

TUESDAY, MAY 2, 2023 | MARDI 2 MAI 2023

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX  
VOL 65, #8  
19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX

**SOLD**

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

**John Kalhous**  
*A Name That Friends Recommend*

**ROYAL LEPAGE**

**BILINGUAL SERVICES!**

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

## Tour of Honour



## Le Tour d'honneur

Representatives on the Tour of Honour met with personnel from the 19 Wing Chaplain Team, Health Services, and Transition Centre in front of the donated Humvee and trailer that will cover thousands of kilometers through British Columbia and the Yukon over the three-month fundraising and awareness tour.

Les représentants de la tournée d'honneur ont rencontré le personnel de l'équipe d'aumônerie de la 19e Escadre, des services de santé et du centre de transition devant le Humvee et la remorque donnés qui parcourront des milliers de kilomètres à travers la Colombie-Britannique et le Yukon au cours des trois mois de collecte de fonds et de sensibilisation visite.

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



**Jamie Edwards**  
Personal Real Estate Corporation  
250-703-6202  
comoxvalleylistings.ca



**101 - 1944 RIVERSIDE LANE, COURTENAY**  
WELCOME TO RIVERSTONE. Beautiful well kept bright 2 bed, 1 bath unit on the first floor. Enjoy morning coffees from your private patio and direct access to the parking lot. Conveniently located close to downtown with easy access to the river, walking or biking trails, restaurants and shopping. Pets are allowed with some restrictions!

**\$424,900**



**Royal LePage In the Comox Valley**

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



**3427 EAGLEVIEW CRES., COURTENAY**  
LOVELY VIEW HOME, across the street from a park with an expansive view of the mountains. Fabulous 5 bedroom, 3 bath home includes an amazing primary bedroom with a tastefully-appointed 5 piece en-suite including a showcase soaker-tub and generously-sized walk-in closet. The floorplan offers a bright, open-concept living area, and the covered deck.

**\$1,050,000**



**John Kalhous**  
Personal Real Estate Corporation  
250-334-7653





## Tour of Honour Le Tour d'honneur

Honour House Society launched a major fundraising and awareness project on April 3, touring around British Columbia and Yukon to highlight the important work they do to help those who sacrifice for others.

"The Tour of Honour is a grassroots effort to bring attention to the illnesses and injuries that face those who put on a uniform and keep us all safe from harm, each and every day," explains Craig Longstaff, executive director of Honour House Society. "Funds raised during the tour will be used to support our charities' two locations, Honour House and Honour Ranch."

Honour House is in the lower mainland to provide military personnel, first responders, RCMP, and emergency service providers with a place to stay with their families while receiving medical care. Honour Ranch is a 120-acre property near Ashcroft that offers supportive mental health programs for those struggling with the effects of Operational Stress Injuries.

The Tour of Honour stopped at 19 Wing Comox on April 27. Representatives HCol Allan De Genova, Gunner Justin De Genova, and Senator Larry Campbell met with the 19 Wing Chaplain Team, Health Services, Transition Centre, and Military Family Resource Centre personnel before touring 442 Transport and Rescue Squadron for a static tour and SAR equipment demo.

LCol Don Jamont, Acting Wing Commander, met the representatives to visit 431 Air Demonstration Squadron on the flight line, meeting with the Snowbird maintenance and support team while observing a team practice.

The tour continues from Williams Lake up to the Yukon and back to Honour Ranch through May. It will conclude in the Lower Mainland on June 10.

To learn more, request support, or donate, visit [honourhouse.ca](http://honourhouse.ca).

La Honor House Society a lancé un important projet de collecte de fonds et de sensibilisation le 3 avril, parcourant la Colombie-Britannique et le Yukon pour souligner le travail important qu'elle accomplit pour aider ceux qui se sacrifient pour les autres.

"Le Tour d'honneur est un effort pour attirer l'attention sur les maladies et les blessures aux-

Honour House provides a free of charge home away from home for emergency services and military personnel, veterans, and their families when they are seriously ill or injured and offers supportive mental health programs for those struggling with the effects of Operational Stress Injuries. | Honour House offre un chez-soi gratuit pour les services d'urgence et le personnel militaire, les anciens combattants et leurs familles lorsqu'ils sont gravement malades ou blessés et des programmes de soutien en santé mentale aux personnes aux prises avec les effets des traumatismes liés au stress opérationnel.



To learn more, request support, or donate, visit [honourhouse.ca](http://honourhouse.ca).

Pour en savoir plus, demander de l'aide ou faire un don, visitez [honourhouse.ca](http://honourhouse.ca).

quelles sont confrontés ceux qui portent un uniforme et nous protègent chaque jour", explique Craig Longstaff, directeur exécutif de la Honor House Society. "Les fonds collectés lors de la tournée seront utilisés pour soutenir les deux sites de nos organisations caritatives, Honor House et Honor Ranch." Honor House est dans le Lower Mainland pour fournir au personnel militaire, aux premiers intervenants, à la GRC et aux fournisseurs de services d'urgence un endroit où séjourner avec leur famille lorsqu'ils reçoivent des soins médicaux. Honor Ranch est une propriété de 120 acres près d'Ashcroft qui offre des programmes de soutien en santé mentale aux personnes aux prises avec les effets des traumatismes liés au stress opérationnel.

Le Tour d'honneur s'est arrêtée à la 19e Escadre Comox le 27 avril. Les représentants du Col honoraire Allan De Genova, du bombardier

Justin De Genova et du sénateur Larry Campbell ont rencontré l'équipe d'aumôniers de la 19e Escadre, les Services de santé, le Centre de transition et le personnel du Centre de ressources pour les familles des militaires avant la tournée. 442e Escadron de transport et de sauvetage pour une visite statique et une démonstration d'équipement SAR. Le Lcol Don Jamont, commandant d'escadre par intérim, a rencontré les représentants pour visiter le 431e Escadron de démonstration aérienne sur la ligne de vol, rencontrant l'équipe de maintenance et de soutien des Snowbirds tout en observant une pratique d'équipe. La visite se poursuit de Williams Lake jusqu'au Yukon et de retour à Honor Ranch jusqu'en mai. Il se terminera dans le Lower Mainland le 10 juin. Pour en savoir plus, demander de l'aide ou faire un don, visitez [honourhouse.ca](http://honourhouse.ca).

### Need a Second opinion?

If the markets are giving you sleepless nights, it may be time for a second opinion.

Contact me for a complimentary review of your portfolio.



REMI TRAN, Financial Advisor  
Raymond James Ltd.  
#1 - 1841 Comox Ave.,  
Comox, BC V9M 3M3  
250-334-9294  
[remi.tran@raymondjames.ca](mailto:remi.tran@raymondjames.ca)

RAYMOND JAMES®  
Member - Canadian Investor Protection Fund

# TOTEM TIMES



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



# Canadian Mental Health Week: May 1 - 7

## Semaine canadienne de la santé mentale : Du 1er au 7 mai

19 Wing Health Promotion | Promotion de la santé de la 19e escadre

For over 70 years the Canadian Mental Health Association (CMHA) has hosted Mental Health Week in the first full week in May; it is a Canadian tradition, with communities, schools and workplaces rallying to celebrate, protect and promote mental health.

The core objective of Mental Health Week is to promote and protect mental health, raise awareness about mental health, and to change some of our beliefs and perceptions about mental health by reducing some of the stigma surrounding mental health.

Collectively and individually, we have multiple layers and stories that make us who we are. Each year one in five Canadians experience a mental illness or mental health issue.

Mental health plays a crucial role in a person's overall well-being and impacts every aspect of their life. It's important to understand its significance, especially as we've experienced unprecedented stressors that have tested our resiliency and strained our mental health.

One of the biggest barriers to accessing mental health supports is stigma.

Play a part in eliminating stigma - engage your colleagues, families, and friends in discussion this week and beyond to help break down this barrier.

We all have mental health, just as we all have physical health, and it should be just as acceptable to discuss our mental health as it is to talk about our physical health. Just like maintaining our physical fitness, mental fitness takes daily effort. Take advantage of the variety of workshops and courses available at 19 Wing Comox and add new tools to your mental fitness toolbox.

To celebrate Mental Health Week, 19 Wing Health Promotion is offering a mental fitness recharge series on May 24 and 31, from 1 to 1:30 pm, to help you unwind, recharge and practice practical tools you can use daily.

Depuis plus de 70 ans, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) organise la Semaine de la santé mentale pendant la première semaine complète

Join 19 Wing Health promotion for a variety of workshops focused on enhancing your mental health including Mental Fitness and Suicide Awareness, Stress: Take Charge, and Managing Angry Moments. Sign up at [cfmws.ca/comox/19whp](http://cfmws.ca/comox/19whp). | *Joignez-vous à la promotion de la santé de la 19e escadre pour une variété de cours : Aptitude mentale et sensibilisation au suicide, Le stress: Ça se combat!, et Gérer les moments de colère. Inscrivez-vous à [sbmfc.ca/comox/19-wing-health-promotion](http://sbmfc.ca/comox/19-wing-health-promotion).*

du mois de mai. Il s'agit d'une tradition canadienne, où les communautés, les écoles et les lieux de travail se mobilisent pour célébrer, protéger et promouvoir la santé mentale.

L'objectif principal de la Semaine de la santé mentale est de promouvoir et de protéger la santé mentale, de sensibiliser à la santé mentale et de changer certaines de nos croyances et perceptions sur la santé mentale en réduisant la stigmatisation qui l'entoure.

Collectivement et individuellement, nous avons de multiples couches et histoires qui font de nous ce que nous sommes. Chaque année, un Canadien sur cinq souffre d'une maladie mentale ou d'un problème de santé mentale.

La santé mentale joue un rôle crucial dans le bien-être général d'une personne et a un impact sur tous les aspects de sa vie. Il est important d'en comprendre l'importance, d'autant plus que nous avons connu des facteurs de stress sans précédent qui ont mis notre résilience à l'épreuve et notre santé mentale à rude épreuve.

L'un des principaux obstacles à l'accès aux services de santé mentale est la stigmatisation.

Jouez un rôle dans l'élimination de la stigmatisation - engagez vos collègues, vos familles et vos amis dans des discussions cette semaine et au-delà pour aider à faire tomber les barrières.

Nous avons tous une santé mentale, tout comme nous avons tous une santé physique, et il devrait être tout aussi acceptable de parler de notre santé mentale que de notre santé physique. Tout comme la santé physique, la santé mentale nécessite un effort quotidien. Profitez de la variété d'ateliers et de cours offerts à la 19e escadre Comox et ajoutez de nouveaux outils à votre boîte à outils de santé mentale.

Pour célébrer la Semaine de la santé mentale, le service de promotion de la santé de la 19e Escadre offre une série de cours sur la santé mentale les 24 et 31 mai, de 13 h à 13 h 30, pour vous aider à vous détendre, à vous ressourcer et à mettre en pratique des outils pratiques que vous pouvez utiliser tous les jours.

If you - or someone you know - needs a little extra support, resources are readily available. Si vous - ou quelqu'un que vous connaissez - avez besoin d'un peu de soutien supplémentaire, des ressources sont facilement disponibles.

**19 Wing Mental Health Services:**  
250-339-8211, 8148

**19 Wing Chaplains:** Contact Wing Ops and ask for the Duty Chaplain 250-339-8231

**Comox Military Family Resource Centre:**  
250-339-8290

**CF Member Assistance Program:**  
1-800-268-7708

**Family Information Line:** 1-800-866-4546

**DND Employee Assistance Program:**  
1-800-268-7708

**NPF Employee and Family Assistance Program:** 1-844-671-3327

**Vancouver Island Crisis Line:**  
1-888-494-3888

PROMOTION DE LA SANTÉ  
19e Escadre Comox

# BRB, Revenir en 30

Après-midi  
Recharge  
série

24 & 31 mai 2023 | 13h00-13h30

Prenez **30 minutes** pour votre **santé mentale** en mai en rejoignant le service de **promotion de la santé de la 19e escadre** pour deux sessions différentes axées sur les outils de santé mentale.

Venez vous **détendre**, vous **ressourcer** et **pratiquer des outils pratiques** que vous pouvez utiliser quotidiennement pour soutenir votre santé mentale.

Cet atelier est ouvert à tous les membres de la communauté de défense!  
Visitez [www.sbmfc.ca/comox/19whp-fr](http://www.sbmfc.ca/comox/19whp-fr) pour plus d'informations.



HEALTH PROMOTION  
19 Wing Comox

# BRB, Back in 30

Afternoon  
Recharge  
Series

May 24th & 31st, 2023 | 1:00-1:30 pm

Take **30 minutes** for your **mental health** this May by joining **19 Wing Health Promotion** for two different sessions focusing on mental fitness tools.

Drop in to **unwind, recharge** and **practice practical tools** you can use daily to support your mental health.

This workshop is open to anyone in the Defence community!  
Visit [www.cfmws.ca/comox/19whp](http://www.cfmws.ca/comox/19whp) for more info.



Learn more @ [mentalhealthweek.ca](http://mentalhealthweek.ca) | En savoir plus sur [mentalhealthweek.ca](http://mentalhealthweek.ca)





## CFLRS Modernizes Basic Military Qualification

### L'ELRFC modernise la qualification militaire de base

Yves Bélanger, Servir

Since April 1, recruits at the Canadian Forces Leadership and Recruit School (CFLRS) complete their Basic Military Qualification (BMQ) in eight weeks. The Commandant of the institution, Lieutenant-Colonel Chung Wong, explains that this revised and corrected training is much better adapted to the needs of future non-commissioned members and of the Canadian Armed Forces (CAF) needs dictated by the "Non-commissioned members general specification".

LCol Wong says that last year, a working group spent several months designing the new training plan. "Among other things, we took into account the review regarding professional expectations for non-commissioned members and the recent report by Judge Louise Arbour, written following her external and comprehensive review of the Department of National Defence and the CAF."

Earlier this year, the CFLRS tested its new training plan on three platoons of recruits. The Commandant explained that the results obtained by these three pilot groups showed that the new eight-week training was giving the expected results. "These three platoons, two Anglophones and one Francophone, allowed us to evaluate our new way of doing things. We were very happy to observe the benefits on the candidates."

In order to achieve the two-week training reduction, the task force reconsidered the need for all of the training hours contained in the 10-week BMQ. "It is by cutting back on the superfluous and using different teaching methods that we have succeeded in reducing the number of weeks without affecting the quality of our training."

For example, some hours spent on basic drill were found to be less useful because they involved drills used less frequently on CAF parades. "So we focused on the basics knowing that if our soldiers are ever called upon to perform other more advanced exercises, they will learn them at that time."

#### Fewer injuries

LCol Wong said that the team responsible for reviewing the new BMQ also took into account the study of injuries to training candidates carried out by a team from Personnel Support Programs (PSP). Thus, the periods dedicated to physical conditioning have been reviewed and modified.

"Our control groups were subjected to more robust but shorter training sessions. We have also distributed them differently so that they do not follow each other. The candidates therefore had time to recover between sessions. This had a very positive impact within the three groups. "We found that there were very few injuries to candidates in these platoons."

#### Training is now based on four pillars

The new QMB is now based on four fundamental pillars: professional conduct and culture, resilience, physical conditioning, as well as basic military techniques.

A new approach has been prioritized for teaching professional driving. "For example, rather than giving theoretical lectures on misconduct, we go there with a more interactive approach. The day before the

course, candidates receive a presentation on the subject. The next day, there is a group discussion where each candidate is asked to talk about their experience. It's much more efficient that way."

Positive reinforcement is put forward more to candidates. "If they make a mistake, they don't just have consequences. We are looking with them at how they could have done otherwise to avoid this."

#### And the training of future Officers?

LCol Wong mentioned that the training of Officer Cadets and Naval Cadets will also be reviewed in the coming months. "A working group is due to start looking into the subject at the end of April. The four pillars of the QMB will be kept and a 5th will be added concerning leadership potential. However, it is still too early to know if the 12-week training will be shortened," concludes the CFLRS Commandant.

Depuis le 1er avril, les recrues de l'École de leadership et de recrues des Forces canadiennes (ELRFC) effectuent leur qualification militaire de base (QMB) en huit semaines. Le commandant de l'institution, Lcol Chung Wong, explique que cette formation revue et corrigée est beaucoup mieux adaptée aux besoins des futurs membres du rang et des Forces armées canadiennes (FAC), besoins dictés par la «Description des exigences militaires fondamentales des membres du rang».

Lcol Wong soutient que l'an dernier, un groupe de travail s'est penché pendant plusieurs mois sur la conception du nouveau plan de formation.

«Nous avons entre autres tenu compte de la révision concernant les attentes professionnelles pour les membres du rang et du récent rapport de la juge Louise Arbour, écrit à la suite de son examen externe et complet du ministère de la Défense nationale et des FAC.»

En début d'année, l'ELRFC a testé son nouveau plan de formation sur trois pelotons de recrues. Le commandant explique que les résultats obtenus par ces trois groupes pilotes ont permis de constater que la nouvelle formation de huit semaines donnait les résultats escomptés.

«Ces trois pelotons, deux anglophones et un francophone, nous ont permis d'évaluer notre nouvelle façon

de faire. Nous avons été très heureux d'en observer les bienfaits sur les candidats.»

Pour arriver à réduire la formation de deux semaines, le groupe de travail a reconsidéré la nécessité de toutes les heures de formation contenues dans la QMB de 10 semaines.

«C'est en coupant dans le superflu et en utilisant de différentes méthodes d'enseignement que nous avons réussi à réduire le nombre de semaines sans affecter la qualité de notre formation.»

#### Moins de blessures

Lcol Wong mentionne que l'équipe responsable de revoir la nouvelle QMB a aussi tenu compte de l'étude sur les blessures des candidats à l'entraînement effectuée par une équipe des Programmes de soutien du personnel (PSP). Ainsi, les périodes dédiées au conditionnement physique ont été revues et modifiées.

«Nos groupes témoins ont été soumis à des séances d'entraînement plus robustes, mais moins longues. Nous les avons également réparties différemment afin qu'elles ne se succèdent pas. Les candidats avaient donc le temps de récupérer entre les séances.» Cela a eu un impact très positif au sein des trois groupes. «Nous avons constaté qu'il y a eu très peu de blessures chez les candidats de ces pelotons.»

#### La formation repose désormais sur quatre piliers

La nouvelle QMB est dorénavant basée sur quatre piliers fondamentaux: conduite professionnelle et culture, résilience, conditionnement physique, ainsi que techniques militaires de base. Le renforcement positif est davantage mis de l'avant auprès des candidats.

«S'ils font une erreur, ils n'ont pas seulement des conséquences. Nous regardons avec eux comment ils auraient pu faire autrement pour éviter cela.»

#### Formation des futurs officiers

Lcol Wong mentionne que la formation des élèves-officiers et des aspirants de marine sera également révisée au cours des prochains mois.

«Un groupe de travail doit commencer à se pencher sur le sujet à la fin avril. Les quatre piliers de la QMB seront conservés et on en ajoutera un cinquième concernant le potentiel de leadership. Il est toutefois encore trop tôt pour savoir si la formation de 12 semaines sera écourtée», conclut le commandant de l'ELRFC.



CFLRS: [facebook.com/ELRFC.CFLRS](https://facebook.com/ELRFC.CFLRS)

Journal SERVIR on PSP Région Montréal: [facebook.com/PSPRM](https://facebook.com/PSPRM)





# SNOWBIRDS!

Courtenay mayor Bob Wells visited the Snowbirds team at 19 Wing Comox on April 24 to thank them for being an inspiration to our community and Canadians across the country – a demonstration of how hard work, determination, teamwork, and practice creates profound results.

For the members of 431 Air Demonstration Squadron, it was an honour to receive the visit, along with a proclamation that April 19 to May 12 is “Canadian Armed Forces Snowbirds Season” in the City of Courtenay.

“The Comox Valley has been our home away from home for decades,” explains Capt Gabe Ferris, public affairs officer. “We are excited when we leave Moose Jaw for spring training in Comox – it’s the unofficial start of the season, and Courtenay is our home while we’re here. We all have our favourite stops in the community and feel a warm welcome wherever we go.”

There are 80 members of 431 Sqn, and only 26 travel during the airshow season. This includes pilots, aviation, avionics, aircraft structure and supply technicians, mobile support operators, resource management support clerks, an engineering officer, a logistics officer, and a public affairs officer. All three elements of the Canadian Armed Forces are represented, working as a team to bring thrilling performances to the Canadian public.

The Snowbirds will be meeting with the public at the Comox Air Force Museum on Saturday, May 6 at 3 p.m.; Snowbirds merchandise is available now at CANEX.ca or in store.

Le maire de Courtenay, Bob Wells, a rendu visite à l’équipe des Snowbirds de la 19e Escadre Comox le 24 avril pour les remercier d’être une source d’inspiration pour notre communauté et pour tous les Canadiens de tout le pays - une démonstration de la façon dont le travail acharné, la détermination, le travail d’équipe et la pratique donnent des résultats extraordinaires.

Pour les membres du 431e Escadron de démonstration aérienne, ce fut un honneur de recevoir cette visite, ainsi qu’une proclamation indiquant que la période du 19 avril au 12 mai est la «saison des Snowbirds des Forces armées canadiennes» dans la ville de Courtenay.

«La vallée de Comox est notre foyer depuis des décennies», explique le Capt Gabe Ferris, officier des affaires publiques. «Nous sommes excités lorsque nous quittons Moose Jaw pour nous rendre à l’entraînement de printemps à Comox - c’est le début officiel de la saison de démonstration aérienne et Courtenay est notre maison pendant cette période. Nous avons tous nos arrêts préférés dans la communauté et nous nous sentons chaleureusement accueillis où que nous allions.

Le 431e Escadron compte 80 membres et seulement 26 d’entre eux voyagent pendant la saison des spectacles aériens. Ils comprennent des pilotes, des techniciens en aviation, en avionique, en structure d’aéronef et en approvisionnement, des opérateurs de soutien mobile, des commis au soutien de la gestion des ressources, un officier du génie, un officier de la logistique et un officier des affaires publiques. Les trois éléments des Forces armées canadiennes sont représentés et travaillent en équipe pour offrir des spectacles palpitants au public canadien.

Les Snowbirds rencontreront le public au Musée de la Force aérienne de Comox le samedi 6 mai à 15 h. La marchandise des Snowbirds est disponible dès maintenant au CANEX.ca ou en magasin.



## PROCLAMATION

### *Canadian Armed Forces Snowbirds Season*

#### **WHEREAS**

*The Canadian Armed Forces (CAF) 431 Air Demonstration Squadron, known as the Snowbirds, is Canada’s iconic military aerobatics team.*

#### **WHEREAS**

*The Snowbirds represent and demonstrate the high level of skill, professionalism, teamwork, discipline and dedication inherent in the men and women of the CAF.*

#### **WHEREAS**

*The Snowbirds proudly uphold the legacy of military aviation excellence and inspire the pursuit of excellence.*

#### **WHEREAS**

*The Snowbirds are based in Saskatchewan but come to the Comox Valley every April for training before show season—to the delight of local residents.*

#### **NOW THEREFORE**

*I, Bob Wells, Mayor of the City of Courtenay, hereby proclaim April 19- May 12, 2023, as “Canadian Armed Forces Snowbirds Season” in the City of Courtenay.*

Mayor Bob Wells

Snowbirds merchandise is available now at **CANEX.ca** or in store.

La marchandise des Snowbirds est disponible dès maintenant au **CANEX.ca** ou en magasin.



The Snowbirds will be meeting with the public at the Comox Air Force Museum on Saturday, May 6 at 3 p.m. | Les Snowbirds rencontreront le public au Musée de la Force aérienne de Comox le samedi 6 mai à 15 h.





## 19 WING SPORTS AWARD CEREMONY | CÉRÉMONIE DE REMISE DES PRIX SPORTIFS DE LA 19<sup>e</sup> ESCADRE

Kevin Elmore, Manager of Fitness, Sport and Recreation | *Gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs*

A blustery day and an extended power outage could not stop the 19 Wing sports award ceremony from moving forward on April 20. The 19 Wing sports program had a successful year, and this evening recognized those accomplishments. The event began with an inspiration talk by guest speaker, 19-year NHL veteran and longtime captain and president of the Vancouver Canucks, Mr Trevor Linden. This was followed by the award ceremony with four individual awards being handed out, as well as Team of the Year, The Commanders Cup, and the Commodores Cup.

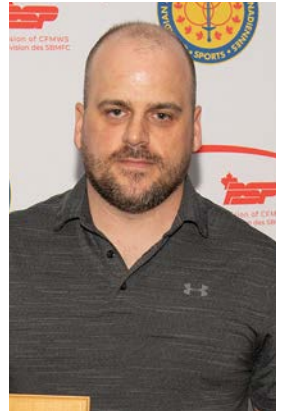
Une journée brumeuse et une panne d'électricité prolongée n'ont pas pu empêcher la cérémonie de remise des prix sportifs de la 19<sup>e</sup> Escadre de se dérouler le 20 avril. Le programme sportif de la 19<sup>e</sup> Escadre a connu une année fructueuse et cette soirée a permis de souligner ces réalisations. L'événement a commencé par un discours inspirant de l'orateur invité, M. Trevor Linden, vétéran de 19 ans de la LNH, capitaine de longue date et président des Canucks de Vancouver. Par la suite, la cérémonie de remise des prix a attribué quatre prix individuels, l'équipe de l'année, la coupe des commandants et la coupe des commodores.



LCol Leroux, Acting Wing Commander and guest of honour Trevor Linden. | *Lcol Leroux, commandant d'escadre par intérim et invité d'honneur Trevor Linden.*

### OFFICIAL OF THE YEAR- MCPL JOHN FLEMING

MCpl John Fleming has long been a huge contributor in the officiating world at 19 Wing, in CAF Sports, and in the Comox Valley. This year, John continued his duties as a local referee, reffing minor hockey, Junior B, and the CVHL in addition to intersection on base. He was selected to officiate the CAF Canada West Women's Hockey Regionals and the CAF Old Timer's Hockey Nationals, serving as head referee in both tournament finals.



### OFFICIEL DE L'ANNÉE - CPLC JOHN FLEMING

Le Cplc John Fleming contribue depuis longtemps au monde de l'arbitrage à la 19<sup>e</sup> Escadre, dans les FAC et dans la vallée de Comox. Cette année, John a poursuivi ses fonctions d'arbitre local, en arbitrant le hockey mineur, le Junior B et la CVHL, en plus de l'intersection sur la base. Il a été choisi pour arbitrer les championnats régionaux de hockey féminin de la FAC Ouest Canada et les championnats nationaux de hockey des anciens de la FAC, en tant qu'arbitre principal lors des finales des deux tournois.

### FEMALE ATHLETE OF THE YEAR- MAJ HEATHER SMITH

Maj Heather Smith has been a force in CAF Sports since she came out of RMC. This year, Maj Smith went to CAF Running Nationals, organized all things women's hockey on base including Women in Sport clinics, attended and won the CAF Canada West Women's Hockey Championship as a floater for CFB Esquimalt, and continued her duties as a player and coach with the CISM Women's Basketball Team. Heather is also a major contributor to local sports at 19 Wing, including leading the charge for 418 Sqn while participating in Commander's Cup and other intersection leagues.

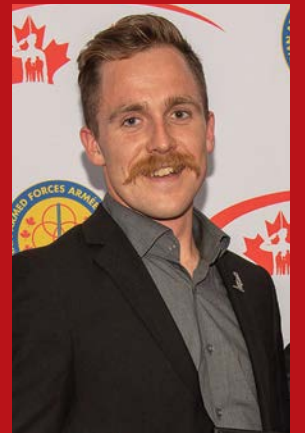


### ATHLÈTE FÉMININE DE L'ANNÉE

Le Maj Heather Smith est une force dans les sports des FAC depuis qu'elle a quitté le CMR. Cette année, le Maj Smith a participé aux Championnats nationaux de course à pied des FAC, a organisé tout ce qui concerne le hockey féminin sur la base, y compris des cliniques pour les femmes dans le sport, a assisté et remporté le Championnat de hockey féminin de l'Ouest des FAC en tant que joueuse flottante pour la BFC Esquimalt, et a poursuivi ses fonctions de joueuse et d'entraîneuse au sein de l'équipe féminine de basket-ball du CISM. Heather contribue également de façon importante aux sports locaux de la 19<sup>e</sup> Escadre, notamment en menant la charge pour le 418<sup>e</sup> Escadron lors de sa participation à la Coupe du commandant et à d'autres ligues d'intersection.

### MALE ATHLETE OF THE YEAR - 2LT LOGAN ROOTS

2Lt Logan Roots has a storied career in the CAF Running and CAF Cross-Country circuits. In addition to attending several CISM Running and Cross-Country Camps, Logan's year peaked at the CAF Running Nationals in Ottawa. Competing in the half-marathon, Logan placed first in the CAF in the half-marathon and placed second overall out of 4,000 of the best runners in Canada with a time of 1:06.00.



### ATHLÈTE MASCULIN DE L'ANNÉE

#### - SLT LOGAN ROOTS

Le SlT Logan Roots a une carrière bien remplie dans les circuits de course et de cross-country des FAC. En plus d'avoir participé à plusieurs camps de course et de cross-country du CISM, Logan a atteint le sommet de son année aux Championnats nationaux de course des FAC à Ottawa. Participant au demi-marathon, Logan s'est classé premier dans la FAC au demi-marathon et deuxième au classement général parmi 4 000 des meilleurs coureurs au Canada avec un temps de 1:06.00.



### COMMANDER'S CUP WINNER- 19 AMS | LE GAGNANT DE LA COUPE DU COMMANDANT, 19 EMA

The 2022/23 Commander's Cup became a three-horse race between 19 AMS, 442 Sqn and 19 MSS. In the end 19 AMS finished atop of the standing for the base-wide trophy, with major highlights including winning the Flag Football, Slo Pitch, and Badminton events. | *La Commander's Cup 2022/23 est devenue une course à trois chevaux entre 19 AMS, 442 Sqn et 19 MSS. En fin de compte, le 19 AMS a terminé en tête du classement pour le trophée de l'ensemble de la base, en remportant notamment les épreuves de Flag Football, de Slo Pitch et de Badminton.*



## TEAM OF THE YEAR- SILVER TOTEMS HOCKEY CLUB

The 19 Wing Old Timers Hockey Club has long been a staple in the sports program. In addition to running their historical Silver Totems sports camp in the fall, brining athletes of all backgrounds together for a week of learning the basics of hockey and having fun with their friends, the Old Timer's fell just short of capturing the Canada West Regional Old Timer Hockey Championship, losing in the finals to CFB Esquimalt. They always make 19 Wing proud with the community initiatives they put forward, and they made a tremendous impact on the ice this year as well.

## ÉQUIPE DE L'ANNÉE - CLUB DE HOCKEY SILVER TOTEMS

Le club de hockey Old Timers de la 19e Escadre est depuis longtemps un élément essentiel du programme sportif. En plus d'organiser leur camp sportif historique Silver Totems à l'automne, qui réunit des athlètes de tous les milieux pour une semaine d'apprentissage des rudiments du hockey et de plaisir avec leurs amis, les Old Timers ont manqué de peu de remporter le championnat régional de hockey des Old Timers du Canada-Ouest, s'inclinant en finale contre la BFC Esquimalt. Ils rendent toujours la 19e Escadre fière des initiatives communautaires qu'ils mettent de l'avant, et ils ont eu également un impact considérable sur la glace cette année.



MWO Darryl Seymour, Silver Totems team representative.

### Dedicated to Results!

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

[leahreichelt.com](http://leahreichelt.com)

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

[leah@leahreichelt.com](mailto:leah@leahreichelt.com)  
 Cell 250.338.3888

**Leah REICHEL**

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

Each Office Independently Owned and Operated



## VOLUNTEER/ BUILDER OF THE YEAR- WO JEFF BARTLETT

WO Jeff Bartlett is a constant presence in 19 Wing and CAF Sports. In addition to being a great athlete and starring at CAF Canada West Slo Pitch Regionals and as a floater for CFB Esquimalt at CAF Slo Pitch Nationals, Jeff spends most of his extra time volunteering in various sports leagues, including being the team manager and administrator for the 19 Wing Men's Slo Pitch team, coaching a local U11 baseball team to a provincial championship birth, organizing the MFRC's summer sports programs, competing in and leading the charge for any base competitions for his unit, and being the coach and manager of 19 Wing's Mixed Slo Pitch team.

## BÉNÉVOLE/CONSTRUCTEUR DE L'ANNÉE - ADJ JEFF BARTLETT

L'Adj Jeff Bartlett est une présence constante dans les sports de la 19e Escadre et de la FAC. En plus d'être un excellent athlète et d'avoir participé aux championnats régionaux de balle lente de la FAC Ouest Canda et d'avoir été le flotteur de la BFC Esquimalt aux championnats nationaux de balle lente de la FAC Jeff consacre la majeure partie de son temps libre au bénévolat dans diverses ligues sportives, notamment en tant que gérant et administrateur de l'équipe masculine de balle lente de la 19e Escadre, Il est entraîneur d'une équipe locale de baseball des moins de 11 ans qui a remporté le championnat provincial, il organise les programmes de sports d'été du CRFM, il participe aux compétitions de base de son unité et il est entraîneur et gérant de l'équipe mixte de balle lente de la 19e Escadre.

**LAZO SANDWICH EXPRESS** LOCATED IN THE CANEX

**BREAKFAST SANDWICHES, PANINIS & BAKED SUBS**

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

**LEGISLATIVE ASSEMBLY of BRITISH COLUMBIA**

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

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



Capt Anthony Wijatyk, CWO Don Farr, WO Jeff Bartlett, and Cpl Brent Miller accept the Commodore Cup that was won during the Royal Canadian Air Force versus Royal Canadian Navy flag football game at CFB Esquimalt on October 14, 2022. | Le Capt Anthony Wijatyk, l'Adjuc Don Farr, l'Adj Jeff Bartlett et le Cpl Brent Miller acceptent le Commodore Cup qui a été remportée lors de l'Aviation royale canadienne contre le drapeau de la Marine royale canadienne match de football à la BFC Esquimalt le 14 octobre 2022.

**EDIBLE ISLAND**  
 WHOLE FOODS MARKET

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

**Your one stop health food shop**

## ATTENTION MILITARY MEMBERS!

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

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

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

**WHISTLE STOP NEIGHBOURHOOD PUB**

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

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

Your **Nova Scotia relocation expert!**

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

**ROYAL LEPAGE Atlantic**  
 GO BEYOND





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

For more information, or to register, call the customer service desk at 250-339-8211, 8315. | *Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, appelez le service clientèle au 250-339-8211, 8315.*

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

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

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

**4 juillet - 25 août**, de 8h-15h30 -7-11 ans  
Camps hebdomadaires du lundi au vendredi (pas de lundi le 4 juillet ou le 7 août). Inscrits 225\$/ Commande 250\$/ Assoc 275\$  
Thèmes hebdomadaires : Créatures créatives, STEM, Natation et sport, Créations culinaires, Arts du théâtre, Multi-Sport, Semaine de l'esprit, Aventures en plein air

### YOUTH GOLF CAMP – Glacier Greens Golf Course

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

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

**Du 8 au 11 août**, de 13 h à 17 h - 11 ans et plus  
Inscrits et membres de GGC 285\$/ Commande 310\$/ Assoc 335\$

### SILVER TOTEMS SPORTS CAMP – GLACIER GARDENS ARENA

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

### CAMP DE SPORTS DES SILVER TOTEMS

- Glacier Gardens Arena  
**Du 14 au 19 août** - athlètes âgés de 7 à 13 ans (14 ans pour les filles)  
Inscrits 280 \$ / Tous les autres 350\$. Détails à silvertotems.ca

### SHOOTERS BASKETBALL – 19 Wing Fitness Centre Gymnasium

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

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

**Du 21 au 24 août**, de 10h-13h (10-13 ans) ou 16h-19h (14-18 ans)  
Inscrits 110 \$/ Tous les autres 135\$

### ABSTRACT VOLLEYBALL – 19 Wing Fitness Centre Gymnasium

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

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

**Du 28 au 31 août**, de 12h30-16h- 12-16 ans  
Inscrits 250\$ / Tous les autres 275\$

Three sets of junior clubs are available for youth at the Glacier Greens Golf Club pro shop. They were purchased by PSP community recreation for military children that might golf with parents or grandparents. "We also have a junior golf camp in August and the clubs can be utilized during the camp," explains Charlene deBellefeuille, community recreation coordinator for PSP. To book a tee time at Glacier visit [glaciergreens.com](http://glaciergreens.com) or call the pro shop at 250-339-6515.

Trois ensembles de clubs juniors sont disponibles pour les jeunes à la boutique du pro du club de golf Glacier Greens. Ils ont été achetés par les loisirs communautaires PSP pour les enfants des militaires qui pourraient jouer au golf avec leurs parents ou leurs grands-parents. « Nous avons aussi un camp de golf junior en août et les bâtons peuvent être utilisés durant le camp », explique Charlene deBellefeuille, coordonateur des loisirs communautaires aux PSP. Pour réserver une heure de départ à Glacier, visitez [glaciergreens.com](http://glaciergreens.com) ou appelez la boutique du pro au 250-339-6515.



## TOTEM TIMES

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

**Editorial advisors | conseillers militaires**  
19wingpublicaffairs@forces.gc.ca  
Capt Brad Little, Capt Christine MacNeil,  
Capt Rock Veilleux

**Managing editor | gestionnaire**  
Camille Douglas

**Advertising | conseiller en publicité**  
Camille Douglas

**Graphic designer | graphiste**  
Gillian Ottaway



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

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

Circulation: 1800





## 19 Air Reserve Flight Comox

Building 45, Room 7, W19ARF@forces.gc.ca | 250-339-8211, 8357/8548

Why join the Air Force Reserve? Fully paid training and valuable experience! Stay in the local area, no need to relocate! Healthy work-life balance! Excellent salary and benefits!

Pourquoi rejoindre la Réserve de l'Armée de l'Air ? Formation entièrement rémunérée et expérience précieuse! Restez dans la région, pas besoin de déménager! Équilibre travail-vie sain! Excellent salaire et avantages!



MCpl Gena Parent, a member of 19 AMS, took first place at the Canada Western Region Squash tournament held at CFB Esquimalt from February 19 to 24. On behalf of 19 Air Reserve Flight, congratulations to MCpl Parent, and BZ to all the athletes that competed in this event!

La Cplc Gena Parent, membre du 19 EMA, a remporté la première place au tournoi de squash de la région de l'Ouest canadien tenu à la BFC Esquimalt du 19 au 24 février. Au nom de la 19e Escadrille de la Réserve aérienne, félicitations au Cplc Parent et BZ à tous les athlètes qui participé à cet événement.

Capt Hugo St-Laurent was presented with his new rank on March 14 by LCol Krystle Connerly, Deputy Wing Commander. Capt St-Laurent is proud and excited to assume the role of Deputy Flight Commander of 19 Wing Air Reserve Flight – a position that has been vacant for over three years. He joins a mighty team of administrators and recruiters to continue and support 19 Wing and the RCAF Reserve.

Le Capt Hugo St-Laurent s'est vu remettre son nouveau grade le 14 mars par la Lcol Krystle Connerly, commandant adjoint de l'escadre. Le Capt St-Laurent est fier et ravi d'assumer le rôle de commandant adjoint de l'escadrille de la Réserve aérienne de la 19e Escadre, un poste vacant depuis plus de trois ans. Il se joint à une puissante équipe d'administrateurs et de recruteurs pour continuer et soutenir la 19e Escadre et la Réserve de l'ARC.



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

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

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

CALL US (250) 334-3417 | BOOK ONLINE valleycollision.ca

ICBC and all other private insurance companies | ICBC Repair Network

# Start here, fly anywhere

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

COMOX VALLEY AIRPORT YQQ

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

Read the Totem Times online! Lire le Totem Times sur internet  
[cfmws.ca/comox/welcome-to-comox/totem-times-newspaper](http://cfmws.ca/comox/welcome-to-comox/totem-times-newspaper)





Four PSP fitness instructors at 19 Wing Comox – Blair, Natasha, Adrienne, and Adam - were among 58 across the Canadian Armed Forces (CAF) who received platinum on their Fitness for Operational Requirements of Canadian Armed Forces Employment (FORCE) Evaluation.

Every year fitness and reconditioning employees are required to complete the FORCE Evaluation, the CAF physical employment standard. Achieving platinum is an honour reserved for the top 0.1%. The rewards program is designed to recognize personnel who achieve high levels of health-related fitness and operational readiness.

Quatre moniteurs de conditionnement physique des PSP de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox - Blair, Natasha, Adrienne et Adam - font partie des 58 membres des Forces armées canadiennes (FAC) qui ont reçu la médaille de platine à l'évaluation de leur condition physique pour les besoins opérationnels de l'emploi dans les Forces armées canadiennes (FORCE).

Chaque année, les employés chargés de la condition physique et du reconditionnement doivent passer l'évaluation FORCE, la norme d'emploi physique des FAC. L'obtention de la médaille de platine est un honneur réservé aux 0,1 % les plus performants. Le programme de récompenses est conçu pour reconnaître le personnel qui atteint des niveaux élevés de condition physique liée à la santé et de préparation opérationnelle.

## Make the most out of your pay raise

A pay raise is an excellent opportunity to kick start saving for a vacation, home renovation or to cushion your emergency fund. It's also a time to understand tax implications of a lump sum, retro-active payment and be aware of your financial options.

This also an excellent time for you to reduce any high interest debt and set yourself up for a brighter future.

SISIP Financial Advisors are part of the Defence Community and provide free financial advice and investment options for all CAF members. Events such as a lump sum payment and raise in salary are the perfect opportunity to get advice personalized to your CAF lifestyle.

SISIP is in the CANEX mall at 1625 Military Row, and the team is available between 8 a.m. and 4 p.m., Monday to Friday, for financial planning, financial counselling, or insurance. Call 250-339-5942 to make an appointment.



## Tirez le meilleur parti de votre augmentation de salaire

Une augmentation de salaire est une excellente occasion de commencer à épargner pour des vacances, des rénovations ou pour alimenter votre fonds d'urgence. C'est aussi le moment de comprendre les implications fiscales d'une somme forfaitaire ou d'un paiement rétroactif et d'être conscient de vos options financières.

C'est aussi le moment idéal pour réduire les dettes à taux d'intérêt élevé et se préparer à un avenir plus radieux.

Les conseillers financiers du SISIP font partie de la communauté de la Défense et offrent gratuitement des conseils financiers et des options d'investissement à tous les membres des FAC. Les événements tels qu'un paiement forfaitaire et une augmentation de salaire sont l'occasion idéale d'obtenir des conseils adaptés à votre style de vie au sein des FAC.

La Financière SISIP se trouve dans le centre commercial CANEX, au 1625 Military Row, et l'équipe est disponible entre 8 h et 16 h, du lundi au vendredi, pour des services de planification financière, de conseils financiers ou d'assurance. Appelez le 250-339-5942 pour prendre rendez-vous.



LCol Krystle Connerty, Deputy 19 Wing Commander, presented the platinum FORCE awards on April 14 to 19 Wing PSP fitness instructors Natasha Neave, Blair Grinde, Adam Commandeur, and Adrienne Lema, along with the senior manager of PSP, Andy Moorhead.

La Lcol Krystle Connerty, commandant adjoint de la 19<sup>e</sup> Escadre, a remis le 14 avril les médailles de platine FORCE aux moniteurs de conditionnement physique des PSP de la 19<sup>e</sup> Escadre, Natasha Neave, Blair Grinde, Adam Commandeur et Adrienne Lema, ainsi qu'au gestionnaire principal des PSP, Andy Moorhead.



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

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

Send us your feedback!

[totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com)

Envoyez-nous vos commentaires!





Richard Martin and Bud Bryan (centre, L-R) were selected as volunteers of the year at Glacier Greens Golf Club. Voted on by the members of the club, Richard and Bud were recognized for their contributions to many projects at the club last year, and their willingness to help in any capacity. The pair received complimentary driving range memberships this season, along with gratitude and praise for their volunteer efforts from Maj Simon Brochu, advisory chair of Glacier Greens Golf Club (right), and Michael Newton, general manager (left).

Richard Martin et Bud Bryan (au centre, de gauche à droite) ont été sélectionnés comme bénévoles de l'année au Glacier Greens Golf Club. Élus par les membres du club, Richard et Bud ont été reconnus pour leurs contributions à de nombreux projets du club l'année dernière et pour leur volonté d'aider à quelque titre que ce soit. Le duo a reçu des adhésions gratuites au practice cette saison, ainsi que de la gratitude et des éloges pour leurs efforts bénévoles de la part du Maj Simon Brochu, président consultatif du Glacier Greens Golf Club (à droite), et de Michael Newton, Gestionnaire général (à gauche).

## MENTAL HEALTH FIRST AID

The Comox MFRC is hosting Mental Health First Aid for all military members, veterans, and their families!

This free event will be held May 23 and 24, from 8:30 a.m. to 4:30 p.m. in the conference room at the Fitness and Community Centre.

This evidence-based course teaches participants to identify, understand, and respond to signs of an emerging mental health crisis.

For more information email [info@comoxmfr.ca](mailto:info@comoxmfr.ca) or call 250-339-8290.

## PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE

Le CRFM de Comox organise les premiers soins en santé mentale pour tous les militaires, les anciens combattants et leurs familles!

Cet événement gratuit aura lieu les 23 et 24 mai, de 8 h 30 à 16 h 30 dans la salle de conférence du Centre de conditionnement physique et communautaire.

Ce cours fondé sur des données probantes enseigne aux participants à identifier, comprendre et réagir aux signes d'une crise de santé mentale émergente.

Pour plus d'informations, envoyez un courriel à [info@comoxmfr.ca](mailto:info@comoxmfr.ca) ou appelez le 250-339-8290.

## Comox Military Family Resource Centre



250.339.8290  
[cfmws.ca/comox/mfrc](http://cfmws.ca/comox/mfrc)  
[facebook.com/comoxmfr](https://facebook.com/comoxmfr)

le Centre de ressources pour les familles des militaires de Comox

# MMIWG2S+ AWARENESS DAY EVENT

**Simms Park, Courtenay**  
**OPENING CEREMONIES**  
 1pm to 2:30pm  
**RED DRESS WALK 1-6**  
**Educational Booths**

**Sirreal Live Performance**  
**and Hip Hop Workshop**  
 4-6pm

**On the Unceded**  
**Traditional Territory of**  
**the K'omoks First Nation**

**Event contact:**  
**250-338-3455**  
**Hosted by Indigenous**  
**Womens Sharing Society**  
**MIKI'SIW Metis**  
**Association**

**Wear**  
**Red**  
**May**  
**5th**

**RED DRESS WALK 1PM TO 6PM**

Red t-shirts are approved to wear on May 5 in dress of the day! Join us at 10 a.m. at the front gate to hang red dresses, or at the Red Dress Walk at Simms Park. | *Les t-shirts rouges sont autorisés à porter le 5 mai en tenue du jour! Rejoignez-nous à l'entrée principale à 1000 pour accrocher des robes rouges, ou à la Red Dress Walk au Simms Park.*

The 189 Port Augusta Royal Canadian Sea Cadets received a cheque for \$1,400 from Bowser Legion Branch 211, a sponsor of the corps. Coxswain CPO1 Ian Pedersen received the contribution from Padre Brian Kirby, Cadet Liaison for Bowser Legion. The Navy League Comox Branch is grateful for the support! | *Les 189 cadets de la Marine royale canadienne de Port Augusta ont reçu un chèque de 1 400 \$ de la filiale 211 de la Bowser Legion, un commanditaire du corps. Le capitaine d'armes PM 1 Ian Pedersen a reçu la contribution de l'aumônier Brian Kirby, agent de liaison des cadets pour la Bowser Legion. La filiale de Comox de la Ligue navale est reconnaissante pour le soutien!*







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

**BRYCE HANSEN TEAM**  
Personal Real Estate Corporation

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

**RE/MAX**  
OCEAN PACIFIC REALTY  
EACH OFFICE IS INDIVIDUALLY OWNED & OPERATED.  
2230A Cliffe Ave.,  
Courtenay, BC V9N 2L4

In support of  
**BC Children's Hospital**

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

**COURSE/RCAF DE L'ARC RUN**

**FRIDAY, MAY 26**  
**RCAF Run - 4km or 8km - 1:30 to 3 p.m.**  
at the 19 Wing Fitness and Community Centre Track  
Register at [rcafrun.ca/event-details](http://rcafrun.ca/event-details) - \$50 including a commemorative shirt and a finisher medal mailed directly.  
Open to all military families!  
To volunteer as a running marshal contact Natasha at [natasha.neave@forces.gc.ca](mailto:natasha.neave@forces.gc.ca).

**VENDREDI 26 MAI**  
**Course de l'ARC - 4km ou 8km - 13h30 à 15h**  
à la piste du centre de conditionnement physique et communautaire de la 19<sup>e</sup> Escadre  
Inscrivez-vous à [rcafrun.ca/event-details](http://rcafrun.ca/event-details) - 50 \$ incluant un chandail commémoratif et une médaille de finisseur envoyés directement par la poste. Ouvert à toutes les familles militaires!  
Pour vous porter volontaire comme maréchal de course, contactez Natasha à [natasha.neave@forces.gc.ca](mailto:natasha.neave@forces.gc.ca).

**Say I Love You Mom**  
with a customized personal gift  
It's your thoughts that count

**HITEC**  
**BRAZEN**  
SPORTSWEAR

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

Open Mon-Thurs 9-5:30 / BOGO SALE STILL GOING...

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

**Treatment IS WITHIN REACH**

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

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

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

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

ACCREDITATION CANADA  
AGREMENT CANADA  
Driving Quality Health Services  
Force motrice de la qualité des services de santé

**BLUE CROSS**

**Georgia Strait WOMENS CLINIC**  
Admissions Toll Free **1.866.487.9040**  
[gswc.ca](http://gswc.ca)

**Sunshine Coast Health Centre**  
A Non-12 Step Mental Health Program.  
Admissions Toll Free **1.866.487.9010**  
[schc.ca](http://schc.ca)