

TUESDAY, APRIL 4, 2023 | MARDI 4 AVRIL 2023

TOTEM TIMES

19 WING COM
VOL 65, #6
19^e ESCADRE C



SOLD

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

John Kalhous
BILINGUAL SERVICES!

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

ROYAL LEPAGE

VAMPIRE CELEBRATED AT RECEPTION VAMPIRE CÉLÉBRÉ À LA RÉCEPTION

19 Wing Comox HCol Robert Quartermain was joined by LCol (ret'd) Syd Burrows at a reception to celebrate the ongoing work and commitment towards the Vampire Pavilion Project. On the eve of the 99th birthday of the RCAF, project coordinators, financial and material contributors, and guests attended the event that featured a tour of the Vampire, a project update, and photo opportunities with the aim to enhance awareness for the project and raise further funds to see the project underway for the RCAF Centennial on April 1, 2024.

Martin Crilly, Chair of the Comox Valley Airport Commission, provided insightful remarks.

"I am happy to report that there was not a moment of hesitation among the directors of the Comox Valley Airport Commission to support this project with a financial gift.

We mark and honour the longstanding close collaboration between 19 Wing and the YQQ civilian terminal.

But there's more. I'm one of those civilian non-aviator grandpas that you can see wandering through Heritage Airpark, their grandchild on their shoulders, peering with wonder into the cockpit of the Heritage Piasecki Helicopter, lurking under the wing of the Canadair Argus, or admiring the brilliant yellow livery of the Buffalo.

It's when you get up close to these magnificent machines, when you can touch them, that it really starts to dawn on you - a member of the public - what it

must take. What it must take to provide safety and security for our community and our country.

Up close to these machines, you really start to think about the air crew, the ground crew, all the support systems, design, manufacture, and management, to put these machines into the air to do that job. And that awareness builds support for RCAF 's role and all the work it does as vital to our country.

So, I put it you that the De Havilland Vampire in its pavilion will serve not just as a tribute to the past, but a statement about the future, and the next hundred years of our Air Force."

Le Colonel honoraire de la 19e Escadre Comox, Robert Quartermain, a été rejoint par le Lcol (ret) Syd Burrows lors d'une réception visant à célébrer le travail et l'engagement continu à l'égard du projet du pavillon Vampire. À la veille du 99e anniversaire de l'ARC, les coordonnateurs du projet, les contributeurs financiers et matériels et les invités ont assisté à l'événement qui comprenait une visite du Vampire, une mise à jour du projet et des occasions de prendre des photos dans le but d'accroître la sensibilisation au projet et de recueillir des fonds supplémentaires pour que le projet soit mis en œuvre pour le centenaire de l'ARC, le 1er avril 2024.

Martin Crilly, président de la Comox Valley Airport Commission, a fait part de ses observations.

« Je suis heureux d'annoncer que les administrateurs

de la Comox Valley Airport Commission n'ont pas hésité un instant à soutenir ce projet par un don financier.

Nous soulignons et honorons l'étroite collaboration entre la 19e Escadre et l'aérogare civile de YQQ.

Mais ce n'est pas tout. Je suis l'un de ces grands-pères civils non aviateurs que l'on voit de temps à autre déambuler dans l'Aéroparc Heritage, leur petit-enfant sur les épaules, jetant un coup d'œil émerveillé dans le cockpit de l'hélicoptère Piasecki, se cachant sous l'aile du Canadair Argus, ou admirant la livrée jaune brillant du Buffalo.

C'est en s'approchant de ces magnifiques machines, en les touchant, que l'on commence à prendre conscience, en tant que membre du public, de ce qu'il faut faire. Ce qu'il faut pour assurer la sécurité et la sûreté de notre pays.

À proximité de ces machines, on commence vraiment à penser à l'équipage de vol, à l'équipe au sol, à tous les systèmes de soutien, à la conception, à la fabrication et à la gestion, qui permettent à ces machines de voler et de faire leur travail. Cette prise de conscience renforce le soutien au rôle de l'ARC et à tout le travail qu'elle accomplit et qui est vital pour notre pays.

Je vous assure donc que le De Havilland Vampire, dans son pavillon, ne servira pas seulement d'hommage au passé, mais aussi de déclaration sur l'avenir et les cent prochaines années de notre armée de l'air. »

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



Kevin Dol
Personal Real Estate Corporation

250-898-4158



1408 AURORA PL., COMOX

ARE YOU READY for an extraordinary opportunity? Look no further than this beautiful 5 bedroom, 3 bath, family home located on a quiet cul-de-sac. Large rear yard backs onto a peaceful park. Main floor offers a gas fireplace in the living room, updated appliances in the kitchen with an adjoining deck. Don't miss out on the bonus 1 bedroom with 1 bath in-law suite!

\$859,900



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



2215 BOLT AVE., COMOX

LOVELY 5 BEDROOM FAMILY HOME right across from Aspen Elementary, totally eliminating your morning and after school commute! The kitchen has a beautiful reno including granite counters and tile backsplash. Proper double garage leaves lots of space to putter and park vehicles. Come check out a well priced family home in a great Comox neighborhood!

\$798,000



Harmony Dyck
Personal Real Estate Corporation

250-898-7017



MCPL (CPLC) COLE MCCOY

407 Squadron | 407^e Escadron

19 Wing Service Person of 2022



MCpl Cole McCoy is a mentor for junior technicians, leading a 14-day Tiger Team to return aircraft to critical operations ahead of schedule. He volunteered to be a detachment member of Plan Qulliq, the Cadet Liaison Officer, president of the 19 Wing Ice Hockey Official Society, and member of the 19 Wing Recovery and Salvage Team. MCpl McCoy organized a local sock drive benefitting vulnerable individuals experiencing homelessness, and his contributions to the community have brought honour to 407 Sqn, 19 Wing, and the RCAF.

Le Cplc Cole McCoy est un mentor pour les techniciens subalternes, dirigeant une équipe Tigre de 14 jours pour remettre les aéronefs en opération critiques plus tôt que prévu. Il s'est porté volontaire pour être membre du détachement de Plan Qulliq, officier de liaison avec les cadets, président de la Société des officiels de hockey sur glace de la 19^e Escadre et membre de l'équipe de récupération et de sauvetage de la 19^e Escadre. Le Cplc McCoy a organisé une collecte locale de chaussettes au profit des personnes vulnérables en situation d'itinérance, et ses contributions à la communauté ont fait honneur au 407^e Escadron, à la 19^e Escadre et à l'ARC.

KEELEY YOUNG

21 CF Health Services Centre | 21^e Centre des services de santé des FC Comox

19 Wing Civilian Employee of 2022

Ms. Keeley Young provided outstanding contributions to 21 CF Health Svcs Centre and 19 Wing Comox. Keeley created an electronic clinic manual to enhance the onboarding of unit members and managed a project that enables online booking of COVID-19 and influenza vaccine appointments for 19 Wing Comox and CFB Esquimalt members. She established a monthly newsletter and organized several team building events. As an Aqua Zumba instructor with PSP and a volunteer board member with the MFRC, Keeley supports the greater 19 Wing community.

Mme Keeley Young a fourni des contributions exceptionnelles au 21 CSS FC et à la 19^e Escadre Comox. Keeley a créé un manuel de clinique électronique pour améliorer l'intégration des membres de l'unité et a géré un projet qui permet la réservation en ligne de rendez-vous pour la COVID-19 et le vaccin contre la grippe pour les membres de la 19^e Escadre Comox et de la BFC Esquimalt. Elle a mis en place un bulletin mensuel et organisé plusieurs événements de construction d'équipe. En tant qu'instructeur d'Aqua Zumba avec PSP et membre bénévole du conseil d'administration du CRFM, Keeley soutient la grande communauté de la 19^e Escadre.



Avr Hart is recognized for leadership, communication skills, and dedication. While displaying a positive morale, she consistently exceeds expectations, contributing to squadron and air operations. Avr Hart organized and conducted C.O.D.E. training seminars, facilitating respectful discussion about the CAF code of ethics for 19 MSS. She played a key role in AvPOL management and ground fuel budgeting, as well as volunteering with the MFRC and Jr Rank's Mess - inspirational actions displayed within their first two years of service to the CAF.

Avr Hart a organisé et dirigé C.O.D.E. des séminaires de formation, facilitant une discussion respectueuse sur le code d'éthique des FAC pour 19 ESM. Elle a joué un rôle clé dans la gestion d'AvPOL et la budgétisation du carburant au sol, ainsi que du bénévolat auprès du CRFM et du Jr Rank's Mess - des actions inspirantes affichées au cours de leurs deux premières années de service dans les FAC.

AVR ALISON HART

19 Mission Support Squadron | 19^e Escadron de soutien de mission

Service Person of the 1st Quarter

KATELYN CLEMENTS

21 CF Health Services Centre | 21^e Centre des services de santé des FC

Civilian Employee of the 1st Quarter

Ms. Katelyn Clements is an invaluable member of the 21 CF Health Services Centre team, approaching the role with positivity and kindness while modeling flexibility and compassion in daily interactions. During a wave of positive COVID-19 cases, Katelyn competently fulfilled the role of PCN while supporting immunization clinics with the administration of booster doses. Through nursing and medical technician shortages, Katelyn volunteered as the COVID nurse to conduct testing when demand was at its highest.

Mme Katelyn Clements est un membre inestimable de l'équipe du Centre des services de santé du 21 CSS, abordant le rôle avec positivité et gentillesse tout en faisant preuve de flexibilité et de compassion dans les interactions quotidiennes. Lors d'une vague de variante COVID-19 Omicron entraînant une augmentation significative des cas positifs, Katelyn a rempli avec compétence le rôle de PCN tout en soutenant les cliniques de vaccination avec l'administration de doses de rappel. En raison des pénuries d'infirmières et de techniciens médicaux, Katelyn s'est portée volontaire en tant qu'infirmière COVID pour effectuer des tests lorsque la demande était à son plus haut.





S1 Benjamin Steinley displays extraordinary camaraderie with his peers to actively promote a positive and effective work environment, representing the CAF and Military Police in a professional manner. He coordinated Military Police and firefighting personnel participation with the annual Vancouver Island Down Syndrome Society awareness walk, and as a Sentinel, S1 Steinley champions peer support, contributing to a stronger operational CAF and community.

S1 Benjamin Steinley fait preuve d'une camaraderie extraordinaire avec ses pairs pour promouvoir activement un environnement de travail positif et efficace, représentant les FAC et la police militaire de manière professionnelle. Il a coordonné la participation de la police militaire et du personnel de lutte contre les incendies à la marche annuelle de sensibilisation de la Société du syndrome de Down de l'île de Vancouver et, en tant que sentinelle, S1 Steinley défend le soutien par les pairs, contribuant ainsi à renforcer les FAC opérationnelles et la communauté.

S1 BENJAMIN STEINLEY

12 Military Police Flight | 12 Escadrille de la police militaire
Service Person of the 2nd Quarter

Cpl Nkuupi Makondo is being recognized for their exemplary dedication, work ethic, and extensive trade knowledge that has contributed to 435 Sqn successes. Cpl Makondo enabled a wide variety of air operations through dedication, diligence, and impressive attention to detail, through efficient processing and finalizing hundreds of claims within 14 days - an exceptional turnaround that ensured members do not endure financial hardship. Cpl Makondo maintains a positive attitude and exceptional professionalism, and emulates unwavering dedication to their team.

Le Cpl Nkuupi Makondo est reconnu pour son dévouement exemplaire, son éthique de travail et ses connaissances approfondies du métier qui ont contribué aux succès du 435^e Escadron. Le Cpl Makondo a permis une grande variété d'opérations aériennes grâce à son dévouement, sa diligence et son souci du détail impressionnant, grâce au traitement efficace et à la finalisation de centaines de réclamations en 14 jours - un délai exceptionnel qui a permis aux membres de ne pas subir de difficultés financières. Le Cpl Makondo maintient une attitude positive et un professionnalisme exceptionnel, et imite un dévouement inébranlable envers son équipe.



CPL NKUUPI MAKONDO

435 Squadron | 407^e Escadron

Service Person of the 3rd Quarter



MCpl Jory Thoren has shown outstanding technical knowledge, continuous high standard of work, and dedication. As the course senior for the first CC-295 aircraft structures course, MCpl Thoren united students with vastly different experience, with the goal of improving future course serials. An integral member of the Training Plan Review Board, he ensured all observations were documented with detailed rectification plans. MCpl Thoren consistently volunteers for various Wing taskings including the Heritage Airpark lights display, family familiarization flights, and the service flight program.

Le Cplc Jory Thoren a fait preuve de connaissances techniques exceptionnelles, d'un niveau de travail élevé et constant et d'un dévouement. En tant que responsable du premier cours sur les structures d'aéronefs CC-295, le Cplc Thoren a réuni des étudiants ayant une expérience très différente, dans le but d'améliorer les futures séries de cours. Membre à part entière du comité de révision des plans de formation, il s'est assuré que toutes les observations étaient documentées avec des plans de rectification détaillés. Le Cplc Thoren se porte constamment volontaire pour diverses tâches, y compris l'affichage des lumières de l'aéroparc patrimonial, les vols de familiarisation des familles et le programme de vol de service.

MCPL (CPLC) JORY THOREN

418 Squadron | 418^e Escadron

Service Person of the 4th Quarter

REBECCA DIXON

Deputy Wing Command | Commandment adjoint de l'escadre
Civilian Employee of the 2nd Quarter



Ms. Rebecca Dixon provides outstanding support to 19 Wing members and their families, making their relocation process a success. As the sole F&E Transportation Agent for 19 Wing, Rebecca facilitated 96 moves from April to June. Due to her expansive knowledge, years of experience, and proactive communication, Rebecca ensured moves were as seamless as possible. Her exceptional commitment to personnel and families is a credit to 19 Wing Comox.

Mme Rebecca Dixon offre un soutien exceptionnel aux membres de la 19^e Escadre et à leurs familles, faisant de leur processus de réinstallation un succès. En tant que seule agente de transport F&E pour la 19^e Escadre, Rebecca a facilité 96 déménagements d'avril à juin. Grâce à ses vastes connaissances, ses années d'expérience et sa communication proactive, Rebecca a veillé à ce que les déménagements soient aussi fluides que possible. Son engagement exceptionnel envers le personnel et les familles fait honneur à la 19^e Escadre Comox.

ROBIN MILLER

Deputy Wing Command | Commandment adjoint de l'escadre
Civilian Employee of the 3rd Quarter

Ms. Robin Miller served as the 19 Wing release clerk since 2009, and to date of award, had processed 120 releases - a 32% increase from the previous three years. Robin took on CAFRD duties for members releasing with IPR moves, assisting approximately 50 members with move queries. Robin seamlessly coordinated with CFHA and AR Flt, aiding members with post-release items. Robin facilitated a smooth transition for CAF members.

Mme Robin Miller occupait le poste de commis aux libérations de la 19^e Escadre depuis 2009 et, à la date d'attribution, avait traité 120 libérations - une augmentation de 32 % par rapport aux trois années précédentes. Robin a assumé les tâches du CAFRD pour les membres libérés avec des déménagements IPR, aidant environ 50 membres avec des requêtes de déménagement. Robin a coordonné de manière transparente avec l'ALFC et AR Flt, aidant les membres avec des éléments post-libération. Robin a facilité une transition en douceur pour les membres des FAC.



RYAN LEES

19 Mission Support Squadron | 19^e Escadron de soutien de mission
Civilian Employee of the 4th Quarter



Mr. Ryan Lees is an integral member of 19 Wing Transport; as a transport operator he displays excellence in his daily tasks. He serves as an important liaison between 19 MSS and the Comox Air Force Museum - coordinating the movement of the F-104 Starfighter from the Heritage Airpark to the Sidney, BC Aviation Museum. During service flights, Ryan played a vital role delivering food carts to the kitchen and transporting air crew and passengers, all while managing fluctuating timings.

M. Ryan Lees est un membre à part entière de la 19^e Escadre Transport; en tant qu'opérateur de transport, il fait preuve d'excellence dans ses tâches quotidiennes. Il sert d'agent de liaison important entre le 19 ESM et le Comox Air Force Museum - coordonnant le mouvement du F-104 Starfighter du Heritage Airpark au Sidney, BC Aviation Museum. Pendant les vols de service, Ryan a joué un rôle essentiel en livrant des chariots de nourriture à la cuisine et en transportant l'équipage et les passagers, tout en gérant des horaires fluctuants.



Maj Banadyga - Canadian Forces' Decoration First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier fermoir.



Avr Benitez - promoted to Corporal | a été promu au rang de caporal.



MWO (adjum) Boswall - Canadian Forces' Decoration First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier fermoir.



MCpl (cplc) Bourgault - letter of appreciation | letter appreciation.



MCpl (cplc) de Boer - 1 HSG Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 1^e Centre des services de santé.



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



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



Sgt Friesen - 407 Sqn Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 407^e Esc.



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



Capt Gilfillan - 407 Sqn Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 407^e Esc.



Avr Goertzen - promoted to Corporal | a été promu au rang de caporal.



Marie Goulden - RCAF Commander's Commendation | recommandation du commandant d'ARC.



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



Cpl Grenier - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



Avr Hall - promoted to Corporal | a été promu au rang de caporal.



Cpl Hardy - 1 CAD CWO's coin | le médaillon de l'Adjuc de la 1 DAC.



Capt Joubert - 1 CAD CWO's coin and Commissioning Scroll | le médaillon de l'Adjuc de la 1 DAC et le parchemin de commission d'officier.



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



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



Sgt Lunn - 1 CAD Commander's coin | le médaillon du commandant de la 1 DAC.



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



Sgt Martin - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



Cpl Mertl - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



LCol Mitchell - service recognition award | prix de reconnaissance de service.



Cam Morris - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 19^e escadre.



Cpl Pond - MOAT certificate | certificat MOAT.



Capt Regan - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 19^e escadre.



Cpl Remillard - Canadian Forces' Decoration First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier fermoir.



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



Capt Rowlandson - 19 Wing Commander's Commendation and 37 years of service | recommandation du commandant de la 19^e escadre et 37 ans de service.



Cpl Saddy - 1 CAD CWO's coin | Le médaillon de l'Adjuc de la 1 DAC.



Avr Saini - promoted to Corporal | a été promu au rang de caporal.



Sgt Schetterer - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



Cpl Simard - letter of appreciation | letter appreciation.



Maj Smith - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



MWO (adjum) St-Laurent - promoted to Captain | a été promu au rang de capitaine.



CWO (adjuc) Tremblay - Canadian Forces' Decoration Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième fermoir.



Cpl Williams - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



Capt Yurick - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



Sgt Zacharias - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.

TOTEM TIMES

19 Wing Comox
totemtimes@gmail.com

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

Managing editor | gestionnaire
Camille Douglas

Advertising | conseiller en publicité
Camille Douglas

Graphic designer | graphiste
Gillian Ottaway



Totem Times Canadian Forces newspaper is an unofficial, authorized publication published bi-weekly with the permission of the 19 Wing Comox Wing Commander. The opinions and views expressed are not those of DND, CAF, or CFMWS personnel. Publication requests can be sent by email to totemtimes@gmail.com. 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^e 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



195 AIRCRAFT RESCUE AND FIRE FIGHTING RECEIVES 19 WING COMMANDER'S UNIT COMMENDATION

195 Sauvetage et lutte contre les incendies d'aéronefs reçoit la mention élogieuse de l'unité

"The recall of off-duty 19 Wing firefighters responding to the call was outstanding," shares 19 Wing Deputy Fire Chief MWO Ronnie Meltzer. "19 Wing Fire Hall was assisted with the incident scene by Comox Valley Fire Dept through cooperation, mutual respect, and our mutual aid agreements in place with all Comox Valley Fire Departments."

MWO Meltzer offers the following recommendations to keep your home safe:

- Make sure all occupants have a practiced egress plan in place in the event of a fire;
- Have properly inspected fire extinguishers on hand for the potential class of fire including kitchen, electrical, and combustibles.
- Lithium-ion batteries should always be away from anything that can catch fire. Physical impact such as crushing, bending, or dropping should also be avoided;
- Lithium-ion batteries should be kept at room temperature and never in direct sunlight, near open flames or left in hot vehicles.

19 Wing Fire Chief Capt Cameron Whitehead (centre right) and 19 Wing Deputy Fire Chief MWO Ronnie Meltzer (centre left) accept the 19 Wing Commander's Unit Commendation on behalf of 19 Wing Firehall on March 7.

On Monday, 19 September 2022, 195 ARFF personnel responded to a structure fire in the 19 Wing Residential Housing Units. The rapid response and implementation of textbook firefighting techniques by these members was extraordinary, preventing a potentially catastrophic event. When seconds mattered, the team demonstrated outstanding professionalism and value, displaying a passion and commitment to service for others. 195 ARFF personnel contributed to 19 Wing Comox through extraordinary performance in willingly, and without hesitation, putting their lives at risk to ensure the survival of 19 Wing personnel, families, and infrastructure.

Le chef des pompiers de la 19^e Escadre, le Capt Cameron Whitehead (au centre à droite) et le chef adjoint des pompiers de la 19^e Escadre, l'Adjum Ronnie Meltzer (au centre à gauche), reçoivent la mention élogieuse du commandant de la 19^e Escadre au nom de la caserne de pompiers de la 19^e Escadre le 7 mars.

Le lundi 19 septembre 2022, membres du personnel de la 195 SLIA ont répondu à un incendie de structure dans les unités résidentielles de la 19^e Escadre. La réponse rapide et la mise en œuvre des techniques de lutte contre les incendies des manuels par ces membres ont été extraordinaires, empêchant un événement potentiellement catastrophique. Lorsque les secondes comptaient, l'équipe a fait preuve d'un professionnalisme et d'une valeur exceptionnels, affichant une passion et un engagement au service des autres. Le personnel du 195 ARFF a contribué à la 19^e Escadre Comox grâce à des performances extraordinaires en mettant volontairement et sans hésitation leur vie en danger pour assurer la survie du personnel, des familles et des infrastructures de la 19^e Escadre.

« Le rappel des pompiers de la 19^e Escadre qui n'étaient pas en service et qui ont répondu à l'appel était exceptionnel », a déclaré le chef adjoint des pompiers de la 19^e Escadre, l'adjum Ronnie Meltzer. «La caserne de pompiers de la 19^e Escadre a été assistée sur les lieux de l'incident par le service d'incendie de Comox Valley grâce à la coopération, au respect mutuel et à nos accords d'aide mutuelle en place avec tous les services d'incendie de Comox Valley.»

L'Adjum Meltzer propose les recommandations suivantes pour assurer la sécurité de votre maison :

- Assurez-vous que tous les occupants disposent d'un plan d'évacuation bien rodé en cas d'incendie ;
- Avoir des extincteurs correctement inspectés à portée de main pour la classe potentielle d'incendie, y compris la cuisine, l'électricité et les combustibles.
- Les batteries lithium-ion doivent toujours être éloignées de tout ce qui peut prendre feu. Les impacts physiques tels que l'écrasement, la flexion ou la chute doivent également être évités ;
- Les batteries lithium-ion doivent être conservées à température ambiante et jamais exposées à la lumière directe du soleil, à proximité de flammes nues ou laissées dans des véhicules chauds.



RCAF trials respiratory protection for SAR Techs

L'ARC met à l'essai une protection respiratoire pour les Tech SAR

Search and rescue technicians (SAR Techs) at 442 Transport and Rescue Squadron have been issued new PPE (personal protection equipment) for a trial by the Directorate of Air Requirement (DAR) in Ottawa.

The Search and Rescue Respiratory Protection (SARRP) initiative is a 'buy and try' funded by the RCAF.

SAR Techs now have respirators to provide an additional layer of protection when exposed to potentially ill airborne elements like dust, smoke, and fumes during rescues. The masks are an advanced N95 particulate respirator designed to protect lungs from toxic exposure experienced in day-to-day military training and operations.

"We procured a limited quantity of masks from VENTUS, a Canadian company that designs and develops purpose-built respiratory protection for soldiers and first responders, to educate ourselves about that specific capability," explains LCol Jean Leroux, 442 Transport and Rescue Squadron Commanding Officer. "This helps us then develop a fulsome statement of requirements which can then be used to seek a more comprehensive project in the future."

Following the trial at 442 Sqn the initiative could be expanded to all SAR units across Canada.

"We are grateful for the team working in the background which is looking out to equip our soldiers for the demanding missions we ask them to do," adds LCol Leroux, "DAR has quarterbacked SARRP and provided funding and guidance to the execution; 442 Sqn is the conduit to the excellent work done by our Force Development team led by General McKenna in Ottawa."

Les techniciens en recherche et sauvetage (Tech SAR) du 442^e Escadron de transport et de sauvetage ont reçu un nouvel EPI (équipement de protection individuelle) pour un essai par la Direction des besoins en air (DAR) à Ottawa.

L'initiative de protection respiratoire pour la recherche et le sauvetage (SARRP) est un programme d'achat et d'essai financé par l'ARC.

Les techniciens en recherche et sauvetage disposent désormais de masques respiratoires qui leur offrent une protection supplémentaire lorsqu'ils sont exposés à des éléments en suspension dans l'air potentiellement nocifs, tels que la poussière, la fumée et les émanations, au cours des sauvetages. Les masques sont des respirateurs avancés à particules N95 conçus pour protéger les poumons de l'exposition toxique rencontrée dans la formation et les opérations militaires quotidiennes.

"Nous avons acheté une quantité limitée de masques à VENTUS, une entreprise canadienne qui conçoit et développe des protections respiratoires spécialement conçues pour les soldats et les premiers intervenants, afin de nous familiariser avec une capacité spécifique", explique le Lcol Jean Leroux, commandant du 442^e Escadron de transport et de sauvetage. "Cela nous aide à élaborer un énoncé complet des besoins qui peut ensuite être utilisé dans le cadre d'un projet plus complet à l'avenir."

Après l'essai du 442^e Escadron, l'initiative pourrait être étendue à toutes les unités SAR du Canada.

"Nous sommes reconnaissants envers les personnes qui cherchent à équiper nos soldats pour les missions exigeantes que nous leur demandons d'accomplir", ajoute le Lcol Leroux. "Le DAR a dirigé le SARRP et a fourni le financement et l'orientation pour l'exécution; le 442^e Escadron est le canal de l'excellent travail effectué par notre équipe de développement des forces dirigée par le général McKenna à Ottawa. »



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



Each Office Independently Owned and Operated

LAZO
SANDWICH
EXPRESS

LOCATED IN
THE CANEX

BREAKFAST SANDWICHES,
PANINIS & BAKED SUBS

9am to 2pm weekdays | 250.890.0052

Phone in orders accepted!



LEGISLATIVE ASSEMBLY
of BRITISH COLUMBIA

Ronna-Rae Leonard MLA

Courtenay-Comox Constituency



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



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

Your one stop health food shop

Your
Nova Scotia
relocation expert!

Roger Dort, REALTOR®

250.588.1776 | 902.706.7771

rogerdort@royallepage.ca





Managing the anxiety of moving | Gérer l'anxiété du déménagement

Tara Belanger, Comox MFRC | CRFM Comox

We all know moving can be very stressful, and it's a lot of work – physically and emotionally. Keeping yourself in a positive mindset will go a long way in helping you and your family settle into your in community faster. Here are some healthy tips for managing the anxiety of moving this posting season:

1. Recognize that the move will not go 100% as planned. There will be hiccups no matter how organized you are.
2. Start planning early to avoid being overwhelmed.
3. Create a moving binder and keep a record of everything. Include receipts, contact names and numbers, posting message, etc.
4. Contact the MFRC in your new community. They can help you gather information about your new community.
5. Make sleep and eating healthy a priority.
6. Break down the move into small tasks so you don't feel overwhelmed.
7. Contact a friend who has been through a military move for advice.
8. Try to be flexible and keep the big picture in mind.
9. Create some time for a bit of fun.
10. If you feel you need help, contact a mental health professional to work with you.



Nous savons tous que déménager peut être très stressant, et c'est beaucoup de travail - physiquement et émotionnellement. Garder un état d'esprit positif contribuera grandement à vous aider, vous et votre famille, à vous installer plus rapidement dans votre communauté. Voici quelques conseils sains pour gérer l'anxiété liée au déménagement en cette saison d'affectation :

1. Reconnaissez que le déménagement ne se déroulera pas à 100 % comme prévu. Il y aura des ratés, peu importe à quel point vous êtes organisé.
2. Commencez à planifier tôt pour éviter d'être submergé.
3. Créez un classeur mobile et gardez une trace de tout. Inclure les reçus, les noms et numéros de contact, l'affichage du message, etc.
4. Communiquez avec le CRFM de votre nouvelle communauté. Ils peuvent vous aider à recueillir des informations sur votre nouvelle communauté.
5. Faites du sommeil et de l'alimentation saine une priorité.
6. Décomposez le déménagement en petites tâches pour ne pas vous sentir dépassé.
7. Contactez un ami qui a vécu un déménagement militaire pour obtenir des conseils.
8. Essayez d'être flexible et gardez à l'esprit la vue d'ensemble.
9. Créez du temps pour vous amuser un peu.
10. Si vous sentez que vous avez besoin d'aide, contactez un professionnel de la santé mentale pour travailler avec vous.



Navigate Real Estate | Navigiez l'immobilier

Monday, April 17 – 6 to 7 pm

Zoom meeting, registration required

Looking to buy or sell a house in the Comox Valley? Then this is the workshop for you! Join us as local real estate experts guide you through the ins and outs of the current real estate market.

Lundi 17 avril - 18h - 19h

Zoom, inscription requis

Vous cherchez à acheter ou vendre une maison dans la Vallée ? Cet atelier est fait pour vous ! Rejoignez-nous lorsque l'experte d'immobilier locale vous guidera à travers les tenants et les aboutissants du marché immobilier actuel.

Conversations about relocation | Conversation à propos déménagement

Wednesday, April 19 – 6:30 to 8:30 pm

MFRC front office, registration required

Are you relocating this posting season? There are many feelings attached to receiving a posting message - but we are here to help! This workshop will help you manage your feelings about your upcoming move.

Mercredi 19 avril - 18h30 à 20h30

Réception de CRFM, inscription requis.

Déménagez-vous cette année ? Il y a beaucoup de sentiments attachés à la réception d'un message de mutation - nous sommes là pour vous aider ! Cet atelier vous permet de gérer vos émotions à l'égard de votre prochain déménagement.



For more information regarding the Comox Military Family Resource Centre visit cfmws.ca/comox/mfrc. To register, drop by in person at the Fitness and Community Centre located at 1575 Military Row, call the office at 250-339-8290, or email info@comoxmfrc.ca.

Pour plus d'informations concernant le Centre de ressources pour les familles des militaires de Comox, visitez sbmfc.ca/comox/crfm. Pour vous inscrire, passez en personne au centre de conditionnement physique et communautaire situé au 1575 Military Row, appelez le bureau au 250-339-8290 ou envoyez un courriel à info@comoxmfrc.ca.

ARE YOU POSTED? REBECCA IS HERE TO HELP!

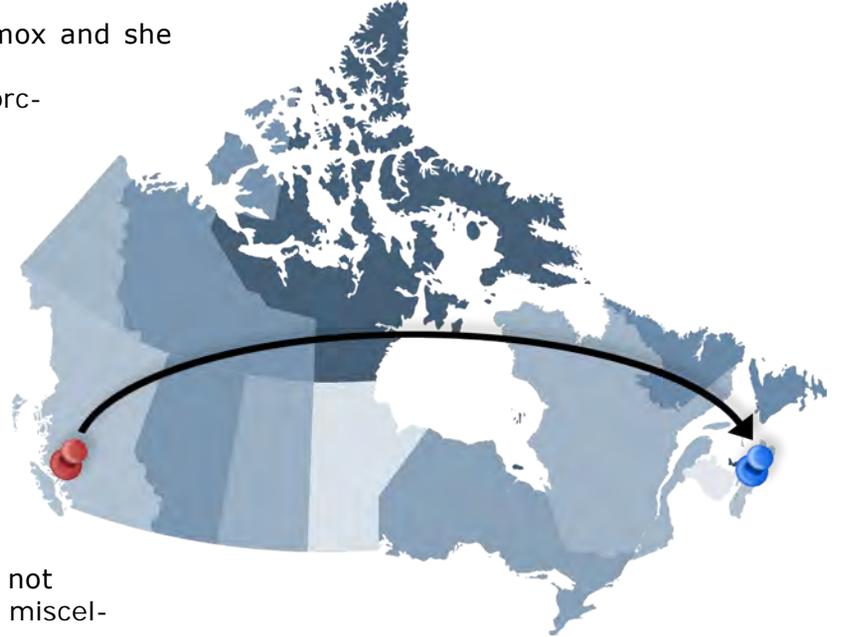
ÊTES-VOUS POSTÉ? REBECCA EST LÀ POUR VOUS AIDER !

Rebecca Dixon is the Furniture and Effects (F&E) Coordinator at 19 Wing Comox and she strives to ensure each move is as smooth as possible.

“While it is your responsibility to read and be familiar with the Canadian Armed Forces Relocation Directive (CAFRD) – which provides information to make informed decisions regarding entitlements – I am here to help explain the process.”

Tips from F&E

- At a minimum we require 14 calendar days' notice to process a move. Drop off documents in person or send electronically to W19_Comox_F&E@forces.gc.ca.
- Moves are booked on weekdays only, and the pack/ load/ clean/ travel dates are supposed to be consecutive.
- To process your move, you are required to provide a copy of your move application (4443) found on the BGRS website. A copy of your posting message and a copy of a report for duty (RFD) change - if you are not moving on, or as close to, your change of strength date (COS) as possible. Keep in mind that your RFD must be within 30 days of your COS. For more information refer to CANFORGEN 034/23.
- See Clarification Bulletin - Storage in Transit (SIT) CAFRD 9.1.08 if you have not secured accommodations within your 10 days of interim lodgings, meals and miscellaneous (ILM&M).
- Partial documents will NOT be accepted.
- Once your move has been booked, you will receive an e-mail confirmation.



Rebecca Dixon est la coordonnatrice du mobilier et des effets (F&E) à la 19e Escadre Comox et elle s'efforce de s'assurer que chaque déménagement se déroule le mieux possible.

« Bien qu'il vous incombe de lire et de vous familiariser avec la Directive sur la réinstallation des Forces Armées canadiennes (DRFAC) - qui fournit des informations pour prendre des décisions éclairées concernant les droits, je suis ici pour vous aider à expliquer le processus. »

Conseils de F&E

- Au minimum, nous avons besoin d'un préavis de 14 jour calendaire pour traiter un déménagement. Déposez les documents en personne ou envoyez-les par voie électronique à W19_Comox_F&E@forces.gc.ca
- Les déménagements sont réservés les jours de semaine uniquement, et les dates d'emballage, de chargement, de nettoyage et de voyage sont censées être consécutives.
- Pour traiter votre déménagement, vous devez fournir une copie de votre demande de déménagement (4443) qui se trouve sur le site Web de BGRS. Une copie de votre message d'affectation et une copie d'un changement de rapport de service (RFD). Si vous ne déménagez pas ou aussi près que possible de votre date de changement d'effectif (COS). Gardez à l'esprit que votre RFD doit être dans les 30 jours suivants votre COS. Pour plus d'informations, reportez-vous au CANFORGEN 034/23.
- Voir Bulletin de clarification - DRFAC 9.1.08 Entreposage en cours de déménagement (ECD) si vous n'avez pas obtenu d'hébergement dans les 10 jours d'hébergement provisoire, repas et divers.
- Les documents partiels ne seront PAS acceptés.
- Une fois votre déménagement réservé, vous recevrez une confirmation par courriel.

Rebecca is located in Building 45 – 19 Wing Headquarters – in room 26A. That's across the hall from the Wing Chief Warrant Officer! Once you have a posting message, reach out with your questions or concerns: 252-8278.

Rebecca est située dans le bâtiment 45, Quartier général de la 19e Escadre, dans la salle 26A. C'est en face de l'adjudant-chef de l'escadre ! Une fois que vous avez reçu un message d'affectation, faites part de vos questions ou préoccupations : 252-8278.

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.

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SSMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553



Visit us on Facebook!



/19WingTotemTimes

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



BEACH PASS PROGRAM AVAILABLE FOR AIR FORCE BEACH

Le programme de laissez-passer est disponible pour la plage Air Force

Access to Air Force Beach is a highlight for members posted to 19 Wing Comox, and the primary function of the park is to provide a recreational area for authorized personnel and their family members and guests. Did you know that Air Force Beach is accessible to users who are not affiliated with the Canadian Armed Forces with the purchase of an annual parking pass? Beach passes are available at the park office for \$30 plus GST. To learn more, call the park office at 250-339-5271 or visit cfmws.ca/comox/facilities/air-force-beach.

L'accès à la plage Air Force est un point fort pour les membres affectés à la 19e Escadre Comox, et la fonction principale du parc est d'offrir une aire de loisirs au personnel autorisé, aux membres de leur famille et à leurs invités. Saviez-vous que la plage Air Force est accessible aux utilisateurs qui ne sont pas affiliés aux Forces Armées Canadiennes à l'achat d'un laissez-passer de stationnement annuel? Les laissez-passer pour la plage sont disponibles au bureau du parc au coût de 30 \$ plus la TPS. Pour en savoir plus, appelez le bureau du parc au 250-339-5271 ou visitez le site. sbmfc.ca/comox/installations/plage-air-force.




Is your child moving to a **new school**? Are you returning from an **OUTCAN posting**? Do you need **specialized academic support** for your children? If you're a member of a Canadian Armed Forces family, then **we can help you navigate your unique educational pathway**.

cfmws.ca/support-services/education education@cfmws.com

MONTH OF THE MILITARY CHILD

To celebrate Month of The Military Child, the Comox Military Family Resource Centre has created take away t-shirt goody bags! In this bag you will find all the things you need to decorate your shirts. Let us know how many shirts your family would like, and what sizes you will need! Register before April 12 at 4pm - pick up between April 17 and 21.

MOIS DE L'ENFANT MILITAIRE

Pour célébrer le Mois de l'enfant militaire, le Centre de ressources pour les familles des militaires de Comox a créé des sacs de t-shirts à emporter! Dans ce sac, vous trouverez toutes les choses dont vous avez besoin pour décorer vos chemises. Faites-nous savoir combien de chemises votre famille aimerait et de quelles tailles vous aurez besoin! Inscription avant le 12 avril à 16h - retrait entre le 17 et le 21 avril.



VALLEY COLLISION
body & fender

Your Island Collision Repair Experts

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

10% OFF

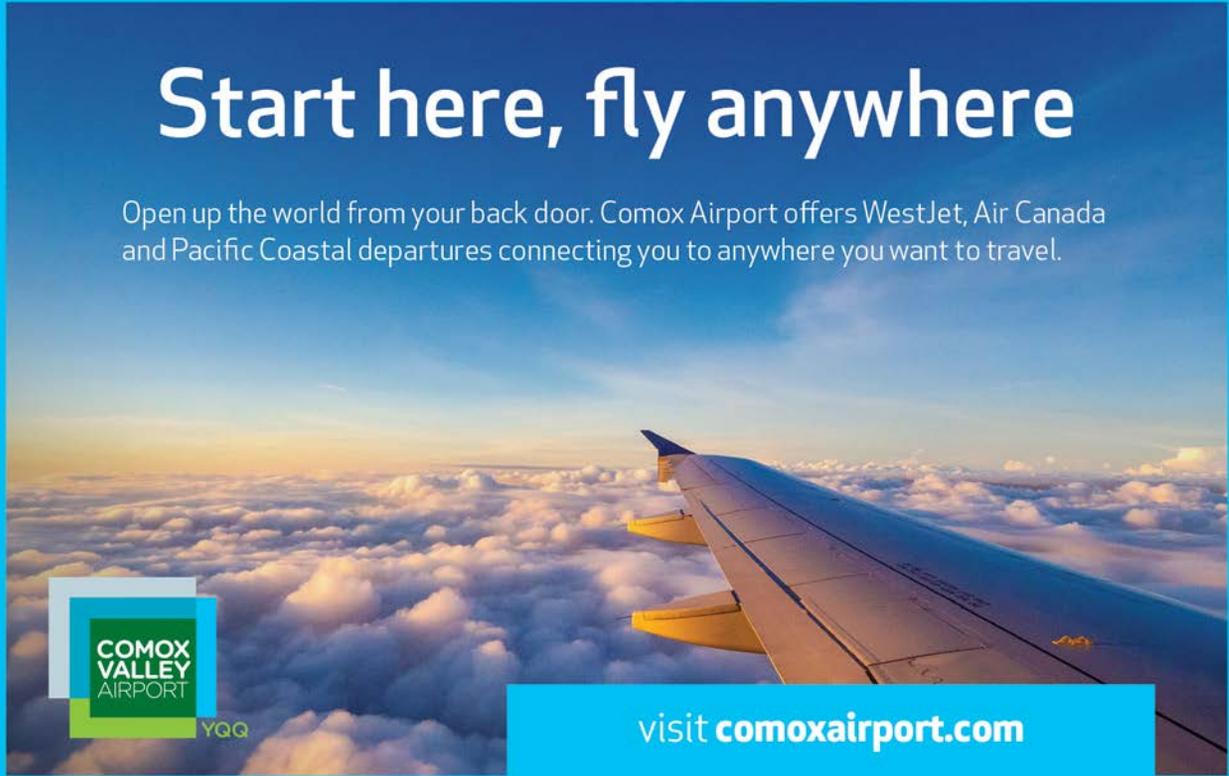
TO ALL MEMBERS OF THE 19 WING COMMUNITY

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

CALL US (250) 334-3417

Start here, fly anywhere

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



COMOX VALLEY AIRPORT YQQ

visit comoxairport.com

WCWO work-a-day project | Projet de travail d'un jour du WCWO

Cpl Jacob Russell, a construction technician at 191 Construction Engineering Flight, was tasked with a unique carpentry project that shifted into the most unusual experience upon conclusion.

On March 20, while installing a custom mount for a wolf pelt at 19 MSS, he was assisted by 19 Wing Chief Warrant Officer CWO Don Farr.

However, on March 20, he was accompanied by Cpl Don Farr.

It was part of the work-a-day project that CWO Farr developed in the fall of 2022.

"I cannot go "Boss Undercover" – but the intent is for me to work at each unit within 19 Wing to better understand what our members do," explains CWO Farr. "And I mean work - not just spectate."

As Cpl Farr tasks have included shredding combats, providing customer service at Wing Supply, fixing and installing computers for CIS Flight, starting aircraft with 407 Sqn and 442 Sqn maintainers, and cleaning washrooms - 12 toilets and 16 urinals - with the cleaners.

"My first unit was 19 AMS where I reported to the Sergeant at 7:30 a.m. Upon entering the shop I was paraded in front and removed of my rank. Replaced with a Corporal rank, I thought this was very cool. On that first day I worked on helmets and sand blasted tire rims. I learned what they do and experienced the challenges that come with the job."

Creating a mount for the 19 MSS wolf pelt was an interesting project for Cpl Russell.

"I can't say I've ever had to sew attachment loops onto any other carpentry project! Also, it was great to use up some of the maple that is in our shop, as it's not a hardwood we use often."

For CWO Farr, the work-a-day project has been beneficial.

"The members of the Wing have opened up to me, seen me as approachable, and together we have fixed things or moved the yard stick."

Le Cpl Jacob Russell, technicien en construction à la 191^e Escadrille du génie construction, a été chargé d'un projet de menuiserie unique qui s'est transformé

en une expérience des plus inhabituelles une fois terminé.

Le 20 mars, alors qu'il installait un support personnalisé pour une peau de loup à la 19^e ESM, il a reçu l'aide de l'Adjudant-chef Don Farr de la 19^e Escadre.

Cependant, le 20 mars, il était accompagné par le Cpl Don Farr.

Cela faisait partie du projet de travail par jour que l'Adjuc Farr a développé à l'automne 2022.

«Je ne peux pas faire du «Boss Undercover», mais le but est que je travaille dans chaque unité de la 19^e Escadre pour mieux comprendre ce que font nos membres», explique l'Adjuc Farr. «Et je veux dire travailler, pas seulement regarder».

En tant que Cpl Farr, ses tâches ont consisté à déchiqueter des combats, à assurer le service à la clientèle à l'approvisionnement de l'escadre, à réparer et à installer des ordinateurs pour l'escadrille CIS, à démarrer des aéronefs avec les responsables de la maintenance des 407^e et 442^e escadrons, et à nettoyer les toilettes - 12 toilettes et 16 urinoirs - avec les nettoyeurs.

«Ma première unité était le 19^e EMA, où je me présentais au sergent à 7h30. En entrant dans l'atelier, on m'a fait défiler devant et on m'a retiré mon grade. On m'a remplacé par un grade de caporal, ce que j'ai trouvé très cool. Ce premier jour, j'ai travaillé sur des casques et j'ai sablé des jantes de pneus. J'ai appris ce qu'ils font et j'ai été confronté aux défis qui accompagnent ce travail.

La création d'une monture pour la peau de loup de la 19 ESM a été un projet intéressant pour le Cpl Russell.

«Je ne peux pas dire que j'ai déjà eu à coudre des boucles d'attache sur un autre projet de menuiserie! De plus, j'ai pu utiliser une partie de l'érable qui se trouve dans notre atelier, car ce n'est pas un bois dur que nous utilisons souvent.

Pour l'Adjuc Farr, ce projet a été bénéfique.

«Les membres de l'escadre se sont ouverts à moi, m'ont considéré comme quelqu'un d'accessible et, ensemble, nous avons réparé des choses ou fait avancer les choses.



On March 20, while installing a custom mount for a wolf pelt at 19 MSS, Cpl Jacob Russell was assisted by 19 Wing Chief Warrant Officer CWO Don Farr as part of the WCWO's work-a-day project. Le 20 mars, lors de l'installation d'un support personnalisé pour une peau de loup au 19^e ESM, le Cpl Jacob Russell a été aidé par l'adjudant-chef de la 19^e Escadre Don Farr dans le projet de travail d'un jour du WCWO.



Faith and Life | Foi et Vie



19 Wing Comox Multi-Faith Centre
Centre multiconfessionnel de la 19^e Escadre Comox

Our Lady of The Sacred Heart

Palm Sunday Mass | *Messe du dimanche des Rameaux* 1100h

Maundy Thursday Service | *Service du jeudi saint* (at/ à Christ the King) 1900h

Good Friday Mass | *Messe du vendredi Saint* (at/ à Christ the King) 1500h

Saturday Easter Vigil Service | *Veillée pascale du samedi* (at/ à Christ the King) 2000h

Easter Sunday Mass | *Messe du dimanche de Pâques* 1100h

St Michaels and All Angels

Protestant Chapel

Palm Sunday Communion Service | *Service du dimanche des Rameaux* 0930h

Good Friday Service | *Service du Vendredi Saint* 1000h

Easter Sunday Communion Service | *Service de communion du dimanche de Pâques* 0930h

ROMAN CATHOLIC | CATHOLIQUE Sunday | dimanche 1100 hrs

PROTESTANT | PROTESTANT Sunday | dimanche 0930 hrs



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 [f](#) [t](#) [g+](#) [in](#) [v](#) [yt](#)
www.comoxvalley-realestate.com



Capt Jennifer Faubert

The 2023 Royal Canadian Air Force (RCAF) Run has something for everyone. Whether you walk or run, this virtual event is a healthy way to show your support for the RCAF, by connecting current and former military members and their families with Canadians through sport and fitness.

All profits will go towards the Royal Canadian Air Force Centennial Fund.

Plans are underway for RCAF centennial celebration in 2024 that will honour history and heritage while inspiring future generations of Canadians.

rcafrun.ca

The 2023 RCAF Run is proud to honour the Flyer's 75th anniversary of their historic Olympic win by showcasing their logo on this year's race shirts. Participants of ALL abilities and fitness levels are invited to achieve their fitness goals at their own pace! Registration is open now at rcafrun.ca, and the virtual race takes place between May 18 and June 4 with a variety of options: 3K, 5K, 10K, half-marathon, and a 3k mini-thon for youth.

La Course de l'ARC 2023 est une activité pour tous. Que vous marchiez ou que vous courriez, cette activité virtuelle est une façon saine de montrer votre soutien à l'ARC, en établissant des liens entre les militaires actuels et anciens et leurs familles et les Canadiens grâce au sport et au conditionnement physique. Toutes les recettes de la Course de l'ARC de cette année serviront à appuyer les activités du centenaire de l'ARC de 2024.

Des plans sont en cours pour la célébration du centenaire de l'ARC en 2024 qui honorerà l'histoire et le patrimoine.

rcafrun.ca

La Course de l'ARC 2023 est fière de célébrer le 75e anniversaire de la victoire olympique historique des Flyers en faisant figurer leur logo sur les maillots de course de cette année. Les participants de TOUS les niveaux de capacité et de condition physique sont invités à atteindre leurs objectifs de condition physique à leur propre rythme! Inscrivez-vous dès maintenant sur rcafrun.ca, et la course virtuelle aura lieu du 18 mai au 4 juin, dont voici les diverses courses : 3 km, 5 km, 10 km, un demi-marathon, et un mini-thon de 3 km pour les jeunes.

Clearance SALE
Come Check It Out
ALL JACKETS, VESTS AND POLOS*
BOGO (BUY ONE AND GET ONE) *IN STOCK ITEMS

HITEC
BRAZEN SPORTSWEAR

(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