



TUESDAY, APRIL 30, 2024 | MARDI 30 AVRIL 2024

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX  
VOL 66, #8  
19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX

Let us help you discover your best mortgage options

**MACKENZIE GARTSIDE & Associates**

www.comoxmortgages.com  
250-331-0800



## OPERATIONAL AIRCREWS TRAIN ON KINGFISHER | LES ÉQUIPAGES OPÉRATIONNELS S'ENTRAÎNENT SUR LE KINGFISHER



**Carla Arnold**  
250-338-3711



**1855 Martini Way, Qualicum Beach**  
WELCOME TO THIS LOVELY COUNTRY HOME in the Little Qualicum River Village, a vibrant community with picturesque mountain views. This 1530 sq ft, 3 bed/2 bath home has a lower level perfectly set up for extended family, or suite opportunity. Beautiful oak kitchen with eating nook with bay windows. Cozy gas fireplace and a spacious covered deck.  
**\$549,000**



### 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



**722 ELAND DR., CAMPBELL RIVER**  
STEP INTO THIS LOVELY RANCHER, nestled in a quiet central location, offering convenience and comfort. 3 bedrooms/two bathrooms, this home is ideal for families or those seeking single-level living. Updated kitchen is perfect for culinary enthusiasts, and an open-concept layout enhances the sense of space and flow.  
**\$675,000**



**Val Wright**  
Personal Real Estate Corporation  
250-334-7460

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program

Saturday, May 18 | samedi 18 mai  
comoxairshow.com





## OPERATIONAL AIRCREWS TRAIN ON KINGFISHER | LES ÉQUIPAGES OPÉRATIONNELS S'ENTRAÎNENT SUR LE KINGFISHER

Capt Christine MacNeil, 19 Wing Public Affairs | Affaires publiques de la 19<sup>e</sup> Escadre

Members of 418 Search and Rescue Operational Training Squadron have been undertaking the Initial Cadre Training courses for pilots and sensor operators since January, developing the first operational aircrews for the Fixed Wing Search and Rescue project.

Eight pilots, four air combat systems officers, and four airborne electronic sensor operators began CC-295 Kingfisher training to learn how to operate the aircraft while evaluating and enhancing the course provided by project partners CAE and Airpro. These crews will form the backbone of the instructor cadre at 418 Squadron or join 442 Transport and Rescue Squadron when it begins conversion from operations on the CC-130 Hercules to the Kingfisher.

Courses began in classroom to learn about the aircraft and its systems and moved to flight line operations to earn qualifications in servicing and elementary work tasks, such as refueling and pre/post flight inspections.

Students are now in the flight and the sensor suite

simulators to employ the sensors and to learn how to fly the aircraft. When they complete their courses in May, students will be qualified crew members on the Kingfisher and ready to work towards the search and rescue (SAR) specific training plans in the classroom and conducting SAR exercises in simulators or the aircraft.

Les membres du 418<sup>e</sup> Escadron d'entraînement opérationnel de recherche et de sauvetage suivent depuis janvier les cours de formation des cadres initiaux pour les pilotes et les opérateurs de capteurs, formant ainsi les premiers équipages opérationnels du projet de recherche et de sauvetage à voilure fixe.

Huit pilotes, quatre officiers des systèmes de combat et quatre opérateurs de détecteurs électroniques aéroportés ont commencé la formation sur le CC-295 Kingfisher pour apprendre à utiliser l'aéronef tout en évaluant et en améliorant le cours fourni par les partenaires du projet, CAE

et Airpro. Ces équipages formeront l'ossature du cadre d'instructeurs du 418<sup>e</sup> Escadron ou rejoindront le 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage lorsqu'il commencera la conversion des opérations sur le CC-130 Hercules au Kingfisher.

Les cours ont commencé en salle de classe pour apprendre à connaître l'avion et ses systèmes, puis sont passés aux opérations sur la ligne de vol pour obtenir des qualifications dans les tâches d'entretien et de travail élémentaire, telles que le ravitaillement en carburant et les inspections avant et après le vol.

Les étudiants sont maintenant dans les simulateurs de vol et de capteurs pour utiliser les capteurs et apprendre à piloter l'avion. Lorsqu'ils auront terminé leurs cours en mai, les étudiants seront des membres d'équipage qualifiés sur le Kingfisher et prêts à travailler sur les plans de formation spécifiques à la recherche et au sauvetage (SAR) dans la salle de classe et à effectuer des exercices SAR dans les simulateurs ou l'aéronef.

## Timberwolves launch a Step Challenge | Les Timberwolves lancent un Step Challenge

RCEME is issuing a challenge to all members of 19 Mission Support Squadron to get in some steps, explore and discover the region, and be active!

Cpl Russell Lindsay, a maintainer in the heavy equipment section, developed the Step Challenge with the primary purpose of promoting a healthy lifestyle.

"Walking has many health benefits including, increased cardiovascular and pulmonary fitness, reduce risk of heart disease, stronger bones, increased muscle strength and endurance, along with reducing body fat," he notes. "Plus, walking to and from work reduces our carbon footprint while saving money, and this posting is one of a kind where you have limitless access to unbelievable adventures!"

Cpl Lindsay is hoping that the Step Challenge could be a catalyst to getting out into the region, with steps being logged between May 1 and August 31.

Participating members will form small teams to enhance comradery, and then individually track their steps via smart watch, smart phone, or pedometer. Weekly reporting of the mean steps for each team will be tracked through the summer.

"Anywhere you can walk, hike, or run will suffice to get more steps in! I'm hoping the Step Challenge will serve as an incentive to increase intersection physical activity - even circuit training will help you benefit within the confines of the challenge," concludes Cpl Russell Lindsay.

The Totem Times has been invited to take part as



an unofficial team in the Step Challenge to allow for first-hand reporting of the four-month challenge. Stay tuned!

Le GEMRC lance un défi à tous les membres du 19<sup>e</sup> Escadron de soutien à la mission: faire quelques pas, explorer et découvrir la région, et être actif!

Le Cpl Russell Lindsay, préposé à l'entretien dans la section de l'équipement lourd, a mis au point le Défi du pas dans le but premier de promouvoir un mode de vie sain.

«La marche présente de nombreux avantages pour la santé, notamment l'amélioration de la condition cardiovasculaire et pulmonaire, la réduction du risque de maladie cardiaque, la solidité des os,

l'augmentation de la force musculaire et de l'endurance, ainsi que la réduction de la graisse corporelle», fait-il remarquer. «De plus, marcher pour se rendre au travail et en revenir réduit notre empreinte carbone tout en permettant d'économiser de l'argent, et cette affectation est unique en son genre, car elle offre un accès illimité à des aventures incroyables!»

Le Cpl Lindsay espère que le Step Challenge pourra servir de catalyseur pour sortir dans la région, les pas devant être enregistrés entre le 1<sup>er</sup> mai et le 31 août.

Les participants formeront de petites équipes pour renforcer la camaraderie, puis suivront individuellement leurs pas à l'aide d'une montre intelligente, d'un téléphone intelligent ou d'un podomètre. Un rapport hebdomadaire sur le nombre moyen de pas de chaque équipe sera établi tout au long de l'été.

«N'importe quel endroit où l'on peut marcher, faire de la randonnée ou courir suffira à augmenter le nombre de pas ! J'espère que le Step Challenge vous incitera à augmenter votre activité physique intersectionnelle - même l'entraînement en circuit vous aidera dans les limites du défi», conclut le Cpl Russell Lindsay.

Le Totem Times a été invité à participer au Step Challenge en tant qu'équipe non officielle, ce qui lui permettra de réaliser des reportages de première main sur ce défi de quatre mois. Restez à l'écoute!



Saturday, May 18 | samedi 18 mai  
comoxairshow.com



# RCAF 1924 – 2024: Celebrating 100 years of the RCAF on the West Coast of Canada

A ribbon cutting ceremony to open the special exhibits gallery at the Comox Air Force Museum took place on April 19. The museum command team, Capt Gerry Turmel and Sgt Ryan Lees was joined by Chris Chance, president of the museum association, LCol Krystle Connerty, Deputy Wing Commander, and CWO Don Farr, 19 Wing Chief Warrant Officer. The exhibit, RCAF 1924 – 2024: Celebrating 100 years of the RCAF on the West Coast of Canada, allows visitors to walk through the decades. The museum is open Tuesday to Sunday from 10 am to 4 pm, by donation, and RCAF Centennial merchandise is available for purchase in the giftshop. To learn more visit [comoxairforcemuseum.ca](http://comoxairforcemuseum.ca).



Cpl Raj Dhagat

## L'ARC 1924 - 2024 : Célébration des 100 ans de l'ARC sur la côte ouest du Canada

Une cérémonie d'inauguration de la galerie d'exposition spéciale du musée de la force aérienne de Comox a eu lieu le 19 avril. L'équipe de commandement du musée, le Capt Gerry Turmel et le Sgt Ryan Lees, ont été rejoints par Chris Chance, président de l'association du musée, la Lcol Krystle Connerty, commandant adjoint de l'escadre, et l'Adjuc Don Farr, adjudant-chef de la 19<sup>e</sup> escadre. L'exposition, RCAF 1924 - 2024 : Celebrating 100 years of the RCAF on the West Coast of Canada, permet aux visiteurs de traverser les décennies. Le musée est ouvert du mardi au dimanche de 10 h à 16 h, moyennant un don, et des articles du centenaire de l'ARC peuvent être achetés dans la boutique de souvenirs. Pour en savoir plus, visitez [comoxairforcemuseum.ca](http://comoxairforcemuseum.ca).

## Volunteer Appreciation Breakfast Un petit-déjeuner d'appréciation des bénévoles

In celebration of National Volunteer Week - April 14 to 20 - PSP and the Comox Military Family Resource Center joined together to recognize those who contribute their time and talents to the 19 Wing military community with a Volunteer Appreciation Breakfast. The event was held at 888 (Stocky Edwards) Wing on April 18, and included door prizes, words of appreciation, and of course, a delicious breakfast!

À l'occasion de la Semaine nationale du bénévolat, du 14 au 20 avril, les PSP et le Centre de ressources pour les familles des militaires de Comox ont uni leurs efforts pour rendre hommage à ceux qui consacrent leur temps et leurs talents à la communauté militaire de la 19<sup>e</sup> Escadre en organisant un petit-déjeuner d'appréciation des bénévoles. L'événement a eu lieu à la 888<sup>e</sup> Escadre (Stocky Edwards) le 18 avril et comprenait des prix de présence, des mots d'appréciation et, bien sûr, un délicieux petit déjeuner !



Wendy Secord, Maj Sophie Duguay, Kevin Elmore

**SOLD**

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

**John Kalhous**  
A Name That Friends Recommend

**ROYAL LEPAGE**

**BILINGUAL SERVICES!**

250-334-SOLD (7653) | [info@johnrealestate.ca](mailto:info@johnrealestate.ca) | [johnkalhous.com](http://johnkalhous.com)

### How's your portfolio doing?

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

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

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

**EDIBLE ISLAND**  
WHOLE FOODS MARKET

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

**Your one stop health food shop**

### Get Ready for Spring

Come Check It Out

**NEW Clearance Rack**

and our **NEW! Sustainable Line**

**HITEC**  
**BRAZEN**  
PRINTERS

(250)-334-3656  
[hitecprint.com](http://hitecprint.com)  
479 4th Street Courtenay  
Mon-Thurs 9-5:30

**VISIT | LEARN | REMEMBER**

**COMOX AIR FORCE MUSEUM**

[www.comoxairforcemuseum.ca](http://www.comoxairforcemuseum.ca)

## 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).

# CAFM CF-104 featured in short film being screened at CVIFF

## Le CF-104 du CAFM fait l'objet d'un court métrage projeté au CVIFF

Noah Penner visited the Comox Air Force Museum in 2019 to gather footage in the CF-104 on display at the Heritage Air Park, resulting in a short film project that is being screened at the Comox Valley International Film Festival on May 4.

"It's an aviation-adventure short film in a comic book style, set entirely in the cockpit of a CF-104 Starfighter during the Cold War, without dialogue," explains Noah. "The story was inspired by memories of reading 'Les aventures de Dan Cooper', a Franco-Belgian comic series I read in the 14 Wing Greenwood library as a child."

Noah grew up in a military family: his father Fred serving as a navigator on the CP-140 Aurora and credited as technical advisor for the film.

"Production was split between the two CF-104 Starfighters on display in BC," explains Noah. "The Starfighter in Langley was used for the bulk of filming, while the Starfighter in Comox was used for close-ups of the instrumentation panel, which was then brought back to life with visual effects."

The lead actor, Evan Gillmore, is a Corporal in 39 Service Battalion.

"My favourite moment from production was when museum director and CF-104 vet Al French visited the set to give Evan technical advice," Noah shares. "There were four days of filming, followed by more than six months of editing, sound design, and visual effects. All of the sound design was from scratch, with no audio recorded during production. The visual effects were all handled by a single person, the talented Calvin Romeyn."

Noah's film is being screened as part of the Connection and Community program that begins at 12:30 on May 4, and it is the sole film from the Comox Valley. The Comox Valley International Film Festival takes place over three days: May 3 to 5. Film screenings are at the Sid Williams Theatre, while workshops are being held at Sitka Stage and Screen.

"We have 40 films screening this year, and we are so pleased with how many of those films were made in BC," share Stephanie Rossel, co-founder of the festival. "CVIFF is a showcase for great films, a hub for filmmakers, and a community-building event. We are connecting filmmakers and the public with Morning Coffee Talks, free and open to the public on May 4 and 5, offering free live script readings, and a Filmmaker's Panel discussing the importance of an independent voice in film. Together we will celebrate the power of a good story and share in the magic of independent cinema!"



**COMOX VALLEY  
INTERNATIONAL  
FILM FESTIVAL** **MAY 4 MAI**

**Billets CVIFF tickets:** [sidwilliamstheatre.com](http://sidwilliamstheatre.com)  
**Détails du festival/ Festival details:** [cviff.ca](http://cviff.ca)  
**Regardez-le maintenant! Watch it now!**  
[youtu.be/XON5m6Ema6U](https://youtu.be/XON5m6Ema6U)  
[vimeo.com/395292788](https://vimeo.com/395292788)

Noah Penner a visité le Comox Air Force Museum en 2019 pour recueillir des images dans le CF-104 exposé au Heritage Air Park, ce qui a donné lieu à un projet de court métrage qui sera projeté au Comox Valley International Film Festival le 4 mai.

«Il s'agit d'un court-métrage d'aviation et d'aventure dans le style d'une bande dessinée, qui se déroule entièrement dans le cockpit d'un CF-104 Starfighter pendant la guerre froide, sans dialogue», explique Noah. «L'histoire a été inspirée par des souvenirs de lecture des "aventures de Dan Cooper", une série de bandes dessinées

franco-belges que je lisais dans la bibliothèque de la 14<sup>e</sup> escadre de Greenwood lorsque j'étais enfant.»

Noah a grandi dans une famille de militaires: son père Fred a servi comme navigateur sur le CP-140 Aurora et a été crédité comme conseiller technique pour le film.

«La production a été répartie entre les deux CF-104 Starfighters exposés en Colombie-Britannique», explique Noah. «Le Starfighter de Langley a été utilisé pour la majeure partie du tournage, tandis que celui de Comox a été utilisé pour les gros plans du tableau de bord, qui a ensuite été ramené à la vie par des effets visuels.»

L'acteur principal, Evan Gillmore, est caporal dans le 39 Bataillon de service.

« Mon moment préféré de la production a été la visite d'Al French, directeur du musée et vétéran du CF-104, sur le plateau de tournage pour donner des conseils techniques à Evan», raconte Noah. «Il y a eu quatre jours de tournage, suivis de plus de six mois de montage, de conception sonore et d'effets visuels. Toute la conception sonore a été réalisée à partir de zéro, aucun son n'ayant été enregistré pendant la production. Les effets visuels ont été réalisés par une seule personne, le talentueux Calvin Romeyn.»

Le film de Noah est projeté dans le cadre du programme Connection and Community qui commence à 12h30 le 4 mai, et c'est le seul film de la vallée de Comox. Le festival international du film de la vallée de Comox se déroule sur trois jours: du 3 au 5 mai. Les projections de films ont lieu au Sid Williams Theatre, tandis que des ateliers sont organisés au Sitka Stage and Screen.

«Nous avons 40 films à l'affiche cette année, et nous sommes ravis de voir qu'un grand nombre d'entre eux ont été réalisés en Colombie-Britannique», déclare Stephanie Rossel, cofondatrice du festival. «Le CVIFF est une vitrine pour les grands films, une plaque tournante pour les cinéastes et un événement qui renforce la communauté. Nous mettons en relation les cinéastes et le public avec les Morning Coffee Talks, gratuits et ouverts au public les 4 et 5 mai, qui proposent des lectures gratuites de scénarios en direct, et un Filmmaker's Panel qui discute de l'importance d'une voix indépendante dans le cinéma. Ensemble, nous célébrerons le pouvoir d'une bonne histoire et partagerons la magie du cinéma indépendant!»

**CANEX**  
A division of CFMWS  
Une division des SBMFC

**CANADA'S MILITARY STORE**

**Now in store!**  
RCAF Centennial and Air Show merch,  
including ladies and kids styles.  
Stop in and check out the selection!

**NEW HOURS** Mon - Fri: 8am to 5pm  
Sat: 10am to 5pm  
Closed Sundays

**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.\*



Saturday, May 18 | samedi 18 mai  
[comoxairshow.com](http://comoxairshow.com)



# Chamber members celebrate RCAF Centennial

## Les membres de la Chamber célèbrent le centenaire de l'ARC

Members of the Comox Valley Chamber of Commerce enjoyed a Business After Business event on April 25 at the Comox Air Force Museum (CAFM). The Deputy Wing Commander serves as a board member of the Chamber, and to mark the RCAF Centennial, the Chamber was invited to learn about the significant achievements of 19 Wing Comox in west coast military aviation history.

CAFM was founded in 1982 as part of the Air Force Indoctrination School, and was accredited as a stand-alone Canadian Forces Museum, opening its doors to the public, in 1987.

"The event was a great success," shared Kerry Ann Griffiths, membership and events coordinator for the Comox Valley Chamber of Commerce. "Attendees were treated to an informative exhibit tour by the knowledgeable volunteers. What a gem of a local resource the museum is!"

To learn more about the Chamber visit [comoxvalleychamber.com](http://comoxvalleychamber.com).

Les membres de la Comox Valley Chamber of Commerce ont participé à un événement Business After Business le 25 avril au Comox Air Force Museum (CAFM). Le commandant adjoint de l'Escadre est membre du conseil d'administration de la Chamber, et pour marquer le centenaire de l'ARC, la Chamber a été invitée à découvrir les réalisations importantes de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox dans l'histoire de l'aviation militaire de la côte ouest.

Le CAFM a été fondé en 1982 dans le cadre de l'École d'endoctrinement de la Force aérienne, et a été accrédité en tant que musée autonome des Forces canadiennes, ouvrant ses portes au public en 1987.

«L'événement a été un grand succès», a déclaré Kerry Ann Griffiths, coordinatrice des adhésions et des événements pour la Comox Valley Chamber of Commerce. «Les participants ont eu droit à une visite informative de l'exposition par des bénévoles compétents. Le musée est une ressource locale exceptionnelle!»

Pour en savoir plus sur la Chamber of Commerce, visitez le site [comoxvalleychamber.com](http://comoxvalleychamber.com).



# YQQ offering flights direct to Okanagan

## YQQ propose des vols directs vers l'Okanagan

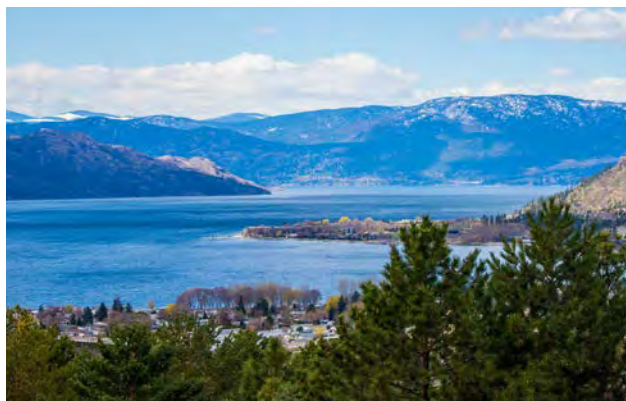


Pacific Coastal Airlines has added a new route between Comox and Kelowna, just in time for summer! A strategic expansion, Pacific Coastal Airlines is committed to enhancing regional connectivity and providing travellers with convenient options for seamless journeys within British Columbia.

Operating from Sunday to Friday, this service will offer travellers flexibility in planning their trips and cater to a variety of travel needs. The new route will be introduced in the 2024 summer schedule, with its inaugural flight scheduled for June 25.

"We're excited to welcome Pacific Coastal Airlines' new direct service to Kelowna. Our residents love to travel and an Okanagan connection has been in high demand. With quick and convenient service six days a week, we're eager to show off the nature and culture of the Comox Valley and be the perfect gateway to Vancouver Island for travellers from the interior," says Mike Atkins, CEO of the Comox Valley Airport Commission. "Our partnership with Pacific Coastal Airlines has been very successful and we couldn't be happier to assist them to expand service to the Comox Valley Airport."

Passengers can now book their flights for the Comox - Kelowna route; to learn more visit [pacificcoastal.com](http://pacificcoastal.com).



Pacific Coastal Airlines a ajouté une nouvelle liaison entre Comox et Kelowna, juste à temps pour l'été! Grâce à cette expansion stratégique, Pacific Coastal Airlines s'engage à améliorer la connectivité régionale et à offrir aux voyageurs des options pratiques pour des trajets sans encombre en Colombie-Britannique.

Exploité du dimanche au vendredi, ce service offrira aux voyageurs une certaine souplesse dans la planification de leurs déplacements et répondra à une grande variété de besoins. La nouvelle liaison sera introduite dans l'horaire d'été 2024, son vol inaugural étant prévu pour le 25 juin.

«Nous sommes ravis d'accueillir le nouveau service direct de Pacific Coastal Airlines à Kelowna. Nos résidents aiment voyager et une liaison avec l'Okanagan est très demandée. Avec un service rapide et pratique six jours par semaine, nous sommes impatients de mettre en valeur la nature et la culture de la vallée de Comox et d'être la porte d'entrée parfaite vers l'île de Vancouver pour les voyageurs de l'intérieur», déclare Mike Atkins, directeur général de la Comox Valley Airport Commission. «Notre partenariat avec Pacific Coastal Airlines a été très fructueux et nous ne pourrions être plus heureux de les aider à étendre leur service à l'aéroport de la vallée de Comox».

Les passagers peuvent dès à présent réserver leurs vols pour la liaison Comox - Kelowna; pour en savoir plus, visitez le site [pacificcoastal.com](http://pacificcoastal.com).

Cpl Raj Dhagat



# Former 442 Sqn CO celebrates 100th birthday L'ancien Cmdt de l'escadron 442 fête son 100<sup>e</sup> anniversaire

A large, admiring crowd of family, friends, and members of the Duncan Flying Club gathered on April 11 to celebrate the 100th birthday of LCol (Ret'd) Don "Doc" Payne, a highly decorated fighter and bomber pilot who operated Spitfires, Typhoons, Wellingtons, and Lancasters during World War II, and North Stars during the Korean conflict.

Members of 442 Transport and Rescue Squadron were in attendance with Cormorant 904, including Commanding Officer LCol Francois Fasquelle. Accompanying the squadron was Gen (Ret'd) Ray Henault, former Chief of the Defence Staff and current president of the Courtenay Airpark Association.

Doc served the RCAF for 32 years, flying the F-86 Sabre, the CF-104 Starfighter, the C-47 Dakota, and the CH-113 Labrador, amongst others. Most notably, Doc was the first Commanding Officer of 442 Squadron when it was reformed in Comox in 1968, and LCol Fasquelle took the opportunity to obtain Doc's signature on his portrait that adorns the CO's gallery at 442 Sqn.

Numerous honours were presented, and Gen (Ret'd) Henault expressed words of admiration for Doc's accomplishments. Doc received a letter of congratulations co-signed by the current Chief of the Defence Staff and the Commander of the RCAF, and the celebration was capped off by a flypast by a Harvard that Doc flew during his career.

"It was a historic and touching event that proudly celebrated Doc's 100<sup>th</sup> birthday," noted Gen Henault, "adding fittingly to the RCAF's celebration of its centennial year."

Une foule nombreuse et admirative de parents, d'amis et de membres du Duncan Flying Club s'est réunie le 11 avril pour célébrer le 100<sup>e</sup> anniversaire du Lcol (ret) Don «Doc» Payne, un pilote de chasse et de bombardier très décoré qui a piloté des Spitfire, des Typhoon, des Wellington et des Lancaster pendant la Seconde Guerre mondiale, et des North Stars pendant le conflit coréen.

Des membres du 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage étaient présents avec le Cormorant 904, dont le commandant François Fasquelle. L'escadron était accompagné du général (ret) Ray Henault, ancien chef état-major de la défense et actuel président de Courtenay Airpark Association.

Doc a servi l'ARC pendant 32 ans, pilotant notamment le F-86 Sabre, le FC-104 Starfighter, le C-47 Dakota et le CH-113 Labrador. Plus particulièrement, Doc a été le premier commandant du 442<sup>e</sup> escadron lors de sa reformation à Comox en 1968, et le Lcol Fasquelle a profité de l'occasion pour obtenir la signature de Doc sur son portrait qui orne la galerie du commandant au 442<sup>e</sup> escadron.

De nombreuses distinctions ont été remises et le général (ret) Henault a exprimé son admiration pour les réalisations de Doc. Le Cmdt a reçu une lettre de félicitations cosignée par l'actuel chef d'état-major de la défense et le commandant de l'ARC, et la célébration a été couronnée par un défilé aérien d'un Harvard que le Cmdt a piloté au cours de sa carrière.

«Ce fut un événement historique et émouvant qui a fièrement célébré le 100<sup>e</sup> anniversaire de Doc», a noté le Gén Henault, «et qui s'est ajouté de façon appropriée à la célébration du centenaire de l'ARC.»



Saturday, May 18 | samedi 18 mai  
comoxairshow.com



# Celebrating 105 years! Célébration de 105 ans!

Capt Christine MacNeil, 19 Wing Public Affairs | *Affaires publiques de la 19<sup>e</sup> Escadre*



HURRICANE II D ~ 40 MM (BOFOR) CANNONS (2)

Veteran Jim Ashworth celebrated his 105<sup>th</sup> birthday on April 13, eclipsing the centenary of the RCAF! A small family gathering took place in his home, with several guests joining virtually, including 19 Wing Comox Wing Commander Col JP Gagnon.

Mr. Ashworth joined the RCAF in 1941, training on Tiger Moths in Canada, then on Hurricanes in Scotland. Once qualified, he flew Hurricanes with the Number 20 Squadron RAF in India, fighting along the Bay of Bengal, the Kaladan River, and the Imphal Valley. Mr. Ashworth said that while he was probably shot at plenty of time, not one bullet ever got him. But a mosquito did – he came down with malaria at the height of the operations in 1944.

Upon returning to Canada, Mr. Ashworth continued to serve in the RCAF. He flew CF100 Canucks and Lockheed T33 T-Birds, worked at NORAD in Colorado Springs, overseeing the distant early warning (DEW) line, and was the Commanding Officer at Tofino Radio Station. Mr. Ashworth retired in 1966.

L'ancien combattant Jim Ashworth a célébré son 105<sup>e</sup> anniversaire le 13 avril, éclipsant ainsi le centenaire de l'ARC! Une petite réunion de famille a eu lieu chez lui, à laquelle plusieurs invités se sont joints virtuellement, dont le commandant de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox, le Col JP Gagnon.

M. Ashworth s'est engagé dans l'ARC en 1941, s'entraînant sur Tiger Moths au Canada, puis sur Hurricane en Écosse. Une fois qualifié, il a piloté des Hurricane avec le 20<sup>e</sup> escadron de la RAF en Inde, combattant le long du golfe du Bengale, de la rivière Kaladan et de la vallée d'Imphal. M. Ashworth raconte que, bien qu'il ait probablement été la cible de nombreux tirs, aucune balle ne l'a jamais atteint. En revanche, un moustique l'a atteint: il a contracté la malaria au plus fort des opérations, en 1944.

À son retour au Canada, M. Ashworth a continué à servir dans l'ARC. Il a piloté des CF100 Canucks et des Lockheed T33 T-Birds, a travaillé au NORAD à Colorado Springs, où il a supervisé la ligne d'alerte avancée (DEW), et a été le commandant la station radio de Tofino. M. Ashworth a pris sa retraite en 1966.

## 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 • [ronna-raeleonard.ca](http://ronna-raeleonard.ca)  
250-703-2410 • [ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca](mailto:ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca)

On the move  
this posting  
season?



Official bank of the  
Canadian Defence  
Community



## We've got mortgage solutions for military life.

- Enjoy the flexibility to break your mortgage without penalty when you're posted through the Canadian Armed Forces Relocation Directive
- Get BMO employee discounts on a range of mortgage options
- No monthly plan fees Performance Chequing Account\*

To learn more, visit [bmo.com/cdcb/postingseason](http://bmo.com/cdcb/postingseason)

\* Terms and Conditions Apply.

# 888 Wing membership offered to members of 19 Wing Comox

## L'adhésion à l'Escadre 888 offerte aux membres de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox

Bob Patten, 888 (Stocky Edwards) Wing | 888<sup>e</sup> Escadre (Stocky Edwards)

Located south of the Heritage Air Park, 888 Wing of the RCAF Association, is one of the best kept secrets of the military community.

RCAF Associations seek to sustain the interest of all Canadians in aerospace issues and the air force, while introducing young Canadians to aerospace careers. They advocate for a well-prepared, well-equipped, operationally ready air force for Canada, while promoting air force history.

A non-profit organization, members support the local Air Cadet Squadron, and host events and initiatives including the Wounded Warrior Run, the Battle of Britain, and Remembrance Day, a New Year's levée, and mess dinners.

With more than 500 regular members, spouses, and associates, the average age of the membership is 75. The youngest member is 34; the most senior member is 100. But do not be fooled by the age - most of our members are very spry and active.

The entertainment committee is always working to enhance the various functions including New Year Eve, Valentines Day, Canada Day and other special events throughout the year. They also host Pub Grubs throughout the winter months and golf during the summer months. Ongoing games consist of euchre tournament, crib, darts, and cards.

Various membership options are available, starting at \$80 per year. Drop by 888 Wing, located at 1298 Military Row, to check out the facility and find out more about becoming a member. For details visit [888wingrcaf.com](http://888wingrcaf.com).

Située au sud du Heritage Air Park, la 888<sup>e</sup> Escadre de l'Association de l'ARC est l'un des secrets les mieux gardés de la communauté militaire.

Les associations de l'ARC cherchent à maintenir l'intérêt de tous les Canadiens pour les questions aérospatiales et la force aérienne, tout en initiant les jeunes Canadiens aux carrières aérospatiales. Elles militent en faveur d'une force aérienne bien préparée, bien équipée et prête sur le plan opérationnel pour le Canada, tout en promouvant l'histoire de la force aérienne.

Organisation à but non lucratif, les membres soutiennent l'escadron local des cadets de l'air et organisent des événements et des initiatives, notamment la course des guerriers blessés, la bataille d'Angleterre, le jour du Souvenir, une levée du Nouvel An et des dîners au mess.

Avec plus de 500 membres réguliers, conjoints et associés, l'âge moyen des membres est de 75 ans. Le membre le plus jeune a 34 ans et le plus âgé 100 ans. Mais ne vous fiez pas à l'âge: la plupart de nos membres sont très dynamiques et actifs.

Le comité de divertissement s'efforce toujours d'améliorer les diverses fonctions, y compris la veille du Nouvel An, la Saint-Valentin, la Fête du Canada et d'autres événements spéciaux tout au long de l'année. Il organise également des Pub Grubs pendant les mois d'hiver et des parties de golf pendant les mois d'été. Les jeux en cours sont le tournoi d'euchre, le crib, les fléchettes et les cartes.

Diverses options d'adhésion sont disponibles, à partir de 80 \$ par an. Passez à l'Escadre 888, située au 1298 Military Row, pour découvrir les installations et en savoir plus sur la façon de devenir membre. Pour plus de détails, visitez le site [888wingrcaf.com](http://888wingrcaf.com).



## 888 (STOCKY EDWARDS) WING OF THE RCAFA

The new Wing Badge was created by artist and designer, Steve Cowan. The Badge includes a crown that is neither Queen or King; Dogwood blossoms represent our location - British Columbia. The three stars are eight-pointed, subtly referring to our Wing number "888", while the mountains are depicted in black with a white centre piece depicting the glacier with the sun behind the glacier. The blue represents the water of the strait, Salish Sea, and the green band represents the forest. Finally, the roundels capture the past and present: the left roundel depicts the original RCAF, while the right is the current RCAF roundel.

## ESCADRE 888 (STOCKY EDWARDS) DE L'ASSOCIATION DE L'AVIATION ROYALE CANADIENNE

Le nouvel insigne de l'Escadre a été créé par l'artiste et designer Steve Cowan. L'insigne comprend une couronne qui n'est ni reine ni roi ; les fleurs de cornouiller représentent notre emplacement - la Colombie-Britannique. Les trois étoiles à huit branches font subtilement référence au numéro 888 de notre Escadre, tandis que les montagnes sont représentées en noir avec une pièce centrale blanche représentant le glacier et le soleil derrière le glacier. Le bleu représente l'eau du détroit, la mer des Salish, et la bande verte représente la forêt. Enfin, les cocardes illustrent le passé et le présent : la cocarde de gauche représente l'ARC d'origine, tandis que celle de droite est la cocarde actuelle de l'ARC.

## TOTEM TIMES

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

**Editorial advisors | conseillers militaires**  
[19wingpublicaffairs@forces.gc.ca](mailto:19wingpublicaffairs@forces.gc.ca)  
 Capt Brad Little, Capt Christine MacNeil

**Managing editor | gestionnaire**  
 Camille Douglas

**Graphic designer | graphiste**  
 Gillian Ottaway

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



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



Saturday, May 18 | samedi 18 mai  
[comoxairshow.com](http://comoxairshow.com)





# BLACK DUCK ON WATCH FOR SNOWBIRDS | BLACK DUCK À L’AFFÛT DES SNOWBIRDS

Members of 19 Wing Operations Support Squadron are professionals who work behind the scenes, supporting 19 Wing Comox in meeting NORAD, maritime patrol and SAR mandates. However, the marine section located at Goose Spit might be the most elusive of these critical service providers – they are a small team with a mighty mandate.

The marine section operates Black Duck, a 53 foot crash boat that is an indispensable vessel for the section. Especially during the annual spring training season for the Snowbirds.

“We operate on the water daily for approximately a month, serving as a safety vessel,” explains PO2 Christopher Henrion, crew chief for the marine section. “Our primary responsibility is to ensure the safety and security of training operations, providing support and assistance as needed.”

From the vessel they monitor surrounding waters, aid in emergencies, or maintain clear communications with pilots. Black Duck plays a crucial role in ensuring smooth and secure training activities for the Snowbirds.

Throughout the year Black Duck plays a vital role in conducting sea survival training which is essential for CAF personnel operating aircraft over the ocean and participates in training search and rescue crews by simulating vessel-in-distress scenarios.

However, Black Duck can be called upon to assist with real-world search and rescue operations within the Comox Valley and surrounding areas, and the marine section is well-trained and prepared to respond to any at-sea emergency.

Les membres de l’Escadron de soutien aux opérations de la 19<sup>e</sup> Escadre sont des professionnels qui travaillent dans l’ombre, aidant la 19<sup>e</sup> Escadre Comox à remplir les mandats du NORAD, de la patrouille maritime et de la recherche et du sauvetage. Cependant, la section maritime située à Goose Spit est peut-être le plus insaisissable de ces fournisseurs de services essentiels - il s’agit d’une petite équipe dotée d’un mandat puissant.

La section maritime exploite le Black Duck, un bateau de sauvetage de 53 pieds, qui est un navire indispensable pour la section.

Surtout pendant la saison annuelle d’entraînement de printemps des Snowbirds.

«Nous naviguons quotidiennement pendant environ un mois, en tant que navire de sécurité», explique le m 2 Christopher Henrion, chef d’équipage de la section maritime. «Notre principale responsabilité est d’assurer la sûreté et la sécurité des opérations d’entraînement, en apportant le soutien et l’assistance nécessaires.»

Depuis le navire, ils surveillent les eaux environnantes, apportent leur aide en cas d’urgence ou maintiennent des communications claires avec les pilotes. Le Black Duck joue un rôle crucial en assurant le bon déroulement et la sécurité des activités d’entraînement des Snowbirds.

Tout au long de l’année, le Black Duck joue un rôle essentiel dans la conduite de l’entraînement à la survie en mer, indispensable pour le personnel de la FAC qui pilote des aéronefs au-dessus de l’océan, et participe à l’entraînement des équipes de recherche et de sauvetage en simulant des scénarios de navire en détresse.

Cependant, le Black Duck peut être appelé à participer à des opérations réelles de recherche et de sauvetage dans la vallée de Comox et ses environs, et la section maritime est bien entraînée et préparée à répondre à toute urgence en mer.



19 Wing Imaging / escadrille d’imagerie

## Snowbirds begin spring training at 19 Wing Comox

Les Snowbirds commencent leur entraînement de printemps à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox

Residents of the Comox Valley are well acquainted with the annual springtime visit from members of 431 Air Demonstration Squadron – the Snowbirds. Until May 19 the sky will be animated by up to nine CT-114 Tutor jets performing a variety of formations in preparation for the airshow season. The jets perform at speeds of 600 km/hour, approximately 1.2 metres apart, relying on the skill of each team member throughout the performance.

Residents who wish to observe the daily training can visit the Heritage Air Park for optimal viewing or use Air Force Beach with an appropriate pass. A daily or season pass can be purchased at the campground office, open daily from 10am to 4pm. Follow us on Facebook for training updates!

Les membres du 431<sup>e</sup> Escadron de démonstration aérienne - les Snowbirds - rendent visite chaque année au printemps aux habitants de la vallée de Comox. Jusqu’au 19 mai, le ciel sera animé par jusqu’à neuf jets TC-114 Tutor effectuant diverses formations en préparation de la saison des spectacles aériens. Les jets évoluent à une vitesse de 600 km/heure, à environ 1,2 mètre les uns des autres, en s’appuyant sur l’habileté de chaque membre de l’équipe tout au long de la performance.

Les résidents qui souhaitent observer les entraînements quotidiens peuvent se rendre au Heritage Air Park pour une observation optimale ou utiliser la plage Air Force Beach avec un laissez-passer approprié. Un laissez-passer journalier ou saisonnier peut être acheté au bureau du terrain de camping, ouvert tous les jours de 10h à 16h. Suivez-nous sur Facebook pour des mises à jour sur les entraînements!



## CAF members: it's time to apply for the housing differential!

The Canadian Forces Housing Differential (CFHD) is a monthly payment designed to help CAF members secure suitable housing across Canada. CFHD rates are to reflect the economic situation and vary based on location and salary. This year, 24 locations are seeing a rate increase greater than 10%. The updated CFHD rates will be effective on July 1, and are now available. Eligible CAF members who have not previously applied for CFHD are encouraged to do so now, and if you have already registered, you do not have to re-apply unless you have relocated. The 2024 rates are now live at [Canada.ca](http://Canada.ca).

## Militaires: faites votre demande d'indemnité différentielle de logement!

L'indemnité différentielle de logement des Forces canadiennes (IDLFC) est un paiement mensuel conçu pour vous aider à trouver un logement adéquat partout au Canada. Les taux de l'IDLFC reflètent la situation économique, et ils varient en fonction du lieu de service et de la solde des militaires. Cette année, 24 lieux de service profitent d'une augmentation de taux supérieure à 10%. Les taux ont été mis à jour et ils sont maintenant affichés. Ils entreront en vigueur le 1er juillet. Les membres des FAC admissibles n'ayant pas encore présenté de demande pour l'IDLFC sont encouragés à le faire dès aujourd'hui. Ceux et celles qui sont déjà inscrits n'ont pas besoin de présenter une nouvelle demande, sauf s'ils ont déménagé. Les taux de 2024 sont maintenant affichés à [Canada.ca](http://Canada.ca).



# SPOT THE SKYVAN! REPÉRER LE SKYVAN!

A Short SC.7 Skyvan will be spotted in the sky above the Comox Valley, here to facilitate parachute training for the Canadian Forces School of Search and Rescue (CFSSAR). The twin engine aircraft is flying every morning between 6 and 9 am until May 10.

"CFSSAR occasionally uses the Skyvan for parachute training as its maneuverability and size make it an ideal aircraft," explains Maj Lewis Williams, commanding officer of CFSSAR. "It can climb and descend quickly and can be configured for freefall or static line jumps. The service this aircraft provides enables our search and rescue technicians to receive multiple repeated jumps day after day in a variety of configurations, day or night, ensuring they are more proficient, confident, and capable when the time comes for a rescue mission."

CFSSAR is conducting training in these early morning hours due to the busy operational and training flying schedules at 19 Wing through May, including the visiting Snowbirds and CF-18 demo team. Note that the flight path of aircraft is determined by the prevailing winds and adverse weather conditions may cause delays in the completion of this essential training.



Un Short SC.7 Skyvan sera visible dans le ciel de la vallée de Comox pour faciliter la formation au parachutisme de l'École de recherche et de sauvetage des Forces canadiennes (ERSFC). L'avion bimoteur vole tous les matins entre 6 et 9 heures jusqu'au 10 mai.

«L'ERSFC utilise occasionnellement le Skyvan pour l'entraînement au parachutisme, car sa maniabilité et sa taille en font un appareil idéal», explique le major Lewis Williams, commandant de l'ERSFC. «Il peut monter et descendre rapidement et peut être configuré pour des sauts en chute libre ou en ligne statique. Le service offert par cet avion permet à nos techniciens de recherche et de sauvetage d'effectuer de nombreux sauts répétés jour après jour dans diverses configurations, de jour comme de nuit, ce qui leur permet d'être plus compétents, plus confiants et plus aptes lorsque vient le temps d'effectuer une mission de sauvetage».

L'ERSFC s'entraîne tôt le matin en raison de l'horaire chargé des vols opérationnels et d'entraînement à la 19e Escadre jusqu'en mai, y compris la visite des Snowbirds et de l'équipe de démonstration des CF-18. Il est à noter que la trajectoire de vol des aéronefs est déterminée par les vents dominants et que des conditions météorologiques défavorables peuvent entraîner des retards dans la réalisation de cet entraînement essentiel.

## Wake up in Toronto

Direct service from Comox to Toronto, every Friday, all summer long.

COMOX  
VALLEY  
AIRPORT

YQQ



Saturday, May 18 | samedi 18 mai

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



The Comox Military Family Resource Centre (MFRC) has a mental health department that is staffed by a team of highly skilled professionals: a registered clinical counselor and a social worker. Santina Williams and Nikita Proulx offer a comprehensive range of free support services to military and veteran families. Their expertise and understanding of the unique challenges of the military lifestyle make them a valuable resource to members, their partners, children, parents, relatives of significance, or people who self-identify as family.

They are equipped to support to the entire family during deployments, work-related absences, transitions, and everyday challenges, or to assist through the phases of member recovery, rehabilitation, and reintegration, whether the member is returning to service or transitioning through the release process.

Santina and Nikita offer short-term counselling for families, couples, adults and children, referrals to mental health services for adults and children, access to education and prevention-based programs, short-term individual or group support for families of ill, injured, or deceased members, outreach and support to families in the surrounding area, and tailored assistance to families of the fallen.

In honour of Mental Health Week - May 6 to 12 - the MFRC will support by wearing green on May 6 and having resources available for pick up. Contact Santina and Nikita by email to [family.counsellor@comoxmfr.ca](mailto:family.counsellor@comoxmfr.ca) or [socialwork@comoxmfr.ca](mailto:socialwork@comoxmfr.ca) for more information, resources, or support.

Le Centre de ressources pour les familles militaires (CRFM) de Comox dispose d'un service de santé mentale dont le personnel est composé d'une équipe de professionnels hautement qualifiés : un conseiller clinique agréé et un travailleur social. Santina Williams et Nikita Proulx offrent une gamme complète



# A CALL TO BE KIND UN APPEL À LA GENTILLESSE

Because compassion connects us all.

Parce que la compassion est humaine.

#CompassionConnects

#CultivonsLaCompassion

CMHA Mental Health Week  
May 6-12, 2024

La Semaine de la santé mentale de l'ACSM  
6 au 12 mai 2024

de services de soutien gratuits aux familles des militaires et des anciens combattants. Leur expertise et leur compréhension des défis uniques du mode de vie militaire font d'elles une ressource précieuse pour les membres, leurs partenaires, leurs enfants, leurs parents, les proches importants ou les personnes qui s'identifient comme des membres de la famille.

Elles sont équipées pour soutenir toute la famille pendant les déploiements, les absences liées au travail, les transitions et les défis quotidiens, ou pour aider les membres pendant les phases de rétablissement, de réadaptation et de réintégration, que le membre reprenne du service ou qu'il soit en train de passer par le processus de libération.

Santina et Nikita proposent des consultations à court terme pour les familles, les couples, les adultes et les enfants, l'orientation vers des services de santé mentale pour les adultes et les enfants, l'accès à des programmes d'éducation et de prévention, un soutien individuel ou collectif à court terme pour les familles de membres malades, blessés ou décédés, la sensibilisation et le soutien des familles dans les environs, et une aide personnalisée aux familles des soldats tombés au combat.

En l'honneur de la Semaine de la santé mentale - du 6 au 12 mai - le CRFM apportera son soutien

en portant du vert le 6 mai et en mettant des ressources à disposition. Communiquez avec Santina et Nikita par courriel à [family.counsellor@comoxmfr.ca](mailto:family.counsellor@comoxmfr.ca) ou [socialwork@comoxmfr.ca](mailto:socialwork@comoxmfr.ca) pour obtenir de plus amples renseignements, des ressources ou du soutien.



Santina Williams [family.counsellor@comoxmfr.ca](mailto:family.counsellor@comoxmfr.ca)  
Nikita Proulx [socialwork@comoxmfr.ca](mailto:socialwork@comoxmfr.ca)



# CFMWS

## A job with a purpose

Our organization champions a healthy, fun, creative and active lifestyle for Canadian Armed Forces members, veterans and their families. Join the team and help us deliver a variety of recreation and fitness programs, offer family support, organize charity events and make sure our members access retail, travel and banking discounts and customized financial services. At Canadian Forces Morale and Welfare Services (CFMWS), we love what we do. And we live it too.

**Hiring now: Bar Supervisor**  
**Nous embauchons maintenant:**  
**Superviseur de bar**



Notre organisation prône un mode de vie sain, actif, divertissant et créatif pour les membres, les vétérans et les vétéranes des Forces armées canadiennes et leurs familles. Rejoignez l'équipe et aidez-nous à offrir une variété de programmes de conditionnement physique et de loisirs, à assurer du soutien aux familles, à organiser des activités de bienfaisance et à veiller à ce que nos membres aient accès à des services financiers personnalisés, de vente au détail et de voyage ainsi qu'à des rabais sur les services bancaires. Aux Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC), nous aimons ce que nous faisons. Et nous incarnons cette passion.



# SBMFC

## Plus qu'un emploi... une mission.

# RETIREMENT MINDSET PRESENTATION

Thursday May 9th, 6:30pm

Ballroom, Crown Isle Resort

### MEET OUR SPEAKERS



**BILL PARKINSON**  
Retirement Lifestyle Coach



**ROBERT MULROONEY**  
Senior Investment Advisor



**RUSS WIGLE**  
Investment Advisor



### ABOUT THIS PRESENTATION

*If you're thinking about retiring in the next 5-10 years, you should be preparing for this big life event.*

*Join us as we go beyond the numbers and learn about developing the right retirement mindset with Bill Parkinson, a lifestyle retirement coach. After Bill presents, we will break into a discussion with a panel of professionals at different stages of retirement. Bring your questions as there will be a Q & A time at the end.*

FREE REGISTRATION  
PLEASE RSVP

250-338-5222  
[VAISHNAVI@MINDSETWEALTH.COM](mailto:VAISHNAVI@MINDSETWEALTH.COM)

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

**BRYCE HANSEN TEAM**  
Personal Real Estate Corporation

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

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

**BC Children's Hospital**

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

**KISA DANIELS**  
R M T

Treatment room inside Blue Monarch Beauty Specialists' salon, next to Canex!

Accepting new patients!  
Book online at [KisaRMT.ca](http://KisaRMT.ca)

Registered Massage Therapy

# OPEN HOUSE

## Journée portes ouvertes

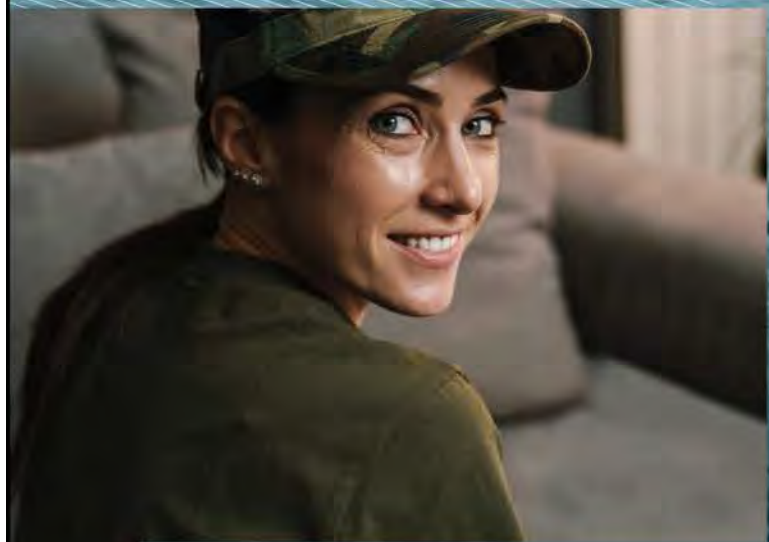
Monday, May 6, 2024 6:30 - 8:30 pm  
Lundi 6 mai 2024 18:30 - 20:30  
911 - 13th Ave, Campbell River

Discover the opportunities to become a leader in the Sea, Army or Air Cadet Programs.  
Découvrez les possibilités de devenir un leader dans les programmes des cadets de la marine, de l'armée ou de l'air.

Earn Income · Free Training · Community Service  
gagner un revenu · formations gratuites · service communautaire

**MORE INFO**  
plus d'info  
Contact / contactez  
[Brittany.Thurber@cadets.gc.ca](mailto:Brittany.Thurber@cadets.gc.ca)



Georgia Strait Women's 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 Georgia Strait Women's 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 inpatient treatment tailored to your unique needs.

Services include 24 hour-medical service, psychiatric assessment, EMDR, rTMS, psychotherapy, 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)