

TUESDAY, AUGUST 15, 2023 | MARDI 15 AOÛT 2023

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX  
VOL 65, #14  
19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX



Canadian Forces School of Search and Rescue (CFSSAR) is conducting parachute operations training through August to support proficiency for search and rescue technician (SAR tech) instructional staff.

"As staff at the school, they must not only maintain currencies but be proficient in their own skills, and providing constructive criticism to others," explains Maj Lewis Williams, commandant of CFSSAR. "In the months ahead Course 56 will undergo parachute training and CFSSAR staff will instruct them at various stages throughout their parachute phase."

The Skyvan aircraft is also used by SAR techs from 418 Search and Rescue Operational Training Squadron, 435 Transport and Rescue Squadron, and 442 Transport and Rescue Squadron who need to maintain currency or work on proficiency.

The jumps consist of various currencies including static jumps, free fall jumps, jumps with equipment, confined area jumps, and water jumps.

"There is a lot of planning and preparation that takes place before and after," explains Maj Williams. "This includes packing parachutes, gathering equip-

ment, helping control the drop zone, liaising with Wing Ops, and even making sure the Skyvan has a spot in the hangar if required."

Search and rescue technicians are highly trained specialists who provide advanced pre-hospital medical care following rescue from remote or hard-to-reach areas.

L'École de recherche et de sauvetage des Forces canadiennes (ERSFC) organise une formation aux opérations de parachutisme pendant le mois d'août afin d'améliorer les compétences du personnel instructeur des techniciens en recherche et sauvetage (tech SAR).

«En tant que personnel de l'école, ils doivent non seulement maintenir les devises, mais aussi être compétents dans leurs propres compétences et fournir des critiques constructives aux autres », explique le Maj Lewis Williams, commandant de l'ERSFC. «Dans les mois à venir, le cours 56 suivra une formation au parachutisme et le personnel du CFSSAR les instruira à différents stades de la phase de parachutisme.

L'aéronef Skyvan est également utilisé par les techniciens SAR du 418<sup>e</sup> Escadron de formation opérationnelle en recherche et sauvetage, du 435<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage et du 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage qui doivent maintenir leur niveau de compétence ou l'améliorer. Les sauts se composent de différentes devises, y compris des sauts statiques, des sauts en chute libre, des sauts avec équipement, des sauts en zone confinée et des sauts dans l'eau.

«Il y a beaucoup de planification et de préparation avant et après les sauts», explique le major Williams. «Il s'agit notamment d'emballer les parachutes, de rassembler l'équipement, d'aider à contrôler la zone de saut, d'assurer la liaison avec les opérations de l'escadre et même de veiller à ce que le Skyvan ait une place dans le hangar en cas de besoin.

Les techniciens de recherche et de sauvetage sont des spécialistes hautement qualifiés qui fournissent des soins médicaux préhospitaliers avancés à la suite d'un sauvetage dans des zones éloignées ou difficiles d'accès.

## Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



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



**33 - 111 20<sup>TH</sup> ST., COURTENAY**  
EXCEPTIONAL VIEWS! Amazing top floor corner unit, faces the river, marina, estuary and is steps away from shopping, cafes and restaurants. Recently painted, beautifully cared for 2 bedroom, 2 bath condo, located in the sought after 'Tides' complex is immaculate and move-in ready.

**\$515,900**



### 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



**792 EVERGREEN AVE., COURTENAY**  
SITUATED ON OVER A QUARTER ACRE in desirable East Courtenay, this spacious split level home boasts 4 bedrooms and 3 bathrooms and stunning views of the Comox Glacier. You will appreciate the bonus of a double 11' covered carport to store all your toys from boats to rv's. The well-designed floor plan is perfect for families!

**\$759,900**



**Kevin Dol**  
Personal Real  
Estate Corporation  
**250-898-4158**



S1 Brendan Gibson



## HCol Quartermain issues fundraising challenge at Vampire Pavilion groundbreaking

### HCol Quartermain lance un défi à la collecte de fonds lors de l'inauguration du Pavillon Vampire

HCol Bob Quartermain, Vampire Pavilion champion Dave Mellin, MP Rachel Blaney, LCol (ret'd) Syd Burrows, Col JP Gagnon, 19 Wing Chief Warrant Officer CWO Don Farr, and Vampire Pavilion committee lead Maj Kevin Stevens. | Le HCol Bob Quartermain, le champion du Pavillon du Vampire Dave Mellin, député Rachel Blaney, le LCol (ret Syd Burrows, le Col JP Gagnon, l'adjudant-chef de la 19e Escadre l'Adjuc Don Farr, et le chef du comité du Pavillon le Maj Kevin Stevens.

19 Wing Honorary Colonel HCol Bob Quartermain and 19 Wing Commander Col JP Gagnon joined with project leaders and dignitaries to break ground on the Vampire Pavilion project at 19 Wing Comox on July 20.

During the ceremony HCol Quartermain issued a fundraising challenge. For every \$100 donated - a \$1 for every year of RCAF history - until November 12, 2023, HCol Quartermain will match the same amount.

"In the first two weeks of the fundraising challenge we received \$6,875," says the Comox Air Force Museum.

Donate online at [comoxairforcemuseum.ca/](http://comoxairforcemuseum.ca/)

vampire-pavilion, or person at the museum between 10 a.m. and 4 p.m., Tuesday to Sunday. "Help us reach our goal of housing the Vampire for all to see!"

Le colonel honoraire de la 19<sup>e</sup> Escadre, le col Bob Quartermain, et le commandant de la 19<sup>e</sup> Escadre, le col JP Gagnon, se sont joints aux chefs de projet et aux dignitaires pour la première pelletée de terre du projet du pavillon Vampire à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox, le 20 juillet.

Au cours de la cérémonie, le Col Quartermain a lancé un défi de collecte de fonds. Pour chaque don de 100 \$ - un dollar pour chaque année

de l'histoire de l'ARC - jusqu'au 12 novembre 2023, le Col honoraire Quartermain versera un montant équivalent.

«Au cours des deux premières semaines du défi de collecte de fonds, nous avons reçu 6 875 dollars», indique le musée de la force aérienne de Comox.

Faites un don en ligne sur [comoxairforcemuseum.ca/vampire-pavilion](http://comoxairforcemuseum.ca/vampire-pavilion), ou en personne au musée entre 10 h et 16 h, du mardi au dimanche.

«Aidez-nous à atteindre notre objectif d'abriter le vampire pour que tout le monde puisse le voir !»

## CHANGE OF APPOINTMENT CEREMONIES | CÉRÉMONIES DE CHANGEMENT DE NOMINATION

S1 Brendan Gibson



### 442 TRANSPORT AND RESCUE SQUADRON – JULY 28 - CWO BLACKMORE

CWO Stacey Blackmore, LCol Jean Leroux, CWO Ghislain Paré

### 442<sup>e</sup> ESCADRON DE TRANSPORT ET DE SAUVETAGE 28 JUILLET - ADJUC BLACKMORE

Adjuc Stacey Blackmore, Lcol Jean Leroux, Adjuc Ghislain Paré

S1 Brendan Gibson



### 418 SEARCH AND RESCUE OPERATIONAL TRAINING SQUADRON – JUNE 23 - CWO VALENTI

CWO Morgan Biderman, LCol Justin Olsen, CWO Rob Valenti

### 418<sup>e</sup> ESCADRON DE FORMATION OPÉRATIONNELLE EN RECHERCHE ET SAUVETAGE - 23 JUIN - ADJUC VALENTI

Adjuc Morgan Biderman, Lcol Justin Olsen, Adjuc Rob Valenti



M Cpl Joey Beaudin

**19 AIR MAINTENANCE SQUADRON – JUNE 22 - CWO PARÉ**

CWO Ghislain Paré, LCol JB Michon, and CWO Chris Quiban

**19<sup>e</sup> ESCADRON DE MAINTENANCE DES AÉRONEFS - 22 JUIN - ADJUC PARÉ**

Adjuc Ghislain Paré, Lcol JB Michon, et Adjuc Chris Quibané



S1 Brendan Gibson

**DEPUTY WING COMMANDER - JUNE 29 – CWO ROACH**

CWO Bob Patten, LCol Krystle Connerty, CWO April Roach

**COMMANDANT ADJOINT DE L'ESCADRE - 29 JUIN - ADJUC ROACH**

L'Adjuc Bob Patten, le Lcol Krystle Connerty, l'Adjuc April Roach



Cpl Raj Dhagat

**19 MISSION SUPPORT SQUADRON - AUGUST 3 - CWO LECHASSEUR**

CWO Francois Lechasseur, LCol Andrew Vandor, CWO April Roach

**19<sup>e</sup> ESCADRON DE SOUTIEN DE MISSION - 3 AOÛT - ADJUC LECHASSEUR**

Adjuc François Lechasseur, Lcol Andrew Vandor, Adjuc April Roach



Cpl Raj Dhagat

**442 SQN CHANGE OF COMMAND**  
**442<sup>e</sup> ESCADRON CHANGEMENT DE COMMANDEMENT**

On July 28 LCol Jean Leroux relinquished command of 442 Transport and Rescue Squadron to LCol Francois Fasquelle. (L-R) LCol Jean Leroux, CWO Stacey Blackmore, Col JP Gagnon, CWO Duane Otis and LCol Francois Fasquelle. | *Le 28 juillet, le Lcol Jean Leroux a cédé le commandement du 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage au Lcol François Fasquelle. (De gauche à droite) Le Lcol Jean Leroux, Adjuc Stacey Blackmore, le Col JP Gagnon, Adjuc Duane Otis et le Lcol François Fasquelle.*

**SOLD**

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

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

**BILINGUAL SERVICES!**

**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

**EDIBLE ISLAND**  
WHOLE FOODS MARKET

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

**Your one stop health food shop**

**Back to school!**  
up to 70% off  
start shopping

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

**VALLEY COLLISION** est. 1996  
Your Island Collision Repair Experts

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

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

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

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

ICBC and all other private insurance companies ICBC Repair Network



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



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



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



**S3 (mat 3) Babenko** - promoted to Sailor Second Class | a été promu au rang de matelot de 2E classe.



**Cpl Barkman** - Special Service Medal - EXPEDITION Bar and Canadian Forces' Decoration | la Médaille du service spécial - EXPÉDITION et la Décoration des Forces canadiennes.



**Cpl Beer** - Special Service Medal - NATO Bar | la Médaille du service spécial - Barrette OTAN.



**WO (adj) Blackmore** - promoted to Master Warrant Officer | a été promu au rang de adjudant-maître.



**Sgt Bolduc-Boivin** - Special Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service spécial - EXPEDITION.



**OCdt (élof) Boucher-Cookson** - promoted to Officer Cadet | a été promu au rang de élève-officier.



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



**Cpl Braniff** - Special Service Medal - NATO Bar | la Médaille du service spécial - Barrette OTAN.



**Cpl Bridgman** - Special Service Medal - NATO Bar | la Médaille du service spécial - Barrette OTAN.



**Capt Brush** - Special Service Medal - NATO Bar | la Médaille du service spécial - Barrette OTAN.



**Carmelle Claypool** - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 19<sup>e</sup> escadre.



**MCpl (cplc) Coles** - NATO Bar | Barrette OTAN.



**Cpl Cooper** - RCAF coin | le médaillon du ARC.



**Cpl Corkum** - Canadian Forces' Decoration - Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième fermoir.



**WO (adj) Couture** - Expedition Bar | Barrette EXPÉDITION.



**Cpl Cruickshank** - Special Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service spécial - EXPÉDITION.



**2Lt (slt) Curtis** - promoted to Lieutenant | a été promu au rang de lieutenant.



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



**Sgt Denis** - Special Service Medal - NATO Bar | la Médaille du service spécial - Barrette OTAN.



**Sgt Devlieger** - Special Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service spécial - EXPÉDITION.



**Pte (sdt) Dhagat** - promoted to Corporal | a été promu au rang de caporal.



**Sgt Doherty** - Special Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service spécial - EXPÉDITION.



**Camille Douglas** - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 19<sup>e</sup> escadre.



**Sgt Galliford** - 2000 hrs on the CP-140 Aurora and the Operational Service Medal - Expedition Ribbon | Certificat pour 2000 heures de vol sur le CP-140 Aurora la Médaille du service opérationnel - EXPÉDITION.



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



**Capt Giles** - Special Service Medal - NATO bar | la Médaille du service spécial - barrette OTAN.



**Capt Gowie** - Canadian Forces' Decoration - Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième fermoir.



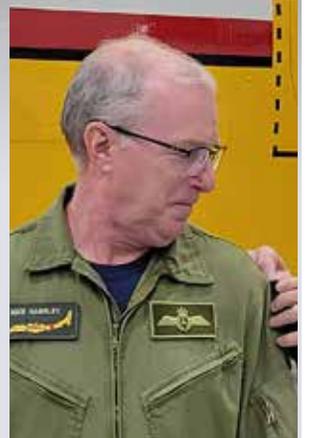
**Sgt Graham** - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier fermoir.



**Capt Greenwood** - Special Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service spécial - EXPÉDITION.



**S1 (mat 1) Guzman** - promoted to Master Sailor | a été promu au rang de matelot-chef.



**WO (adj) Hambley** - promoted to Master Warrant Officer | a été promu au rang de adjudant-maître.



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



**MCpl (cplc) Harmer** - Special Service Medal - NATO bar | la Médaille du service spécial - barrette OTAN.



**WO (adj) Harvey** - promoted to Master Warrant Officer | a été promu au rang de adjudant-maître.



**MCpl (cplc) Haury** - Special Service Medal - Expedition Bar and NATO bar | la Médaille du service spécial - EXPÉDITION et barrette OTAN.



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



**Capt Horsburgh** - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 19<sup>e</sup> escadre.



**Christine Keeping** - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 19<sup>e</sup> escadre.



**Cpl Kresky** - Special Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service spécial - EXPÉDITION.



**Capt Lebreche** - Special Service Medal - NATO Bar | la Médaille du service spécial - Barrette OTAN.



**MWO (adjum) Lamoth** - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



**MCpl Lawrenuk** - 19 Wing CWO's coin | le médaillon de l'Adjuc de la 19<sup>e</sup> escadre.



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



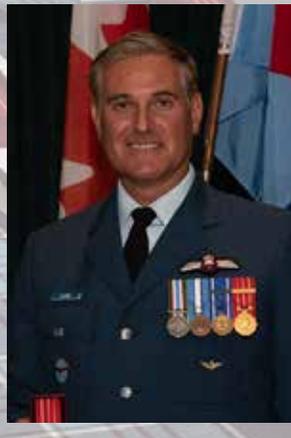
**MCpl (cplc) Levesque** - promoted to Sergeant | a été promu au rang de sergent.



**Cpl Lindbeck** - Canadian Forces' Decoration - Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième fermoir.



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



**MWO (adjum) Lloyd** - Canadian Forces' Decoration - Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième fermoir.



**MCpl (cplc) MacDonald** - promoted to Sergeant | a été promu au rang de sergent.



**Sgt Lunn** - Special Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service spécial - EXPÉDITION.



**CPO2 Mallet** - Maritime Forces Pacific-Bravo Zulu-Certificate of Achievement and Canadian Forces' Decoration | certificat de mérite Bravo Zulu de FMAR(P) et la Décoration des Forces canadiennes.



**Sgt Martin** - Special Service Medal - NATO Bar | la Médaille du service spécial - Barrette OTAN.



**Cpl Martineau** - Canadian Forces' Decoration - Third Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - troisième fermoir.



**MCpl (cplc) McIntyre** - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



**MCpl (cplc) McLaren** - Special Service Medal - Expedition Bar and promotion to Sergeant | la Médaille du service spécial - EXPÉDITION et a été promu au rang de sergent.



**Cpl Michener** - Special Service Medal - NATO Bar | la Médaille du service spécial - Barrette OTAN.



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



**LCol Mitchell** - RCAF Commander's Commendation | recommandation du commandant de ARC.



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



**Cpl Nam** - promoted to Master Corporal | a été promu au rang de caporal-chef.



**2Lt (slt) Nargis** - Commissioning Scroll | le parchemin de commission d'officier.



**CWO (adjuc) Otis** - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



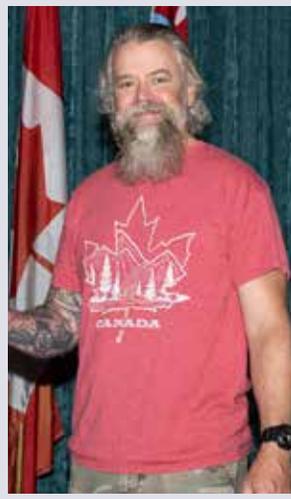
**Cpl Paras** - promoted to Master Corporal | a été promu au rang de caporal-chef.



**Cpl Parhar** - promoted to Master Corporal and Platinum Fitness Award | a été promu au rang de caporal-chef et prix platine de conditionnement physique.



**Cpl Platzer** - NATO Bar | barrette OTAN.



**Maj Port** - 19 OSS coin | le médaillon de 19<sup>e</sup> escadron de soutien opérationnel.



**Cpl Reimer** - letter of appreciation | letter appreciation.



**2Lt (slt) Roots** - Chief of Military Personnel Male Athlete of the Year 2019 | athlète masculin de l'année 2019 de Chef du personnel militaire.



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



**Cpl Samson** - Special Service Medal - NATO Bar | la Médaille du service spécial - Barrette OTAN.



**2Lt (slt) Schuszter** - promoted to Captain | a été promu au rang de capitaine.



**2Lt (slt) Simoneau** - promoted to Lieutenant | a été promu au rang de lieutenant.



**Sgt Simser** - 19 Wing CWO's coin | le médaillon de l'Adjud de la 19<sup>e</sup> escadre.



**Cpl Smith** - Special Service Medal - NATO Bar | la Médaille du service spécial - Barrette OTAN.



**MCpl (cplc) Somers** - promoted to Sergeant | a été promu au rang de sergent.



**Sgt Sorenson** - 2000 hours on the CP-140 Aurora and Operation Service Medal Expedition Ribbon and Special Service Medal - Expedition bar | Certificat pour 2000 heures de vol sur le CP-140 Aurora et la Médaille du service opérationnel - EXPEDITION et la Médaille du service spécial - EXPÉDITION.



**MCpl (cplc) Steeves** - promoted to Sergeant | a été promu au rang de sergent.



**Capt St-Laurent** - Commissioning Scroll | le parchemin de commission d'officier.



## TOTEM TIMES

Nous avons changé la façon dont nous traduisons le Totem 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 discrepancy, let us know at [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com).

**Dedicated to Results!**

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

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

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

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

**Leah REICHEL**

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

Each Office Independently Owned and Operated

LEGISLATIVE ASSEMBLY  
 of BRITISH COLUMBIA

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

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

**7th Annual**  
**COMOX VALLEY Ribfest**

**AUGUST 25, 26 & 27**

**VILLAGE PARK - CUMBERLAND**

Entry by donation

**Friday 12pm-9pm**  
**Saturday 11am-9pm**  
**Sunday 11am-7pm**

**YUM!**

**Delicious ribs plus a variety of other food.**  
**FAMILY FRIENDLY EVENT**  
**GREATMUSIC AND FABULOUS FOOD**  
**For more Info go to the Website**

**[comoxvalleyribfest.ca](http://comoxvalleyribfest.ca)**



**Cpl Stoddart** - promoted to Master Corporal | a été promu au rang de caporal-chef.



**MCpl (cplc) Swanson** - Special Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service spécial - EXPÉDITION.



**Cpl Szordykowski** - promoted to Master Corporal | a été promu au rang de caporal-chef.



**MCpl (cplc) Thoren** - promoted to Sergeant | a été promu au rang de sergent.



**Cpl Thyberghien** - promoted to Master Corporal and Special Service Medal - NATO Bar | a été promu au rang de caporal-chef et la Médaille du service spécial - Barrette OTAN.



**Sgt Tomlinson** - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier fermoir.



**2Lt (slt) Valentino** - Commissioning Scroll | le parchemin de commission d'officier.



**Sgt Wilkie** - Canadian Forces' Decoration - Third Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - troisième fermoir.



**WO (adj) Willis** - Canadian Forces' Decoration - Second Clasp and Special Service Medal - Expedition bar | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième fermoir et la Médaille du service spécial - EXPÉDITION.



**Capt Yen** - Special Service Medal - NATO Bar | la Médaille du service spécial - Barrette OTAN.



**Capt Yetman** - promoted to Major | a été promu au rang de major.



**Cpl Zaragoza** - promoted to Master Corporal and Special Service Medal - Expedition bar | a été promu au rang de caporal-chef et la Médaille du service spécial - EXPÉDITION.



**Capt Zelenski** - Special Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service spécial - EXPÉDITION.



**MCpl (cplc) Zurbrigg** - Special Service Medal - NATO Bar | la Médaille du service spécial - Barrette OTAN.

**Want to recognize someone in your unit?**  
**Vous aimeriez reconnaître quelqu'un de votre unité?**

Send your bravo zulus to [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com) to be featured in the Totem Times.  
 Envoyez votre BZ à [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com)

**CANEX**  
 A Division of CMFWS  
 Une division des CMFWS

**CANADA'S MILITARY STORE**

**1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553**

**ATTENTION MILITARY MEMBERS!**

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

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

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

**WHISTLE STOP**  
 NEIGHBOURHOOD PUB

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

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



## Special exhibit at HAMM | August 18 and 19 Exposition spéciale au musée | 18 et 19 août

The HMCS ALBERNI Museum and Memorial, located at 625 Cliffe Avenue in Courtenay, will host the Canadian Vietnam Veterans Memorial Wall on August 18 and 19. The mobile exhibit, based in Winnipeg, is a memorial project by the Canadian Vietnam Veterans Association. The stop in Courtenay is only one of two stops in British

Columbia! For more information call HAMM at 250-897-4611 or visit the Canadian Vietnam Veterans Association website at [cvva.ca](http://cvva.ca).

Le musée et mémorial du NCSM ALBERNI, situé au 625, avenue Cliffe à Courtenay, accueillera le mur commémoratif des anciens combattants

canadiens du Vietnam les 18 et 19 août. L'exposition mobile, basée à Winnipeg, est un projet commémoratif de l'Association canadienne des vétérans du Vietnam. L'arrêt à Courtenay n'est que l'un des deux arrêts en Colombie-Britannique ! Pour plus d'informations, appelez le musée au 250 897-4611 ou visitez [cvva.ca](http://cvva.ca).

## PSP launches new virtual fitness program: CAF Fitness! Les PSP lancent un nouveau programme virtuel de remise en forme: Les FAC en forme!

Designed to meet the fitness needs of members in the Canadian Armed Forces by offering engaging, effective, and safe fitness programs that are tailored for the community. Whether working remotely, from home, or simply in need of an extra fitness boost, CAF Fitness has you covered!

One of the key highlights of CAF Fitness is the opportunity to join Coach Saul for exciting live workouts. These invigorating sessions take place weekly in both English and French, ensuring accessibility for all. Additionally, by subscribing to the YouTube channel, you gain access to amazing workout playlists and weekly releases of new content to keep your fitness journey fresh and exciting.

To learn more about CAF Fitness, to view the workout schedule and stay up to date with all of our initiatives and programs, visit [cfmws.ca/sport-fitness-rec/fitness-training/caf-fitness](http://cfmws.ca/sport-fitness-rec/fitness-training/caf-fitness).

CAF Fitness is proudly powered by PSP - supporting you in your pursuit of a healthier and fitter lifestyle.

Conçu pour répondre aux besoins des membres des Forces armées canadiennes en matière de conditionnement physique, ce programme offre des programmes de conditionnement physique attrayants, efficaces et sécuritaires qui sont adaptés à la communauté. Que vous travailliez à distance ou à domicile, ou que vous ayez simplement besoin d'un coup de pouce, Les FAC en forme ont ce qu'il vous faut!

L'un des avantages des FAC en forme est la possibilité de se joindre à l'entraîneur Saul « Coach Saul » pour des séances d'entraînement en direct et amusantes. Ces séances revigorantes ont lieu chaque semaine en anglais et en français, assurant l'accessibilité pour tous. De plus, en vous abonnant à la chaîne YouTube, vous avez accès à des listes d'entraînement motivantes et à de nouveaux contenus lancés de façon hebdomadaire pour garder votre parcours de bonne mise en forme à jour et excitant.

Pour en savoir plus sur Les FAC en forme, pour consulter l'horaire des séances d'entraînement et pour vous tenir au courant de toutes nos initiatives et de tous nos programmes,

visitez le site [sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/conditionnement-physique-militaire/fac-en-forme](http://sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/conditionnement-physique-militaire/fac-en-forme).

Les FAC en forme sont fièrement propulsés par PSP, et nous nous engageons à vous soutenir dans votre quête d'un mode de vie plus sain et plus en forme.



LOCAL FLAVOURS

**RHODOS COFFEE & BISTRO**

*"Best all day breakfast and lunch in Courtenay!"*

Fresh roasted whole sale coffee beans.

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

250-338-5592 | 364 8th St., Courtenay | [rhodoscoffee.ca](http://rhodoscoffee.ca)

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

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

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

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

**SIGN UP FOR FREE ONLINE**

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



## Summer second language training L'apprentissage d'une seconde langue pendant l'été

Rebecca Barton, second language services coordinator | coordinatrice des services langues seconds

### TIPS AND TRICKS CHECKLIST

Summer is in full swing and it can be hard to stay on top of language training. Here is checklist to easily incorporate language learning opportunities into your routines!

#### READ:

- Curl up with a good book in a hammock or on a lounge chair.
- Flip through a magazine or newspaper while waiting for the ferry or airplane.
- Follow a recipe: a delicious way to learn new words and verbs. Bon appetit!
- For bedtime stories no matter the time zone, visit [thefrenchexperiment.com/stories](http://thefrenchexperiment.com/stories).
- Lingua.com has short texts and comprehension questions, for all levels!

#### WRITE:

- Jot down your camping, grocery or to-do lists, in your language of study.
- Send a postcard to someone telling them about your vacay, or asking them about theirs.
- Tuck a little notebook into your backpack or night table drawer and write something daily.
- Write a few words in the sand and take a selfie; it'll make a great picture!

#### LISTEN:

- Road trip? Download an e-book or tune into a radio station in your target language.
- Rewatch episodes of your favorite TV series or movie while on the plane.
- Challenge friends or family to a game of French Word Bingo at [lexisrex.com/French](http://lexisrex.com/French).
- Check out the French Duolingo podcasts at [podcast.duolingo.com/French](http://podcast.duolingo.com/French).

#### SPEAK:

- Practice by calling a friend, chatting with a neighbor or someone you meet traveling.
- Find a study buddy through the Ami-Buddy partnering program, new at the MFRC.
- The LRDG program has listen and repeat activities great for perfecting pronunciation.
- Learn the lyrics to a song and sing out the loud.

### LISTE DE TRUCS ET ASTUCES

L'été bat son plein et il peut être difficile de rester au fait de la formation linguistique. Voici une liste de trucs et astuces sur la façon d'intégrer facilement l'apprentissage de votre langue seconde dans vos routines!

#### LIRE:

- Détendez-vous avec un bon livre dans un hamac ou sur une chaise longue.
- Parcourez un magazine ou un journal en attendant le traversier ou l'avion.
- Suivez une recette: une façon délicieuse d'apprendre. Bon appétit!
- Pour des histoires au coucher, peu importe le fuseau horaire, visitez [storiestogrowby.org](http://storiestogrowby.org).
- Lingua.com a des textes courts avec questions de compréhension pour tous niveaux.

#### ÉCRIRE:

- Notez vos listes de camping, d'épicerie ou de choses à faire, dans votre langue d'étude.
- Envoyez une carte postale à quelqu'un pour lui parler de vos vacances ou lui poser des questions sur la sienne.
- Glissez un petit cahier dans votre sac à dos ou tiroir de table de nuit et écrivez un p'tit quelque chose tous les jours.
- Écrivez quelques mots dans le sable et prenez un selfie; Cela fera une belle photo!

#### ÉCOUTER:

- En transit? Téléchargez un livre audio ou syntoniser une station de radio.
- Ré-écouter des épisodes de votre série télévisée ou film préféré dans l'avion.
- Défiiez vos amis ou votre famille à un jeu de Bamboozle à [baamboozle.com/collections](http://baamboozle.com/collections).
- Découvrez les podcasts Duolingo sur [podcast.duolingo.com](http://podcast.duolingo.com).

#### PARLER:

- Entraînez-vous en appelant un ami, en discutant avec un voisin ou quelqu'un que vous rencontrez en voyage.
- Trouvez un compagnon d'étude grâce au programme de partenariat Ami-Buddy, nouveau au CRFM.
- Le programme LRDG propose des activités d'écoute et de répétition idéales pour perfectionner la prononciation.
- Apprenez les paroles d'une chanson et chantez-les à haute voix.

The Comox MFRC has two self-directed language training programs available to members of military families. The Rosetta Stone and LRDG programs are perfect for those who enjoy structured learning without the commitment of attending a formal course. Learn at your own pace, when and where it suits you - perfect for busy summer schedules.

Le CRFM de Comox offre deux programmes d'études auto-dirigés aux membres de familles militaires. Les programmes Rosetta Stone et LRDG sont parfaits pour les apprenants qui apprécient l'apprentissage structuré sans l'engagement d'assister à un cours formel. Apprenez à votre propre rythme, quand et où cela vous convient; parfait pour les horaires d'été chargés.

## JOIN THE FEDERAL PUBLIC SERVICE! REJOIGNEZ LE SERVICE PUBLIC FÉDÉRAL!

If you are you a military spouse or common-law partner interested in employment opportunities in the federal public service, join the Military Spouse Employment Initiative (MSEI) today! The MSEI is intended to provide military spouses with enhanced opportunities to develop their skills and pursue their careers through meaningful employment within DND and other federal government departments and agencies. This casual inventory is open exclusively to eligible military spouses of actively serving CAF members.

To learn more search MSEI on [canada.ca](http://canada.ca) or email [MilitarySpouseEmployment-Emploides-conjointsdemilitaires@forces.gc.ca](mailto:MilitarySpouseEmployment-Emploides-conjointsdemilitaires@forces.gc.ca).

Vous êtes le conjoint ou la conjointe d'un ou d'une militaire, et les possibilités d'emploi dans la fonction publique vous intéressent? Joignez-vous dès maintenant à l'Initiative d'emploi des conjoints de militaires (IECM)! L'IECM a pour but d'offrir aux conjoints de militaires des possibilités accrues de développer leurs compétences et de poursuivre leur carrière grâce à des emplois intéressants au sein du MDN et d'autres ministères et organismes du gouvernement fédéral. Ce répertoire occasionnel est ouvert exclusivement aux conjoints militaires admissibles des membres des FAC en activité de service.

Pour en savoir plus, recherchez le IECM sur [canada.ca](http://canada.ca) ou envoyez un courriel à [MilitarySpouseEmployment-Emploidesconjointsdemilitaires@forces.gc.ca](mailto:MilitarySpouseEmployment-Emploidesconjointsdemilitaires@forces.gc.ca).



### CAFM Open Cockpit Day at the Heritage Air Park

Saturday, August 26  
10 am to 4 pm.

Follow [facebook.com/ComoxAirForceMuseum](https://facebook.com/ComoxAirForceMuseum) or details or visit [comoxairforcemuseum.ca](http://comoxairforcemuseum.ca).  
**Visit. Learn. Remember.**

### Journée cockpit ouvert de le CAFM au Heritage Air Park

Samedi 26 août  
de 10 h à 16 h.

Suivez [facebook.com/ComoxAirForceMuseum](https://facebook.com/ComoxAirForceMuseum) pour plus de détails ou visitez [comoxairforcemuseum.ca](http://comoxairforcemuseum.ca).  
**Visiter. Apprendre. Souviens-toi.**

## Save the date! REXSPO 2023 Saturday, September 9

19 Wing Fitness, Sports and Recreation (FS&R) will be hosting a community recreation exposition - REXSPO - and welcome event on Saturday, September 9.

The afternoon event takes place at the 19 Wing Fitness and Community Centre (FCC), promoting recreation, sport, social activities, and special service organizations that are available to military personnel and their families.

A BBQ sponsored by CANEX will be available in support of the Wallace Gardens Community Council.

**Watch for the REXSPO feature edition of the Totem Times on August 29!**



## Réservez la date! REXSPO 2023 samedi 9 septembre

La 19<sup>e</sup> Escadre de conditionnement physique, de sports et de loisirs (CPSL) organisera une exposition sur les loisirs communautaires - REXSPO - et un événement de bienvenue le samedi 9 septembre. L'événement, qui aura lieu en après-midi au Centre communautaire et de conditionnement physique (CCC) de la 19<sup>e</sup> Escadre, fera la promotion des loisirs, des sports, des activités sociales et des organismes de services spéciaux qui sont à la disposition des militaires et de leurs familles.

Un barbecue commandité par CANEX sera offert au profit du conseil communautaire de Wallace Gardens.

**Surveillez l'édition du Totem Times consacrée à REXSPO le 29 août !**

facebook.com/19WingTotemTimes

**TOTEM  
TIMES**

# Start here, fly anywhere

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

**COMOX VALLEY AIRPORT** YQQ

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

## TOTEM TIMES

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

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

**Managing editor | gestionnaire**  
Camille Douglas

**Graphic designer | graphiste**  
Gillian Ottaway

**19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie**  
Sgt Melissa Spence, MCpl Joey Beaudin,  
Cpl Raj Dhagat, S1 Brendan Gibson,  
Cpl Parker Salustro (deployed)



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

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

Circulation: 1800



**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 Citty Ave.  
Courtenay, BC V9N 2L4

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



Congratulations to the winners of Wallace Gardens Community Council Canada Day decorating contest! "There was some stiff competition this year and we'd like to thank all that participated," says WO Charles Wilkins on behalf of WGCC. "A special thanks to CANEX, Comox Valley Volkswagen, and PSP for providing the amazing prizes."

Félicitations aux gagnants du concours de décoration de la fête du Canada organisé par le conseil communautaire de Wallace Gardens ! "La concurrence était féroce cette année et nous aimerions remercier tous ceux qui ont participé", a déclaré l'Adj Charles Wilkins au nom du CCGW. "Nous remercions tout particulièrement CANEX, Comox Valley Volkswagen et PSP d'avoir fourni des prix extraordinaires."



**Jade Duncan**  
ARBONNE DISTRICT MANAGER

Offering clean health & wellness supplements, non toxic skin care & makeup

All products are Vegan, Gluten Free, Cruelty Free, Kosher & Halal  
Formulated without artificial flavours, colours or sweeteners

SCAN TO SHOP

[JadeDuncan118638721@arbonne.com](mailto:JadeDuncan118638721@arbonne.com)  
[jadeduncanfitness@hotmail.com](mailto:jadeduncanfitness@hotmail.com)



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

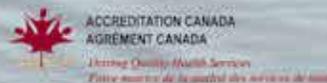
# Treatment IS WITHIN REACH

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

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

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

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



**Georgia Strait**  
WOMENS CLINIC

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



**Sunshine Coast Health Centre**

A Non-12 Step Mental Health Program

Admissions Toll Free **1.866.487.9010**  
[schc.ca](http://schc.ca)