la clinique de santé sexuelle et les soutiens culturels et LGBTQ2S+.

☎ **250-338-7341.**

🌐 www.foundrybc.ca/comoxvalley

* Un site dans la vallée de Comox prévu pour en mai 2022

Si vous ne trouvez pas le service dont vous avez besoin, veuillez contacter le CRFM Comox pour obtenir de l'aide.



Getting Settled in British Columbia

EDUCATION

Canadian Forces Children's Education Management

Families with children moving between provinces who are concerned that changes in curriculum may pose academic hardship are encouraged to contact Dependent Education Management section for assistance. In some cases, education allowances are available to members to assist with the cost of private tutoring for a dependent child during the first school year of the child at the new place of duty or when moving from province to province in the student's graduation or pre-graduation year or official language tutoring.

📄 www.cafconnection.ca/National/Programs-Services/Children-s-Education-Management.aspx

Public Schools

In the Comox Valley, there are 2 school districts that offer English, French Immersion, and French education programs. The area that you live in will determine the school your child will attend. In the Province of British Columbia, public education is available to students from kindergarten to Grade 12.

School District 71 Comox Valley includes the communities of Courtenay, Comox and Cumberland as well as the surrounding rural areas and the adjacent islands of Denman and Hornby.

📄 www.comoxvalleyschools.ca/about-us

School District 93 is the French School district in BC. This includes Comox Valley's French school - Au-cœur-de-l'île (K-12)

📄 www.csf.bc.ca/ecoles/nord-de-lile-de-vancouver

Blended/Home Schooling Options

Navigate NIDES is both a Distance Learning school and campus located in the Comox Valley in School District 71.

☎ **1-800-663-7925**
☎ **(250) 337-5300**
✉ **registrar@sd71.bc.ca**
📄 **www.navigatenides.com**

Private Schools

Phil and Jennie Gaglardi Academy (K-12)

A Christ-centred and caring K-12 school community who are passionate about education and kids.

📄 www.pjgaglardiacademy.ca

Beachcombers Academy (PreK-7)

Regionally-inspired curriculum includes coastal ecology and sciences, water safety and coastal sports. The program engages the heart, mind, and spirit of the child with beautiful and gentle learning environments and a tangible connection to nature.

📄 www.beachcombersschool.ca

Vancouver Island Montessori School

📄 www.vancouverislandmontessori.com

CONTINUING EDUCATION

North Island College

📄 www.nic.bc.ca

Vancouver Island University

📄 www.viu.ca

University of Victoria

📄 www.uvic.ca

Camosun College

📄 www.camosun.ca

University of BC

📄 www.ubc.ca



S'installer en Colombie-Britannique

ÉDUCATION

Gestion de l'éducation des enfants des Forces canadiennes

Les familles avec enfants qui déménagent d'une province à l'autre et qui craignent que les changements apportés au curriculum puissent poser des problèmes scolaires sont encouragées à contacter la Gestion de l'éducation des enfants pour obtenir de l'aide.

Dans certains cas, les membres ont droit à des indemnités pour frais de tutorat privé pour un enfant à charge au cours de la première année scolaire du nouveau lieu de travail ou lors du déménagement d'une province à l'autre, lors de son année de graduation ou prégraduation.

📞 www.connexionfac.ca/Nationale/Programmes-et-Services/Gestion-de-l-education-des-enfants.aspx

Écoles Publiques

Dans la vallée de Comox, il y a 2 commissions scolaires qui offrent des programmes d'enseignement en anglais, en immersion française et en français. La région dans laquelle vous vivez déterminera l'école que votre enfant fréquentera. Dans la province de la Colombie-Britannique, l'enseignement public est accessible aux élèves de la maternelle à la 12e année.

La commission scolaire # 71 de la vallée de Comox comprend les communautés de Courtenay, Comox et Cumberland ainsi que les zones rurales environnantes et les îles adjacentes de Denman et Hornby.

📞 www.comoxvalleyschools.ca/about-us

La commission scolaire # 93 de la vallée de Comox est la commission scolaire francophone de la Colombie-Britannique. Cela inclut l'école française - Au-cœur-de-l'île (Mat à 12) à Comox

📞 www.csf.bc.ca/ecoles/nord-de-lile-de-vancouver

Options Mixtes / Enseignement à domicile

Navigate NIDES est à la fois, une école d'enseignement à distance et un campus situé dans la vallée de Comox faisant partie de la commission scolaire # 71.

📞 **1-800-663-7925**

📞 **(250) 337-5300**

✉️ **registrar@sd71.bc.ca**

🌐 **www.navigatenides.com**

École privée

Académie Phil et Jennie Gaglardi

Une communauté scolaire de Mat à 12 centrée sur le Christ; bienveillante et passionnée par l'éducation ainsi que les enfants.

🌐 www.pjgaglardiacademy.ca

Académie Beachcombers (Pré-Mat à 7)

Offre un curriculum d'inspiration régionale qui comprenant l'écologie et les sciences côtières, la sécurité aquatique et les sports côtiers. Le programme engage le cœur, l'âme et l'esprit de l'enfant, avec des environnements d'apprentissage beaux et doux, avec un lien tangible avec la nature.

🌐 www.beachcombersschool.ca

Vancouver Island Montessori School

🌐 www.vancouverislandmontessori.com

ÉTUDES POSTSECONDAIRES

North Island College

🌐 www.nic.bc.ca

Vancouver Island University

🌐 www.viu.ca

University of Victoria

🌐 www.uvic.ca

Camosun College

🌐 www.camosun.ca

University of BC

🌐 www.ubc.ca




Getting Settled in British Columbia

UTILITIES AND SERVICES

Telus

 **250-310-2255**
 www.telus.com

Shaw

 **1-888-472-2222**
 www.shaw.ca/en-ca

Bell

 **1-888-759-3474**
 www.bell.ca

Shaw Direct

 **1-888-554-7827**
 www.shawdirect.ca

BC Hydro

 **1-800-224-9376**
 www.bchydro.com

Fortis BC (Gas)

 **1-888-224-2710**
 www.fortisbc.com



Nymph Falls


S'installer en Colombie-Britannique

SERVICES PUBLICS

Telus

 **250-310-2255**
 **www.telus.com**

Shaw

 **1-888-472-2222**
 **www.shaw.ca/en-ca**

Bell

 **1-888-759-3474**
 **www.bell.ca**

Shaw Direct

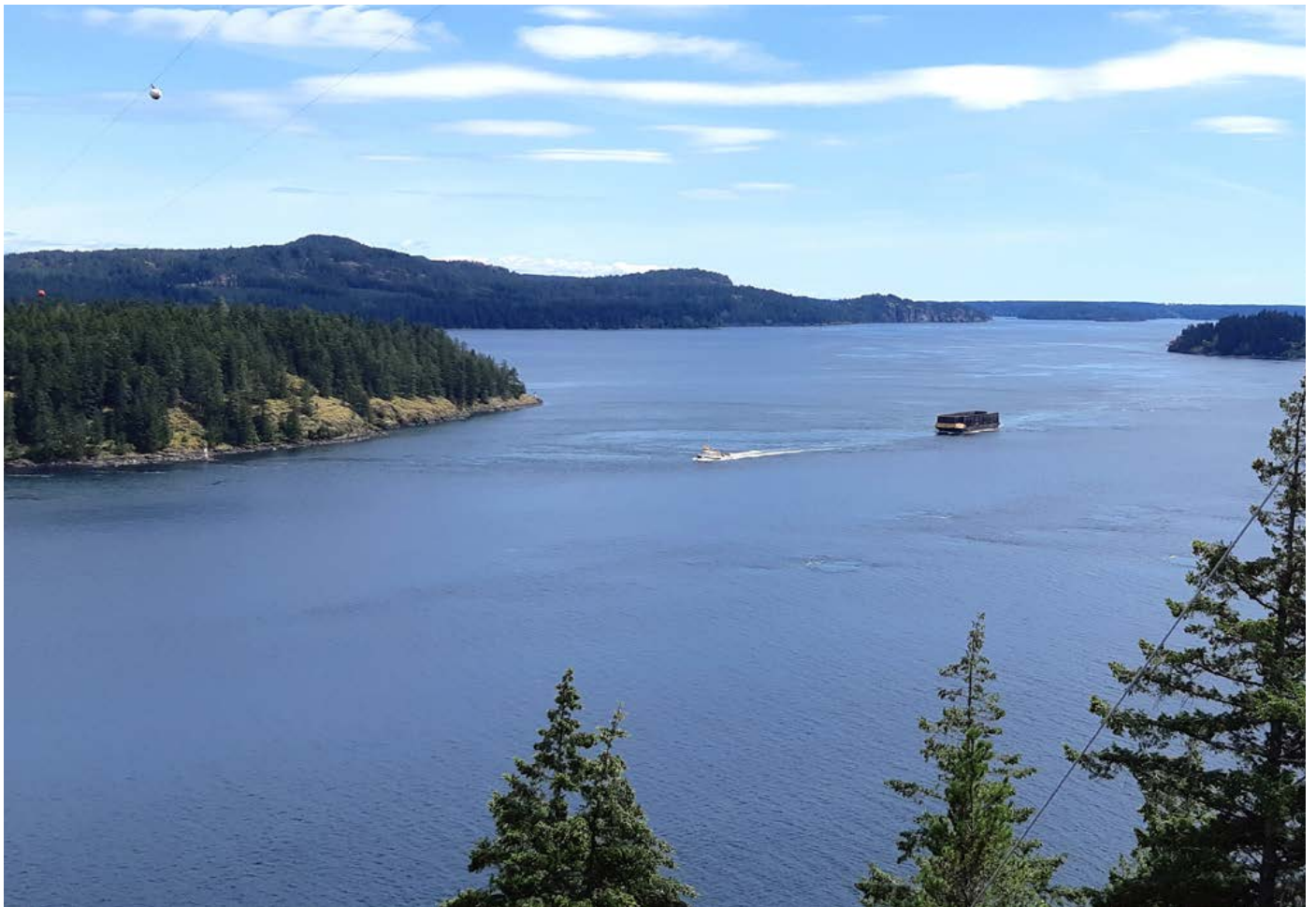
 **1-888-554-7827**
 **www.shawdirect.ca**

BC Hydro

 **1-800-224-9376**
 **www.bchydro.com**

Fortis BC (Gaz)

 **1-888-224-2710**
 **www.fortisbc.com**



Ripple Rock

In Case of Emergency

EMERGENCY PHONE NUMBERS

Ambulance.....	9-1-1
Vancouver Island Crisis Line (24 hours).....	1-888-494-3888
Fire.....	9-1-1
Forest Fires (24 hours).....	1-800-663-5555
Kid's Help Phone (24 hours)	1-800-668-6868
CF Members Assistance Program (CFMAP)	1-800-268-7708
Military Police	9-1-1
Military Police (non-emergency).....	250-339-8218
Poison control.....	1-800-567-8911
RCMP.....	9-1-1
RCMP (non-emergency).....	250-338-1321
Wing Chaplin.....	250 339-8211 local 8389
Wing OPS.....	250-339-8231

PROVINCIAL EMERGENCY PROGRAM

Everyone should have an Emergency Food and Water Kit sufficient for individual and family needs for three days.

 www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery

COMOX VALLEY EMERGENCY NOTIFICATION SYSTEM

The Comox Valley Regional District (CVRD) emergency notification system sends important alerts via both text message and voice call to those who have signed up to receive them. These notifications are intended to inform you about incidents that could impact you – working together, we can take proactive steps to build a safer and more resilient community. Initially, the notifications will focus on boil water notices but will later be expanded to include other types of emergency messages.

 **250-334-6057**

 www.comoxvalleyrd.ca/services/emergency-management/emergency-notification-system

NUMÉROS D'URGENCE

Ambulance.....	9-1-1
Ligne de Crise de l'île de Vancouver (24 heures).....	1-888-494-3888
Services incendies.....	9-1-1
Feux de forêt (24 heures).....	1-800-663-5555
Jeunesse, J'écoute (24 heures).....	1-800-668-6868
Programme d'assistance aux membres des Forces Canadiennes (PAMFC)	1-800-268-7708
Police militaire.....	9-1-1
Police militaire (non urgent).....	250-339-8218
Centre Antipoison.....	1-800-567-8911
GRC - Police civile.....	9-1-1
GRC – Police civile (non urgent).....	250-338-1321
Aumôniers.....	250 339-8211 poste 8389
Operations de l'Escadre.....	250-339-8231


PROGRAMME PROVINCIAL D'URGENCE

Tout le monde devrait avoir une trousse de nourriture et d'eau d'urgence suffisante pour les besoins individuels et familiaux.

 www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-recovery

SYSTEME DE NOTIFICATION D'URGENCE DE LA VALLEE DE COMOX

Le système de notification d'urgence du district régional de Comox Valley (CVRD) envoie des alertes importantes par message texte et par appel vocal à ceux qui se sont inscrits pour les recevoir. Ces notifications sont destinées à vous informer des incidents qui pourraient vous affecter – en travaillant ensemble, nous pouvons prendre des mesures proactives pour construire une communauté plus sûre et plus résiliente. Initialement, les notifications se concentreront sur les avis d'ébullition de l'eau, mais seront ensuite élargies pour inclure d'autres types de messages d'urgence.

 **250-334-6057**

 www.comoxvalleyrd.ca/services/emergency-management/emergency-notification-system

In Case of Emergency



EMERGENCY FOOD AND WATER

- ✓ **Drinking Water:** At least one litre per person per day
- ✓ **Food:** have at least a three day supply of food. Choose ready-to-eat items that your family will eat that do not require refrigeration
- ✓ **Pets:** dog/cat food
- ✓ **Babies/Toddlers:** diapers, bottled milk, crayons/paper
- ✓ **Equipment:** Knives, forks, spoons, disposable cups and plates. Manual can/ bottle opener.
- ✓ **Fuel stove and fuel** (follow manufacturer's instructions - don't use a BBQ indoors).
- ✓ **Waterproof matches/lighter. Plastic garbage bags**
- ✓ **Other items:** prescription medications, extra eye glasses, extra contact lenses/solution. **Keep at least one week supply of medication in your emergency kit, include a copy of your prescriptions for medicine and glasses**

Note: Replace canned foods and dry goods once a year. Include any other essential items that your family may urgently need should all services suddenly be unavailable for up to one week.

EMERGENCY SURVIVAL KIT

- | | |
|--|--|
| ✓ Flashlight and batteries | ✓ Medications |
| ✓ Battery operated radio | ✓ Backpack/Duffle bag to carry belongings |
| ✓ Extra batteries for radio and flashlight | ✓ Toilet paper/sanitation supplies |
| ✓ First aid kit | ✓ Clothing and footwear (one change per person) |
| ✓ Candles, matches/lighter | ✓ Blanket/sleeping bag (one per person) |
| ✓ Extra car keys and cash (including coins for payphones) | ✓ Whistle to attract attention |
| ✓ Important papers/ID for everyone | ✓ Playing cards/games |
| ✓ Garbage bags | |

NOURRITURE ET EAU D'URGENCE

- ✓ **Eau potable: au moins 1 litre par personne par jour**
- ✓ **Nourriture: avoir au moins trois jours d'approvisionnement en nourriture. Choisissez des articles prêts à manger que votre famille mangera et qui ne nécessitent pas de réfrigération**
- ✓ **Animaux: nourriture pour chien/chat**
- ✓ **Nourrissons/Enfants: couches, biberons, crayons/papier**
- ✓ **Équipement: couteaux, fourchettes, cuillères, gobelets et assiettes jetables. Ouvre-bouteille manuel. Réchaud à combustible et carburant (suivre les instructions du fabricant - ne pas utiliser un barbecue à l'intérieur). Allumettes imperméables/briquet.**
- ✓ **Sacs à ordures en plastique**
- ✓ **Autres items: médicaments sur ordonnance, lunettes supplémentaires, lentilles de contact/solution supplémentaires (conservez au moins une semaine de médicament dans votre trousse d'urgence, inclure une copie de vos ordonnances pour les médicaments et les lunettes)**

Notez: Remplacez les aliments en conserve et les produits secs une fois par an. Inclure tout autre élément essentiel dont votre famille peut avoir un besoin urgent, si tous les services ne sont pas disponibles pendant une semaine.

TROUSSE DE SURVIE D'URGENCE

- | | |
|---|---|
| ✓ Lampe de poche et piles | ✓ Médicaments |
| ✓ Radio à piles | ✓ Sac à dos/autre sac pour transporter des items |
| ✓ Piles supplémentaires pour radio et lampe de poche | ✓ Papier hygiénique/fournitures sanitaires |
| ✓ Trousse de secours | ✓ Vêtements et chaussures (un changement par personne) |
| ✓ Bougies, allumettes/briquet | ✓ Couverture/sac de couchage (un par personne) |
| ✓ Clés de voiture supplémentaires et argent comptant (y compris de la monnaie pour les téléphones payants) | ✓ Sifflet pour attirer l'attention |
| ✓ Papiers importants/pièces d'identité pour tout le monde | ✓ Jeu de cartes/autres jeux |
| ✓ Sacs à ordures | |



In Case of Emergency



BE BEAR AWARE & COUGAR CAUTIOUS



- ① **British Columbia has about one quarter of all black bears in Canada**
 - ① **Each bear encounter is unique**
 - ① **Respect all bears—they all can be dangerous**
 - ① **Be alert. Never approach a bear, especially bear cubs**
 - ① **Avoid conflict by practising prevention**
 - ① **There is no guaranteed minimum safe distance from a bear – the further, the better**
 - ① **Photographing bears can be dangerous**
 - ① **Use a long - range telephoto lens**
 - ① **Never attempt to feed a bear**
 - ① **Make your presence known by talking loudly, clapping, singing, occasionally calling out**
 - ① **Look for signs of recent bear activity.**
 - ① **These include droppings, tracks, evidence of digging, and claw or bite marks on trees**
 - ① **Learn about bears. Anticipate and avoid encounters**
 - ① **Know what to do if you encounter a bear**
 - ① **Properly store food, including pet food, so that bears cannot smell or reach it**
 - ① **Pack out all garbage**
- ① **Encounters between cougars and humans are extremely rare**
 - ① **Children under the age of 16 are most vulnerable to an attack**
 - ① **Although cougars are most active at dawn and dusk, they will hunt at any time of the day or night in all seasons**
 - ① **Cougars are unlikely to attack a group**
 - ① **Avoid hiking alone**
 - ① **Stay alert. If you see cougar signs, leave the area. Tracks, droppings, scratched trees and food caches are all cougar signs.**
 - ① **Cougars also urinate or defecate on piles of forest debris to mark their territory. These piles, called scrapes, also indicate the presence of cougars**
 - ① **Stay calm and keep the cougar in view. Pick up children mediately. Back away slowly, ensuring that the animal has a clear avenue of escape. Make yourself look as large as possible**
 - ① **Never run or turn your back on a cougar**



<https://bcparks.ca/>

For a detailed brochure on cougars and bears or for more info on BC Parks click here!

SOYEZ CONSCIENT DES OURS ET DES COUGUARS

- ① **La Colombie-Britannique compte environ le quart de tous les ours noirs du Canada**
- ① **Chaque rencontre avec un ours est unique. Il n'existe pas de règle absolue pour faire face à une situation potentiellement dangereuse**
- ① **Méfiez vous de tous les ours - ils peuvent tous être dangereux**
- ① **Soyez vigilant. Ne vous approchez jamais d'un ours, surtout d'un ourson**
- ① **Évitez les conflits, pratiquez la prévention**
- ① **Il n'existe pas de distance minimale de sécurité garantie lorsque l'on rencontre un ours - plus la distance est grande, mieux c'est**
- ① **Photographier un ours peut être dangereux : utilisez un téléobjectif si vous devez le faire**
- ① **N'essayez jamais de nourrir un ours.**
- ① **Faites connaître votre présence en parlant fort, en applaudissant, en chantant ou en criant de temps en temps**
- ① **Recherchez les signes d'une activité récente des ours. Il peut s'agir d'excréments, d'empreintes, de traces d'enfouissement, de marques de griffes ou de dents sur les arbres**
- ① **Renseignez-vous sur les ours. Anticipez et évitez les rencontres. Sachez quoi faire si vous rencontrez un ours**
- ① **Rangez correctement la nourriture, y compris celle des animaux domestiques, afin que les ours ne puissent pas la sentir ou l'atteindre**
- ① **Ramassez tous les déchets**
- ① **Les rencontres entre couguars et humains sont extrêmement rares**
- ① **Les enfants de moins de 16 ans sont les plus vulnérables**
- ① **Bien que les couguars soient plus actifs à l'aube et au crépuscule, ils chassent à toute heure du jour et de la nuit, en toute saison**
- ① **Il est peu probable qu'un couguar attaque un groupe**
- ① **Évitez de marcher seul**
- ① **Restez vigilant. Si vous voyez des signes d'activité de couguar, quittez la zone. Les empreintes, les excréments, les marques de griffe sur les arbres et les caches de nourriture sont tous des signes de la présence d'un couguar.**
- ① **Les couguars urinent ou défèquent également sur les tas de débris forestiers pour marquer leur territoire**
- ① **Restez calme et gardez le couguar à vue. Ramassez immédiatement les enfants. Reculez lentement, en vous assurant que l'animal dispose d'une issue dégagée pour s'enfuir. Essayez de paraître aussi grand que possible**
- ① **Ne jamais courir ou tourner le dos si vous rencontrez un couguar**

19 WING QUICK REFERENCE DIRECTORY

Fitness Sports and Recreation

FS&R Manager - Local 8542
Facility Coordinator - Local
6690 Fitness Coordinator - Local 6946
FS&R Administrative Assistant - Local 8781
Recreation Coordinator - Local 6989
Recreation Assistant - Local 7173 Sports
Coordinator - Local 8783
Recreation Desk/Sports Store - Local 8315
Sports Store Supervisor - Local 8782 Glacier
Green Golf Course - Local 8163
Pro Shop - 250-339-6515
Manager - Local 8016
Air Force Beach Campground - 250-339-5271
Cabin Rentals - Out of Season - Local 7173
Glacier Gardens Arena - Local 6614/8314

Health Promotion

Health Promotion Manager - Local 8328
Health Promotion Admin Assistant - Local 8577

Health Services

Non Emergency - Local 8267
Addictions Counsellor - Local 8148

Housing

Canadian Forces Housing Agency (CFHA) - Local
8760 or 339-1946
Wing Accommodations - Local 8322

Miscellaneous Numbers

Comox Air Force Museum - 250-339-8162 SISIP
Financial Counsellor - 250-339-5942 Totem
Times Newspaper - Local 8752
CANEX 250-339-5553

19 Wing Messes

Junior Ranks Mess Lounge - Local 8452
Junior Ranks Mess Manager - Local 8490
WO's and Sgt's Mess Lounge - Local 8326
WO's and Sgt's Mess Manager - Local 8490
Officers' Mess Lounge - Local 8323
Officers' Mess Manager - Local 8295

Military Resources

Military Police (24 hour) - 250-339-8218
19 Wing Mental Health Services - 250-339-8148
19 Wing Chaplains/Wing Operations (24 hour) -
250- 339-8231
Wing Health Services Centre - 250-339-8267
Wing Social Work Officer - 250-339-8148

Community Resources

Addictions Services - 250-331-8524
Alcoholics Anonymous - 250-338-8042
Child Protection Helpline (24hr) - 310-1234
Comox Valley Family Services - 250-338-7575
Comox Valley Transition Society - 250-897-0511
Crossroads Crisis Line (24 hr) - 250-334-2455
Family Justice Centre - 250-897-7556
Lawyer Referral Service - 1-800-663-1919
\$25 + tax for ½ hour consultation
Legal Aid - 250-897-1400
Lilli House Shelter (24 hr) - 250-338-1227
Mental Health - 250-331-8524
Ministry of Children and Family Development -
250-334-5820
Ministry of Human Resources Courtenay/Comox
and North - 250-334-1339
Nursing Centre - 250-331-8520 Flu Hotline - 250-
331-8599
Pidcock House Shelter (Men and Women) - 250-
338-2533
RCMP Victim's Assistance - 250-334-5979
Vancouver Island Crisis Line - 1-888-494-3888
Canada Post - 1-800-267-1177

RÉFÉRENCE RAPIDE 19^E ESCADRE

Sports et loisirs

Gérant des sports et loisirs poste 8542
Coordonnateur des installations poste 6690
Coordonnateur de remise en forme poste 6946
Assistant administratif des sports et loisirs poste 8781
Coordonnateur des loisirs poste 6989
Assistant aux loisirs poste 7173
Coordonnateur des sports poste 8783
Bureau des loisirs/Magasin de sport poste 8315
Superviseur du magasin de sports poste 8782
Terrain de golf Glacier Greens poste 8163
Pro Shop (magasin) 250-339-6515
Gérant poste 8016
Terrain de Camping Air Force Beach 250-339-5271
Location de cabines – Hors saison poste 7173
Aréna Glacier Gardens poste 6614/8314

Promotion de la santé

Gérant promotion de la santé poste 8328
Assistant administratif poste 8577

Contacts divers de la 19^e Escadre

Services de santé - Non urgent poste 8267
Conseillers en toxicomanie poste 8148

Logement

Agence de logement des Forces canadiennes (ALFC) poste 8760 ou 339-1946
Installations de la 19^e Escadre poste 8322

Numéros divers

Musée Comox Air Force 250-339-8162
Conseiller financier SISIP 250-339-5942
Journal Totem Times poste 8752
CANEX 250-339-5553

Messes de la 19^e Escadre

Salon du Mess des caporaux et des soldats poste 8452
Gérant du Mess des caporaux et des soldats poste 8490
Salon du Mess des adjudants et des sergents poste 8326

Gérant du Mess des adjudants et des sergents poste 8490
Salon du Mess des officiers poste 8323
Gérant du Mess des officiers poste 8295

Ressources militaires

Police militaire (24 heures) 250-339-8218
Services de santé mentale de l'Escadre 250-339-8148
Aumôniers et opérateurs de l'Escadre (24 heures) 250-339-8231
Centre des services de santé de l'Escadre 250-339-8267
Travailleur social officier de l'Escadre 250-339-8148

Ressources dans la communauté

Services de toxicomanie 250-331-8524
Alcooliques anonymes 250-338-8042
Ligne d'assistance pour la protection des enfants (24 heures) 310-1234
Comox Valley Family Services 250-338-7575
Comox Valley Transition Society 250-897-0511
Crossroads Crisis Line (24 heures) 250-334-2455
Centre de justice familiale 250-897-7556
Service de référence à un avocat 1-800-663-1919 25 \$ + taxes pour ½ heure de consultation
Aide juridique 250-897-1400
Lilli House Shelter (24 heures) 250-338-1227
Santé mentale 250-331-8524
Ministry of Children and Family Dev. 250-334-5820
Ministry of Human Resources Courtenay/Comox and North 250-334-1339
Centre de soins infirmiers 250-331-8520
Flu Hotline 250-331-8599
Pidcock House Shelter (Hommes et Femmes) 250-338-2533
GRC - Assistance aux victimes - 250-334-5979
Ligne de crise de l'île de Vancouver - 1-888-494-3888
Poste Canada - 1-800-267-1177



TABLE OF CONTENTS

19 Wing Command Team Welcome Message 4

Comox MFRC

Business Hours 6
 Welcome to the Comox Valley 8
 Welcome Briefings..... 10
 Clearing In..... 10
 Clearing Out..... 10
 Emergency Family Care Assistance 12
 Childcare Services 12
 Community Information and Referral Services..... 12
 Volunteer Services 12
 Prevention, Support and Intervention Services 14
 Family Liaison Officer..... 14
 Veteran Family Program Coordinator..... 16
 Family Separation and Reunion Services..... 16
 Second Language Services..... 16

19 Wing Services

CANEX 20
 Canadian Forces Housing Agency (CFHA)..... 20
 Post Office..... 20
 SISIP 20
 Fitness, Sport and Recreation 22
 19 Wing Health Promotion..... 22
 Glacier Greens Golf Course 22
 Glacier Gardens Arena 24
 Air Force Beach Campground / Air Force Beach ... 24
 Compound Trailer/Boat/RV 24
 Glacier Gardens Aréna 25
 Churches..... 26
 Comox Air Force Museum..... 26
 Dependant ID Card..... 26
 19 Wing Clubs..... 26

About Comox Valley

Town of Comox 30
 City of Courtenay 30
 Village of Cumberland..... 32
 Getting to the Comox Valley 34
 Photo Collage..... 36
 Explore the Comox Valley..... 38

Getting Settled in BC

The British Columbia Newcomers Guide 40
 Automobile Insurance - Autoplan..... 40
 Vehicle Inspection 40
 Driver's License – Service BC / ICBC..... 40
 Child care in the Comox Valley 42
 Service Canada 42
 Work BC 42
 Health and Medical Services..... 44
 Finding a Family Doctor 44
 Hospitals / Urgent Care 46
 Lab Services..... 48
 Health services 48
 Mental Health Resources..... 50
 Education..... 52
 Continuing Education 52
 Utilities and Services..... 54

In Case of Emergency

Emergency Phone Numbers 56
 Provincial Emergency Program..... 56
 Comox Valley Emergency Notification System..... 56

19 Wing Quick Reference Directory..... 62



TABLE DE MATIÈRES

Message de bienvenue de l'Équipe de commandement de la 19e Escadre	4
<u>CRFM Comox</u>	
Heures D'Ouverture	7
Bienvenue dans la vallée de Comox	9
Séances d'information de bienvenue.....	11
Formalité d'arrivée	11
Formalité de départ	11
Services de soutien d'urgence	13
Services de garde	13
Services d'informations et d'orientation communautaires	13
Services de Bénévolat.....	13
Service de prévention, de soutien et d'intervention	15
Agent de liaison familial	15
Programme pour les familles des vétérans.....	17
Soutien à la famille pendant la séparation et la réintégration (déploiement)	17
Services langue seconde	17
<u>Services de la 19e Escadre</u>	
CANEX.....	21
Agence de logement des Forces canadiennes (ALFC).....	21
Bureau de poste.....	21
SISIP	21
Conditionnement physique, sports et loisirs	23
Terrain de golf Glacier Greens.....	23
Aréna Glacier Gardens	25
Terrain de Camping Air Force Beach	25
Entreposage de Remorque/Bateau/VR.....	25
Églises.....	27
Musée Comox Air Force.....	27
Carte d'identité pour dépendant militaire	27
Club de la 19e escadre.....	27
<u>À propos de la vallée de Comox</u>	
Ville de Comox	31
Ville de Courtenay.....	31
Le village de Cumberland.....	33
Bureaux municipaux	33
Se rendre à la vallée de Comox.....	35
Services pour les animaux.....	37
Explorer la vallée de Comox	39
<u>S'installer en C-B</u>	
Le guide des nouveaux arrivants de la C.-B.	41
Assurances automobile - Autoplan	41
Inspection du véhicule.....	41
Permis de conduire.....	41
Garde d'enfants dans la vallée de Comox.....	43
Service Canada	43
Work BC	43
Santé et Services médicaux.....	45
Trouver un médecin de famille.....	45
Hôpitaux et Soins d'urgence.....	47
Services de Laboratoire.....	49
Services sante	49
Ressources de santé mentale	51
Éducation.....	53
Études postsecondaire	53
Services Publics.....	55
<u>En cas d'urgence</u>	
Numéros d'urgence	57
Programme provincial d'urgence	57
System de Notification D'Urgence de la Vallée de Comox.....	57
Référence rapide 19e Escadre	63



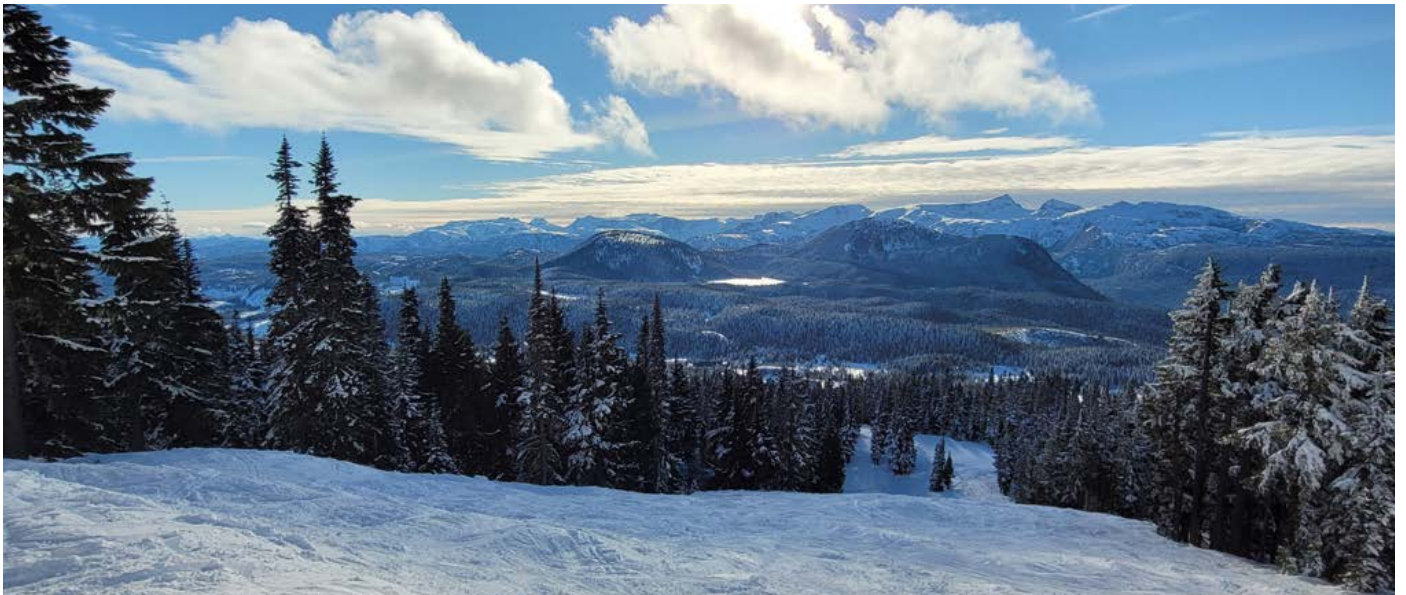
Snowbirds Spring Training - Air Force Beach



Englishman River Falls



Paradise Meadows - Strathcona Park



Mount Washington

LOOKING FOR WORK? *

We offer various government-funded employment programs across VanIsle:

- LGBTQ2S+ & ally focused (ages 17+)
- Persons with disabilities focused on sustainable employment or self-employment (any age)
- Women with disabilities focused (ages 17+)
- Digital & career upskilling for young adults (ages 17-29)



Scan to view our programs:



Contact us:
1-877-714-0471
contact@ethoscmg.com

Do you have a personal pharmacist?

Meet yours at The Medicine Shoppe.

1782b Comox Avenue
Comox, BC
P: (250) 339-5050
www.medicineshoppecomox.ca



“Healthcare professionals don’t spend enough time with seniors. At the Medicine Shoppe Pharmacy in Comox, we take the time to answer their questions and solve their problems. Our patients are always confident they are doing what is best for their health.”



courtenaymortgage.ca
201-1530 Cliffe Ave,
Courtenay, BC

Stress Free Mortgages

Imagine It...



Call or email me for a FREE Consultation
Laurie Tinkler
laurietinkler@invis.ca
250-897-8885



WELCOME TO THE COMOX VALLEY!

Driftwood Dental offers a variety of dental services to suit your family's needs. We also provide all forms of sedation if you need help with your dental appointment. New patients are always welcome.

Accredited to provide **GENERAL ANESTHESIA + IV SEDATION**



Adults
Children
Visiting Specialists



**40%
off
PIZZAS**

FOR

**COMOX MILITARY MEMBERS
AND THEIR FAMILIES**

Offer code: **CM40**



Discount card or Military card must be present to receive the discount.

Pick up discount cards at your local Domino's or MFRC.

Carry out & Delivery!

ORDER ONLINE



DOMINOS.CA

**SCAN NOW
TO DOWNLOAD
OUR MOBILE APP**



COMOX

(778) 431-0222

8-215 Port Augusta St. (Located in the Comox Mall)

COURTENAY

(250) 334-3333

581 Ryan Road

Please note 40% off discount is valid off the regular menu price of pizza's. 40% off Discount cannot be combined with any other coupons or discounts. Conditions may apply.