



Simon Blakesley

TUESDAY, JUNE 9, 2026 | MARDI 9 JUIN 2026

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX  
VOL 68, #10  
19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX

Let us help you discover your best mortgage options

**MACKENZIE GARTSIDE & Associates**  
www.comoxmortgages.com  
250-331-0800



## KINGFISHER SOARS THROUGH NORTHERN SKY | LE KINGFISHER S'ÉLÈVE DANS LE CIEL DU NORD

Search and rescue technicians from 442 Transport and Rescue Squadron board the CC-295 Kingfisher at the Erik Nielsen Whitehorse International Airport, an access point to the most northern areas within the Victoria Search and Rescue Region. Like the midnight sun in Canada's north, air crews from 442 Sqn maintain 24-hour readiness to respond at aviators or mariners in distress while in remote or dangerous environments.

Des SAR techs du 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage montent à bord du CC295 Kingfisher à l'Erik Nielsen Whitehorse International Airport, un point d'accès vers les régions les plus septentrionales de la Région de recherche et sauvetage de Victoria. À l'image du soleil de minuit dans le Nord canadien, les équipages du 442<sup>e</sup> Escadron maintiennent un état de préparation 24 heures sur 24 afin de porter secours aux aviateurs ou aux marins en détresse dans des environnements éloignés ou dangereux.



## K'OMOKS FIRST NATION KUMUGWE DANCERS WELCOME HA-MA-YAS STEWARDSHIP NETWORK LES KUMUGWE DANCERS DE LA PREMIERE NATION K'OMOKS ACCUEILLEN LE HA-MA-YAS STEWARDSHIP NETWORK

The Kumugwe Dancers from K'omoks First Nation participated in a welcome ceremony of the Ha-ma-yas Stewardship Network's Spring Guardian Gathering that took place at Goose Spit from June 2 to 5. The Ha-ma-yas Stewardship Network ensures that a coordinated and consistent approach is applied to the First Nations' independent stewardship responsibilities within their traditional areas.

Les Kumugwe Dancers de la Première Nation K'omoks ont participé à la cérémonie d'accueil du Ha-ma-yas Stewardship Network's Spring Guardian Gathering, qui s'est tenu à Goose Spit du 2 au 5 juin. Le Ha-ma-yas Stewardship Network veille à ce qu'une approche coordonnée et cohérente soit appliquée aux responsabilités autonomes de gestion des Premières Nations dans leurs territoires traditionnels.



**Thomas Hart**  
250-218-4278



**7730 VIVIAN WAY, FANNY BAY**  
LOVELY SHIPS POINT is closer than you think! This stunning area feels like a hidden maritime escape, yet this peaceful oasis is exceptionally well connected to the rest of the Island. Beautiful walking trails abound nearby, including those within the 160-hectare protected estuary of the Fanny Bay Conservation Area.  
**\$819,900**



### 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



**#28-717 ASPEN RD, COMOX**  
MEADOW GLEN ESTATES - your next affordable home. This well maintained 3 bed home is designed for easy living. The main floor features a cozy living room, gas fireplace, open-concept kitchen and flows into the bright dining room with easy access to the ground-level patio. Upstairs features bedrooms and flex space.  
**\$555,000**



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

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



## NATIONAL INDIGENOUS PEOPLES DAY | JOURNÉE NATIONALE DES PEUPLES AUTOCHTONES

June 21, the summer solstice, marks the longest day of the year. Bringing the midnight sun to Canada's north and providing a meaningful backdrop for National Indigenous Peoples Day - a celebration rooted in the deep cultural and spiritual connection between Indigenous Peoples and the land - this day recognizes the history, heritage, resilience, and diversity of First Nations, Inuit, and Métis Peoples. The solstice has long been a time for ceremony, gathering, and connection to the land and natural cycles, emphasized in the northern regions of Canada where the sun does not fully set.

Le 21 juin, le solstice d'été, marque le jour le plus long de l'année. Apportant le soleil de minuit dans le Nord du Canada et offrant un contexte significatif à la Journée nationale des peuples autochtones — une célébration ancrée dans le lien culturel et spirituel profond entre les peuples autochtones et la terre — cette journée reconnaît l'histoire, le patrimoine, la résilience et la diversité des Premières Nations, des Inuits et des Métis. Depuis longtemps, le solstice est un moment de cérémonies, de rassemblements et de connexion avec la terre et les cycles naturels, particulièrement dans les régions nordiques du Canada, où le soleil ne se couche pas complètement.



## Ha-Ma-Yas Stewardship Network Spring Guardian Gathering Rassemblement printanier de Ha-Ma-Yas Stewardship Network

The Ha-ma-yas Stewardship Network, a collaborative initiative of Nanwakolas Council First Nations that includes K'ómoks, Mamalilikulla, Tlowitsis, We Wai Kai and Wei Wai Kum, gathered their Nanwakolas Guardians for an event dedicated to managing and protecting their marine and terrestrial territories.

"The Spring Guardian Gathering was held in K'ómoks core territory, with 19 Wing Comox hosting the event at our Goose Spit Facilities between June 2 and 5," explains Maj Jennifer Boswall, Indigenous and Community Relations Officer for 19 Wing Comox. "The Guardians showcased their capability in emergency response, including an exercise with third party partners, while undertaking a knowledge exchange about culturally and ecologically important sites on Tree Island and nearby."

The Guardian led marine exercise component included participants from the marine section and Wing Environment, as well as other government departments.

"The Guardians were able to highlight their field skills, ability to gather information, and their role in building situational awareness and informing a response plan, adds Maj Boswall. "This provided third party partners an opportunity to observe, learn, and better understand the knowledge, skills, and operational capacity that Guardians bring to marine incident response."

To learn more about the Nanwakolas Council and the gatherings of the Ha-ma-yas Stewardship Network, check out their short documentary videos on their YouTube channel: [youtube.com/@nanwakolas-council/videos](https://youtube.com/@nanwakolas-council/videos).



Le Hamayas Stewardship Network, une initiative collaborative des Premières Nations du Nanwakolas Council — incluant les K'ómoks, Mamalilikulla, Tlowitsis, We Wai Kai et Wei Wai Kum — a réuni ses Nanwakolas Guardians pour un événement consacré à la gestion et à la protection de leurs territoires marins et terrestres.

«Le rassemblement printanier des gardiens s'est tenu sur le territoire central de K'ómoks, la 19<sup>e</sup> Escadre Comox ayant accueilli l'événement à nos installations de Goose Spit du

2 au 5 juin», explique maj Jennifer Boswall, officière des relations autochtones et communautaires de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox. «Les gardiens ont démontré leurs capacités en matière d'intervention d'urgence, notamment lors d'un exercice avec des partenaires externes, tout en participant à un échange de connaissances sur des sites d'importance culturelle et écologique sur Tree Island et dans les environs.»

La composante maritime de l'exercice dirigée par les gardiens comprenait des participants de la section maritime et de l'environnement de l'Escadre, ainsi que d'autres ministères gouvernementaux.

«Les gardiens ont pu mettre en valeur leurs compétences sur le terrain, leur capacité à recueillir de l'information ainsi que leur rôle dans l'élaboration d'une connaissance de la situation et dans l'orientation d'un plan d'intervention», ajoute maj Boswall. «Cela a permis aux partenaires externes d'observer, d'apprendre et de mieux comprendre les connaissances, les compétences et la capacité opérationnelle que les gardiens apportent aux interventions en cas d'incident maritime.»

Pour en savoir plus sur le Nanwakolas Council et les rassemblements du Hamayas Stewardship Network, consultez leurs courtes vidéos documentaires sur leur chaîne YouTube: [youtube.com/@nanwakolas-council/videos](https://youtube.com/@nanwakolas-council/videos).

### COMMUNITY CELEBRATION OF NATIONAL INDIGENOUS PEOPLES DAY

SATURDAY, JUNE 20

COMOX VALLEY EXHIBITION GROUNDS

Join K'ómoks First Nation for a free, community-wide event that celebrates the cultures, traditions, and contributions of First Nations, Inuit, and Métis peoples from across Canada.

Families can enjoy live music by acclaimed Indigenous artists, food trucks, a craft and vendor market, elder and youth activity zones, cultural workshops, guided walks, and knowledge-sharing opportunities.

Learn more at [komoks.ca/event/public-national-indigenous-peoples-day](https://komoks.ca/event/public-national-indigenous-peoples-day)



### CÉLÉBRATION COMMUNAUTAIRE DE LA JOURNÉE NATIONALE DES PEUPLES AUTOCHTONES

SAMEDI 20 JUIN

COMOX VALLEY EXHIBITION GROUNDS

Joignez-vous à la Première Nation K'ómoks pour un événement gratuit ouvert à toute la communauté qui célèbre les cultures, les traditions et les contributions des Premières Nations, des Inuits et des Métis de partout au Canada.

Les familles pourront profiter de spectacles de musique en direct présentés par des artistes autochtones de renom, de camions de cuisine de rue, d'un marché d'artisans et de vendeurs, de zones d'activités pour les aînés et les jeunes, d'ateliers culturels, de promenades guidées et d'occasions de partage des savoirs.

Pour plus: [komoks.ca/event/public-national-indigenous-peoples-day](https://komoks.ca/event/public-national-indigenous-peoples-day).



## U.S. Coast Guard recognizes 442 Sqn for joint rescue La Garde côtière des États-Unis reconnaît le 442<sup>e</sup> Escadron pour un sauvetage conjoint

*Files from (Dossier provenant de) United States Coast Guard News, Department of Homeland Security*

On May 15, United States Coast Guard (USCG) Defence Attaché, Capt Woityra, and US Foreign Area Officer, LCol Berg, travelled to Comox for a quiet but meaningful presentation to 442 Transport and Rescue Squadron.

"In grateful recognition of the courage and dedication during the joint rescue of the MS Momi Arrow on February 27. The squadron's actions exemplified the best of the U.S. – Canadian partnership and honoured AST2 Tyler Jagers' ultimate sacrifice by completing the mission. With deepest respect and appreciation."

Capt Woityra took the opportunity to personally recognize two members of the CC-295 Kingfisher crew, presenting coins to Sgt Eve Boyce and Capt KP Brar.

In the immediate aftermath of the February 27 incident where Coast Guard Petty Officer 2nd Class (AST2) Tyler Jagers, an aviation survival technician assigned to Air Station Astoria, Oregon, was critically injured during the rescue of a distressed mariner from a commercial ship offshore of Oregon, the pair had ensured that critical information reached the rescue coordination centres in Seattle and Victoria, the MS Momi Arrow, and the USCG crew.

Following the incident AST2 Jagers was transported to Victoria General Hospital in Victoria and subsequently transferred to Madigan Army Medical Center at Joint Base Lewis-McChord in Tacoma, Washington.

During a ceremony attended by his family and fellow crew members from Air Station Astoria, the Coast Guard recognized his courage by meritorious advancement to Petty Officer Second Class and award of the Distinguished Flying Cross, one of the highest military awards for heroism during aerial flight. He succumbed to his injuries and passed away shortly after.

Le 15 mai, l'attaché de défense de la Garde côtière des États-Unis (USCG), capt Woityra, et l'officier des affaires étrangères des États-Unis, lcol Berg, se sont rendus à Comox pour une présentation discrète mais significative au 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage.

La plaque indique "In grateful recognition of the courage and dedication during the joint rescue of the MS Momi Arrow on February 27. The squad-



ron's actions exemplified the best of the U.S. – Canadian partnership and honoured AST2 Tyler Jagers' ultimate sacrifice by completing the mission. With deepest respect and appreciation."

Capt Woityra a profité de l'occasion pour reconnaître personnellement deux membres de l'équipage du CC-295 Kingfisher, en remettant des pièces commémoratives au sgt Eve Boyce et au capt KP Brar.

Dans les heures suivant l'incident du 27 février, au cours duquel l'officier marinier de 2e classe (AST2) Tyler Jagers, technicien en survie aéronautique affecté à la base aérienne d'Astoria en Oregon, a été grièvement blessé lors du sauvetage d'un marin en détresse à partir d'un navire commercial au large de l'Oregon, ces derniers ont veillé à ce que des informations essentielles soient transmises aux centres de coordination des opérations de sauvetage de Seattle et de Victoria, au MS Momi Arrow ainsi qu'à l'équipage de l'USCG.

À la suite de l'incident, l'AST2 Jagers a été transporté à la Victoria General Hospital, puis transféré au centre médical de l'armée Madigan, à la base interarmées Lewis-McChord à Tacoma, dans l'État de Washington.

Lors d'une cérémonie en présence de sa famille et de ses coéquipiers de la base aérienne d'Astoria, la Garde côtière a reconnu son courage en lui accordant une promotion au mérite au grade d'officier marinier de deuxième classe ainsi que la Distinguished Flying Cross, l'une des plus hautes distinctions militaires pour actes héroïques en vol. Il a succombé à ses blessures et est décédé peu après.

### How's your portfolio doing?

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

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

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

### VISIT | LEARN | REMEMBER

**COMOX AIR FORCE MUSEUM**

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

**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).**

**TOTEM TIMES**

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



## DFS roadshow reinforces Flight Safety culture at 19 Wing La visite de la DSV renforce la culture de la Sécurité des vols à la 19<sup>e</sup> Escadre

MWO (adj) Trent Paulhus, 19 Wing Flight Safety | Sécurité des vols à la 19<sup>e</sup> Escadre

The Directorate of Flight Safety (DFS) annual roadshow was delivered in person at 19 Wing Comox on May 11 and 12 by DFS Chief Warrant Officer CWO Sébastien Robichaud and DFS Senior Investigator Mr. Martin Leblanc.

All military and civilian personnel subject to the Flight Safety program participated in the sessions.

“The DFS annual briefing and unit visits are a key mechanism for promoting the CAF Flight Safety program,” explains Maj Ryan Port, 19 Wing Flight Safety Officer. “Each year, approximately 50 briefings are delivered, reaching more than 4,000 CAF members and contractors across Canada.”

As the primary Flight Safety promotional activity at 19 Wing, approximately 725 attendees took part in the briefings. Personnel were encouraged to focus on foundational practices, actively manage distractions, and adhere strictly to policy and procedures through self-discipline and effective supervision.

“The DFS annual briefing is a command-led activity and provides an opportunity to pause daily operations to discuss Flight Safety issues and concerns specific to our community and geographic region,” adds Maj Port. “All personnel were expected to participate fully, including engagement in a real-time questionnaire with immediate feedback. Two mass briefings were conducted each day to support open and candid discussion among 19 Wing team members.”

The sessions served to reinforce the importance of the Flight Safety Program and to update personnel on new concepts, as well as key lessons

learned from occurrences over the past 12 to 18 months.

During the visit DFS also presented a “For Professionalism” award to Cpl Pinard of 407 Long Range Patrol Squadron in recognition of taking decisive action that mitigated a previously undetected fault in a critical aircraft system.

“The visit provides DFS with the opportunity to observe firsthand how the Flight Safety program is implemented locally, and to gather feedback for continuous improvement,” concludes Maj Port.

La tournée annuelle de le Directeur – Sécurité des vols (DSV) s’est déroulée en personne à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox les 11 et 12 mai, animée par l’adjutant-chef de la DSV, adjudc Sébastien Robichaud, et l’enquêteur principal de la DSV, M. Martin Leblanc.

Tout le personnel militaire et civil visé par le programme de Sécurité des vols a participé aux séances.

«La séance d’information annuelle de la DSV et les visites des unités sont un moyen clé pour promouvoir le programme de Sécurité des vols des FAC», explique maj Ryan Port, officier de la Sécurité des vols de la 19<sup>e</sup> Escadre. «Chaque année, environ 50 séances d’information sont organisées, touchant plus de 4 000 membres des FAC et entrepreneurs partout au Canada.»

En tant que principale activité de promotion de la Sécurité des vols à la 19<sup>e</sup> Escadre, environ 725 participants ont pris part aux séances d’information. Le personnel a été encouragé à se concentrer sur les pratiques fondamentales, à

gérer activement les distractions et à respecter strictement les politiques et procédures grâce à l’autodiscipline et à une supervision efficace.

«La séance d’information annuelle du DSV est une activité dirigée par le commandement et offre l’occasion de faire une pause dans les opérations quotidiennes pour discuter des enjeux et des préoccupations en matière de Sécurité des vols propres à notre communauté et à notre région géographique», ajoute maj Port. «On s’attendait à ce que tout le personnel participe pleinement, y compris en répondant à un questionnaire en temps réel avec des commentaires immédiats. Deux séances d’information collectives ont été organisées chaque jour pour favoriser une discussion ouverte et franche entre les membres de l’équipe de la 19<sup>e</sup> Escadre.»

Ces séances ont permis de souligner l’importance du programme de Sécurité des vols et d’informer le personnel des nouveaux concepts, ainsi que des principaux enseignements tirés des incidents survenus au cours des 12 à 18 derniers mois.

Pendant la visite, le DSV a aussi remis un prix «Pour le professionnalisme» au cpl Pinard de l’407<sup>e</sup> Escadron de patrouille à longue portée, en reconnaissance de son intervention décisive qui a permis de corriger une défaillance jusqu’à non détectée dans un système critique de l’avion.

«La visite donne à la DSV l’occasion d’observer de près comment le programme de Sécurité des vols est mis en œuvre localement, et de recueillir des commentaires pour une amélioration continue», conclut maj Port.

### COMOX VALLEY FIFA WORLD CUP WATCH PARTY

#### COMOX VALLEY EXHIBITION GROUNDS

FRIDAY, JUNE 12 | VENDREDI 12 JUIN

Military families are invited to join a free, family-friendly community watch party celebrating the FIFA World Cup on Friday, June 12 between 11:30 am and 8 pm at the Comox Valley Exhibition Grounds in Courtenay.

The event features live outdoor broadcasts of major matches on a giant screen, including Canada vs. Bosnia and Herzegovina (12 pm) and USA vs. Paraguay (6 pm).

Families can enjoy a full day of activities between matches, including live local music and entertainment, food trucks and vendors, and kid-friendly fun like bouncy castles, games, and soccer activities.

The event is designed to be inclusive, welcoming, and accessible, offering a great opportunity for CAF families to connect with the broader community and enjoy a shared celebration of sport. Learn more at [comoxvalleyrd.ca/watchparty](http://comoxvalleyrd.ca/watchparty).

Les familles militaires sont invitées à se joindre à une fête de visionnement communautaire gratuite et conviviale pour toute la famille, célébrant la Coupe du Monde de la FIFA le vendredi 12 juin, de 11h30 à 20h, au la Comox Valley Exhibition Grounds à Courtenay.

L’événement propose la diffusion en direct en plein air des matchs importants sur écran géant, notamment Canada c. Bosnie-Herzégovine (12h) et États-Unis c. Paraguay (18h).

Les familles pourront profiter d’une journée complète d’activités entre les matchs, incluant de la musique et des spectacles locaux en direct, des camions de cuisine de rue et des vendeurs, ainsi que des activités amusantes pour les enfants comme des châteaux gonflables, des jeux et des activités de soccer.

L’événement se veut inclusif, accueillant et accessible, offrant une excellente occasion pour les familles des FAC de se rapprocher de la communauté et de participer à une célébration sportive collective. Pour en savoir plus: [comoxvalleyrd.ca/watchparty](http://comoxvalleyrd.ca/watchparty).

### PULSE ON THE PLAZA: K’ÓMOKS FUSION FESTIVAL

#### COMOX VALLEY ART GALLERY

FRIDAY, JUNE 26 | VENDREDI 26 JUIN

This all-ages celebration of culture, connection, and community is intended to build on the spirit of National Indigenous Peoples Day (NIPD), uplifting Indigenous cultures through live music, storytelling, cedar weaving, artmaking, and a community salmon BBQ. Head to the Comox Valley Art Gallery for this free community gathering!

Pulse on the Plaza is designed as an inclusive gathering space that brings people of all backgrounds together through shared creative experiences. This is the kickoff of a summer event series that embraces diversity and belonging, culminating in a Pride event in August.

This is an opportunity for military families to celebrate culture, community, and inclusion - from NIPD and throughout Pride season. Learn more at [comoxvalleyartgallery.com/events/pulse-on-the-plaza-2026-komoks-fusion-festival](http://comoxvalleyartgallery.com/events/pulse-on-the-plaza-2026-komoks-fusion-festival).

Cette célébration intergénérationnelle de la culture, de la connexion et de la communauté vise à s’inspirer de l’esprit de la Journée nationale des peuples autochtones (JNPA), mettant en valeur les cultures autochtones par le biais de musique en direct, de contes, de tissage de cèdre, de création artistique et d’un barbecue communautaire de saumon. Rendez-vous à la Comox Valley Art Gallery pour ce rassemblement communautaire gratuit!

Pulse sur la Plaza est conçu comme un espace de rassemblement inclusif réunissant des personnes de tous horizons grâce à des expériences créatives partagées. Il s’agit du lancement d’une série d’événements estivaux qui célèbrent la diversité et le sentiment d’appartenance, culminant avec un événement de la Fierté en août.

C’est une occasion pour les familles militaires de célébrer la culture, la communauté et l’inclusion — de la JNPA et tout au long de la saison de la Fierté. Pour en savoir plus: [comoxvalleyartgallery.com/events/pulse-on-the-plaza-2026-komoks-fusion-festival](http://comoxvalleyartgallery.com/events/pulse-on-the-plaza-2026-komoks-fusion-festival).

S1 (mat 1) Brendan Gibson



## Pedals, Prizes, and Pancakes: 19 Wing Comox Celebrates GoByBike Week

## Pédales, prix et crêpes: La 19<sup>e</sup> Escadre Comox célèbre la Semaine GoByBike

The Fitness, Sports and Recreation team at 19 Wing Comox hosted a Celebration Station for GoByBike Week BC between June 1 and 5. More than 100 people took part in the province-wide campaign, riding a bike, scooting, or walking instead of driving to work.

The Celebration Station in the Comox Air Force Museum parking lot offered snacks and daily prizes. Sgt Steele was the winner of the five-day consecutive challenge draw, and OCdt Waldner was the winner of the most distance logged, travelling 120 km over the five days.

“Comox Bike Company and Beaufort Cycles supported us with prizes for our military community, and Quality Foods supported donated oranges, apples, and bananas to fuel our members,” explains Rae Walsh, fitness and sport instructor and GoByBike event coordinator.

A unit challenge and pancake breakfast was held on June 4 to offer a friendly competition between units.

“With at least 50 members marching down Military Row on Thursday morning, 19 Mission Support Squadron won the unit challenge with the highest percentage of individuals passing through our station,” Rae adds. “The pancake breakfast was prepared and served by our team of fitness and sport instructors, and more than 100 pancakes were prepared and gobbled up!”

L'équipe de conditionnement physique, de sports et de loisirs de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox a organisé une Station de célébration pour la Semaine GoByBike BC du 1er au 5 juin. Plus de 100 personnes ont participé à cette campagne provinciale en se rendant au travail à vélo, en trottinette ou à pied plutôt qu'en voiture.

La Station de célébration, installée dans le stationnement du Comox Air Force Museum, proposait des collations et des prix quotidiens. Sgt Steele a remporté le tirage du défi des 5 jours consécutifs, et élof Waldner a gagné le prix pour

la plus grande distance parcourue, avec 120 km en cinq jours.

«Comox Bike Company et Beaufort Cycles nous ont appuyés en offrant des prix pour notre communauté militaire, et Quality Foods a contribué en faisant don d'oranges, de pommes et de bananes pour alimenter nos membres», explique Rae Walsh, instructrice en conditionnement physique et sports et coordonnatrice de l'événement GoByBike.

Un défi entre unités et un déjeuner de crêpes ont eu lieu le 4 juin afin de créer une compétition amicale entre les unités.

«Avec au moins 50 membres défilant sur Military Row jeudi matin, le 19<sup>e</sup> Escadron de soutien de mission a remporté le défi des unités avec le plus haut pourcentage de participants passant par notre station», ajoute Rae. «Le déjeuner de crêpes a été préparé et servi par notre équipe d'instructeurs en conditionnement physique et en sports, et plus de 100 crêpes ont été préparées et dévorées!»

# Comox Valley Cycling Coalition

The Comox Valley Cycling Coalition (CVCCo) is a member-run organization made up of more than 100 people who are passionate about the many benefits of cycling. They work with all levels of government to make cycling safe and more accessible.

“Our aim is to create a safe environment for cycling in the Comox Valley and encourage cycling as an effective, economical, healthy and environmentally friendly mode of transportation,” explains Mike Keohane, president of the CVCCo.

Their website - CycleCV.com - provides reliable information on cycling topics including free adult education and maps showing recommended cycling routes throughout the Comox Valley, membership perks at local bike shops, networking to discuss infrastructure issues, report hazards, or advocacy efforts, and learn about upcoming events.

Members of the CVCCo also provide an attended bike parking facility to various festivals and events throughout the Comox Valley.

“We have a dedicated area where people may leave their bikes,” explains Brian Schoneberg, a director with the CVCCo. “It's more of a parking garage than a valet service, but our members volunteer their time to ensure that cyclists have access to secure parking while attending community events.”

Due to the liability involved with this service, volunteers must be members of the CVCCo.

“It's a simple process - just follow the membership links at CycleCV.com,” Brian adds.

If you are passionate about cycling and making a difference in your community, become a member. To learn more, connect with Brian at CycleCV@gmail.com.

La Comox Valley Cycling Coalition (CVCCo) est un organisme dirigé par ses membres, composé de plus de 100 personnes passionnées par les nombreux bienfaits du cyclisme. Elle travaille avec tous les ordres de gouvernement pour rendre le vélo plus sûr et plus accessible.

«Notre objectif est de créer un environnement sécuritaire pour le cyclisme dans la Comox Valley et d'encourager le vélo comme un mode de transport efficace, économique, sain et respectueux de l'environnement», explique Mike Keohane, président de la CVCCo.

Leur site - CycleCV.com - offre de l'information fiable sur divers sujets liés au cyclisme, notamment de la formation gratuite pour adultes et des cartes présentant des itinéraires cyclables recommandés dans toute la Comox Valley, des avantages pour les membres dans les boutiques de vélos locales, des occasions de réseautage pour discuter des enjeux d'infrastructure, signaler des dangers ou participer à des activités de sensibilisation, ainsi que des renseignements sur les événements à venir.

Les membres de la CVCCo offrent également un service de stationnement surveillé pour vélos lors de divers festivals et événements dans la Comox Valley.

«Nous avons un espace désigné où les gens peuvent laisser leurs vélos», explique Brian Schoneberg, directeur de la CVCCo. «Il s'agit davantage d'un garage à vélos que d'un service de voiturier, mais nos membres donnent de leur temps afin de garantir aux cyclistes un stationnement sécuritaire pendant les événements communautaires.»

En raison des responsabilités associées à ce service, les bénévoles doivent être membres de la CVCCo.

«C'est un processus simple: il suffit de suivre les liens d'adhésion sur CycleCV.com», ajoute Brian.

Si vous êtes passionné par le cyclisme et souhaitez faire une différence dans votre communauté, devenez membre. Pour en savoir plus, communiquez avec Brian à CycleCV@gmail.com.

**Ride your bike to these CVCCo supported events:**

**Faites du vélo pour vous rendre à ces événements soutenus par le CVCCo :**

**June 12 juin** - World Cup Watch Party

**June 20 juin** - National Indigenous Peoples Day

**July 25 juillet** - Courtenay Market Day

**July 31 juillet - August 2 août** - Filberg Festival

**August 1 - 3 août** - Nautical Days

**August 16 août** - YANA Celebration

**September 28 septembre** - Petite Fondo



The Comox Valley Cycling Coalition has joined the Comox Valley Horticultural Society to offer members a Gardens by Bike event in Downtown Courtenay. *Cycling the Garden Gate* takes place on Saturday, June 20 between 11am and 2pm. Cycle an 11 km route to explore local and private gardens starting at Lake Trail Community School. Advance registration is required at [comoxvalleyhortsociety.ca/events/garden-cycling-tours](http://comoxvalleyhortsociety.ca/events/garden-cycling-tours).

La Comox Valley Cycling Coalition s'est associée à la Comox Valley Horticultural Society afin d'offrir à ses membres un événement *Gardens by Bike* dans le Downtown Courtenay. *Cycling the Garden Gate* aura lieu le samedi 20 juin, de 11h à 14h. Parcourez à vélo un itinéraire de 11 km pour découvrir des jardins locaux et privés, avec un point de départ à Lake Trail Community School. L'inscription préalable est requise au [comoxvalleyhortsociety.ca/events/garden-cycling-tours](http://comoxvalleyhortsociety.ca/events/garden-cycling-tours).



# BRAVO ZULU 19 WING! | BRAVO ZULU À LA 19<sup>e</sup> ESCADRE

## Maj Erin Pratt awarded the Order of Military Merit Maj Erin Pratt reçoit l'Ordre du mérite militaire



PO2 (m2) Louis Dubé

On May 22, Maj Erin Pratt was honoured with the Order of Military Merit in a ceremony held at the historic Citadel of Québec. Her Excellency the Right Honourable Mary Simon, Governor General and Commander-in-Chief of Canada, presented Maj Pratt with the insignia in recognition of her distinguished service. The Order of Military Merit recognizes meritorious service and exceptional dedication by members of the CAF.

Le 22 mai, maj Erin Pratt a été honoré au sein de l'Ordre du mérite militaire lors d'une cérémonie tenue à la Citadelle historique de Québec. Sa Excellence la très honorable Mary Simon, gouverneure générale et commandante en chef du Canada, a remis au maj Pratt l'insigne en reconnaissance de ses services distingués. L'Ordre du mérite militaire souligne les services méritoires et le dévouement exceptionnel des membres des FAC.



## Flight Safety For Professionalism award Prix de la sécurité des vols pour le professionnalisme

Cpl Shawna Pinard, an AVN Technician employed in 407 Long Range Patrol Squadron engine bay, identified an abnormality during an engine build-up. They immediately informed their supervisor, prompting a thorough review of the component. Their decisive actions identified and mitigated a previously undetected fault in a critical aircraft system, ensuring the continued airworthiness of the engine and preventing potential risk to flight safety. As Cpl Pinard attained Level A release qualifications in 2024, their technical acumen and professionalism is noted to be well beyond their level of experience.

Cpl Shawna Pinard, technicienne AVN affectée à la baie moteur du 407<sup>e</sup> Escadron de patrouille à longue portée, a décelé une anomalie lors du montage d'un moteur. Elle en a immédiatement informé son superviseur, ce qui a mené à un examen approfondi du composant. Ses actions décisives ont permis de cerner et de corriger une défaillance jusque-là non détectée dans un système critique de l'aéronef, assurant ainsi le maintien de la navigabilité du moteur et prévenant un risque potentiel pour la sécurité des vols. Comme cpl Pinard a obtenu ses qualifications de certification de niveau A en 2024, son acuité technique et son professionnalisme se démarquent nettement par rapport à son niveau d'expérience.



### BRAVO ZULU!



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



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



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



**2Lt (slt) Brungardt** - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



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



**Avr (B) (avr (c)) Cousineau** - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au grade d'aviateur (formé).



**MCpl (cplc) Dube** - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agraffe.



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



**Capt Harris** - promoted to Major | a été au grade de major.



**WO (adj) Hunt** - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agraffe.



**Maj Juurlink** - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agraffe.



**Avr MacIntosh** - 442 Sqn Snake of the Quarter | le serpent du trimestre du 407<sup>e</sup> Escadron.



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



**Capt McKenna** - promoted to Major | a été au grade de major.



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



**CWO (adjuc) Moore** - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agraffe.



**Pte (sdt) Nobes** - promoted to Corporal | a été au grade de caporal.



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



**Sgt Woodside** - promoted to Warrant Officer | a été promu au grade d'adjudant.

### 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
- REMAX Lifetime Achievement
- REMAX Hall of Fame
- REMAX Platinum Club
- IRP Approved Realtor

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

Cell 250.338.3888

## Leah REICHEL



**COFFEE CABIN**  
BY **Bigfoot Donuts**

LET US SERVE YOU FOR A CHANGE!  
Breakfast & Lunch  
House Roasted Coffee  
Scratch Baking & Donuts

1466 RYAN RD E. COMOX

FOLLOW US @BIGFOOT.COFFEE.CABIN

**Jennifer Stokes**  
Mortgage Specialist

T 250.890.1610  
C 250.650.1504  
F 250.890.1696

[jenniferstokes@invis.ca](mailto:jenniferstokes@invis.ca)  
[invis.ca/jennifer-stokes](mailto:invis.ca/jennifer-stokes)

1984 Comox Ave. Comox, BC V9M 3M7

**invis**

Custom Gifts for DAD  
Come check us out!

**HITEC BRAZEN**  
PRINTING

(250)-334-3656  
[hitecprint.com](http://hitecprint.com)

479 4TH ST. COURTENAY  
Open Mon-Thurs 10:00-4:00  
Always available [brazen@brazenincanadian.com](mailto:brazen@brazenincanadian.com)

10:00 Polo  
Equipment Available

READING THE | LIRE LE

**TOTEM TIMES**

DIGFM.CA

**DIG FM**



## June is Filipino Heritage Month! Juin est le Mois du patrimoine philippin!

Filipino Canadian CAF members possess a strong dual identity. While maintaining deep pride in their Filipino heritage, including language, traditions, and family values, their commitment to serving Canada, including duty, loyalty, and professionalism, strengthens our military community.



June 12, Philippine Independence Day, can be a meaningful time for Filipino Canadian CAF members to reflect on ancestral history and their current service to Canada. Collectively we celebrate heritage, diversity, and inclusion in the CAF, highlighting how multicultural identities strengthen our CAF community.

While Filipino Canadians are a significant and growing community in Canada, representation in the CAF is still evolving. Members serve as visible role models, mentors, and bridges for younger Filipino Canadians to consider military service. Many feel a responsibility to lift others up while excelling in their careers.

The Filipino community is defined by their cultural celebrations that include food, language, and shared traditions. These connections help maintain a cherished cultural identity, and we can all take part by preparing the popular Filipino treat: Halo-Halo!

Philippine Independence Day provides an opportunity to recognize the dedication, resilience, and cultural pride of Filipino Canadians who serve in the CAF, strengthening our military community.

Les membres philippino-canadiennes des FAC possèdent une forte identité duale. Tout en conservant une grande fierté envers leur héritage philippin — y compris la langue, les traditions et les valeurs familiales — leur engagement à servir le Canada, fondé sur le devoir, la loyauté et le professionnalisme, renforce notre communauté militaire.

Le 12 juin, Journée de l'indépendance des Philippines, peut être un moment significatif pour les membres philippino-canadiennes des FAC de réfléchir à leur histoire ancestrale ainsi qu'à leur service actuel au Canada. Ensemble, nous célébrons le patrimoine, la diversité et l'inclusion au sein des FAC, en soulignant comment les identités multiculturelles renforcent notre communauté militaire.

Bien que les Canadiens d'origine philippine représentent une communauté importante et en pleine croissance au Canada, leur représentation au sein des FAC continue d'évoluer. Les membres servent de modèles visibles, de mentors et de passerelles pour inciter les jeunes philippino-canadiennes à envisager une carrière militaire. Beaucoup ressentent la responsabilité d'élever les autres tout en excellant dans leur propre parcours.

La communauté philippine se distingue par ses célébrations culturelles, qui mettent en valeur la cuisine, la langue et les traditions partagées. Ces liens permettent de préserver une identité culturelle précieuse, et nous pouvons tous y participer en préparant une gâterie philippine populaire: le halo-halo!

La Journée de l'indépendance des Philippines est l'occasion de reconnaître le dévouement, la résilience et la fierté culturelle des philippino-canadiennes servant dans les FAC, qui contribuent à renforcer notre communauté militaire.

Halo-halo is a popular Filipino treat that is colourful and refreshing and especially loved in hot weather. The name literally means "mix-mix" and it is made by layering a variety of sweet ingredients in a tall glass of crushed ice and milk. Use a tall glass or dessert bowl to layer the goodies, fill with ice, pour in the milk, top it off with ice cream, and mix-mix!

### Easy Halo-Halo (two servings):

- 2 cups crushed or finely blended ice
- 1 cup evaporated milk (sweetened condensed milk for optional sweetness)

### Various toppings or mix-ins, as you prefer:

- canned fruit cocktail, jackfruit or mango
- tapioca pearls
- ripe banana
- vanilla ice cream or ube
- shredded coconut, jelly cubes

When you mix everything together the mix of textures and flavors - sweet, creamy, chewy, and icy - is what makes it unique! It is a staple dessert in the Philippines and you'll find it everywhere from street vendors to restaurants, with its own twist.

Looking for traditional mix-ins? You can find canned or jarred beans, fruits, jellies in the Filipino section of the grocery store. Look for sweetened saba bananas, jackfruit, red mung beans, or white beans. Coconut gel, coconut strings or sugar palm fruit is also popular. Ube ice cream is the most authentic topping, along with leche flan and ube halaya. Ube is a vividly purple Filipino yam known for its natural sweetness and nutty, vanilla-like flavor, making it a beloved staple in many dishes. Mix everything together thoroughly - the magic of halo-halo is in combining all the layers into one creamy, icy blend!

Le halo-halo est une friandise philippine très appréciée, colorée et rafraîchissante, particulièrement prisée par temps chaud. Son nom signifie littéralement «mélange-mélange»; il s'obtient en superposant divers ingrédients sucrés dans un grand verre rempli de glace pilée et de lait. Utilisez un grand verre ou un bol à dessert pour disposer les ingrédients en couches, remplissez de glace, versez le lait, ajoutez une boule de glace sur le dessus, puis mélangez bien!

### Halo-Halo facile (deux portions):

- 2 tasses de glace pilée ou finement mixée
- 1 tasse de lait évaporé (lait concentré sucré, facultatif)

### Diverses garnitures ou ingrédients à ajouter, selon vos préférences:

- mélange de fruits en conserve, jacquier ou mangue
- perles de tapioca
- banane mûre
- glace à la vanille ou à l'ube
- noix de coco râpée, cubes de gelée

Lorsque vous mélangez le tout, le mélange de textures et de saveurs - sucré, crémeux, moelleux et glacé - est ce qui rend ce dessert unique! C'est un dessert incontournable aux Philippines et vous le trouverez partout, des vendeurs de rue aux restaurants, chacun y apportant sa touche personnelle.

Vous recherchez des ingrédients traditionnels? Vous trouverez des haricots, des fruits et des gelées en conserve ou en bocal dans le rayon philippin de votre supermarché. Recherchez des bananes saba sucrées, du jacquier, des haricots mungo rouges ou des haricots blancs. Le gel de noix de coco, les copeaux de noix de coco ou le fruit du palmier à sucre sont également très appréciés. La glace à l'ube est la garniture la plus authentique, tout comme le flan au lait et l'ube halaya. L'ube est une igname philippine d'un violet éclatant, reconnue pour sa douceur naturelle et sa saveur noisettée aux notes de vanille, ce qui en fait un ingrédient très apprécié dans de nombreux plats. Mélangez bien le tout: la magie du halo-halo réside dans la combinaison de toutes ces couches en un mélange crémeux et glacé!



**July 7 - August 3**  
**Tuesday and Thursday, 10:30 - 11:30 am**

**FREE FOR MILITARY**

**Registration required**

**250.339.8211 ext 252-8315**

**7 juillet - 13 août**  
**mardi et jeudi, 10h30 - 11h30**

**Militaires: GRATUIT**

**Inscription obligatoire**

**250.339.8211 poste 252-8315**

[cfmws.ca/comox/built\\_to\\_move](https://cfmws.ca/comox/built_to_move)  
[sbmfc.ca/comox/built\\_to\\_move-fr](https://sbmfc.ca/comox/built_to_move-fr)



# SUMMER CAMP! CAMP D'ÉTÉ!

Summer camp registration is open for children ages 8 to 12!  
Les inscriptions aux camps d'été sont ouvertes pour les enfants âgés de 8 à 12 ans!

**Sport & Golf Camp** introduces children to a wide variety of sports, activities, and games through structured daily skill development. Campers will spend two days at the Glacier Greens Golf Club! **Jul 13 – 17, Jul 27 – 31, Aug 17 – 21.**

**Le camp «Sport & Golf»** initie les enfants à une grande variété de sports, d'activités et de jeux grâce à un programme quotidien structuré axé sur le développement des compétences. Les participants passeront deux jours au Glacier Greens Golf Club! **13 – 17 juillet, 27 – 31 juillet, 17 – 21 août.**

**Outdoor Adventure Day Camp** is a full outdoor program that encourages adventure, from the forest to the ocean. Campers will spend a full week at the Airforce Beach, using the Pavillion as a main building to then head out for daily adventure. **Aug 10 – 14, Aug 24 – 28.**

**Le camp de jour «Outdoor Adventure»** est un programme entièrement en plein air qui encourage l'aventure, de la forêt à l'océan. Les campeurs passeront une semaine complète au Airforce Beach, en utilisant le pavillon comme bâtiment principal avant de partir pour une aventure quotidienne. **10 – 14 août, 24 – 28 août.**

**Junior Lifeguard Day Camp** provides a fun, water-focused summer experience for kids interested in aquatics, helping youth build on their existing swimming abilities while emphasizing personal bests, leadership, teamwork, and fitness. **Jul 20 – 24.**

**Le camp de jour Junior Lifeguard** offre une expérience estivale ludique axée sur l'eau aux enfants intéressés par les sports aquatiques, aidant les jeunes à développer leurs compétences en natation tout en mettant l'accent sur les records personnels, le leadership, le travail d'équipe et la forme physique. **20 – 24 juillet.**

[CFMWS.CA/COMOX](http://CFMWS.CA/COMOX) | [SBMFC.CA/COMOX](http://SBMFC.CA/COMOX)

**Back to the Beach**  
**Retour à la Plage**

**FRIDAY JUNE 26<sup>TH</sup> | 1-3PM | AIR FORCE BEACH**  
**Vendredi 26 Juin | 13 h à 15 h | Plage de la Force Aérienne**

\* FREE EVENT | NO REGISTRATION REQUIRED | RSVP APPRECIATED \*  
ÉVÉNEMENT GRATUIT AUCUNE INSCRIPTION REQUISE | CONFIRMATION DE PRÉSENCE APPRÉCIÉE

**School's Out! Join Us in Welcoming Summer!**  
L'école est finie! Joignez-vous à nous pour accueillir l'été!

★ Games Jeux    ★ Activities Activités    ★ Treat Bags Sacs de Friandises

BEACH

**CELEBRATE SAINT-JEAN WITH CHOUETTE**

Célébrez la Saint-Jean-Baptiste avec de la musique francophone et une énergie festive! Apportez votre pique-nique.

## Célébrez la Saint-Jean-Baptiste avec Chouette à Comox!

Mercredi 24 juin à 17h30 à le kiosque inférieur du parc de la Marina de Comox

Une soirée festive au bord de l'eau, rythmée par la musique française, dans une ambiance chaleureuse et conviviale! Apportez votre pique-nique, vos amis et votre bonne humeur!

## Celebrate Saint-Jean-Baptiste Day with Chouette in Comox!

Wednesday, June 24 at 5:30pm at the Comox Marina Park lower gazebo

A festive evening filled with French music, good vibes, and community spirit by the water! Bring your picnic, your friends, and your festive spirit!



L'Association francophone du Centre de l'Île (AFCI) est fière de servir les locuteurs du français de tous niveaux, de la Comox Valley et de Campbell River. En collaboration avec des partenaires locaux, l'AFCI s'engage à promouvoir la langue et la culture française, ainsi que les liens communautaires, grâce à une programmation, des services et des ressources communautaires diversifiés. L'adhésion est gratuite à [afcicb.ca](http://afcicb.ca) et l'infolettre vous tiendra informé des activités à venir. Renseignez-vous sur les programmes et services pour familles avec de jeunes enfants, de la formations linguistiques et des activités favorisant l'intégration, le réseautage et la connection culturelle. Ecrivez à [afcivalleecomox@gmail.com](mailto:afcivalleecomox@gmail.com).

The Association francophone du Centre de l'Île (AFCI) is proud to serve French-speakers of all levels, across the Comox Valley and Campbell River. Working alongside local partners, the AFCI is committed to supporting French language, culture, and community connections through diverse programming, services, and community resources. Membership is free at [afcicb.ca](http://afcicb.ca) and the newsletter will keep you informed about what's coming up. Ask about programs and services for families with young children, language training opportunities, and activities to promote integration, networking and cultural connection. Email [afcivalleecomox@gmail.com](mailto:afcivalleecomox@gmail.com).



cfmws.ca/insurance-finance/financial-education/quick-tips  
sbmfc.ca/assurance-finances/education-financiere/astuces

## Big adventures can teach big lessons Les grandes aventures: source de grandes leçons

A new kids activity book from SISIP Financial is designed to help children learn the basics of saving, budgeting, spending, and smart money habits through fun, interactive adventures.

### Introducing Bhillie's Adventures in Moneyland!

Created with military families in mind, this engaging resource turns financial literacy into an exciting journey kids can actually enjoy. From puzzles and games to hands-on activities, Bhillie helps young explorers build confidence with money one adventure at a time. Because building strong financial habits can start early — and learning should always be fun.

Le nouveau cahier d'activités pour enfants de la Financière SISIP est visant à initier les jeunes aux notions de base en matière d'épargne, de budgétisation, de dépenses et de saines habitudes financières avec des activités interactives.

### Nous présentons Les aventures de Bhillie en Argentanie!

Créée pour les familles des militaires, cette ressource stimulante transforme la littératie financière en une expédition palpitante. Au moyen de jeux, de casse-têtes et d'activités pratiques, Bhillie aide les enfants à se familiariser avec l'argent, une aventure à la fois. Parce que les bonnes habitudes financières se développent dès le jeune âge — et que l'apprentissage devrait toujours être amusant!



Get your hunting  
license with the  
**19WBHA**

Obtenez votre permis  
de chasse avec  
le club BHA

## June 20-21

19WBHA is hosting a Conservation Outdoor Recreation Education course, a required course to receive a hunting licence in BC. This two-day course fee is \$150; for more information email P-19WBHA@forces.gc.ca.

## 20 et 21 juin

Le 19WBHA est offrir le cours Conservation and Outdoor Recreation Education, exigé pour l'obtention d'un permis de chasse en Colombie-Britannique. Ce cours de deux jours coûte 150\$. Pour plus d'information, veuillez écrire à P-19WBHA@forces.gc.ca.

BHA is a registered non-profit comprised of sporting and outdoor enthusiasts who value the traditions and heritage sustained by our wild lands, waters and wildlife. Members stand up for these places and for the outdoor opportunities they represent, and at 19 Wing Comox, the BHA club aims to reduce barriers to get people involved. There's something for everyone at the 19 Wing BHA! To learn more visit [cfmws.ca/comox/19wbha](http://cfmws.ca/comox/19wbha) or email P-19WBHA@forces.gc.ca.

Backcountry Hunters and Anglers (BHA) est un organisme sans but lucratif enregistré composé de passionnés de chasse, de pêche et de plein air qui valorisent les traditions et le patrimoine soutenus par nos terres, nos eaux et notre faune sauvages. Les membres défendent ces milieux ainsi que les possibilités de plein air qu'ils offrent. À la 19<sup>e</sup> Escadre Comox, le club BHA vise à réduire les obstacles afin de favoriser la participation de tous. Il y en a pour tous les goûts au club BHA de la 19<sup>e</sup> Escadre! Pour en savoir plus, visitez [sbmfc.ca/comox/19wbha](http://sbmfc.ca/comox/19wbha) ou écrivez à P-19WBHA@forces.gc.ca.

## ATTENTION MILITARY MEMBERS!

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

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

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



2355 Mansfield Dr.,  
Courtenay

**250-334-4500**

[www.whistlestoppub.com](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.\*



1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553



**Canadian Forces Housing Agency / Agence de logement des Forces canadiennes**

73 followers · 151 following

Posts About Photos

### Intro

Military residential housing for the Canadian Armed Forces | Logement résidentiel militaire pour les Forces armées canadiennes

### Canada

We're building greener homes for a greener future! 🌱 At Canadian Forces Base Edmonton, we're bringing six net zero emissions ready residential buildings to life—a first... See more

Page · Government organization

The Canadian Forces Housing Agency is now on Facebook! Follow them for construction progress reports and pictures, announcements about acquisitions, investments and alternative housing solutions, and agency milestones and initiatives!

L'Agence de logement des Forces canadiennes est maintenant sur Facebook! Suivez-les pour obtenir des mises à jour et des photos sur l'avancement des travaux de construction, des annonces sur des acquisitions, des investissements et des solutions de logement alternatives, et des moments clés et des initiatives de l'Agence.

**COMOX MFRC FAMILY CENTRE OPEN HOUSE** Drop by the Family Centre on June 24 between 4 and 6pm to explore the welcoming spaces, check out programs, and meet the friendly staff at the MFRC! Bring your family and enjoy free BBQ while you discover all that the Comox MFRC has to offer. See you there!

**FLYING SOLO** Last chance for Flying Solo! Space is available for children ages 9 to 12 to take part in the Flying Solo course on June 26. Between 9am and 3pm, kids will take part in activities to build confidence, safety awareness, and independence when staying home alone for short periods. They will learn how to make smart choices, handle unexpected situations, and stay safe while on their own. Registration is required. Email [youth.services@comoxmfr.ca](mailto:youth.services@comoxmfr.ca).

Stay connected with programming and resources at [comoxmfr.ca](http://comoxmfr.ca) and follow @comoxmfr for updates!

**PORTES OUVERTES DU CENTRE FAMILIAL DU CRFM DE COMOX** Passez au Centre familial le 24 juin entre 16h et 18 pour découvrir des espaces accueillants, explorer les programmes et rencontrer le personnel sympathique du CRFM! Amenez votre famille et profitez d'un barbecue gratuit tout en découvrant tout ce que le CRFM de Comox a à offrir. Au plaisir de vous y voir!

**FLYING SOLO** Dernière chance pour Flying Solo! Il reste des places pour les enfants de 9 à 12 ans qui souhaitent participer au cours Flying Solo le 26 juin. De 9h à 15h, les enfants participeront à des activités conçues pour développer la confiance en soi, la conscience de la sécurité et l'autonomie lorsqu'ils restent seuls à la maison pendant de courtes périodes. Ils apprendront à faire des choix judicieux, à gérer les situations imprévues et à rester en sécurité lorsqu'ils sont seuls. Inscription requise. Envoyez un courriel à [youth.services@comoxmfr.ca](mailto:youth.services@comoxmfr.ca). Restez informés des programmes et des ressources sur [comoxmfr.ca](http://comoxmfr.ca) et suivez @comoxmfr pour les mises à jour!



250.339.8290  
[cfmws.ca/comox/mfr](http://cfmws.ca/comox/mfr)  
[facebook.com/comoxmfr](https://facebook.com/comoxmfr)  
1473 Snowberry Avenue

## SENIORS HEALTH TOWN HALL

Hosted by  
**Brennan Day**  
MLA for Courtenay-Comox  
Seniors and Rural Health Critic  
for the Official Opposition

Join in on a talk with experts  
on seniors care and policy!



Christine Colbert, Executive Director – Comox Valley Hospice Society  
Mary Polak, CEO – BC Care Providers Association  
Jennifer Gibson, VP, Quality, Practice & Major Project Delivery, Providence Living  
Dan Levitt, BC Seniors Advocate  
Brennan Day, MLA for Courtenay-Comox

**June 12**  
**5:30 - 7:30 pm**  
(Doors open at 5 pm)

Native Sons Hall  
360 Cliffe Avenue, Courtenay

An information session on:

- ▶ Changes to Property Tax Deferral
- ▶ Health Care Services for Seniors
- ▶ Long Term Care beds and reasonable expectations for wait times
- ▶ Cost of living and outreach programs designed for your support

For more information: [Brennan.Day.MLA@leg.bc.ca](mailto:Brennan.Day.MLA@leg.bc.ca) | 250-703-2410

# Toronto Direct

Fridays from June 19 - Sept 4

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



## TOTEM TIMES

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

**Editorial advisors | conseillers militaires**

19wingpublicaffairs@forces.gc.ca  
Lt(N) (Itv) Keil Kodama, Capt Brad Little,  
Capt Sabrina Martellino, OCdt (élof) Carol Popkin

**Managing editor | gestionnaire**

Camille Douglas

**Graphic designer | graphiste**

Gillian Ottaway

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

Sgt Owen Budge, S1 (mat 1) Brendan Gibson,  
Avr Zhi Sheng Lin, MCpl (cplc) Trevor Pomarenski



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



# HAVE YOU HEARD THE NEWS? | AVEZ-VOUS ENTENDU LA NOUVELLE?

The Totem Times Canadian Forces newspaper is on DIG FM – a community radio station in the Comox Valley. The bilingual radio program is produced by programming volunteer Sherri Smith and narrated by volunteers to be released on the same biweekly schedule as the print edition.

*Reading the Totem Times* airs on digfm.ca on Wednesdays at 9:30 am, and on Saturdays at 9 am.

DIG FM is a project of the Comox Valley Community Broadcasting Society - a donor-funded, volunteer-based organization that enables public access to broadcasting. The board of directors is dedicated to providing community-based information and music programming representing diverse voices and cultures.

“Since the military is a large portion and valued part of the Comox Valley community, DIG FM approached the Comox Air Force Museum (CAFM) to offer a show that might be of interest to base personnel as well as the locals,” explains Sherri.

Sherri and her husband Lloyd are volunteers with the CAFM, so when Lloyd pitched a couple of shows, Sherri agreed to take on finalising and editing the content.

Lloyd hosts *Museum Musings*, Saturdays at 3:30 pm, talking about different artifacts while interviewing people with specific knowledge of them. The program is currently highlighting the Vampire exhibit, including an interview with a veteran who had flown the aircraft.

“Lloyd also suggested that The Totem times could be read so it could reach more people and let listeners outside of the base know what’s happening,” adds Sherri. “DIG FM loved the idea to provide programming in French and English, giving an even broader reach.”

The Totem Times was especially keen about the idea of making the printed newspaper accessible to a new audience – of listeners! Hear the news at digfm.ca!



Sherri Smith is a musician and the host of *Reading the Totem Times* and *Home Grown Music* of the Comox Valley. If you would like to get involved, email Sherri at [sherri.smith@digfm.ca](mailto:sherri.smith@digfm.ca). | Sherri Smith est musicienne et animatrice de *Reading the Totem Times* et de *Home Grown Music* of the Comox Valley. Si vous souhaitez vous impliquer, écrivez-lui à [sherri.smith@digfm.ca](mailto:sherri.smith@digfm.ca).

Le journal des Forces canadiennes *Totem Times* est désormais diffusé sur DIG FM – une station de radio communautaire de la Comox Valley. Cette émission radio bilingue est produite par la bénévole Sherri Smith et narrée par des bénévoles, selon le même calendrier

bimensuel que l’édition imprimée.

*Reading the Totem Times* est diffusée sur digfm.ca les mercredis à 9h30 et les samedis à 9h.

DIG FM est un projet de la Comox Valley Community Broadcasting Society – un organisme financé par des donateurs et reposant sur le bénévolat, qui favorise l’accès du public à la radiodiffusion. Son conseil d’administration s’engage à offrir une programmation communautaire d’information et de musique qui reflète la diversité des voix et des cultures.

«Comme les militaires représentent une part importante et estimée de la communauté de la Comox Valley, DIG FM a approché le Comox Air Force Museum (CAFM) afin de proposer une émission susceptible d’intéresser à la fois le personnel de la base et la population locale», explique Sherri.

Sherri et son mari Lloyd sont bénévoles au CAFM. Lorsque Lloyd a proposé quelques idées d’émissions, Sherri a accepté de prendre en charge la finalisation et le montage du contenu.

Lloyd anime *Museum Musings*, diffusée le samedi à 15h30, où il présente différents artefacts et interviewe des spécialistes. L’émission met actuellement en lumière l’exposition sur le Vampire, incluant une entrevue avec un vétéran ayant piloté cet appareil.

«Lloyd a également suggéré de lire le *Totem Times* à la radio afin d’en élargir la portée et de permettre aux auditeurs à l’extérieur de la base de savoir ce qui s’y passe», ajoute Sherri. «DIG FM a adoré l’idée d’offrir une programmation en français et en anglais, touchant ainsi un public encore plus vaste.»

L’équipe du *Totem Times* a accueilli avec enthousiasme cette initiative visant à rendre le journal accessible à un nouveau public – les auditeurs ! Découvrez les nouvelles sur digfm.ca!

**DRIVING THE COMOX VALLEY LIFESTYLE**

**BRIAN MCLEAN**  
WELCOME TO OUR FAMILY

Mention this ad and show your military ID to receive a military discount of \$1,000.

2145 Cliffe Ave. Courtenay, BC | 250-334-2425

LOCALLY OWNED, FAMILY OPERATED

**NINE PEAKS**

**MODERN TOWNHOMES FOR SALE**

Stylish design. Quality craftsmanship. Built for peak life.

1590 PIERCY AVENUE, COURTENAY, BC

**FEATURES**

- 2 - 3 BEDROOMS
- KITCHEN
- LIVING ROOM
- DINING ROOM
- 1.5 BATHROOMS

VISIT [NINEPEAKS.CA](http://NINEPEAKS.CA) FOR MORE INFO

**STARTING PRICE**  
**\$595,900+**

**CONTACT US**  
778-647-2266  
[office@buildwithperspective.com](mailto:office@buildwithperspective.com)

**THOUGHTFULLY DESIGNED**  
Smart layouts with modern finishes and open-concept living.

**QUALITY CRAFTSMANSHIP**  
Built with care. Built to last.

**PERSPECTIVE**  
BUILDING ASSOCIATION

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