



TUESDAY, FEBRUARY 6, 2024 | MARDI 6 FÉVRIER 2024

TOTEM TIMES

19 WING COMOX
VOL 66, #2
19^e ESCADRE COMOX

Let us help you discover your best mortgage options

MACKENZIE GARTSIDE & Associates

www.comoxmortgages.com
250-331-0800



Course 56 completes dive phase Le cours 56 termine sa phase de plongée



Members of the Restricted Team Member (RTM) course 56 at the Canadian Forces School of Search and Rescue completed their dive phase at Fleet Diving Unit (Pacific) at CFB Esquimalt. They are working to gain the skills to help people in distress in remote areas by providing advanced pre-hospital medical care. With the medical and dive phases complete, they move on to developing specialization in rescue techniques in the Arctic environment, parachuting, mountain climbing, and helicopter rescue.

Les membres du cours 56 de l'École de recherche et de sauvetage des Forces canadiennes terminent leur phase de plongée à la Flotte canadienne du Pacifique en Esquimalt. Ils s'efforcent d'acquies les compétences nécessaires pour aider les personnes en détresse dans les régions éloignées en leur fournissant des soins médicaux préhospitaliers avancés. Une fois les phases médicales et de plongée terminées, ils se spécialisent dans les techniques de sauvetage en milieu arctique, le parachutisme, l'alpinisme et le sauvetage en hélicoptère.

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



Scott Fraser
Personal Real Estate Corporation
250-702-5950



103 - 2580 BROOKFIELD DR., COURTENAY
INTRODUCING PHASE ONE OF STREAM-SIDE. This 38-unit townhome development is conveniently situated in West Courtenay at the edge of the Piercy Creek trail system. Bright living spaces accented by an open concept kitchen/dining and living area. Features three large bedrooms and patio!

\$669,900



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



A - 289 NIM NIM PL., COURTENAY
THIS HALF DUPLEX is currently rented generating a good income. Ask your Realtor to get you more info on these 3 or 4 bedrooms and 2 bathrooms with a garage units. The lot sq. footage of 9,122 is for the total lot area that the two Strata Lots are upon. Floor Plans and Strata Plan are in supplements. Also, units A & B are listed together

\$499,000



Phil Edgett
250-897-5089

407 Sqn bids farewell to HCol Walker

Le 407^e Escadron fait ses adieux au colonel honoraire Walker

A departure ceremony to recognize 407 Long Range Patrol Squadron Honorary Colonel (HCol) Doug Walker was held on February 1 with LCol Don Jamont, commanding officer of 407 Sqn presiding over the ceremony. HCol Walker took the appointment on August 24, 2016.

"Throughout his time with us, he was always engaged in squadron activities and even joined us on a few deployments to various locations around the country and the world," explains LCol Jamont. "He never missed an opportunity to attend mess dinners, parades, or other squadron functions. His generosity and dedication to the unit was evident when he designed and had a special Aurora pin produced and then donated hundreds of them to the squadron to ensure each member would receive one. Every Christmas, he would bring socks from his men's wear store and dispense them to squadron members. It was a highlight of the event when he would toss them out into the crowd and members would clamour for them like a wayward ball at a baseball game!"

HCol Walker is a highly respected member of the local community who constantly promoted 407 Squadron by encouraging the public to engage with 19 Wing activities.

"Even as he completes his tenure as our Honorary Colonel, he continues to represent and support 407 Sqn and 19 Wing in his daily interactions by encouraging attendance at the upcoming 19 Wing Armed Forces day in May 2024," adds LCol Jamont. "Doug will be missed for his kindness, generosity, and overall commitment to his role. We wish him good health, clear skies and happiness and success in all of his future endeavours."

Une cérémonie de départ a eu lieu le 1^{er} février en l'honneur du colonel honoraire Doug Walker du 407^e Escadron de patrouille à longue portée, présidée par le LCol Don Jamont, commandant du 407^e Escadron. Le colonel honoraire Doug Walker est entré en fonction le 24 août 2016.

«Tout au long de son séjour parmi nous, il a toujours participé aux activités de l'escadron et s'est même joint à nous lors de quelques déploiements à divers endroits du pays et du monde», explique le Lcol Jamont. «Il ne manquait ja-



HCol (colonel honoraire) Walker, LCol Jamont

mais une occasion de participer aux dîners au mess, aux défilés ou à d'autres activités de l'escadron. Sa générosité et son dévouement à l'égard de l'unité étaient évidents lorsqu'il a conçu et fait produire une épinglette Aurora spéciale, puis en a donné des centaines à l'escadron pour s'assurer que chaque membre en reçoive une. Chaque année à Noël, il apportait des chaussettes de son magasin de vêtements pour hommes et les distribuait aux membres de l'escadron. C'était un moment fort de l'événement lorsqu'il les lançait dans la foule et que les membres les réclamaient comme une balle perdue lors d'un match de base-ball !»

Le Col honoraire Walker est un membre très respecté de la communauté locale qui a constamment fait la promotion du 407^e Escadron en encourageant le public à participer aux activités de la 19^e Escadre.

«Même s'il termine son mandat de colonel honoraire, il continue de représenter et de soutenir le 407^e Escadron et la 19^e Escadre dans ses interactions quotidiennes en encourageant la participation à la prochaine journée des forces armées de la 19^e Escadre en mai 2024», ajoute le Lcol Jamont. «Doug nous manquera pour sa gentillesse, sa générosité et son engagement général dans son rôle. Nous lui souhaitons une bonne santé, un ciel dégagé, du bonheur et du succès dans toutes ses entreprises futures.»

Open for business: Transition Centre offers new services Ouvert aux affaires : Le Centre de transition offre de nouveaux services

The Canadian Armed Forces (CAF) Transition Group has introduced the Military-Civilian Transition (MCT) process to ensure CAF members leaving the military have personalized coaching and access to the tools and resources necessary to complete a smooth transition to civilian life.

The MCT process also presents retention strategies with alternate career options within the CAF for members who might believe a release from the CAF is their only option.

Transition Centre (TC) Comox, in collaboration with 19 Wing Comox, provides MCT services for all CAF members and their families.

At TC Comox a transition advisor will help members build their transition plan and guide them to the right resources. This client-centric approach of service delivery offers a personalized and flexible path to transition, working in collaboration with the 19 Wing Comox release section, Veterans Affairs Canada, and Military Family Services to make transition to life after service as seamless as possible.

Get informed about life after service in the CAF!

To make an appointment with a transition advisor, members can visit TC Comox at Building 314 located behind CANEX, send an email to CMX000134@forces.gc.ca, or call 250-339-8211, extension 252-7300.

Le Groupe de transition des Forces armées canadiennes (FAC) a mis en place le processus de transition de la vie militaire à la vie civile (TVMC) pour s'assurer que les membres des FAC qui quittent l'armée bénéficient d'un encadrement personnalisé et ont accès aux outils et aux ressources nécessaires pour effectuer une transition en douceur vers la vie civile.

Le processus de TVMC présente également des stratégies de rétention pour d'autres options de carrière au sein des FAC pour les membres qui croient qu'une libération des FAC est leur seule option.

Le Centre de transition (CT) Comox, en collaboration avec la 19^e Escadre Comox, offre des services d'EMC à tous les membres des FAC et à leurs familles.

Au CT Comox, un conseiller en transition aidera les membres à élaborer leur plan de transition et les guidera vers les bonnes ressources. Cette approche de prestation de services axée sur le client offre un cheminement personnalisé et souple vers la transition, en collaboration avec la section de libération, Anciens Combattants Canada et les Services aux familles des militaires, afin de rendre la transition vers la vie après le service aussi harmonieuse que possible.

Informez-vous sur la vie après le service dans les FAC!

Pour prendre rendez-vous avec un conseiller en transition, les membres des FAC peuvent se rendre à TC Comox au bâtiment 314 situé derrière CANEX, envoyer un courriel à CMX000134@forces.gc.ca ou téléphoner au 250-339-8211, poste 252-7300.

The Military-Civilian Transition process consists of five steps to assist members with:

- making informed decisions about whether to transition to civilian life or remain in the CAF;
- understanding areas of greatest personal need and support required;
- developing a transition plan;
- connecting with services and resources as the transition plan is executed; and
- ensuring that members have access to a support continuum after their date of release as they integrate into the civilian world.

Le processus de transition de la vie militaire à la vie civile comporte cinq étapes visant à aider les membres à :

- prendre des décisions éclairées quant à la transition vers la vie civile ou au maintien dans les FAC;
- comprendre les domaines où les besoins personnels sont les plus importants et le soutien nécessaire;
- élaborer un plan de transition;
- se mettre en contact avec les services et les ressources au fur et à mesure de l'exécution du plan de transition; et
- s'assurer que les membres ont accès à un continuum de soutien après leur date de libération, lorsqu'ils s'intègrent dans le monde civil.



RCAF Centennial: soaring into the next century Centenaire de l'ARC : s'envoler vers le prochain siècle

As the Royal Canadian Air Force (RCAF) celebrates its centennial this year, prepare for an exciting journey through a century of aviation excellence. The year will be studded with outstanding national, international, and local celebrations by Squadrons and Wings. It's not just a nostalgic look back, it's a leap into the future as the RCAF enters its second century of service.

On April 1 more than 250 locations, in at least a dozen countries, will illuminate in RCAF blue. This global event invites participation from around the world, symbolizing a visual tribute to the RCAF Centennial and a century of aviation excellence. And, yes, we are working with Guinness World Records to record this record-breaking initiative.

This spring will see the release of the documentary Wings of Honour: A Century of the Royal Canadian Air Force, produced in collaboration with the Royal Canadian Geographical Society. Premiering in select locations around the world, this film tells the compelling story of Air Force aviation throughout the century.

A literary journey awaits with the release of 100 Objects for 100 Years: A History for the Royal Canadian Air Force Centennial. This book is a treasure trove of information that provides insights into the lesser-known aspects of the RCAF's history through artifacts from RCAF museums across Canada.

Lace up your running shoes this spring and summer to participate in the Centennial-themed RCAF Run. You can find a run near you or opt to participate virtually. Participants of all abilities and fitness levels are welcome to take part and *Earn Your Wings*.

Find out what's happening in your area by visiting the official RCAF Centennial website at rcaf2024arc.ca and follow the centennial journey on social media #RCAF100. Join in and celebrate with Your Air Force.

Alors que l'Aviation royale du Canada (ARC) célèbre son centenaire cette année, préparez-vous à un voyage passionnant à travers un siècle d'excellence en aviation. L'année sera ponctuée de célébrations nationales, internationales et locales exceptionnelles organisées par les escadrons et les escadres. Il ne s'agit pas seulement d'un regard nostalgique sur le passé, mais aussi d'un saut dans l'avenir, alors que l'ARC entre dans son deuxième siècle de service.

Le 1er avril, plus de 250 sites, dans au moins une douzaine de pays, s'illumineront en bleu ARC. Cet événement mondial invite la participation du monde entier, symbolisant un hommage visuel au centenaire de l'ARC et à un siècle d'excellence dans le domaine de l'aviation. Et, oui, nous travaillons avec Guinness World Records pour enregistrer cette initiative qui battra tous les records.

Ce printemps verra la sortie du documentaire 100 Objects for 100 Years: A History for the Royal Canadian Air Force Centennial, produit en collaboration avec la Société géographique royale du Canada.



Présenté en avant-première dans certains endroits du monde, ce film raconte l'histoire passionnante de l'aviation de l'armée de l'air au cours du siècle.

Un voyage littéraire vous attend avec la sortie de 100 Objects for 100 Years: A History for the Royal Canadian Air Force Centennial. Ce livre est une mine d'informations qui donne un aperçu des aspects les moins connus de l'histoire de l'ARC grâce à des artefacts provenant des musées de l'ARC à travers le Canada.

Lacez vos chaussures de course ce printemps et cet été pour participer à la course de l'ARC sur le thème du centenaire. Vous pouvez trouver une course près de chez vous ou opter pour une participation virtuelle. Les participants de tous les niveaux d'habileté et de condition physique sont invités à prendre part à la course et à *remporter leurs ailes*.

Découvrez ce qui se passe dans votre région en visitant le site Web officiel du centenaire de l'ARC à rcaf2024arc.ca et suivez le parcours du centenaire sur les médias sociaux #RCAF100. Participez et célébrez avec Votre Force Aérienne.



RCAF2024ARC.CA

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

VISIT | LEARN | REMEMBER



BRAVO ZULU!



Lt Abdi - Commissioning Scroll | le parchemin de commission d'officier.



MCpl (cplc) Berquist - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de 19^e escadre.



Richard Breen - 19 Wing CWO's coin | le médaillon de l'Adjud de la 19^e escadre.



Sgt Cannard - AWSE promotion to Warrant Officer | GIDA au rang de adjudant.



Avr Carter - promoted to Corporal | a été promu au rang de Caporal.



2Lt (slt) Cristurean - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



MCpl (cplc) Dufault - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



Capt Fortier - Canadian Forces' Decoration - Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième agraffe.



Sgt Gendron - promoted to Warrant Officer | a été promu au rang de adjudant.



Cpl Grealey - 407 Sqn CO's Commendation | recommandation du commandant de 407^e Escadron.



Lt Kerby - Commissioning Scroll | le parchemin de commission d'officier.



WO (adj) Knubley - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



Capt Lee - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



Cpl Lee - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de 19^e escadre.



LCol Leroux - Assistant Deputy Minister Merit Award | prix au mérite du vice-ministre adjoint.



MCpl (cplc) Logan - Bravo Zulu certificate | certificat bravo zulu.



Avr (B) (avr (c)) Lowe - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au rang de aviateur (formé).



Avr (B) (avr (c)) Morissette - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au rang de aviateur (formé).



Cpl Murcar - promoted to Master Corporal | a été promu au rang de Caporal-chef.



CWO (adjuc) Otis - Chief Warrant Officer scroll | parchemin d'adjudant-chef.



Capt Patten - Commissioning Scroll | le parchemin de commission d'officier.



Cpl Rickard - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



MCpl (cplc) Robar - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de 19^e escadre.



Lt Simoneau - Commissioning Scroll | le parchemin de commission d'officier.



Cpl Sodhi - promoted to Master Corporal | a été promu au rang de Caporal-chef.



Avr Tang - promoted to Corporal | a été promu au rang de Caporal.



Cpl Welsh - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



Cpl Arce, Cpl Harvey, MCpl (cplc) Philip McIntyre - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de 19^e escadre.



Members from the 19 Wing Communication and Information Systems Flight receive the Commander's Commendation from WComd Col Gagnon (left) and 19 Wing Chief Warrant Officer CWO Donald Farr (right) | Des membres de l'escadrille des systèmes de communication et d'information de la 19^e Escadre reçoivent la mention élogieuse du commandant de la 19^e Escadre, le colonel Gagnon (à gauche) et l'adjudant-chef de la 19^e Escadre, l'adjudant-chef Farr (à droite).

The Bravo Zulu program is a new opportunity available to all members of 19 Wing Comox to publicly recognize each other's help, contributions, skills, talent, or simply to highlight work well done.

It is your chance to recognize someone or a team who you witnessed going above and beyond and who made a positive impact on a person, section, squadron/ unit, 19 Wing, or the community. You can highlight anyone's actions, regardless of rank, whether they are military or civilian.

Your note of appreciation will be posted on the 19 Wing Bravo Zulu homepage and will also be published in the Totem Times newspaper and Facebook page for all members of the Wing to see!

And Bravo Zulu to you for taking the time to recognize someone!

Le programme Bravo Zulu est une nouvelle opportunité disponible à tous les membres de la 19^e Escadre pour rendre hommage à une autre personne publiquement pour son aide, ses compétences, ses talents, ou tout simplement pour un travail bien fait.

C'est votre chance de reconnaître une personne ou une équipe que vous avez vu aller au-delà des attentes et qui a eu un impact positif sur une autre personne, une section, un escadron/ unité, l'Escadre, ou la communauté. Vous pouvez souligner les gestes de n'importe quel membre de l'Escadre, sans souci au rang ou à son statut militaire ou civil.

Votre reconnaissance sera affichée sur la page d'accueil Bravo Zulu de la 19^e Escadre, et elle sera aussi publiée dans le journal Totem Times ainsi que leur page Facebook, permettant ainsi à tous les membres de l'Escadre d'en prendre conscience.

Et Bravo Zulu à vous de prendre le temps de rendre hommage à une autre personne!



Cpl Parker Salustro

SERVITIUM NULLI SECUNDUS!



Happy 56th Birthday RCLS! *Joyeux 56^e anniversaire SRLC!*

Celebrating all logisticians on February 1 - the 56 Birthday of the Royal Canadian Logistics Service – senior logistician at 19 Wing Comox, LCol Andrew Vandor invited enthusiastic participation. Logisticians support the Canadian Armed Forces, in domestic and international efforts, enabling operation and success. | Le 1^{er} février, jour du 56^e anniversaire du Service logistique royal canadien, le Lcol Andrew Vandor, logisticien principal à la 19^e Escadre Comox, invité tous les logisticiens à participer avec enthousiasme à cette célébration. Les logisticiens soutiennent les Forces armées canadiennes, dans les efforts nationaux et internationaux, facilitant les opérations et leur succès.



**DRIVING THE
COMOX VALLEY LIFESTYLE**



**Proud supporter of
Vancouver Island
Adaptive Snowsports**



2145 Cliffe Ave.
Courtenay, BC

250-334-2425



LOCALLY OWNED, FAMILY OPERATED



17 OSS Imaging



Members of 435 Transport and Rescue Squadron took part in the 17 Wing Winnipeg celebration of the RCLS 56th birthday, enjoying the baked treats created by MCpl Clements. | Les membres du 435^e Escadron de transport et de sauvetage ont pris part aux célébrations du 56^e anniversaire de la SRCL organisées par la 17^e Escadre Winnipeg, en savourant les gâteries créées par la Cplc Clements.



GLACIER GREENS

GOLF CLUB

Fresh new Glacier!

Un nouveau logo pour Glacier!

| Michael Newton, Glacier Greens Golf Club

Even the most historic golf clubs in the world have embraced changes to their identity through their golf club logo, and Glacier Greens Golf Club is no different. The dusty archives of the tournament room, various signs and posters that hang around our facility, and fascinatingly, the apparel worn by some of our most long-standing members, all show different versions of the Glacier Greens Golf Club logo.

Since the club turned 50 in 2021, the club has been in search of a revitalized and refreshed logo to compliment the improved property conditions, service levels, and management structure, which has brought much change over the last number of years.

With a plethora of subject matter that includes wildlife, views and vistas including the Comox Glacier, and our long-standing connection with the 19 Wing and aviation, it was important to create a logo that is representative of who we are, while remaining recognizable to the Comox Valley and Vancouver Island golfing community. Along with club volunteers, Caribou Creative, a local comprehensive design studio, was brought in to help the club navigate this process.

The creation of the new logo embraces three main elements of the club, while paying homage to the design elements to what was our most long-standing club logo. First, the Comox Glacier is at the core of who we are and was a defining feature of the golf club's original name. Second, the par 3, 12th hole is known as one of the most recognizable short par 3s on Vancouver Island, and is the most photographed hole on the property. Finally, the new logo embraces a small salute to aviation and our neighbours at 19 Wing, with a windsock which was adopted as the club's hole flags this past summer.

As time passes this new logo will eventually become a logo of the past, appearing now and again on a worn out, sun faded hat, or shirt that enters the Proshop, only to stir up conversations, and provide a gentle nod to a previous era at a golf club rich in local history.

Même les clubs de golf les plus historiques du monde ont adopté des changements d'identité par le biais de leur logo, et le Glacier Greens Golf Club n'est pas différent. Les archives poussiéreuses de la salle des tournois, divers panneaux et affiches accrochés dans nos installations et, chose fascinante, les vêtements portés par certains de nos membres les plus anciens, montrent tous différentes versions du logo du Glacier Greens Golf Club.

Depuis que le club a fêté ses 50 ans en 2021, il est à la recherche d'un logo revitalisé et rafraîchi pour accompagner l'amélioration de l'état du terrain, des niveaux de service et de la structure de gestion, qui a connu de nombreux changements au cours des dernières années.

Avec une pléthore de sujets tels que la faune, les vues et les panoramas, y compris le glacier Comox, et notre lien de longue date avec l'Escadre et l'aviation, il était important de créer un logo qui soit représentatif de ce que nous sommes, tout en restant reconnaissable pour la communauté des golfeurs de la vallée de Comox et de l'île de Vancouver. Les bénévoles du club ont fait appel à Caribou Creative, un studio de design local, pour aider le club à mener à bien ce processus.

La création du nouveau logo englobe trois éléments principaux du club, tout en rendant hommage aux éléments de conception de notre logo le plus ancien. Tout d'abord, le glacier Comox est au cœur de notre identité et a été un élément déterminant du nom original du club de golf. Ensuite, le par 3 du 12^e trou est connu comme l'un des par 3 courts les plus reconnaissables de l'île de Vancouver, et c'est le trou le plus photographié de la propriété. Enfin, le nouveau logo rend un petit hommage à l'aviation et à nos voisins de la 19^e Escadre, avec une manche à air qui a été adoptée comme drapeau des trous du club l'été dernier.

Au fil du temps, ce nouveau logo deviendra un logo du passé, apparaissant de temps à autre sur un chapeau ou une chemise usés et délavés par le soleil qui entrent dans la Proshop, uniquement pour susciter des conversations et faire un petit clin d'œil à une époque antérieure dans un club de golf riche en histoire locale.

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

- 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





LEGISLATIVE ASSEMBLY
of BRITISH COLUMBIA

Ronna-Rae Leonard MLA
Courtenay-Comox Constituency





437 5th St. Courtenay • ronna-raeleonard.ca
250-703-2410 • ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca



CFMWS.CA/TOTEMTIMES



FAMILY DAY POOL PARTY

FÊTE DE LA FAMILLE À LA PISCINE

Monday, February 19
1 to 3 pm
Fitness and Community Centre Pool

Come by for some fun pool games, pizza, and snacks! Regular drop in rates apply.

Lundi 19 février
13h à 15h
Centre communautaire et de conditionnement physique de la 19^e Escadre

Venez participer à des jeux de piscine amusants, déguster de la pizza, et des collations! Les tarifs d'entrée réguliers s'appliquent.

**COMBINED MESS
CELEBRATES
BLACK HISTORY MONTH**

Lunch Menu

HOMEMADE FOOD RICH WITH CULTURE

**BLACK
HISTORY
MONTH**

**LE MOIS DE
L'HISTOIRE
DES NOIRS**

THREE SISTERS SOUP

HOT HONEY FRIED CHICKEN
WHITE CHEDDAR COCONUT GRITS

CAULIFLOWER ALFREDO

JAMAICAN JERK PORK BELLY

THIRBOUDIENNE
(FISH)

VEGETABLE CURRY RICE

SPICY AFRICAN POTATO CAKES

CHARRED CAULIFLOWER

DOUBLE CHOCOLATE BREAD PUDDING

LE MESS COMBINÉ CÉLÈBRE

LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

Menu du déjeuner

une cuisine maison riche en culture

February is Black History Month. It's a time for us to celebrate and honour the many contributions that Black Canadians have made throughout our history to help make Canada the culturally diverse, compassionate, and prosperous nation that it is today.

For the Defence Team, it's an opportunity to learn more about the important achievements that Black Defence Team members have made, both within our armed forces and throughout the public service.

At 19 Wing Comox Arthur Samuels, a public service employee with 19 Mission Support Squadron's Wing Foods, and Cpl Antoine Frater, an avionics systems technician with 407 Long Range Patrol Squadron, have collaborated to create a special menu that is available for lunch on Wednesday, February 14 at the combined mess.

"We aim to celebrate the continued contributions of our Black and Brown members for Canada and elsewhere," explains Art. "A complete menu will be on offer for the regular price of a meal, including a vegetarian option."

"We have been sharing ideas and family recipes since last February," adds Antoine.

The entire Wing Foods team is pitching in to promote the special meal, obtain and prepare the unique ingredients, and take part in the celebration.

This collaboration exemplifies that by bringing forward their own unique perspectives, Black Defence Team members are strengthening our operations, both at home and abroad, and enhancing the work our public service does on behalf of Canadians every day.

Février est le Mois de l'histoire des Noirs. Le Mois constitue une occasion de célébrer les nombreuses réalisations de Canadiens noirs qui, au cours de l'histoire, ont grandement contribué à faire du Canada le pays diversifié, compatissant et prospère que nous connaissons aujourd'hui. Pour l'Équipe de la Défense, il s'agit d'une occasion de se renseigner davantage sur les réalisations importantes des membres noirs de l'Équipe de la Défense, tant au sein de nos forces armées que dans la fonction publique.

À la 19^e Escadre Comox, Arthur Samuels, un employé de la fonction publique de l'Escadron de soutien à la mission de la 19^e Escadre, et le Cpl Antoine Frater, un technicien en systèmes avioniques du 407^e Escadron de patrouille à long portée, ont collaboré à la création d'un menu spécial qui sera disponible pour le déjeuner du mercredi 14 février à la cuisine combiné.

«Nous visons à célébrer les contributions continues de nos membres noirs et bruns pour le Canada et ailleurs», explique Art. «Un menu complet sera proposé au prix normal d'un repas, y compris une option végétarienne.

«Nous partageons des idées et des recettes de famille depuis février dernier», ajoute Antoine.

Toute l'équipe de cuisine combiné met la main à la pâte pour promouvoir ce repas spécial, obtenir et préparer les ingrédients uniques et participer à la célébration.

Cette collaboration en est l'illustration que en apportant leurs perspectives uniques, les membres noirs de l'Équipe de la Défense renforcent nos opérations, tant au pays qu'à l'étranger, et améliorent le travail accompli chaque jour par notre fonction publique au profit de la population du Canada.

**Non-Stop from Comox
to Puerto Vallarta**

Twice weekly service all winter
long.

WESTJET

COMOX
VALLEY
AIRPORT

YQQ

visit comoxairport.com

TOTEM TIMES

Nous avons changé la façon
dont nous traduisons le To-
tem Times. Si vous trouvez
une divergence, faites-le-
nous savoir à [totemtimes@
gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com).

We have changed
our translation
procedure. If you
find a discrepan-
cy, let us know
at [totemtimes@
gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com).





Should you make an RRSP contribution? Devriez-vous cotiser à un REER ?

SISIP Financial | La Financière SISIP

Registered Retirement Savings Plans (RRSPs) are probably the most famous type of investment account in Canada. They're a proven way to invest your money, get an immediate tax break, let your savings grow tax-free until retirement, and even pay less tax in retirement.

With the RRSP deadline coming up on February 29, you might be thinking it's time to make your contribution. But not so fast – take a moment to consider your options.

The main benefits of making an RRSP contribution are to receive a tax deduction, grow your money tax-free, and fulfill a long-term goal.

An RRSP is mainly for helping you save for retirement, but it can also be part of your plan to purchase your first home or set yourself or your spouse up for higher education. The Home Buyers Plan and the Lifelong Learning Plan are two programs that make it possible to borrow money from your RRSP on a tax-free basis to help finance these goals.

You should not contribute to an RRSP this year if you don't already have an emergency fund, if you're carrying expensive debts, or your earnings were low.

The whole idea of an RRSP is to get a tax deduction today when you are paying a high rate of income tax, and take the money out when you are retired and likely to be in a lower tax bracket.

Deciding how much to contribute to your RRSP - or whether to contribute at all - is a financial planning decision that you do not need to make on your own. SISIP advisors are salaried experts who can help you weigh the pros and cons, provide you with objective advice, and help make sure that your CAF pension and your RRSP work together beautifully.

To connect with a SISIP advisor at 19 Wing Comox, call the branch at 250-339-5942, or visit cfmws.ca/insurance-finance.

Les régimes enregistrés d'épargne-retraite (REER) sont probablement le type de compte de placement le plus connu au Canada. Il s'agit d'un moyen éprouvé de placer son argent, de bénéficier d'un allègement fiscal immédiat, de faire fructifier son épargne à l'abri de l'impôt jusqu'à la retraite et même de payer moins d'impôt à la retraite.

La date limite pour cotiser à un REER approchant le 29 février, vous vous dites peut-être qu'il est temps de le faire. Mais ce n'est pas le cas - prenez le temps d'examiner les options qui s'offrent à vous.

Les principaux avantages d'une cotisation à un REER sont de bénéficier d'une déduction fiscale, de faire fructifier votre argent à l'abri de l'impôt et de réaliser un objectif à long terme.

Le REER sert principalement à épargner en vue de la retraite, mais il peut aussi faire partie de votre plan d'achat d'une première maison ou vous permettre, à vous ou à votre conjoint, de poursuivre des études supérieures. Le Régime d'accession à la propriété et le Régime d'encouragement à l'éducation permanente sont deux programmes qui permettent d'emprunter de l'argent de votre REER en franchise d'impôt pour vous aider à financer ces objectifs.

Vous ne devriez pas cotiser à un REER cette année si vous n'avez pas déjà un fonds d'urgence, si vous avez des dettes importantes ou si vos revenus ont été faibles.

L'idée d'un REER est de bénéficier d'une déduction fiscale aujourd'hui, alors que vous payez un taux d'imposition élevé, et de retirer l'argent lorsque vous serez à la retraite et que vous vous situerez dans une tranche d'imposition moins élevée.

Décider du montant de la cotisation à votre REER - ou de l'opportunité d'y cotiser - est une décision de planification financière que vous n'avez pas à prendre seul. Les conseillers du SISIP sont des experts salariés qui peuvent vous aider à peser le pour et le contre, vous donner des conseils objectifs et veiller à ce que votre pension de la CAF et votre REER fonctionnent parfaitement ensemble.

Pour communiquer avec un conseiller du SISIP à la 19^e Escadre Comox, appelez la succursale au 250-339-5942 ou visitez le site sbmfc.ca/assurance-finances.

BZ to our valued advertisers who were recognized at the Comox Valley Chamber of Commerce GO for the Gold! awards gala on January 27.

- Jorie Gough Real Estate/ Bryce Hansen Team won the Young Entrepreneur Award, sponsored by Wedler Engineering LLP, highlighting remarkable business success, community involvement, and community commitment before the age of 30.
- On The Fly Café/ YQQ won the Customer Service Award sponsored by Robbins & Company, recognizing a business that exemplifies excellence in customer service.
- Edible Island Whole Foods Market won the Heritage Recognition Award, sponsored by Waypoint Insurance, for their significant contribution to the community for at least 25 years.

BZ à nos précieux annonceurs qui ont été récompensés lors du gala de remise des prix GO for the Gold! de la Comox Valley Chamber of Commerce, le 27 janvier!

- Jorie Gough Real Estate/ Bryce Hansen Team a remporté le prix du jeune entrepreneur, parrainé par Wedler Engineering LLP, qui souligne la réussite remarquable d'une entreprise, la participation à la vie de la communauté et l'engagement communautaire avant l'âge de 30 ans.
- On The Fly Café/ YQQ a remporté le prix du service à la clientèle parrainé par Robbins & Company, récompensant une entreprise qui incarne l'excellence en matière de service à la clientèle.
- Edible Island Whole Foods Market a remporté le Heritage Recognition Award, parrainé par Waypoint Insurance, pour sa contribution significative à la communauté depuis au moins 25 ans.

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.

Strathcona Symphony Orchestra offers Family Fun

L'orchestre symphonique de Strathcona offre un divertissement familial

| Caroline Lenardon

Tickets for the Strathcona Symphony Orchestra (SSO) concert "Family Fun", taking place on March 9 and 10 at the Filberg Centre in Courtenay, are available for sale now.

Three musicians from the SSO and the introductory orchestra, Hello Strings!, are strongly connected to 19 Wing Comox.

French Horn musician, Yolanda Lehton, started her career as a military musician and throughout her 30 years of service, she was an instructor for the BC Cadet Honour Band.

Sgt Angela Steele is a valued member of the SSO tuba brass section with her military career taking her from Victoria, Ottawa, Prince George, and finally returning to Comox, her hometown.

Cadet and military family member, Finley Aubin, is a lead snare drum player and second in command for the 386 Komox Air Cadet Squadron. At age 14, Finley also volunteers at the Comox Air Force Museum every Saturday, and his father is a member of 442 Transport and Rescue Squadron. Finley is also continuing his violin training with Hello Strings!

Their military skills of discipline, dedication, and teamwork are a perfect match for contributing to the Comox Valley music scene through the SSO.

At "Family Fun", little ones might get a chance to conduct the musicians or play an instrument in a rousing selection of musical favourites, as



Yolanda Lehton, Sgt Angela Steele

well as enjoy some fun musical antics.

For more information about SSO, or to buy tickets, visit strathconasymphony.ca.

Les billets pour le concert «Family Fun» du Strathcona Symphony Orchestra (SSO), qui aura lieu les 9 et 10 mars au Filberg Centre à Courtenay, sont en vente dès maintenant.

Trois musiciens de l'Orchestre symphonique de Strathcona et de l'orchestre d'introduction, Hello Strings ! sont étroitement liés à l'Escadre 19 de Comox.

Yolanda Lehton, musicienne de cor, a commencé sa carrière comme musicienne militaire et,

tout au long de ses 30 années de service, elle a été instructrice pour l'orchestre d'honneur des cadets de la Colombie-Britannique.

La sergent Angela Steele est un membre apprécié de la section des cuivres du SSO. Sa carrière militaire l'a menée de Victoria à Ottawa, en passant par Prince George, pour finalement revenir à Comox, sa ville natale.

Finley Aubin, cadet et membre d'une famille de militaires, est premier joueur de caisse claire et commandant en second de l'escadron 386 Komox des cadets de l'air. À 14 ans, Finley est également bénévole au musée de la force aérienne de Comox tous les samedis, et son père est membre du 442^e escadron de transport et de sauvetage. Finley poursuit également son apprentissage du violon avec Hello Strings !

Leurs compétences militaires en matière de discipline, de dévouement et de travail d'équipe sont parfaitement adaptées à leur contribution à la scène musicale de la vallée de Comox par l'intermédiaire de la SSO.

Lors de l'événement «Family Fun», les petits auront peut-être l'occasion de diriger les musiciens ou de jouer d'un instrument dans une sélection entraînante de chansons favorites, ainsi que de participer à d'amusantes pitreries musicales.

Pour plus d'informations sur la SSO ou pour acheter des billets, visitez le site strathconasymphony.ca.

The significance of Ash Wednesday | La signification du Mercredi des Cendres

| Padre Bowditch

February 14, a day that many are leaning into Valentine's Day, sending love gifts to their special people, Christians begin the Season of Lent with Ash Wednesday. Following Shrove Tuesday, or better known as Pancake Day in North America, Ash Wednesday is a holy day of prayer with a focus on the call to repentance.

The Wing Chapel is holding an Ash Wednesday service at the Wing Chapel at 11 am followed by a simple lunch of soup and bread. You may notice after the service, there will be folks with a smudge on their forehead. Worshippers receive a symbol of the cross, made from ashes, a sign of their repentance – their grief and mourning for their wrong doings and their belonging to Jesus Christ. When placing the ashes on a worshiper's forehead, the words, "Remember you are dust and to dust you shall return" is the reminder of human frailty and our life is given by God as special and cherished.

For those not versed in this practise it's a bit startling to see, and you may think your colleague has a dirty forehead, not recognizing its significance. While its not required one wear the ashes throughout the day, if you happen to see a coworker with a cross, you may want to take the opportunity to talk about what it means to them and how its part of their faith practise.

Ash Wednesday moves into Lent, a period of 46 days – 40 days and six Sundays. These are 40 days of fasting, and six Sundays where there is no fasting. In many Christian communities the rigid practise of fasting has changed, giving way to a common denominator of a simple living focusing on devotion and connection to God. This simplicity is enhanced with a practise of deepening prayer life and eating simply, established centuries ago. One may also choose to give up something that is important or take on something that is challenging to the individual. The practitioner determines what they need for their spiritual growth and nurture. Some will give up

chocolate or coffee, a hardship for sure, while other take on helping others, or putting aside money to give to charity.

Join us to celebrate the beginning of Lent on February 14 at 11 am at the Wing Chapel.



Ce 14 février, alors que de nombreuses personnes se concentrent sur la Saint-Valentin et envoient des cadeaux d'amour aux personnes qui leur sont chères, les chrétiens entament la saison de carême avec le mercredi des cendres. Après Mardi gras, mieux connu sous le nom de Journée des crêpes en Amérique du Nord, le Mercredi des cendres est un jour saint de prière qui met l'accent sur l'appel à la repentance.

La chapelle de l'Escadre tiendra un service du mercredi des Cendres à la chapelle de l'Escadre à 11 heures, suivi d'un simple repas de soupe et de pain. Vous remarquerez peut-être qu'après le service,

certaines personnes auront une tache sur le front. Les fidèles reçoivent un symbole de la croix, fait de cendres, signe de leur repentance, de leur chagrin et de leur deuil pour leurs mauvaises actions et de leur appartenance à Jésus-Christ. En plaçant les cendres sur le front d'un fidèle, les mots «Souviens-toi que tu es poussière et que tu retourneras à la poussière» rappellent la fragilité humaine et le fait que notre vie est donnée par Dieu comme étant spéciale et chérie.

Pour ceux qui ne sont pas familiers avec cette pratique, il est un peu surprenant de la voir, et vous pouvez penser que votre collègue a le front sale, sans en reconnaître la signification. Bien qu'il ne soit pas obligatoire de porter les cendres tout au long de la journée, si vous voyez un collègue avec une croix, vous pouvez profiter de l'occasion pour lui parler de ce que cela signifie pour lui et de la façon dont cela fait partie de sa pratique religieuse.

Le mercredi des cendres marque le début du carême, une période de 46 jours - 40 jours et six dimanches. Il s'agit de 40 jours de jeûne et de 6 dimanches sans jeûne. Dans de nombreuses communautés chrétiennes, la pratique rigide du jeûne a changé, cédant la place à un dénominateur commun : une vie simple axée sur la dévotion et la connexion à Dieu. Cette simplicité est renforcée par une pratique d'approfondissement de la vie de prière et par une alimentation simple établie il y a des siècles. On peut également choisir de renoncer à quelque chose d'important ou d'entreprendre quelque chose qui représente un défi pour l'individu. Le croyant détermine ce dont il a besoin pour sa croissance et son épanouissement spirituels. Certains renonceront au chocolat ou au café, ce qui est certainement difficile, tandis que d'autres choisiront d'aider les autres ou de mettre de l'argent de côté pour le donner à des œuvres de charité.

Nous vous invitons à célébrer le début du carême avec nous le 14 février 2024 à 11 heures à la chapelle de l'Escadre.

Aspiring to become a SAR Tech

Aspirer à devenir un technicien en recherche et sauvetage

To become a highly trained specialist who provides advanced pre-hospital medical care to those in distress in remote or hard-to-reach areas, search and rescue technicians (SAR Techs) must be land and sea survival experts.

Therefore, Canadian Armed Forces members who aspire to become a SAR Tech must have served a minimum of four years prior to applying for a Voluntary Occupational Transfer (VOT) to attend the SAR Tech selection and land survival course – a 14-day selection process that is physically and mentally challenging. "It is run in Edmonton and Jarvis Lake, Alberta" explains MWO Chris Lamothe, chief instructor at the Canadian Forces School of Search and Rescue. "Throughout the course they are taught the survival pattern and navigation."

Candidates are required to sign a non-disclosure agreement, preventing them from talking about the course, helping to ensure fairness for others wishing to apply.

Once selected for the trade, candidates will embark on a year-long course that develops specialization in rescue techniques, parachuting, diving, mountain climbing, and helicopter rescue.

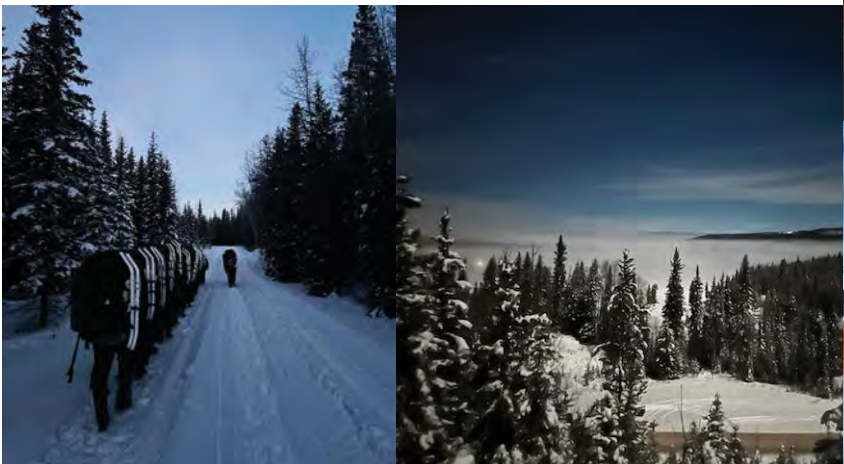
Pour devenir un spécialiste hautement qualifié qui fournit des soins médicaux préhospitaliers avancés aux personnes en détresse dans des régions éloignées ou difficiles d'accès, les techniciens en recherche et sauvetage (Tech SAR) doivent être des experts en survie sur terre et en mer.

Par conséquent, les membres des Forces armées canadiennes qui aspirent à devenir techniciens en recherche et sauvetage doivent avoir servi au moins quatre ans avant de demander une Reclassement volontaire (RECL V) pour participer à la sélection des techniciens en recherche et sauvetage et au cours de survie sur terre - un processus de sélection de 14 jours qui est physiquement et mentalement difficile.

«Le cours se déroule à Edmonton et au lac Jarvis, en Alberta», explique l'Adjum Chris Lamothe, instructeur en chef à l'École de recherche et de sauvetage des Forces canadiennes. «Tout au long du cours, les candidats apprennent le schéma de survie et la navigation.»

Les candidats sont tenus de signer un accord de non-divulgaration qui les empêche de parler du cours, ce qui contribue à garantir l'équité pour les autres candidats.

Une fois sélectionnés pour le métier, les candidats s'engagent dans une formation d'un an qui leur permet de se spécialiser dans les techniques de sauvetage, le parachutisme, la plongée, l'alpinisme et le sauvetage en hélicoptère.



CAF Appreciation Ski Day
la Journée de ski d'appréciation de la FAC

Approximately 75 members braved the mountain top rain on January 25 to take part in the CAF Appreciation Ski Day at Mount Washington! The annual event is offered to the entire military community, providing unique access to the mountain resort for beginners and experts alike. "Our thanks to Mount Washington for their continued support and appreciation towards our military community," says Natasha Neave, acting manager of fitness, sports, and recreation.

Environ 75 membres ont bravé la pluie au sommet de la montagne le 25 janvier pour participer à la Journée de ski d'appréciation de la FAC au Mont Washington! Cet événement annuel est proposé à l'ensemble de la communauté militaire et offre un accès unique à la station de montagne pour les débutants comme pour les experts. «Nous remercions le Mont Washington pour son soutien continu et son appréciation de la communauté militaire», déclare Natasha Neave, responsable par intérim de la condition physique, des sports et des loisirs.



Sgt Spence, MCpl Beaudin

TOTEM TIMES

 19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

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

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



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 ou de l'auteur.

Circulation: 1800

CHAIRMAN'S

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 HALL OF FAME
BRYCE HANSEN PREC TEAM LEADER - REALTOR®

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

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

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



PSP Wainwright

SILVER TOTEMS

The Silver Totems lost to Esquimalt at the CAN-WEST Regional Men's Old Timers final game on February 2 in Wainwright. Sgt Adam Watson, team goalie, was awarded the player of the game, allowing only two goals in the hard-fought final game.

Les Silver Totems se sont inclinés face à Esquimalt lors de la finale des Old Timers masculins de la région CANWEST, le 2 février à Wainwright. Le Sgt Adam Watson, gardien de but de l'équipe, a été nommé joueur du match, n'ayant accordé que deux buts.



HTEC **BRAZEN** SPORTSWEAR

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

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



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

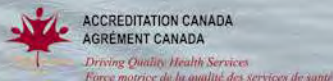
Treatment IS WITHIN REACH

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

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

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

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



Georgia Strait
WOMENS CLINIC

Admissions Toll Free **1.866.487.9040**
gswc.ca



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

Admissions Toll Free **1.866.487.9010**
schc.ca