

TUESDAY, SEPTEMBER 12, 2023 | MARDI 12 SEPTEMBRE 2023

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX  
VOL 65, #16  
19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX

## INAUGURAL 407 SQN 1000/ 500LBS CHALLENGE | DÉFI INAUGURAL 407 SQN 1000/ 500LBS

**The Challenge:** Lift 1000/ 500lbs or more using the totals from three (3) lifts: Bench Press, Back Squat, Deadlift.

**Le défi:** Soulever 1000/ 500 lbs ou plus en utilisant les totaux de trois (3) levées : Banc de Presse, Squat arrière, Soulevé de terre.

On August 25, 16 members of 19 Wing Comox attended the first 407 Sqn 1000/ 500lbs Challenge. 407 Long Range Patrol Squadron was proud to host this event using their brand-new gym facility, procured through the tenacity and tireless efforts of Capt Ian Paone.

During the 4-hour event competitors ran through multiple lifts pushing to their maximums and in some cases, exceeded their maximums, to get their names onto the Demon Challenge Board.

"This stunning board follows the tradition of 1000lbs competitions popularized throughout gym facilities in theatres of operation around the world, such as Afghanistan, Kuwait and Iraq," explains event coordinator Sgt Phil 'Zac' Zacharias. "The maple and walnut masterpiece was created by Sgt Glenn Minckler of 19 Operations Support Squadron."

Despite some incredible lifts from competitors on both sides of the board, none could top the unreal totals from Cpl Cliff Hyrcha from 19 Air Maintenance Squadron and Sgt Eve Boyce from

442 Transport and Rescue Squadron, topping the boards at 1505 lbs and 695 lbs respectively.

407 Sqn extends a huge thank you to the 19 Wing Comox command teams for supporting this event, and to PSP staff Natasha Neave, Adrienne Lema, and Candice Livingston for judging and scoring the event.

Le 25 août, 16 membres de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox ont participé au premier défi 1000/500 livres du 407<sup>e</sup> Escadron. Le 407<sup>e</sup> Escadron de patrouille à long rayon d'action était fier d'accueillir cet événement dans son tout nouveau gymnase, obtenu grâce à la ténacité et aux efforts inlassables du Capt Ian Paone.

Pendant les quatre heures qu'a duré l'événement, les concurrents se sont échauffés, puis ont effectué plusieurs levées en poussant jusqu'à leur maximum et, dans certains cas, en dépassant leur maximum, afin d'inscrire leur nom sur le Demon Challenge Board.

«Ce magnifique tableau s'inscrit dans la tradition

des compétitions de 1000 livres, popularisées dans les gymnases des théâtres d'opérations du monde entier, tels que l'Afghanistan, le Koweït et l'Irak», explique le Sgt Phil 'Zac' Zacharias, coordonnateur de l'événement. «Le chef-d'œuvre en érable et en noyer a été créé par le Sgt Glenn Minckler du 19<sup>e</sup> escadron de soutien opérationnel.»

Malgré les incroyables levées effectuées par les concurrents des deux côtés de la planche, aucun n'a pu dépasser les totaux irréels du Cpl Cliff Hyrcha du 19<sup>e</sup> Escadron de maintenance aérienne et du Sgt Eve Boyce du 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage, qui ont respectivement atteint 1505 et 695 livres.

Le 407<sup>e</sup> Escadron remercie chaleureusement les équipes de commandement de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox pour leur soutien à cet événement, ainsi que le personnel des PSP, Natasha Neave, Adrienne Lema et Candice Livingston, pour avoir jugé et noté l'événement.

More on page 10 | Voir plus en page 10

### Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



**Tina Vincent**  
Personal Real  
Estate Corporation

250-792-2776  
tvincentrealty@gmail.com



**213 - 303 ARDEN RD., COURTENAY**  
BEAUTIFUL PRIVATE YARD! 1268 sqft Morrison Creek Commons rancher with great open concept design! Open concept plan with a large kitchen with lots of cabinets, counter space and island. The primary bedroom is separate from the other two bedrooms and features a walk in closet and 3 piece ensuite.

**\$799,900**



### 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



### UNITS 1-9 - 2580 BROOKFIELD DR.

PHASE ONE - THE STREAMS. Located close to nature and trails this 38 unit townhome complex is comprised of duplex and triplex units, all 3 bedroom, 2.5 baths. Modern finishings, laminate floors on the main, private patios, forced air gas furnaces. Kitchen all have centre work island, solid surface countertops, and all appliances are included.

**\$669,900 +GST**



**Scott Fraser**  
Personal Real  
Estate Corporation

250-702-5950





# PRIDE!

Members of 19 Wing Comox, the Comox MFRC, and the Comox Air Force Museum joined the 19 Wing Inclusion, Diversity, and Employment Equity (IDEE) working group to celebrate Comox Valley Pride Week featuring a flag raising, rainbow stair painting, and participation in a community parade on August 26. Les membres de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox, du CRFM Comox et du Comox Air Force Museum se sont joints au groupe de travail de la 19<sup>e</sup> Escadre sur l'inclusion, la diversité et l'équité en matière d'emploi (IDEE) pour célébrer la semaine de la fierté de la vallée de Comox par un lever de drapeau, la peinture d'un escalier arc-en-ciel et la participation à un défilé communautaire le 26 août.



S1 (mat 1) Brendan Gibson



REXSP0, the annual 19 Wing Comox community recreation exposition and welcome event, took place on September 9 at the Fitness and Community Centre. Participants enjoyed activities relating to recreation, sport, social aspects of our community, and service organizations attended to provide information and welcome new members. CANEX provided a BBQ that was supported by the Wallace Gardens Community Council, and an outdoor static display was enjoyed by all!

REXSP0, l'exposition annuelle de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox sur les loisirs communautaires et l'événement de bienvenue, a eu lieu le 9 septembre au Fitness and Community Centre. Les participants ont pris part à des activités liées aux loisirs, aux sports et aux aspects sociaux de notre communauté, et des organismes de services étaient présents pour fournir de l'information et accueillir de nouveaux membres. CANEX a organisé un barbecue avec l'appui du conseil communautaire de Wallace Gardens, et une exposition statique extérieure a été appréciée de tous!

Majpl (cplc) Joey Beaudin





April 1, 2024 marks 100 years of service for the Royal Canadian Air Force as a distinct military element. The RCAF Centennial is an opportunity to showcase Air Force personnel and their accomplishments, demonstrate air and space power, enhance the reputation of the RCAF, and proudly honour its distinguished history and heritage. At 19 Wing Comox, over 60 years of that history has been captured in the pages of the Totem Times Canadian Forces newspaper. The first edition was published in March 1960, and thanks to the Comox Air Force Museum, the catalogue is available in searchable PDF files. **Visit [comoxairforcemuseum.ca/totem-times](http://comoxairforcemuseum.ca/totem-times) to explore our 19 Wing history!**

Le 1er avril 2024 marquera les 100 ans de service de l'Aviation royale canadienne en tant qu'élément militaire distinct. Le centenaire de l'ARC est l'occasion de mettre en valeur le personnel de la Force aérienne et ses réalisations, de démontrer la puissance aérienne et spatiale, de rehausser la réputation de l'ARC et d'honorer fièrement son histoire et son patrimoine distingués. À la 19<sup>e</sup> Escadre Comox, plus de 60 ans de cette histoire ont été consignés dans les pages du journal des Forces canadiennes Totem Times. La première édition a été publiée en mars 1960 et, grâce au Comox Air Force Museum, le catalogue est disponible en fichiers PDF consultables. **Visitez [comoxairforcemuseum.ca/totem-times](http://comoxairforcemuseum.ca/totem-times) pour explorer l'histoire de notre 19<sup>e</sup> Escadre !**

SISIP and CANEX presented a cheque to the 19 Wing Base Fund during REXSPO 2023 on September 9. (L-R) TJ Burnett, SISIP Investment Fund Advisor; Christy Hartman, Comox CANEX Manager; Diane Kennedy, SISIP Financial Planner; LCol Justin Olsen, Acting 19 Wing Commander; CWO Carl Tremblay, Acting 19 Wing Chief Warrant Officer.

La Financière SISIP et CANEX ont présenté un chèque au Fonds de la base de la 19<sup>e</sup> Escadre lors de REXSPO 2023, le 9 septembre. (de gauche à droite) TJ Burnett, conseiller en fonds d'investissement du SISIP; Christy Hartman, gestionnaire de CANEX Comox; Diane Kennedy, planificatrice financière du SISIP; Lcol Justin Olsen, commandant intérimaire de la 19<sup>e</sup> Escadre; Adjudant Carl Tremblay, adjudant-chef intérimaire de la 19<sup>e</sup> Escadre.



Comox Valley Ribfest took place from Aug 25 to 27 at Cumberland Village Park. 19 Wing Comox Commander Col JP Gagnon (right) was among the guest judges, joining Comox mayor Nicole Minions and Courtenay mayor Bob Wells.

Le Comox Valley Ribfest s'est déroulé du 25 au 27 août au Cumberland Village Park. Le commandant de la 19<sup>e</sup> escadre de Comox, le colonel JP Gagnon (à droite), faisait partie des juges invités, aux côtés de Nicole Minions, maire de Comox, et de Bob Wells, maire de Courtenay.

**SOLD**

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

**John Kalhous** ROYAL LEPAGE  
BILINGUAL SERVICES!  
250-334-SOLD (7653) | info@johnrealestate.ca | johnkalhous.com

**How's your portfolio doing?**

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

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

**RAYMOND JAMES®**  
Member - Canadian Investor Protection Fund

- 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

## Celebrate National Legion Week!

Royal Canadian Legion Branch #17 is hosting a meet and greet on September 19 at 4pm in the lounge located at 367 Cliffe Avenue in Courtenay. Open to the public!

National Legion Week kicks off on the third Sunday of the month in honour of Battle of Britain Day and wraps up on the following Saturday: September 17 to 23.

## Célébrez la Semaine nationale de la Légion !

La filiale no 17 de la Légion royale canadienne organise une rencontre le 19 septembre à 16 h dans le salon situé au 367, avenue Cliffe, à Courtenay. Ouvert à tous !

La Semaine nationale de la Légion débute le troisième dimanche du mois en l'honneur de la journée de la bataille d'Angleterre et se termine le samedi suivant : Du 17 au 23 septembre.







While attending the Abbotsford International Air Show on August 12, twelve-year old Sapphire Kutryk and mom Jill dropped by the 19 Wing Comox Occupational Trades Display. Sapphire was inspired by the number of women in uniform, as she aspires to be a pilot with the RCAF one day. Miss Sapphire brought her spare skateboard to the group to gather the signatures from women serving in air and ground crew trades and pose for a keepsake photo. BZ, Sapphire! The sky's the limit!

*Alors qu'elles assistaient au salon aéronautique d'Abbotsford le 8 août, Sapphire Kutryk, 12 ans, et sa mère Jill sont passées à l'exposition sur les métiers de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox. Sapphire a été inspirée par le nombre de femmes en uniforme, car elle aspire à devenir pilote dans l'ARC un jour. Mlle Sapphire a apporté sa planche à roulettes de rechange au groupe pour recueillir les signatures de femmes exerçant un métier dans l'aviation ou au sol, et poser pour une photo souvenir. BZ, Sapphire! Le ciel est la limite!*

Every Dollar Makes a  
**Difference**

#IGIVE #NDWCC



Chaque dollar fait la  
**différence**

#JEDONNE #CCMTDN

## THE 2023 NATIONAL DEFENCE WORKPLACE CHARITABLE CAMPAIGN (NDWCC) HAS COMMENCED! LA CAMPAGNE DE CHARITÉ EN MILIEU DE TRAVAIL DE LA DÉFENSE NATIONALE (CCMTDN) 2023 A COMMENCÉ!

### Every Dollar Makes a Difference.

The NDWCC campaign provides Defence Team members with a direct line to donate to over 87,000 charities. These charities focus on diversity awareness, help newcomers integrate into our communities, provide outreach to the less fortunate, and have strong ties to Canada's military.

At 19 Wing Comox Capt Brandon Bland and Capt Ann-Filippe Duval are leading the canvassing team.

"Our campaign will kick-off on Friday, September 15 with the first Dress Down Friday," the pair explained. "Defence Team members can look forward to 50/50 raffles, the ever-popular Car Care event, and more."

The NDWCC ends on Friday, December 8 with the aim to canvass all members of 19 Wing Comox.

### Chaque dollar fait la différence.

La campagne de la CCDNM offre aux membres de l'Équipe de la Défense une ligne directe pour faire des dons à plus de 87 000 organismes de bienfaisance. Ces organismes se concentrent sur la sensibilisation à la diversité, aident les nouveaux arrivants à s'intégrer dans nos communautés, fournissent des services aux moins fortunés et ont des liens étroits avec les militaires canadiens.

À la 19<sup>e</sup> Escadre Comox, les capitaines Brandon Bland et Ann-Filippe Duval dirigent l'équipe de démarchage.

«Le coup d'envoi de notre campagne sera donné le vendredi 15 septembre avec le premier Vendredi en tenue de ville», expliquent les deux hommes. «Les membres de l'Équipe de la Défense peuvent s'attendre à des tirages au sort 50/50, à l'activité toujours populaire d'entretien des voitures, et à bien d'autres choses encore.»

La CCDN se termine le vendredi 8 décembre, avec pour objectif de solliciter tous les membres de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox.

# TOTEM TIMES

19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

**Editorial advisors | conseillers militaires**

19wingpublicaffairs@forces.gc.ca

Capt Brad Little, Capt Christine MacNeil, 2Lt Matt Rowe

**Managing editor | gestionnaire**

Camille Douglas

**Graphic designer | graphiste**

Gillian Ottaway

**19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie**

Sgt Melissa Spence, MCpl Joey Beaudin,

Cpl Raj Dhagat, S1 Brendan Gibson,

Cpl Parker Salustro (deployed)



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

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

Circulation: 1800



# CADET ACTIVITY PROGRAM AT HMCS QUADRA | PROGRAMME D'ACTIVITÉS DES CADETS AU NCSM QUADRA

Flight Corporal (FCpl) Finley S Aubin was able to take part in the Cadet Activity Program (CAP) that aims to provides unique summer experiences and opportunities for youth to engage with cadets from outside their own corps or squadron.

He took part in a 10-day CAP for second-year cadets who have proven themselves proficient in aspects of cadet training.

"At CAP2 we had the opportunity to learn lessons from each element in Cadets Canada; sea, army, and air," explains FCpl Aubin. "You will make friends that you will have for the rest of your life and have experiences together that you can't get anywhere else."

"My experience with CAP2 was amazing," says FCpl Aubin. "Our first day was all about getting settled into our barracks and learning the lay of the land. We started with a summer biathlon event with running and shooting, and later we tried our hand at field gun training. This is marching a giant cannon around the parade deck and then pretending to fire it using an empty cartridge."

An overnight component that focuses on practical leadership development is a key feature for second-year cadets.

"On our Field Training Exercise, we learned survival skills such as the best way to build a shelter and how to make snares to trap small animals."

CAP also offered a Dragon Boat experience, a tour of 19 Wing Comox, and the famous "Jetty Jump."

"My favourite was the base tour because we got to see the different aircraft on base and what they were each used for," says FCpl Aubin. "I consider myself super fortunate to have had this opportunity through my involvement in the Air Cadet program. It is a worthwhile program to hep build life skills to take to my next adventure. If this is something you as a teen had ever considered, sign up for cadets. The program does not disappoint!"

Le caporal d'aviation Finley S Aubin a pu participer au Programme d'activités des cadets (PAC), qui vise à offrir aux jeunes des expériences estivales uniques et des occasions de rencontrer des cadets qui ne font pas partie de leur corps ou de leur escadron.

Il a pris part à un CAP de 10 jours destiné aux cadets de deuxième année qui ont prouvé qu'ils maîtrisaient certains aspects de l'entraînement des cadets.

«Au CAP2, nous avons eu l'occasion d'apprendre des leçons de chaque élément des Cadets du Canada : la mer, l'armée et l'air», explique le Cplc Aubin. «Vous vous ferez des



amis pour le reste de votre vie et vous vivrez ensemble des expériences que vous ne pouvez vivre nulle part ailleurs.»

«Mon expérience au sein du CAP2 a été extraordinaire», affirme le Cplc Aubin. «Notre première journée a été consacrée à l'installation dans nos casernes et à l'apprentissage de la vie quotidienne. Nous avons commencé par un biathlon d'été avec de la course à pied et du tir, et plus tard, nous nous sommes essayés à l'entraînement au tir de campagne. Il s'agit de faire marcher un canon géant autour du pont de parade et de faire semblant de tirer avec une cartouche vide.»

Une composante de nuit axée sur le développement pratique du leadership est un élément clé pour les cadets de deuxième année.

«Lors de notre exercice d'entraînement sur le terrain, nous avons appris des techniques de survie telles que la meilleure façon de construire un abri et de fabriquer des collets pour piéger les petits animaux.»

Le CAP a également offert une expérience de bateau-dragon, une visite de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox et le fameux «Jetty Jump».

«Ce que j'ai préféré, c'est la visite de la base, car nous avons pu voir les différents aéronefs qui s'y trouvent et ce à quoi ils servent», explique le Cplc Aubin. «Je me considère très chanceux d'avoir eu cette opportunité grâce



à ma participation au programme des cadets de l'air. C'est un programme qui en vaut la peine et qui m'aide à acquérir des aptitudes à la vie quotidienne que je pourrai mettre à profit lors de ma prochaine aventure. Si, en tant qu'adolescent, vous avez déjà envisagé cette possibilité, inscrivez-vous au programme des cadets. Le programme ne déçoit pas!»

LOCAL FLAVOURS

**RHODOS COFFEE & BISTRO**

"Best all day breakfast and lunch in Courtenay!"

Fresh roasted whole sale coffee beans.

Kitchen open 8am to 2pm daily.  
Coffee served until 3pm

250-338-5592 | 364 8th St., Courtenay | rhodiscoffee.ca

Sept. 16, 2023  
Celebrating Seniors  
with Every Step

COMOX VALLEY AIRPORT

Join the YQQ Flyers in supporting seniors in our community.  
Scan the QR Code to find out more and join the Parade!





# Members of 19 Wing mark overdose awareness day

## Les membres de la 19<sup>e</sup> Escadre marquent la journée de sensibilisation aux overdoses



"My name is Jen Booth. I am a psychiatric nurse; I am the mental health nurse at CFB Comox. But first and foremost, I am a mom. A mom who is grieving the loss of her 17-year-old son from an accidental drug overdose which occurred on March 29, 2022.

Many people have assumptions that people who use drugs come from a broken home, or that they've been exposed to using, or they have an addictive personality. The reality is that people use to ease pain caused from a traumatic experience. My encounters with the system have been like most others: terrible. You get judged; your loved one is mistreated because they are a drug addict. Mental health says this is an addiction issue - addictions say it is a mental health issue and as a result, you never get the help you need.

Most of us see drug use on the daily. We walk by those using on the streets and we judge when walking by. We stigmatize drug use and addiction. We have assumptions as to why these individuals use. However, until you are faced with this nightmare and struggling within your own family, you will never truly understand or acknowledge this crisis. It is not just the people on the streets. It is happening within people's homes - people you may even know; it can happen to anyone.

Things such as derogatory language, misinformation, and negative behavior contribute to the shame and belittlement of those struggling with addiction. Negative attitudes toward addiction on an individual level leads to the isolation and marginalization of people who use substances on a systemic level.

Sadly, stigma and fear of judgement often cause people who use drugs to hide their use, use alone, and avoid seeking help. For this reason, most people who die from an overdose die alone or at home. We can reduce the stigma around drug use so that people who use drugs or who are living with a drug addiction feel safe to ask for help.

Personally, I encourage anyone who is struggling with addiction, or has a loved one with addiction, to reach out and get some support. I can tell you that when you are amongst this issue, you cannot see how bad it is. It becomes your normal. I cannot stress enough how important connection to that loved one is while having the challenge of boundaries. Having someone to speak to is helpful.

I would be lying if I did not say there is a sense of strange relief after my son passed away. The fact of knowing your loved one is no longer in pain, the relief you are no longer living that nightmare, dreading the worst of the worst. Wondering where they are, if they are alive, waiting and praying you will see them again and that worst fear comes true. This is another form of guilt and grief that no one speaks of."

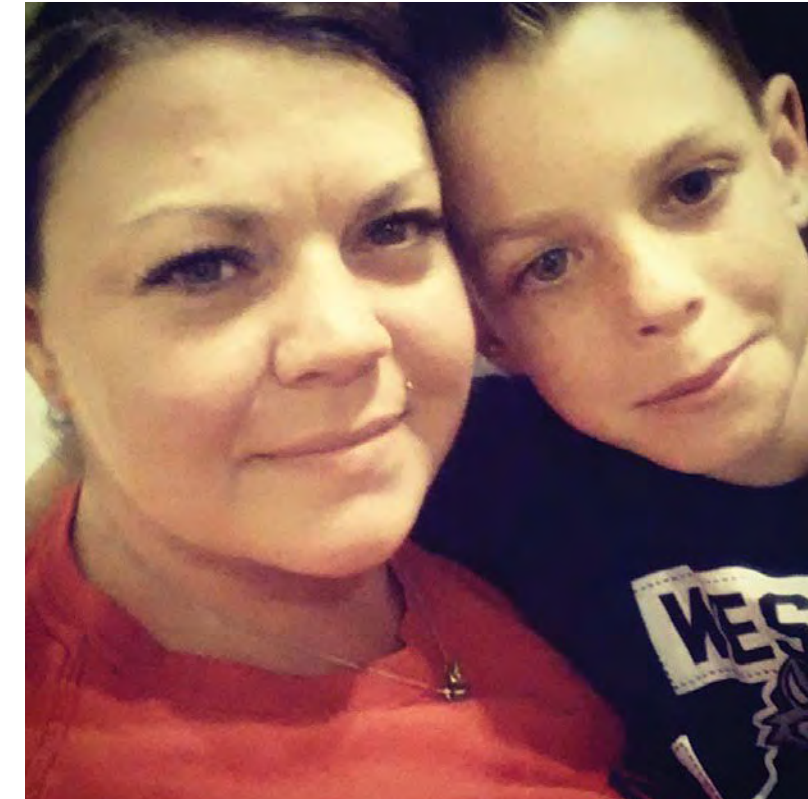
«Je m'appelle Jen Booth. Je suis infirmière psychiatrique ; je suis l'infirmière en santé mentale à la BFC Comox. Mais avant tout, je suis une mère. Une mère qui pleure la perte de son fils de 17 ans, victime d'une overdose accidentelle le 29 mars 2022.

Beaucoup de gens pensent que les personnes qui consomment des drogues viennent d'un foyer brisé, qu'elles ont été exposées à la consommation ou qu'elles ont une personnalité addictive. En réalité, les gens consomment pour soulager la douleur causée par une expérience traumatisante. Mes rencontres avec le système ont été comme la plupart des autres : terribles. Vous êtes jugé, votre proche est maltraité parce qu'il est toxicomane. La santé mentale dit qu'il s'agit d'un problème de toxicomanie - la toxicomanie dit qu'il s'agit d'un problème de santé mentale - et par conséquent, vous ne recevez jamais l'aide dont vous avez besoin.

La plupart d'entre nous sont témoins de la consommation de drogues au quotidien. Nous passons à côté de ceux qui en consomment dans la rue et nous les jugeons. Nous stigmatisons la consommation de drogues et la toxicomanie. Nous avons des idées préconçues sur les raisons pour lesquelles ces personnes consomment. Cependant, tant que vous n'aurez pas été confronté à ce cauchemar et que vous n'aurez pas lutté au sein de votre propre famille, vous ne pourrez jamais vraiment comprendre ou reconnaître cette crise. Il ne s'agit pas seulement des personnes qui vivent dans la rue. Cela se passe chez les gens - des gens que vous connaissez peut-être ; cela peut arriver à n'importe qui.

Des propos désobligeants, des informations erronées et des comportements négatifs contribuent à la honte et à la dévalorisation des personnes qui luttent contre la toxicomanie. Les attitudes négatives à l'égard de la dépendance au niveau individuel conduisent à l'isolement et à la marginalisation des personnes qui consomment des substances au niveau systémique.

Malheureusement, la stigmatisation et la peur du jugement poussent souvent les toxicomanes à cacher leur consommation, à consommer seuls et à éviter de chercher de l'aide. C'est pourquoi la plupart des personnes qui meurent d'une overdose meurent seules ou à la maison. Nous pouvons réduire la stigmatisation qui entoure la consommation de dro-



gues afin que les personnes qui consomment des drogues ou qui vivent avec une toxicomanie se sentent en sécurité et demandent de l'aide.

Personnellement, j'encourage toute personne qui lutte contre la toxicomanie, ou dont un proche en est atteint, à tendre la main et à obtenir du soutien. Je peux vous dire que lorsque vous êtes confronté à ce problème, vous ne pouvez pas voir à quel point c'est grave. Cela devient normal. Je ne saurais trop insister sur l'importance du lien avec l'être cher, tout en étant confronté au défi des limites. Il est utile d'avoir quelqu'un à qui parler.

Je mentirais si je ne disais pas que j'ai ressenti un étrange soulagement après le décès de mon fils. Le fait de savoir que l'être aimé ne souffre plus, le soulagement de ne plus vivre ce cauchemar, de redouter le pire. Vous vous demandez où ils sont, s'ils sont en vie, vous attendez et priez pour les revoir et votre pire crainte se réalise.

C'est une autre forme de culpabilité et de chagrin dont personne ne parle».

### International Overdose Awareness Day

Members of 19 Wing Comox added purple to their standard dress on August 31 to take part in the global event that aims to reduce stigma related to overdose and drug-related deaths. International Drug Overdose Awareness Day is a campaign to end overdose, remember those who have died from overdose, and acknowledge the grief of family, friends, and first responders.

The impact of overdoses is widespread and falls indiscriminately.

Les membres de la 19e Escadre Comox ont ajouté du violet à leur tenue habituelle le 31 août pour participer à l'événement mondial qui vise à réduire la stigmatisation liée aux overdoses et aux décès liés à la drogue. La Journée internationale de sensibilisation aux surdoses de drogues est une campagne visant à mettre fin aux surdoses, à se souvenir de ceux qui en sont morts et à reconnaître le chagrin des familles, des amis et des premiers intervenants.

L'impact des overdoses est généralisé et ne fait pas de distinction.

Individuals and families need help, hope, understanding, and compassion when it comes to addiction. We need to know how to respond to it. Support services available in our community:

- Drug checking (testing) sites to prevent poisoning
- Free naloxone kits from pharmacies
- Harm reduction services
- Nar-Anon groups for families dealing with a loved one who is addicted
- Safe consumption sites
- Mental health and addiction services

Be aware of the signs of a drug overdose, including:

- Blue lips or nails
- Dizziness and or confusion
- Will not wake up
- Choking, gurgling, or snoring sounds
- Slow, weak or no breathing
- Drowsiness or difficulty staying awake

Les individus et les familles ont besoin d'aide, d'espoir, de compréhension et de compassion lorsqu'il s'agit de dépendance. Nous devons savoir comment y répondre. Services de soutien disponibles dans notre communauté :

- Sites de dépistage des drogues pour éviter les empoisonnements
- Kits de naloxone gratuits en pharmacie
- Services de réduction des risques
- Groupes Nar-Anon pour les familles confrontées à la dépendance d'un proche
- Sites de consommation sans risque
- Services de santé mentale et de toxicomanie

Soyez conscient des signes d'une surdose de drogue, notamment

- Lèvres ou ongles bleus
- Étourdissement ou confusion
- Ne se réveille pas
- Bruits d'étouffement, de gargouillement ou de ronflement
- Respiration lente, faible ou inexistante
- Somnolence ou difficulté à rester éveillé

# #OVERDOSE AWARE



islandhealth.ca/our-services/mental-health-substance-use-services/overdose-prevention-services

### 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 Arderton Rd Comox BC V9M 1Y2  
Office 250.339.2021

LEGISLATIVE ASSEMBLY of BRITISH COLUMBIA

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

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

Back to school! up to 75% off start shopping

**HITEC BRAZEN** (250)-334-3656 479 4TH ST. COURTENAY  
hitecprint.com  
Mon-Thurs 9-5:30 / closed Fri-Sun  
always available at [brazencanadian.com](mailto:brazencanadian.com)

Would you like to experience FUN, FRIENDSHIP & CHALLENGES and are between the ages of 12-18?

Meet every Tuesday at 6:15 - 9:15pm starting Sept 5, 2023

For local information contact Lt(N) John Tarrington at [PortAugusta189@outlook.com](mailto:PortAugusta189@outlook.com)

To learn more about Sea Cadets visit Facebook: [facebook.com/189PortAugusta](https://www.facebook.com/189PortAugusta) Instagram: [189\\_port\\_augusta\\_rcsc](https://www.instagram.com/189_port_augusta_rcsc)

**SIGN UP FOR FREE ONLINE**

The Royal Canadian Sea Cadets is a youth program funded & delivered in partnership with The Navy League of Canada



# COMMODORES CUP

## RCAF vs RCN

### FLAG FOOTBALL

The 19 WComd and WCWO will host members from RCN (CFB Esquimalt) and 443 Squadron for the 2<sup>nd</sup> Annual Commodore's Cup Flag Football match on September 21 beginning with a CANEX sponsored BBQ at 11:30 am.

Come cheer on your RCAF team and then enjoy post-game celebrations at the Jr Ranks mess, including a TGIT.  
(register through your respective mess).



Le commandant de l'escadre 19 et l'adjudant-chef de la 19<sup>e</sup> escadre accueilleront des membres de la MRC (la BFC Esquimalt) et du 443<sup>e</sup> Escadron pour le 2<sup>e</sup> match annuel de flag-football de la Coupe du Commodore, le 21 septembre, qui débutera par un barbecue commandité par CANEX à 11 h 30.

Venez encourager votre équipe de l'ARC et profitez des célébrations d'après-match au mess des militaires du rang, y compris un TGIT (inscrivez-vous auprès de votre mess respectif).

# ARC vs MRC

## FLAG-FOOTBALL

### LA COUPE DU CENTRE-ADMIRAL





Cpl Raj Dhagat

## Waiting in the Wings: Fuel Cell Entry Course En attente : Cours d'entrée sur les piles à combustible

| 2Lt (slt) Matt Rowe

Technicians at 407 Long Range Patrol Squadron recently completed a very specialized training that requires patience, expertise, and courage: Fuel Cell Entry Course for the CP-140 Aurora.

The entire wing is used as a fuel reservoir, so it is necessary to enter this confined space to carry out maintenance on any component in the aircraft fuel tank.

This is far from ordinary, but subject matter experts MCpl Genereux and MCpl Hann confidently lead technicians through this critical health and safety course.

“Without proper training, delving into a fuel tank is extremely dangerous due to the small confines, lack of oxygen, and possible flammable vapours,” shares MCpl Genereux. “Here at 7 Hangar, students use a CP-140 Wing for practice; during training they must make their way through the nooks and crannies of the wing to reach all corners of the fuel tanks.”

In terms of safety, the technicians diligently follow strict protocols to ensure their well-being and prevent potential hazards. These measures include constant ventilation for oxygen supply, the use of positive pressure masks, adherence to exposure limits, avoidance of immediate danger environments (except during rescue operations), and the prevention of ignition sources.

The confined space team includes a minimum of five persons including: entrants performing maintenance

with full protective gear, attendants monitoring authorized personnel and gas readings, rescue members on standby for emergencies, supervisors managing the team and the repair operation, permit authorizers ensuring safety measures and authorizations, and optional runners assisting with equipment and support.

“There is limited room to move around and work inside the tank,” explains MCpl Hann. “A task that would normally take an hour will take at minimum a full day inside the tank.”

Les techniciens du 407<sup>e</sup> Escadron de patrouille à long rayon d'action ont récemment suivi une formation très spécialisée qui exige patience, expertise et courage : Le cours d'entrée dans les piles à combustible pour le CP-140 Aurora.

L'aile entière est utilisée comme réservoir de carburant, il est donc nécessaire d'entrer dans cet espace confiné pour effectuer la maintenance de n'importe quel composant du réservoir de carburant de l'avion.

C'est loin d'être ordinaire, mais les experts en la matière, le Cplc Genereux et le Cplc Hann, guident avec confiance les techniciens à travers ce cours critique sur la santé et la sécurité.

«Sans une formation adéquate, il est extrêmement dangereux de pénétrer dans un réservoir de carburant en raison de son exigüité, du manque d'oxygène et des vapeurs inflammables qui peuvent s'en dégager», explique le Cplc Genereux. «Ici, au 7<sup>e</sup> Hangar,

les élèves utilisent une aile CP-140 pour s'entraîner. Pendant la formation, ils doivent se frayer un chemin dans les coins et recoins de l'aile pour atteindre tous les coins des réservoirs de carburant.»

En termes de sécurité, les techniciens suivent avec diligence des protocoles stricts pour assurer leur bien-être et prévenir les risques potentiels. Ces mesures comprennent une ventilation constante pour l'alimentation en oxygène, l'utilisation de masques à pression positive, le respect des limites d'exposition, l'évitement des environnements de danger immédiat (sauf pendant les opérations de sauvetage) et la prévention des sources d'inflammation.

L'équipe d'intervention en espace confiné comprend un minimum de cinq personnes, à savoir : les personnes chargées de l'entretien avec un équipement de protection complet, les surveillants qui contrôlent le personnel autorisé et les relevés de gaz, les secouristes qui se tiennent prêts à intervenir en cas d'urgence, les superviseurs qui gèrent l'équipe et l'opération de réparation, les responsables des permis qui veillent au respect des mesures de sécurité et des autorisations, et les coureurs facultatifs qui apportent leur aide en matière d'équipement et d'assistance.

«L'espace pour se déplacer et travailler à l'intérieur du réservoir est limité», explique le cplc Hann. «Une tâche qui prendrait normalement une heure prendra au minimum une journée entière à l'intérieur du réservoir.»

**CANEX**  
A Division of CFMWS  
Une division des SBMPC

**CANADA'S MILITARY STORE**

**CANEX.CA**

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

**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

**STONEGRILL**

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

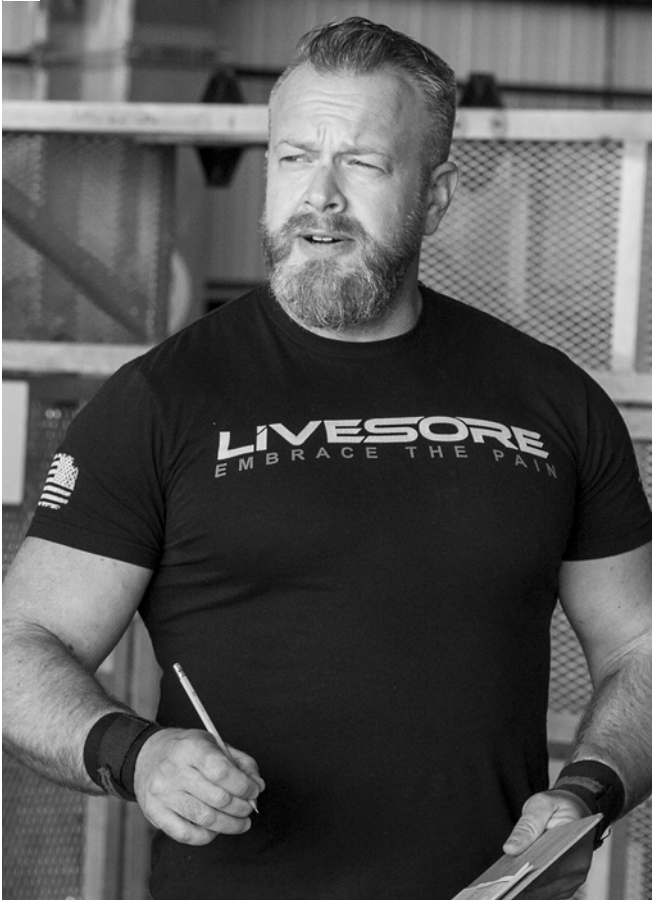




# INAUGURAL 407 SQN 1000/500LBS CHALLENGE | DÉFI INAUGURAL 407 SQN 1000/500LBS



S1 (mat 1) Brendan Gibson



Sgt Phil Zacharias, 407 Sqn, 1045 lbs



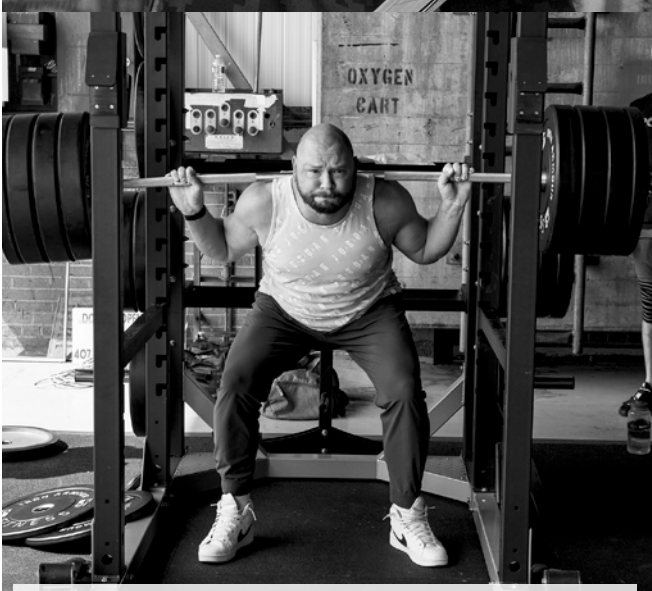
Cpl Cassandra Lowe, 21 CF HSvc, 620 lbs



WO (Adj) Rory Swanson, 418 Sqn, 1015 lbs



MCpl (Cplc) Kyle Stoddart, 407 Sqn, 1125 lbs



Cpl Tyler Moorhouse, 407 Sqn, 1125 lbs



Capt Ryan Verma, 19 OSS, 1325 lbs



Cpl Landis Daniels, 19 MSS, 1185 lbs





Cpl Alec Ward, 407 Sqn, 1165 lbs



MCpl (cplc) Phil McIntyre, 19 MSS, 985 lbs



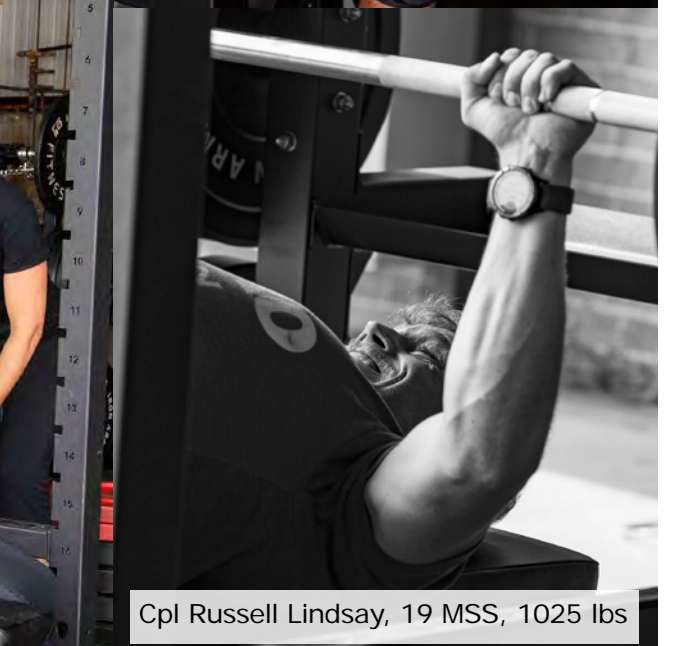
LCol Mathieu Kuhn, DDPDI Ottawa, 1270 lbs



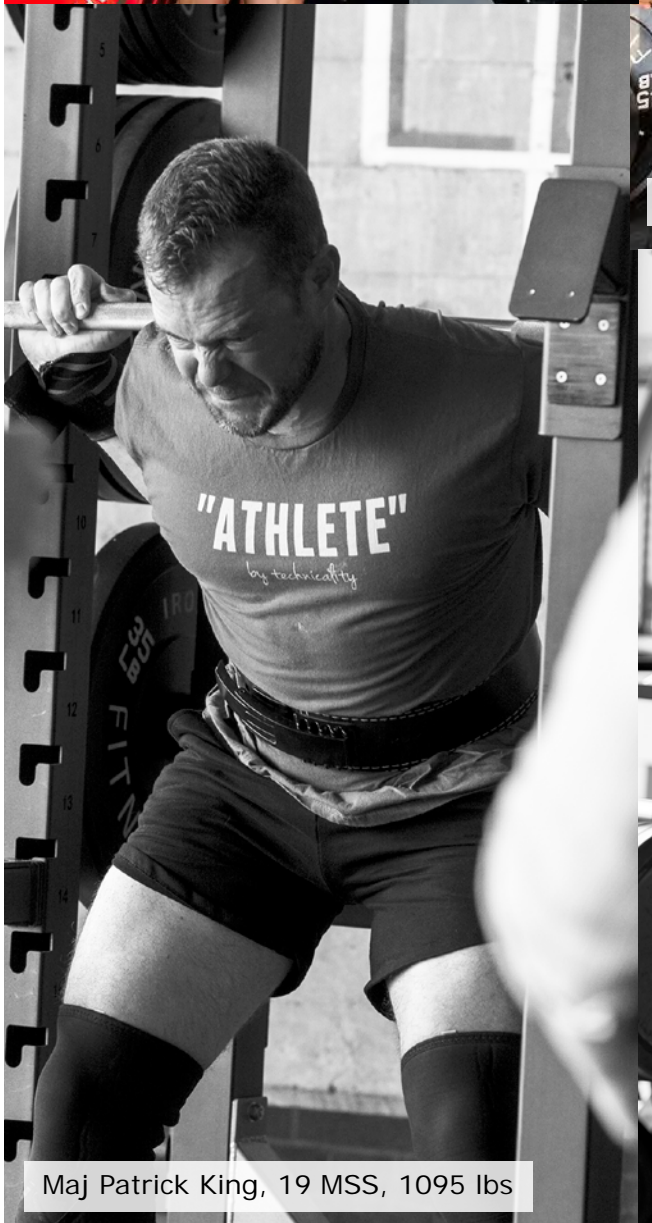
Sgt Martin Tessier, 442 Sqn, 1105 lbs



Lt Jen Tan, 407 Sqn, 545 lbs



Cpl Russell Lindsay, 19 MSS, 1025 lbs



Maj Patrick King, 19 MSS, 1095 lbs



Cpl Cliff Hyrcha, 19 AMS, 1505 lbs



Sgt Eve Boyce, 442 Sqn, 695 lbs





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

**BRYCE HANSEN TEAM**  
Personal Real Estate Corporation

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

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

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

**Don't think twice, call Bryce!**  
CONNECT WITH US:  
250.702.6493  
[www.comoxvalley-realestate.com](http://www.comoxvalley-realestate.com)

Cpl Daniels, fire fighter, Maj Port, commanding officer, Cpl Moores, fire fighter, and Sgt Wright, materials officer. | *Cpl Daniels, pompier, Maj Port, commandant, Cpl Moores, pompier, et Sgt Wright, officier matériel.*

**More than 4,000 kms from home**  
**A plus de 4 000 km de son domicile**

**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**

19 Wing Comox personnel on the posted strength at CFS Alert join for a group photo at the iconic way-finding sign that is a feature of the most northerly, permanently inhabited location in the world. Located on Ellesmere Island, Nunavut, CFS Alert is only 817 km from the geographic North Pole. CFS Alert maintains signals intelligence facilities to support Canadian military operations; there are approximately 55 full-time military and civilian personnel at the station. Typically, most CAF personnel spend six months at CFS Alert.

Le personnel de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox affecté à la SFC Alert prend une photo de groupe devant le panneau d'orientation emblématique de l'endroit le plus septentrional et habité en permanence au monde. Située sur l'île d'Ellesmere, au Nunavut, la SFC Alert n'est qu'à 817 km du pôle Nord géographique. La SFC Alert dispose d'installations de renseignement électromagnétique pour soutenir les opérations militaires canadiennes. La station compte environ 55 militaires et civils à temps plein. En règle générale, la plupart des membres des FAC passent six mois à la SFC Alert.



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

# Treatment IS WITHIN REACH

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

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

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

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



**Georgia Strait**  
WOMENS CLINIC

Admissions Toll Free **1.866.487.9040**  
[gswc.ca](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)