

TUESDAY, DECEMBER 6, 2022 | MARDI 6 DECEMBRE 2022

T T E M T I M E S

19 WING COMOX
VOL 64, #22
19^e ESCADRE COMOX

BUYING or SELLING?



John Kalhous
A Name That Friends Recommend

250.334.SOLD! (7653)
johnkalhous.com
info@johnrealestate.ca

ROYAL LEPAGE
IN THE COMOX VALLEY
CANADIAN ARMED FORCES RELOCATION SPECIALIST

WINNER
Readers' choice

Festive lights
at the Heritage Air Park

Lumieres festif
à la Heritage Air Park



Turn to page 6 for details and more photos.
Allez à la page 6 pour plus de détails et photos.


Merry Christmas
..... and
Happy new year



ROYAL LEPAGE
IN THE COMOX VALLEY

250-334-3124 | royallepagecomoxvalley.com | royallepagecv@shaw.ca



TOTEM TIMES

19 Wing Comox
PO Box 1000 Station Main
Lazo BC V0R 2K0
totemtimes@gmail.com

Editorial advisors | conseillers militaires

Capt Brad Little
Capt Christine MacNeil

Managing editor | gestionnaire

Camille Douglas

Advertising | conseiller en publicité

Camille Douglas

Graphic designer | graphiste

Gillian Ottaway

Special contributors | Contributeurs spéciaux

Capt Ben Beauvais
2Lt Sterling Lavergne
2Lt Matt Rowe
Capt Rock Veilleux

Imaging Flight | Escadrille d'imagerie

19wingimaging@forces.gc.ca
Sgt Amy Martin
MCpl Joey Beaudin
S1 Larissa De Guzman
S1 Brendan Gibson
Cpl Parker Salustro



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 The articles published in this newspaper are the property of Totem Times and may not be published, used or reproduced without permission of the Canadian Forces newspaper manager.

Totem Times est une publication non officielle autorisée et publiée bimensuellement avec la permission du commandant de la 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. 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.

Circulation: 1800



PSP HOLIDAY FUN | ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX AVEC PSP

Skate with Santa

Wednesday, Dec 14 @ Glacier Gardens Arena
Family skate with Santa, from 4 to 6 pm.
Snacks and photo ops available! Note that CSA approved helmets are required on the ice.

Holiday Splash Party

Thursday, Dec 15 @ 19 Wing Fitness
Centre Pool
Youth ages 11 to 17, from 6 to 8 pm

Family Hockey Skate

Monday Dec 19 @ Glacier Gardens Arena
Family hockey in full gear, from 3:30 to 5 pm

Family Hockey Skate

Tuesday Dec 27 @ Glacier Gardens Arena
Family hockey in full gear, from 10 am to 12 pm

Patinez avec le Père Noël

Mercredi 14 décembre @ Glacier Gardens Arena
Patinez en famille avec le père Noël, de 16h à 18h. Gâteries et opportunités de photos; les casques approuvés CSA sont requis sur la glace.

Fête de natation

Jeudi 15 décembre @ Piscine du centre de conditionnement physique de la 19^e Escadre
Jeunes de 11 à 17 ans, de 18h à 20h

Hockey en famille

Lundi 19 décembre @ Glacier Gardens Arena
Hockey familial en tenue complète, de 15 h 30 à 17 h

Hockey en famille

Mardi 27 décembre @ Glacier Gardens Arena
Hockey familial en pleine tenue, de 10 h à 12 h



Faith Centre festive schedule

Our Lady of Sacred Heart Roman Catholic Chapel will be joining Christ the King Roman Catholic Church in Courtenay for all services of Advent and Christmas. Christmas Mass will be held on Saturday, December 24 at 5 and 8 pm, and on Sunday, December 25 at 10 am. All mass times are listed at ctkparish.ca.

St Michael and All Angels Protestant Chapel will offer regular Sunday services for Advent - December 11 and December 18. A Christmas Eve service will be held on December 24 at 7 pm. There will be no services December 25 or January 1; services will resume on January 8.

Canadian Military Wives Choir Comox will offer a holiday concert on December 11 at 3 pm.

Horaire des fêtes du chapelle

La chapelle catholique romaine se joindra à l'église catholique romaine Christ the King à Courtenay pour tous les services de l'Avent et de Noël. La messe de Noël aura lieu le samedi 24 décembre à 17h et 20h et le dimanche 25 décembre à 10h. Tous les horaires des messes sont répertoriés sur ctkparish.ca.

La chapelle protestante offrira des services réguliers le dimanche de l'Avent - 11 et 18 décembre. Un service de la veille de Noël aura lieu le 24 décembre à 19 h. Il n'y aura pas de services le 25 décembre ou le 1er janvier; les services reprendront le 8 janvier.

Le Canadian Military Wives Choir Comox offrira un concert des Fêtes le 11 décembre à 15 h.



Merry Christmas 19 Wing! Joyeux Noël, 19^e Escadre!

With the holiday and New Year rapidly approaching, and looking at the base under a cover of snow, I am pleased to have my first occasion on which to extend Christmas greetings to all of you.

This year was a busy one for us. With the ease of COVID restrictions, we were able to accomplish a lot. From the sea of Asia to Europe, Africa and the Arabic peninsula, members of 19 Wing performed admirably sharing your values of dedication and professionalism with the rest of the world.

Here at home, we have advanced many projects that will enhance our ability to protect and save Canadians lives. The list of your achievements is a reflection of your hard work and dedication throughout 2022. As a command team, we are exceptionally proud of the work accomplished by each of you to ensure that 19 Wing and the RCAF strive to accomplish success in every endeavor.

For the first time in few years, we will be able to gather together and celebrate the holiday with many Wing activities. Along with celebrations like these, the holidays also offer us a time for reflection and perspective. Use the time off to rest, recharge and spend quality time, enjoy every moment with your family and friends. Don't forget and keep in your thoughts our members who are serving presently and can't be with their loved ones.

2023 will bring some new challenges but I know that we will work together and continue to excel in our duties.

From our families to each and every one of you, Merry Christmas and Happy New Year!

Col JP Gagnon

Wing Commander, 19 Wing Comox
Commandant de l'escadre, 19^e escadre de Comox

Alors que les vacances et le Nouvel An approchent à grands pas, je regarde la base sous une couverture de neige, je suis heureux d'avoir pour la première fois l'occasion de vous souhaiter à tous mes meilleurs vœux de Noël.

Cette année a été chargée pour nous tous. Avec le relâchement des restrictions de la COVID, nous avons pu accomplir beaucoup de choses. De la mer d'Asie à l'Europe, en passant par l'Afrique et la péninsule arabique, les membres de la 19e Escadre ont servi admirablement et on partage nos valeurs de dévouement et de professionnalisme avec le reste du monde.

Ici, au pays, nous avons fait avancer de nombreux projets qui amélioreront notre capacité à protéger et à sauver la vie des Canadiens. La liste de vos réalisations est le reflet de votre travail acharné et de votre dévouement tout au long de 2022. En tant qu'équipes de commandement, nous sommes exceptionnellement fiers du travail accompli par chacun de vous pour faire en sorte que la 19e Escadre et l'ARC réussissent dans tous leurs aventures.

Pour la première fois depuis quelques années, nous pourrions nous rassembler et célébrer et fêter avec de nombreuses activités qui auront lieu à l'Escadre. Parallèlement à ces célébrations, les vacances nous offrent également un temps de réflexion et de mise en perspective. Profitez du temps libre pour vous reposer, vous ressourcer et profitez de chaque instant de qualité avec votre famille et vos amis. N'oubliez pas et gardez dans vos pensées nos membres qui servent actuellement et qui ne peuvent pas être avec leurs proches.

2023 apportera de nouveaux défis, mais je sais que nous travaillerons ensemble et continuerons à exceller dans nos fonctions.

De nos familles à chacun d'entre vous, joyeux Noël et bonne année!

CWO Don Farr

Wing Chief Warrant Officer, 19 Wing Comox
Adjudant-chef de la 19^e Escadre Comox

Need a Second opinion?

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

Contact me for a complimentary review of your portfolio.



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

RAYMOND JAMES
Member - Canadian Investor Protection Fund



Your Island
Collision Repair
Experts

body & fender

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

10% OFF

TO ALL MEMBERS OF THE
19 WING COMMUNITY

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

CALL US (250) 334-3417



EDIBLE ISLAND
WHOLE FOODS MARKET

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

Your one stop health food shop

CANADIAN MILITARY
Wives Choirs
COMOX
presents
LIGHT
Winter Concert & Bake Sale
Sunday December 11th
at 3pm
19 Wing Chapel
Entry by Donation



Best wishes to everyone during the festive season! This past year has presented many obstacles, however in true military fashion, members of 19 OSS have raised to the occasion overcoming all challenges ensuring continuous operations and enabling the RCAF's mandate. We are very proud of our team's efforts, hard work and dedication during these trying times. As we pause for the holiday season, we are hopeful that members have the opportunity to reunite with their families and enjoy quality time with their friends.

As 2022 draws to a close we reflect on the accomplishments of our 19 OSS members, which has been nothing short of exceptional. 19 OSS is responsible to provide and maintain 24/7 continuous support for air operations... and never once did we fail.

LCol Bob Mitchell

19 Operations Support Squadron Commanding Officer
Le commandant de la 19^e Escadron de soutien opérationnel

Holiday greetings from 19 OSS



Bonnes fêtes de fin d'année du 19^e ESO

Le commandant et l'adjuc de la 19^e ESO souhaitent transmettre leurs meilleurs vœux à tous en cette période de fêtes. L'année qui vient de s'écouler a présenté de nombreux obstacles, mais dans la plus pure tradition militaire, les membres du 19^e ESO se sont portés à la hauteur de la situation en relevant tous les défis pour assurer la continuité des opérations et la réalisation du mandat de l'ARC. Nous sommes très fiers des efforts, du travail acharné et du dévouement de notre équipe en ces temps difficiles. Alors que nous faisons une pause pour la période des fêtes, nous espérons que les membres auront l'occasion de se réunir avec leur famille et de passer du temps de qualité avec leurs amis.

Alors que l'année 2022 touche à sa fin, nous réfléchissons aux accomplissements de nos membres de la 19^e ESO, qui ont été tout simplement exceptionnelles. La 19^e ESO est chargé de fournir et de maintenir un soutien continu sans arrêts aux opérations aériennes... et nous n'avons jamais failli.

CWO Duane Otis

19 Operations Support Squadron Chief Warrant Officer
Adjuc de la 19^e Escadron de soutien opérationnel

COMOX VALLEY AIRPORT YQQ

Season's Greetings!

YQQ has gift options for everyone on your list.

Mid Island Gifts has a great assortment of locally produced goods.

On The Fly Cafe has Take-Away sweet or savoury pies.

Island GOOD IS HERE!

www.comoxairport.com

The team at 19 Air Maintenance Squadron wishes you peace, joy and prosperity during the holiday season! Our thoughts turn gratefully to those who have made our success possible. It is in this spirit that we say thank you for your continued support and send best wishes for the New Year.

L'équipe du 19^e Escadron de maintenance (Air) vous souhaite paix, joie et prospérité pendant le temps des Fêtes! Nos pensées se tournent avec reconnaissance vers ceux qui ont rendu notre succès possible. C'est dans cet esprit que nous vous disons merci pour votre soutien continu et vous adressons nos meilleurs vœux pour la nouvelle année.

LCol Michon, 19 Air Maintenance Squadron Commanding Officer
CWO Quiban, 19 Air Maintenance Squadron Chief Warrant Officer



Jolly Days this holiday season

The holiday season provides a welcome break from the fast pace of our day-to-day lives. It is an occasion to celebrate, to recharge and to enjoy ourselves. It is also a time of giving and sharing.

When shopping this season, give the gift of support to someone in your community. Until December 15, CANEX will be matching all donations made in-store and on CANEX.ca, in support of the two official charitable causes of the Canadian Armed Forces. Every dollar given will have double the impact for a CAF member, Veteran, or family in need. Your matched contribution will be divided equally between Support Our Troops and Soldier On.

PSP will also be collecting donations through its online registration portal. 100% of the proceeds will go to champion the inclusion support workers who ensure each child has an amazing experience. With your help we aim to raise \$7,500.00 to secure a skilled support worker who will make a difference in the lives of up to 15 children from military families. Your help will bring hope and opportunities to the over 203 families who requested an inclusion support worker in order to attend camp in 2022.

For a \$5 donation members will receive access to download an exclusive digital art piece painted by artist Kristen Lucyshyn. Kristen is from a military family and has lived all over Canada and parts of the U.S. She has worked for Canadian Forces Morale and Welfare since 1998, including a deployment to support Third Location Depression. She current is posted to CFB Shilo. With your downloaded file, you can print the art to frame, make cards, mugs or follow along with us on social media as we create holiday décor that you can make at home.

"We recognize that families with special needs children face many challenges, but CAF families face particular and unique challenges as a result of the military lifestyle," says Bruce Ploughman, Senior Vice President PSP. "It is extremely important to work together to mitigate challenges and promote the resources, funding prospects and community engagement and activities opportunities."

This fundraiser is a part of our inclusive holiday program: Jolly Days. This includes a virtual contest and concert. The Dec 16 concerts will be streamed on Facebook, and Youtube. Details about all things Jolly Days will be uploaded to cfmws.ca/jolly-days.

Read the Totem Times online

cfmws.ca/Comox/Totem-Times

Responding with heart - when every second matters

Répondre avec cœur - quand chaque seconde compte

Supporting cardiac care and rapid response training programs are at the forefront for the Comox Valley Healthcare Foundation.

For all first responders and emergency workers, training sequences, check lists and knowing your equipment are key to ensuring the effective delivery of service. When a life is on the line, being able to respond quickly with precision is paramount.

The Comox Valley Hospital's rapid response training program is proven to shorten the response time when a patient goes into cardiac arrest within the hospital, increasing their chance of survival. In fact, research has shown that one life is saved for every mock rapid response practiced per 100 hospital beds per year.

"Mock Code Blue Training unites healthcare professionals from different departments and allows us to work through a variety of scenarios to improve how we respond as a team," explains Dr. Albert Houlgrave, emergency department physician and medical director of the Mock Code Blue Training program. "In the first year of the program, we were able to significantly reduce our response times, increasing survival rates, and building capacity throughout the hospital to confidently respond."

For more information on how to support the cardiac care campaign or to learn about other local healthcare projects to enhance care in our region, visit www.cvhealthcarefoundation.com or call 250-331-5957.

Practice makes perfect

Practice makes perfect is one of the leading principles of the program, respectfully a principle very familiar to SAR personnel and other first responders from 19 Wing Comox. The Comox Valley Healthcare Foundation expresses their sincere gratitude for 19 Wing's support throughout the year, and their dedication to serving our country and our community.

Les programmes de soutien aux soins cardiaques et de formation en intervention rapide sont au premier plan de la Comox Valley Healthcare Foundation.

Pour tous les premiers intervenants et travailleurs d'urgence, les heures de formation, les listes de contrôle et la connaissance de votre équipement sont essentielles pour assurer la prestation efficace du service. Lorsqu'une vie est en jeu, il est primordial de pouvoir réagir rapidement avec précision.

Il a été prouvé que le programme de formation d'intervention rapide de l'hôpital Comox Valley réduit le temps d'intervention lorsqu'un patient fait un arrêt cardiaque à l'intérieur de l'hôpital, augmentant ainsi ses chances de survie. En fait, la recherche a montré qu'une vie est sauvée pour chaque simulation de réponse rapide pratiquée pour 100 lits d'hôpitaux par an.

« La formation Mock Code Blue réunit des professionnels de la santé de différents services et nous permet de travailler sur une variété de scénarios pour améliorer notre façon de réagir en équipe », explique le Dr Albert



The Mock Code Blue Training Team at the Comox Valley Hospital (l-r): Emily Atkinson, Shelagh Kantor, Dr. Albert Houlgrave, Lindsey James, and Bronwen Le Guerrier. | De formation Mock Code Blue à l'hôpital Comox Valley : Emily Atkinson, Shelagh Kantor, le Dr Albert Houlgrave, Lindsey James et Bronwen Le Guerrier.

Houlgrave, médecin du service des urgences et directeur médical du programme de formation Mock Code Blue. «Au cours de la première année du programme, nous avons pu réduire considérablement nos temps de réponse, augmenter les taux de survie et renforcer la capacité de tout l'hôpital à répondre en toute confiance.»

Pour plus d'informations sur la façon de soutenir la campagne de soins cardiaques ou pour en savoir plus sur d'autres projets de soins de santé locaux pour améliorer les soins dans notre région, visitez www.cvhealthcarefoundation.com ou appelez le 250-331-5957.

C'est en forgeant qu'on devient forgeron

La pratique rend parfait est l'un des principes directeurs du programme, un principe bien connu du personnel SAR et des autres premiers intervenants de la 19^e Escadre Comox. La Comox Valley Healthcare Foundation exprime sa sincère gratitude pour le soutien de la 19^e Escadre tout au long de l'année et son dévouement à servir notre pays et notre communauté.

Jours Joyeux pour les fêtes de fin d'année

La période des Fêtes marque une trêve dans le rythme rapide de notre quotidien. C'est l'occasion de célébrer, de se ressourcer et de se divertir. C'est également un moment propice pour donner et partager.

Lors de votre magasinage, faites un don en cadeau pour soutenir quelqu'un dans votre communauté. Jusqu'à 15 décembre, CANEX versera la somme égale à votre don effectué en magasin et sur CANEX.ca en soutien aux deux œuvres de bienfaisance officielles des Forces armées canadiennes. Chaque dollar donné aura un effet deux fois plus important pour un membre des FAC, un vétéran ou une famille dans le besoin. Votre contribution doublée sera répartie également entre Appuyons nos troupes et Sans limites.

Les PSP collecteront également des dons via leur portail d'inscription en ligne. La totalité des recettes sera versée à Appuyons nos troupes. Les fonds serviront à couvrir les frais des travailleurs de soutien pour faciliter l'inclusion des enfants, faisant en sorte que chaque enfant vive une expérience magnifique. Chaque été, il coûte environ 7 500 \$ par travailleur qui peut soutenir jusqu'à 15 enfants de familles des militaires. En 2022, 203 familles ont demandé l'aide d'un travailleur de soutien pour que leur enfant puisse participer à un camp.

Un don de 5 \$ vous donne le droit de télécharger une œuvre d'art numérique exclusive peinte par l'artiste Kristen Lucyshyn. Kristen provient d'une famille de militaires et elle a vécu partout au Canada et dans des régions des États-Unis. Elle travaille pour les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes depuis 1998, ce qui comprend un déploiement à l'appui d'une décompression dans un tiers lieu. Elle est actuellement affectée à la Base des Forces canadiennes Shilo. Une fois le fichier téléchargé, vous pouvez l'imprimer pour l'encadrer, en faire des cartes, décorer des tasses ou encore nous suivre sur les médias sociaux où nous confectionnons des décorations festives que vous pouvez fabriquer vous-même.

"Nous reconnaissons que les familles avec des enfants ayant des besoins spéciaux sont confrontées à de nombreux défis, mais les familles des FAC font face à des défis uniques et particuliers en raison du mode de vie des militaires," dit Bruce Ploughman, Vice-président supérieur des Programmes de soutien du personnel. " Il est extrêmement important de travailler ensemble pour atténuer ces obstacles et promouvoir les ressources, les potentielles sources de financement et les possibilités d'engagement et des activités communautaire."

Cette collecte de fonds fait partie de notre programme de fêtes inclusives : des Jours Joyeux. Il comprend un concours et un concert virtuels. Les détails concernant les Jolly Days seront mis en ligne sur sbmfc.ca/joursjoyeux.





Festive light display at the Heritage Air Park

L'affichage lumineux festif à la Heritage Air Park

The Comox Air Force Museum and members of 19 Wing Comox are pleased to invite the public to enjoy the festive light display at the Heritage Air Park between 5 and 8 p.m. until December 30. Entry to the nighttime display is by donation, with the funds allowing for refurbishment in preparation for the RCAF centennial celebration in 2024. Non-perishable food donations are also being accepted to help support the Comox Valley Food Bank. The Canadian Military Wives Choir Comox will lead a Christmas carol sing-a-long on Saturday, December 17 at 5:30 p.m. The park will be closed on December 24 and 25. To learn more and vote for your favourite display visit comoxairforcemuseum.ca/christmaslights2022.

Le Comox Air Force Museum et les membres de la 19e Escadre Comox sont heureux d'inviter le public à profiter de l'exposition lumineuse festive au Heritage Air Park entre 17 h et 20 h. jusqu'au 30 décembre. L'entrée à l'exposition nocturne se fait par don, les fonds permettant la rénovation en vue de la célébration du centenaire de l'ARC en 2024. Des dons de denrées non périssables sont également acceptés pour aider à soutenir la Comox Valley Food Bank. Le Canadian Military Wives Choir Comox dirigera un chant de Noël le samedi 17 décembre à 17 h 30. Le parc sera fermé les 24 et 25 décembre. Pour en savoir plus et voter pour votre exposition préférée, visitez comoxairforcemuseum.ca/christmaslights2022.



comoxairforcemuseum.ca/christmaslights2022



HAPPY HOLIDAYS | JOYEUX FÊTES

Dedicated to Results!

A Realtor in the Comox Valley for 27 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

LEGISLATIVE ASSEMBLY
 of BRITISH COLUMBIA

Ronna-Rae Leonard MLA
 Courtenay-Comox Constituency

437 5th St. Courtenay • <http://ronnaraleonard.ca>
 250-703-2410 • ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca

COMOX VALLEY HOLIDAY LIGHT TOUR

The City of Courtenay has launched an interactive map to capture the most festive light displays, celebrating the homes and businesses that have decorated for the holidays.

“The Holiday Light Tour was created by the City of Courtenay GIS mapping division who provide a full range of interactive maps available to the public at courtenay.ca/maps.”

The map can be used to plan a festive drive, or enjoy a virtual tour from the comfort of home.

“Whether your lights would rival the Griswold’s, or trend more towards Grinch, snap a photo and upload it to the Comox Valley Holiday Light Tour interactive map from your desktop or mobile device.”

The map will be updated throughout the month of December as submissions are received.

VISITE DES LUMIÈRES FESTIVES

La Ville de Courtenay a lancé une carte interactive pour capturer les décorations de Noël les plus festives, célébrant les maisons et les commerces qui se sont décorés pour les fêtes.

«Le Holiday Light Tour a été créé par la division de cartographie de la ville de Courtenay qui fournit une gamme complète de cartes interactives disponibles au public sur courtenay.ca/maps.»

La carte peut être utilisée pour planifier un trajet festif ou profiter d’une visite virtuelle dans le confort de votre foyer.

«Que vos lumières rivalisent avec celles de Griswold ou s’orientent davantage vers Grinch, prenez une photo et téléchargez-la sur la carte interactive Comox Valley Holiday Light Tour depuis votre ordinateur de bureau ou votre appareil mobile.»

La carte sera mise à jour tout au long du mois de décembre au fur et à mesure que les soumissions seront reçues.



courtenay.ca/holidaylights



Proudly *servir* Fier *de servir*

The Totem Times newspaper has been representing the 19-Wing Community since 1960, sharing the stories of the day-to-day operations, highlighting the personnel, and connecting families to the broader Comox Valley.

As a function of Canadian Forces Morale and Welfare Services, Canadian Forces newspapers are created to inform and inspire. As the managing editor, I work closely with the public affairs office to ensure that each edition captures the historic record of 19 Wing while reflecting our priorities and culture. We consult with the Imaging Flight of 19 Operation Support Squadron for photography, and all of this material is handed over to our graphic designer to develop a finished product. We are tiny, but mighty, team.

This year – 2022 – we transformed our twelve pages into a bilingual format that aims to serve our Canadian Armed Forces community in their language of choice. This was challenging with our limited resources, but we maintained our biweekly publication scheduled and worked to improve with every edition. We engaged numerous special contributors along the way – requesting a review of our machine-translated French content to deliver the best product possible.

I'm proud to announce that the Totem Times is now online at cfmws.ca/comox/totem-times.

As we take a pause for winter break, we will turn our attention to 2023 and the stories to come. We serve you proudly and are grateful for your contributions, feedback, and support. Stay in touch.

Stay well.

Best of the festive season to all,

**Reposez-vous bien.
Bonnes fêtes de fin d'année à tous,**

Camille

Le journal Totem Times représente la communauté de la 19e Escadre depuis 1960, partageant les histoires des opérations quotidiennes, mettant en valeur le personnel et connectant les familles à toute la vallée de Comox.

Faisant partie des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, les journaux des Forces canadiennes sont créés pour informer et inspirer. En tant que rédacteur en chef, je travaille en étroite collaboration avec le bureau des affaires publiques pour m'assurer que chaque édition reflète le bilan historique de la 19e Escadre tout en reflétant nos priorités et notre culture. Nous consultons la section d'imagerie du 19e escadron de soutien aux opérations pour la photographie, et tout ce matériel est remis à notre graphiste pour développer un produit de grande valeur. Nous sommes une équipe minuscule, mais puissante.

Pendant cette année, en 2022, nous avons transformé nos douze pages en un format bilingue qui vise à servir notre communauté des Forces armées canadiennes dans la langue de leur choix. C'était difficile avec nos ressources limitées, mais nous avons maintenu notre calendrier de publication bimensuel et nous nous sommes efforcés de nous améliorer à chaque édition. Nous avons engagé de nombreux contributeurs en cours de route, leur demandant une révision de notre contenu français qui est traduit automatiquement pour offrir le meilleur produit possible.

Je suis fier d'annoncer que le Totem Times est maintenant en ligne à sbmfc.ca/comox/bienvenue-comox/totem-times-newspaper.

Alors que nous faisons une pause pour les vacances d'hiver, nous porterons notre attention sur 2023 et les histoires à venir. Nous vous servons fièrement et sommes reconnaissants pour vos contributions, vos commentaires et votre soutien.

Restons en contact.



Camille Douglas, managing editor | gestionnaire



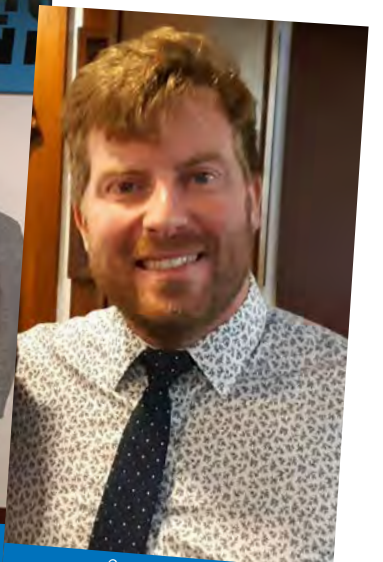
Gillian Ottaway, graphic designer | graphiste



Capt Christine MacNeil, editorial advisor | conseillers militaires



Capt Brad Little, editorial advisor | conseillers militaires
2Lt Sterling Lavergne and 2Lt Matt Rowe, special contributors | contributeurs spéciaux



Capt Rock Veilleux, special contributors | contributeurs spéciaux



Holiday travelers offered Mindful Travel art exhibit

Exposition d'art Mindful Travel à YQQ

The Comox Valley Airport and Comox Valley Arts is featuring a new exhibit at YQQ: works by local artists based on the theme of *Mindful Travel*.

"Mindful Travel showcases artworks in a variety of media from artists across the region," says Jennifer Casey, executive director of CV Arts. "The show considers and celebrates the landscape, but also questions and forewarns. We are thrilled to continue the longstanding partnership between Comox Valley Arts and the Comox Valley Airport Commission and are delighted to promote the illustrious breadth of local artists here in the Comox Valley."

"We live in one of the most beautiful regions of the world but are reminded of its fragility and our responsibility for stewardship", said Comox Valley Airport's CEO, Mike Atkins. "Global tourism has great economic benefits but comes with the duty to manage it responsibly and sustainably. The team at CV Arts has done a wonderful job in curating this

collection, echoing sentiments attributed to Chief Seattle over one hundred years ago - Take nothing but memories, leave only footprints, through modern artist's eyes."

The exhibit runs until mid-April. For those unable to attend in person, the works may be viewed at comoxairport.com/yqq-art-collection.

L'aéroport de Comox Valley et Comox Valley Arts présentent une nouvelle exposition à YQQ : des œuvres d'artistes locaux sur le thème du voyage conscient.

«Mindful Travel présente des œuvres d'art dans une variété de médias d'artistes de la région», a déclaré Jennifer Casey, directrice exécutive de CV Arts. « Le spectacle considère et célèbre le paysage, mais aussi questionne et prévient. Nous sommes ravis de poursuivre le partenariat de longue date entre Comox Valley Arts et la Commission de l'aéroport

de Comox Valley et sommes ravis de promouvoir l'illustre éventail d'artistes locaux ici dans la vallée de Comox.

«Nous vivons dans l'une des plus belles régions du monde, mais cela nous rappelle sa fragilité et notre responsabilité en matière d'intendance», a déclaré le PDG de l'aéroport de Comox Valley, Mike Atkins. « Le tourisme mondial a de grands avantages économiques mais s'accompagne du devoir de le gérer de manière responsable et durable. L'équipe de CV Arts a fait un travail formidable en organisant cette collection, faisant écho aux sentiments attribués au chef Seattle il y a plus de cent ans - Ne prenez que des souvenirs, ne laissez que des empreintes de pas, à travers les yeux d'un artiste moderne. »

L'exposition dure jusqu'à la mi-avril. Pour ceux qui ne peuvent pas assister en personne, les œuvres peuvent être vues sur comoxairport.com/yqq-art-collection.



Centenaire de l'ARC

Compétition pour le schéma de peinture du CF188 de démonstration édition 2024




Nous Voulons VOS Idées !

C'est MAINTENANT votre chance de soumettre une idée ou motif pour le schéma de peinture du CF188 de démonstration édition 2024.

La campagne 2024 s'appuie sur les quatre piliers suivants : Puissance aérienne, Personnel, Innovation & Technologie, et Histoire & Patrimoine.

Le slogan est "Votre Force Aérienne" et les termes "agile, intégrée, portée et puissance" restent les thèmes principaux.

Les soumissions doivent inclure une description du schéma proposé qui sera sélectionné par rapport aux critères suivants :

1. Puissance aérienne
2. Personnel
3. Innovation & Technologie
4. Histoire & Patrimoine



Trousse d'instructions de conception à <http://winnipeg.mil.ca/cms/fr/DComd-FG/A4-Maint>
 Adresse Courriel - Airmaintsoa@forces.gc.ca





RCAF Centennial

RCAF 2024 CF188 Demo Jet Paint Scheme Competition




We Want YOUR Ideas!

NOW is your chance to submit a design for the 2024 CF188 Demo jet paint scheme.

The 2024 campaign is centred around four pillars: Air Power, People, Innovation & Technology, and History & Heritage.

The tagline is "Your Air Force," and the terms "agile, integrated, reach, and power" remain the main themes.

The submissions will have to include a narrative and will be selected based on the following elements:

1. Air Power
2. People
3. Innovation & Technology
4. History & Heritage



Design instruction package at <http://winnipeg.mil.ca/cms/en/DComd-FG/A4-Maint>
 Email Address - Airmaintsoa@forces.gc.ca





ARE YOU BRR-AVE ENOUGH TO TAKE THE PLUNGE?

The Town of Comox recreation department is inviting residents and visitors to our community to participate in a Polar Bear Swim on Sunday, January 1 at Goose Spit.

"As the holiday season approaches, there is an air of excitement to bring in the New Year," says mayor Nicole Minions. "There is a sense of refresh and renewal that goes along with jumping into the cold Salish Sea together. The dip at the Goose Spit is an invigorating way to start to 2023. You are all welcome to join us on the first day of the year, new participants and returnees alike."

Registration begins at 10:30 a.m. and the plunge promptly starts at 11:00 a.m.

This free event includes complimentary hot chocolate for post-dip participants and their cheerleaders who offer support from the dry shores. Comox Fire Rescue and a lifeguard will be onsite to ensure safety and provide assistance should it be required.

#comoxtaketheplunge

If you can't take part in the January 1 event, join the popular virtual event! Between December 27 and January 2, do a dip on your own, or with family or friends, and send in your photos to info@comox.ca. Photos will be share on social media channels. For more information visit comox.ca/polarbearswim.

ÊTES-VOUS ASSEZ BRR-AVE POUR SAUTER LE PAS ?

La ville de Comox invite les résidents et les visiteurs de notre communauté à participer à un bain d'ours polaire le dimanche 1er janvier à Goose Spit.

« À l'approche de la période des fêtes, il y a un air d'excitation à l'approche de la nouvelle année », déclare la mairesse Nicole Minions. « Il y a un sentiment de rafraîchissement et de renouveau qui accompagne le fait de sauter ensemble dans la froide mer des Salish. Le plongeon au Goose Spit est une façon revigorante de commencer 2023. Vous êtes tous les bienvenus pour nous rejoindre le premier jour de l'année, nouveaux participants et rapatriés.

L'inscription commence à 10h30 et le plongeon commence à 11h00 précises.

Cet événement gratuit comprend du chocolat chaud gratuit pour les participants et leurs équipe de soutien. Comox Fire Rescue et un sauveteur seront sur place pour assurer la sécurité.

#comoxtaketheplunge

Si vous ne pouvez pas participer à l'événement du 1er janvier, rejoignez le populaire événement virtuel ! Entre le 27 décembre et le 2 janvier, plongez seul, en famille ou entre amis et envoyez vos photos à info@comox.ca. Les photos seront partagées sur les réseaux sociaux. Pour plus d'informations, visitez comox.ca/polarbearswim.

A message from Military Personnel Command | Un message du Commandement du personnel militaire

The Canadian Armed Forces offers competitive salaries and world-class benefit packages – including health, dental, vision, four to six weeks paid vacation annually, great pension plans and continuous training – that start from the moment you put on the uniform.

The rewards and benefits for military members and their families are unlike anything you will find in the private sector.

And we're striving to do better.

Canada's military is working hard to provide talented and capable members with the best possible opportunity to stay in uniform.

In coming months and years, military members can expect modern initiatives focused on wellbeing, workplace culture, and work-life balance.

Members can also expect to see enhanced programs and policies, to allow for more career flexibility and increase workplace satisfaction.

If you're thinking of joining Canada's military, it's a great time to join.

Existing members – stay tuned for exciting changes and opportunities ahead.

Les Forces armées canadiennes offrent des salaires concurrentiels et des avantages sociaux de premier ordre – notamment des assurances pour

les soins médicaux, dentaires et de la vue, de quatre à six semaines de vacances payées par an, d'excellents régimes de retraite et des possibilités de formation continue – qui commencent dès que vous enflez l'uniforme.

Les récompenses et les avantages auxquels ont accès les militaires et leurs familles n'ont pas d'égal dans le secteur privé.

Et nous sommes résolu à faire mieux.

Les forces armées du Canada ne ménagent aucun effort pour offrir à leurs militaires talentueux et compétents les meilleures conditions possibles pour rester en uniforme.

Ainsi, dans les mois et les années à venir, les militaires peuvent s'attendre à des initiatives modernes axées sur le mieux-être, la culture organisationnelle et l'équilibre travail-vie personnelle. Ils peuvent également s'attendre à voir des programmes et des politiques améliorés qui viseront à permettre une plus grande flexibilité de carrière et à accroître la satisfaction au travail.

Si vous songez à vous enrôler dans les Forces armées canadiennes, c'est le moment idéal pour le faire. Et si vous êtes un membre actuel des FAC, restez à l'affût des changements excitants et des nouvelles possibilités à venir.

CANEX.ca

CANEX

HOT CHOCOLATE

19 WING CHRISTMAS TREE FARM

MERRY CHRISTMAS

1625 Military Row, Lazo, BC | 250.339.5553 | CANEX.CA

Save the date! CAF Appreciation Ski Day!
Thursday, January 19 @ Mount Washington
 50% discount on alpine and nordic passes – available to CAF/ DND/ NPF/ MFRC and veterans

Réserve cette date! Journée de ski d'appréciation des FAC!
Jeudi 19 janvier @ Mont Washington
 50 % de rabais sur les laissez-passer alpin et nordique – offert aux FAC/ MDN/ FNP/ CRFM et aux vétérans



HOLIDAY CALENDAR | CALENDRIER DES FÊTES

December 18 to 23
Monday to Friday – 6 am to 9 pm, Saturday and Sunday – 7 am to 6 pm

Closed Saturday, December 24 and Sunday, December 25

December 26 to 31
7 am to 6 pm

Closed Sunday, January 1

For more information: 250-339-8211 ext 8315



19 WING FITNESS AND COMMUNITY CENTRE HOURS OF OPERATION

SUN/DIM	MON/LUN	TUE/MAR	WED/MAR	THURS/JEU	FRI/VEN	SAT/SAM
18 Lane Swim Nage en couloir 10am-12pm & 3-4pm Open Swim Natation libre 1-3pm Open Skate Patin ouvert 12-1pm	19 Lane Swim Nage en couloir 730-830am, 11am-1230pm & 7-8pm Open Swim Natation libre 530-7pm Open Rec Gymnase ouvert 3-6pm Open Skate Patin ouvert 1-2pm Sponge Puck Rondelle Éponge 2-3pm Family Hockey Hockey en famille 3:30-5pm	20 Lane Swim Nage en couloir 11am-1230pm & 7-8pm Open Swim Natation libre 1-3pm Open Rec Gymnase ouvert 3-6pm Open Skate Patin ouvert 10am-12pm	21 Lane Swim Nage en couloir 730-830am, 11am-1230pm & 7-8pm Open Swim Natation libre 530-7pm Open Rec Gymnase ouvert 3-6pm Open Skate Patin ouvert 1-2pm Sponge Puck Rondelle Éponge 2-3pm	22 Lane Swim Nage en couloir 11am-1230pm & 5-6pm Open Swim Natation libre 1-3pm & 6-8pm Open Rec Gymnase ouvert 3-6pm Open Skate Patin ouvert 10am-12pm	23 Lane Swim Nage en couloir 730-830am & 11am-1230pm Open Swim Natation libre 4-7pm Open Rec Gymnase ouvert 3-6pm Open Skate Patin ouvert 1-2pm Sponge Puck Rondelle Éponge 2-3pm	24 CLOSED FERMÉ
25 CLOSED FERMÉ	26 Lane Swim Nage en couloir 730-830am & 11am-1230pm Open Rec Gymnase ouvert 3-6pm Open Skate Patin ouvert 1-2pm Sponge Puck Rondelle Éponge 2-3pm	27 Lane Swim Nage en couloir 11am-1230pm Open Swim Natation libre 1-3pm Open Rec Gymnase ouvert 3-6pm Family Hockey Hockey en famille 10am-12pm	28 Lane Swim Nage en couloir 730-830am & 11am-1230pm Open Rec Gymnase ouvert 3-6pm Open Skate Patin ouvert 1-2pm Sponge Puck Rondelle Éponge 2-3pm	29 Lane Swim Nage en couloir 11am-1230pm Open Swim Natation libre 1-3pm Open Rec Gymnase ouvert 3-6pm Open Skate Patin ouvert 1-2pm	30 Lane Swim Nage en couloir 730-830am & 11am-1230pm Open Rec Gymnase ouvert 3-6pm	31 Lane Swim Nage en couloir 3-4pm Open Swim Natation libre 1-3pm Open Rec Gymnase ouvert 3-6pm
1 CLOSED FERMÉ						

18 au 23 décembre
Du lundi au vendredi – 6 h à 21 h, Samedi et dimanche – 7h-18h

Fermé samedi 24 décembre et dimanche 25 décembre

26 au 31 décembre
7h à 18h

Fermé le dimanche 1er janvier

Pour plus d'informations : 250-339-8211 poste 8315



HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET COMMUNAUTAIRE DE LA 19^E ESCADRE

ATTENTION MILITARY MEMBERS!

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

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

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



2355 Mansfield Dr.,
Courtenay
250-334-4500
www.whistlestoppub.com

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

HEALTH RESOURCES FOR CAF MEMBERS AND FAMILIES:

Canadian Forces Member Assistance Program (CFMAP): 1-800-268-7708

Duty Chaplain via Wing Ops: 250-339-8231

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

Employee Assistance Program (EAP): 1-800-268-7708

Vancouver Island Crisis line: 1-888-494-3888

HealthLink BC: 811

BC Crisis Line: 1-800-784-2433



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
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

L A Z O
S A N D W I C H
E X P R E S S

**BREAKFAST SANDWICHES,
PANINIS & BAKED SUBS**

9am to 2pm weekdays | 250.890.0052
Phone in orders accepted!
LOCATED IN THE CANEX

SAFE WINTER DRIVING | CONDUITE EN HIVER

Mainroad North Island Contracting is responsible for patrolling our North Island - Comox Valley and Campbell River - highways and applying winter materials and clearing roadways. This festive season, drive with caution, watch for roadside crews, and check DriveBC.ca for road condition updates.

If you see an issue on a North Island highway, share your observations or concerns with Mainroad by calling the 24-hour communications and dispatch office at 1-877-215-7122.

Due to the recent snowfall and fluctuating temperatures, icy conditions should be expected. Be prepared for winter driving conditions.

Mainroad North Island Contracting est responsable de patrouiller nos autoroutes de North Island - Comox Valley et Campbell River - et d'appliquer les abrasifs d'hiver et de dégager les routes. En cette saison des fêtes, conduisez avec prudence, surveillez les équipes en bordure de route et consultez DriveBC.ca pour les mises à jour sur l'état des routes.

Si vous constatez un problème sur une autoroute du Nord de l'île, partagez vos observations ou préoccupations avec Mainroad en appelant le bureau de communication et de répartition 24 heures sur 24 au 1-877-215-7122.

En raison des chutes de neige récentes et des températures fluctuantes, il faut s'attendre à des conditions glaciales. Soyez prêt pour les conditions de conduite hivernales.



winter break

The Totem Times is taking a Grinch-approved winter break! Join us on Facebook throughout the holidays at facebook.com/19WingTotemTimes. We resume publishing on Tuesday, January 24; the deadline to share a story or book advertising is January 13, 2023. Happy holidays!

The Totem Times prend une pause hivernale approuvée par le Grinch ! Rejoignez-nous sur Facebook tout au long des vacances sur facebook.com/19WingTotemTimes. Nous reprenons la publication le mardi 24 janvier ; la date limite pour partager une histoire ou une publicité de livre est le 13 janvier 2023. Joyeuses fêtes !

totemtimes@gmail.com
cfmws.ca/Comox/totem-times
facebook.com/19WingTotemTimes

une pause hivernale