



Sgt. Joey Beaudin

TUESDAY, MARCH 10, 2026 | MARDI 10 MARS 2026

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX  
VOL 68, #4  
19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX

Let us help you discover your best mortgage options

**MACKENZIE GARTSIDE & Associates**

www.comoxmortgages.com  
250-331-0800



## Ex COUGAR SOUTH 26

Members of 435 Transport and Rescue Squadron stand for a group photo before departing for their last air-to-air refueling mission during exercise COUGAR SOUTH 26 at Naval Air Station Key West in Florida on March 6. Les membres du 435<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage posent pour une photo de groupe avant de partir pour leur dernière mission de ravitaillement en vol lors de l'exercice COUGAR SOUTH 26 à la base aéronavale de Key West, en Floride, le 6 mars. Front (left to right) | Au premier rang (de gauche à droite): Maj Yuri Kostyuchenko, Cpl Duncan Stapleton, Cpl Ven Abrojena, Sgt Matthew Browning, Capt Mesh Couturier, 2Lt (slt) Andrew Hitchcock, Cpl Eli Henry, Capt Greg Campbell. Back/ rang arrière: Cpl Bogdan Serdechnyy, Cpl Kyungkyu Kim, Capt Jeremy Simmonds, Cpl Jesse McKay, Capt Zachary Hotte, Cpl William Douglas, MCpl (cplc) Daniel-Lee Trommelen, MWO (adjum) Ryan Maher.



**Thomas Hart**  
250-218-4278



**7730 VIVIAN WAY, FANNY BAY**  
CHARMING RANCHER tucked away on a super quiet street in desirable Ship's Point. Thoughtfully designed for comfort and easy living. Open family room off the kitchen, formal dining room and spacious living room with three bedrooms. Large garage, RV parking, and private backyard.  
**\$849,900**



### 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



**2260 TAMARACK DRIVE, COURTENAY**  
BEAUTIFUL HOME ON A CUL-DE-SAC! Both levels of this lovely home offer numerous large windows creating sun-filled light and bright rooms. The main level includes a combined living & dining room with a gas fireplace. Large sparkling bright kitchen, with many working surfaces and ample cabinetry for easy storage. Four bedrooms!  
**\$825,000**



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

Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



# Veterans Affairs Canada | Anciens Combattants Canada

Veterans Affairs Canada (VAC) is now present at 19 Wing Comox, located behind the CANEX next to the Transition Centre (TC). VAC staff are dedicated to serving both Canadian Armed Forces (CAF) members and veterans in the local community, ensuring easier access to the support and services.

VAC's presence reinforces its commitment to providing personalized assistance where it is needed most. Whether you are currently serving or have transitioned to civilian life, the team is ready to help with programs, benefits, and resources designed to support your well-being.

## How to connect:

- Request an in-person appointment by calling 1-855-522-2122, visiting veterans.gc.ca, through My VAC Account (MVA), or drop by the office.
- Virtual appointments are available for your convenience. MVA offers a simple and secure way to manage your VAC business online.
- For immediate assistance from Monday to Friday between 8:30 am and 4:30 pm local time call 1-866-522-2122 or TDD/TTY: 1-833-921-0071.
- Bureau of Pensions Advocates: call 1-877-228-2250 or send a secure message via MVA.

By being present at 19 Wing Comox, VAC is making it easier and more convenient for those who have served - or continue to serve - to access the support they need.

Anciens Combattants Canada (ACC) est désormais présent à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox, derrière le CANEX, à côté du Centre de transition (CT). Le personnel d'ACC se consacre à servir les membres des Forces armées canadiennes (FAC) et les anciens combattants de la communauté locale, en leur facilitant l'accès au soutien et aux services.

La présence d'ACC renforce son engagement à fournir une aide personnalisée là où elle est le plus nécessaire. Que vous soyez actuellement en service ou que vous ayez fait la transition vers la vie civile, notre équipe est prête à vous aider en vous proposant des programmes, des avantages et des ressources conçus pour favoriser votre bien-être.



S1 (mat 1) Brendan Gibson

The teams from the Transition Centre and Veterans Affairs Canada offices gather for a group photo in front of their building. Les équipes du Centre de transition et des bureaux d'Anciens Combattants Canada se réunissent pour une photo de groupe devant leur bâtiment.

Front, left to right/ Au premier rang (de gauche à droite): Sgt Angela Steele, Nicole Sykes, Stephanie Murphy, Gayle Legge, Debbie Wright. Back/ rang arrière: Eddy Berrouard, Capt Ed Whitmore, Marco Bucerri, Kevin Thompson.

## Comment nous joindre:

- Demandez un rendez-vous en personne en appelant le 1-855-522-2122, en visitant le site veterans.gc.ca, en utilisant Mon dossier ACC ou en vous rendant au bureau.
- Des rendez-vous virtuels sont disponibles pour votre commodité. Mon dossier ACC offre un moyen simple et sécurisé de gérer vos affaires auprès d'ACC en ligne.
- Pour obtenir une aide immédiate du lun-

di au vendredi entre 8 h 30 et 16 h 30, heure locale, composez le 1-866-522-2122 ou le TDD/TTY: 1-833-921-0071.

- Bureau des défenseurs des pensions : appelez le 1-877-228-2250 ou envoyez un message sécurisé via Mon dossier ACC.

En étant présent à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox, ACC facilite et rend plus pratique l'accès au soutien dont ont besoin ceux qui ont servi ou continuent de servir.

The 19 Wing Comox Transition Centre (TC), located next to VAC, serves ill and injured CAF members in return to duty functions, and assists with release and MCT (military to civilian transition) processes. Being posted to the TC allows members to focus on their recovery and rehabilitation while receiving appropriate support towards their return to being fit for general and operational duties, or in preparation for transition, based on their individual prognosis and circumstances.

Le Centre de transition (CT) de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox, situé à côté d'ACC, aide les membres des FAC malades ou blessés à reprendre leurs fonctions et les accompagne dans les processus de libération et de transition de la vie militaire à la vie civile (MCT). Le fait d'être affecté au CT permet aux membres de se concentrer sur leur rétablissement et leur réadaptation tout en bénéficiant d'un soutien approprié pour reprendre leurs fonctions générales et opérationnelles ou se préparer à la transition, en fonction de leur pronostic et de leur situation individuels.

## Register now for spring and summer programs! Inscrivez-vous dès maintenant aux programmes du printemps et de l'été!

Registration for recreation programs and summer camps is now open for military families. The general public can register starting on March 16.

Summer camps galore! In addition to the annual Explorer Camp series, several new camps including Outdoor Adventure, Sport and Golf, and Junior Lifeguard. Find out more: cfmws.ca/comox/facilities/fitness-community-centre/recreation/summer-camps.

Les inscriptions aux programmes de loisirs et aux camps d'été sont désormais ouvertes pour les familles des militaires. Le grand public pourra s'inscrire à partir du 16 mars.

Des camps d'été à profusion! En plus de la série annuelle Explorer Camp, plusieurs nouveaux camps sont proposés, notamment Outdoor Adventure, Sport and Golf et Junior Lifeguard. Pour en savoir plus: sbmfc.ca/comox/installations/centre-communautaire-et-conditionnement-physique.

Starting April 1, the Fitness and Community Centre will be extending hours! From Monday to Friday the facility will be open from 6am to 10pm, and from 7am to 9pm on Saturday and Sunday.

À partir du 1<sup>er</sup> avril, le centre de conditionnement physique et communautaire prolongera ses heures d'ouverture! Du lundi au vendredi, l'établissement sera ouvert de 6h à 22h, et de 7h à 21h le samedi et le dimanche.





Butch Montreuil, Al Astles, Troy Dunham, Brian Chow.

## Comox Legion donates \$1,000 to support addiction recovery services

## La Légion de Comox fait un don de 1 000\$ pour soutenir les services de désintoxication

Royal Canadian Legion Branch 160 (Comox) has donated \$1,000 to the Comox Valley Recovery Centre to support residential addiction recovery services for men from the Comox Valley and communities across Vancouver Island.

"The Legion is rooted in service to veterans, their families, and the broader community," says Al Astles, Comox Legion operations manager. "Supporting local recovery services reflects that commitment and helps strengthen the health of the Comox Valley."

Founded in 1976, the Comox Valley Recovery Centre provides abstinence-based residential recovery programs for men experiencing substance use disorders. As the Centre approaches its 50th anniversary in 2026, it continues to offer long-term treatment, counselling, and transitional support to help individuals rebuild stability and reconnect with family and community.

"Recovery is built on community support," adds Troy Dunham, Chief Administrative Officer of the Comox Valley Recovery Centre. "Donations such as this help sustain programs that give people the structure and encouragement they need to move forward in their lives."

"The Legion has long stood for service and support, particularly for those who have faced hardship," says Brian Chow, board president of the Comox Valley Recovery Centre. "That spirit aligns closely with the work of the Recovery Centre. This contribution helps ensure that individuals in our region have access to recovery services when they need them most."

Royal Canadian Legion Branch 160, located on Comox Avenue in the Town of Comox, is part of a national organization dedicated to serving veterans, promoting remembrance, and strengthening communities through local initiatives and charitable support. Learn more about the Comox Legion by visiting [comoxlegion.ca](http://comoxlegion.ca).

La filiale 160 de la Légion royale canadienne (Comox) a fait un don de 1 000\$ au Comox Valley Recovery Centre afin de soutenir les services résidentiels de désintoxication destinés aux hommes de la Comox Valley et des communautés de l'île de Vancouver.

«La Légion est profondément attachée au service des anciens combattants, de leurs familles et de la communauté dans son ensemble», explique Al Astles, directeur des opérations de la Légion de Comox. «Le soutien aux services locaux de désintoxication reflète cet engagement et contribue à améliorer la santé de la Comox Valley.»

Fondé en 1976, le Comox Valley Recovery Centre propose des programmes de désintoxication en résidence basés sur l'abstinence aux hommes souffrant de troubles liés à la consommation de substances. À l'approche de son 50<sup>e</sup> anniversaire en 2026, le centre continue d'offrir des traitements à long terme, des services de conseil et un soutien transitoire pour aider les personnes à retrouver une certaine stabilité et à renouer avec leur famille et leur communauté.

«La guérison repose sur le soutien de la communauté», ajoute Troy Dunham, directeur général du Comox Valley Recovery Centre. «Les dons comme celui-ci contribuent à soutenir des programmes qui offrent aux gens la structure et l'encouragement dont ils ont besoin pour aller de l'avant dans leur vie.»

«La Légion est depuis longtemps synonyme de service et de soutien, en particulier pour ceux qui ont connu des difficultés», déclare Brian Chow, président du conseil d'administration du Comox Valley Recovery Centre. «Cet esprit correspond étroitement au travail du centre de rétablissement. Cette contribution permet de garantir que les personnes de notre région ont accès à des services de rétablissement lorsqu'elles en ont le plus besoin.»

La filiale 160 de la Légion royale canadienne, située sur Comox Avenue dans la ville de Comox, fait partie d'une organisation nationale qui se consacre au service des anciens combattants, à la promotion du souvenir et au renforcement des communautés par le biais d'initiatives locales et de soutien caritatif. Pour en savoir plus sur la Légion de Comox, consultez le site [comoxlegion.ca](http://comoxlegion.ca).

**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 Real Estate Professional

**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

437 5th Street  
Courtenay, BC V9N 1J7  
**250.703.2410**  
[Brennan.Day.MLA@leg.bc.ca](mailto:Brennan.Day.MLA@leg.bc.ca)

**MLA BRENNAN DAY**

Courtenay Comox office

**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**

**VC**  
VALLEY COLLISION

- We can process out of province claims for Forces members new to BC
- Certified Technicians
- Expert repairs made to all makes and models
- Lifetime Warranty

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

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

250.334.3417 | [valleycollision.ca](http://valleycollision.ca) | [info@valleycollision.ca](mailto:info@valleycollision.ca)  
2805 Kilpatrick Ave Courtenay, BC V9P 2H7

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).



We're here for you beyond your duties



Nous sommes là pour vous au-delà de vos fonctions

**PAY OVER TIME**

**ZERO MONEY DOWN**

**INTEREST FREE**

**PAYEZ AU FIL DU TEMPS**

**SANS ACOMPTE**

**SANS INTÉRÊT**

## CANEX CF One No Interest Credit Plan welcomes new vendors! Le plan de crédit sans intérêt CANEX Une FC accueille de nouveaux fournisseurs!

Shop and pay with the CANEX CF One No Interest Credit Plan to buy the things you love. Drop by the CANEX to learn more about how to use the plan, exclusive to CF One members! Shop at your favourite participating local business.

Faites vos achats et payez avec le plan de crédit sans intérêt CANEX Une FC pour acheter les articles que vous aimez. Passez au CANEX pour en savoir plus sur l'utilisation de ce programme, réservé aux membres Une FC! Faites vos achats dans votre commerce local préféré participant.

2 Pricks on 5th Tattoos  
Andrei Master Tailor (Mess Dress)  
Beaufort Cycles  
Butcher's Block  
Comox Bike Company  
Comox Valley Toyota  
Courtenay Auto Repair Centre  
Design Therapy

Fountain Tire  
GolfTown (Victoria)  
Happy's Source for Sports  
Kal Tire  
Leah's Court Mounting  
Mountain City Cycle  
OK Tire  
Paramount Recreation

Pedego Electric Bikes  
Pure Auto  
Sink or Swim Scuba (Nanaimo)  
Stolar Design-Build  
Trail Bikes  
Valhalla Pure Outfitters

**CANEX.CA**

## Are you interested in learning French? Vous souhaitez apprendre le français?

Military Family Services (MFS) provides second language training through LRDG (Language Research Development Group).

Take part in an online program designed to help you master the French or English language. A complete, interactive curriculum is delivered in 16 separate modules corresponding to the Government of Canada A, B and C linguistic levels and the CFMWS 1, 2 and 3 linguistic levels.

The flexible program allows you to choose the time, place, and pace that are most convenient and conducive to your learning.

This free, self-directed online learning program is available by registering with your CF One card at [cfmws.ca/support-services/education/second-language-training](http://cfmws.ca/support-services/education/second-language-training).

Les Services aux familles des militaires (SFM) proposent une formation langue seconde par l'intermédiaire du LRDG (Language Research Development Group).

Participez à un programme en ligne conçu pour vous aider à maîtriser le français ou l'anglais. Un programme complet et interactif est proposé en 16 modules distincts correspondant aux niveaux linguistiques A, B et C du gouvernement du Canada et aux niveaux linguistiques SBMFC 1, 2 et 3.

Ce programme flexible vous permet de choisir le moment, le lieu et le rythme qui vous conviennent le mieux et qui favorisent votre apprentissage.

Ce programme d'apprentissage en ligne gratuit et autodirigé est accessible en enregistrant votre carte Une FC sur [sbmfc.ca/services-de-soutien/etudes/formation-linguistique](http://sbmfc.ca/services-de-soutien/etudes/formation-linguistique).

**March is Francophonie Month, celebrating the French language and diverse Francophone cultures through cultural activities held worldwide.**

**Mars est le mois de la Francophonie, qui célèbre la langue française et la diversité des cultures francophones à travers des activités culturelles organisées dans le monde entier.**

## 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,  
OCdt (élof) Carol Popkin

### Managing editor | gestionnaire

Camille Douglas

### Graphic designer | graphiste

Gillian Ottaway

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

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



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



*"Ill and injured Reservists stand ready to serve Canada. We must stand ready to support them."*

*« Les réservistes malades ou blessés sont prêts à servir le Canada. Nous devons être prêts à les soutenir. »*

# OMBUDS.CA

## Read the Ombudsman's new report

### Marking Time:

A decade of stalled progress for the Primary Reserve

## Consultez le nouveau rapport de l'ombudsman

### Marquer le pas :

une décennie de progrès entravé pour la Première réserve





## 19 Wing Comox Traditional Karate Club Club de karaté traditionnel de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox



The 19 Wing Karate Club provides an excellent, cost friendly opportunity for military members and their families to learn a traditional martial art in a friendly, non-competitive environment. With a focus on learning traditional karate forms in combination with practical self-defence techniques, club members can improve their physical fitness, flexibility, and mental acuity.

The club practises three times a week at the 19 Wing Fitness and Community Centre, meeting in the multi-purpose room on Tuesdays and Thursday between 6 and 8pm, and on Saturdays from 10:30am and noon.

"All abilities are welcome, no experience is necessary other than a willingness to learn and have fun," explains club sensei and chief instructor Patrick Penley. "If you have any questions about the club or would like to try it out, stop by during one of our classes and check it out!"

Le club de karaté de la 19<sup>e</sup> Escadre offre aux militaires et à leurs familles une excellente occasion d'apprendre un art martial traditionnel dans un environnement convivial et non compétitif, à un coût abordable. En mettant l'accent sur l'apprentissage des formes traditionnelles du karaté combinées à des techniques pratiques d'autodéfense, les membres du club peuvent améliorer leur conditionnement physique, leur souplesse et leur acuité mentale. Le club s'entraîne trois fois par semaine au centre de conditionnement physique et communautaire de la 19<sup>e</sup> Escadre, dans la salle polyvalente, les mardis et jeudis de 18h à 20h, et les samedis de 10h30 à midi.

«Tous les niveaux sont les bienvenus, aucune expérience n'est nécessaire, il suffit d'avoir envie d'apprendre et de s'amuser», explique Patrick Penley, sensei et instructeur en chef du club. «Si vous avez des questions sur le club ou si vous souhaitez l'essayer, passez nous voir pendant l'un de nos cours et découvrez-le par vous-même!»

## Karate club trains in Okinawa Japan Le club de karaté s'entraîne à Okinawa, au Japon

At the end of October, four members from the 19 Wing Comox Traditional Karate Club travelled on a two-week trip to Okinawa, Japan for a unique training opportunity. Okinawa is considered the birthplace of karate.

Club members were invited to train with Seneha Shigetoshi Sensei (10th dan) at his dojo in Naha, one of Goju Ryu Karate's foremost masters of the ancient art. Newly promoted club members Vanderli Silva (5th dan), Robert Coates (2nd dan) and Chris Bard (1st dan) accompanied Sensei Patrick Penley (6th dan) on a highly informative and eye-opening journey.

As part of Seneha Sensei's honbu (home) dojo, members trained alongside international karateka from other countries, such as Slovakia, Australia and the United States. With formal training twice a day, every second day there was plenty of time for other self-generated training opportunities at the Okinawan Karate Kaikan (karate center).

The group was also fortunate to witness the festivities of World Karate Day where thousands of practitioners from around the world demonstrated their karate skills on the main street of Naha, the capital of Okinawa.

"It was an amazing site to see so many people moving in perfect unison along the Kokusai-dori," shares Robert Coates, 19 Wing Comox Traditional Meibukan Karate Club president.

The group also took the opportunity to visit many parks, monuments and museums which tell the tale of Okinawa's deep and rich history. Of note was the historic Underground Japanese Naval Headquarters Museum. The restored tunnels give a glimpse of what life was like for

Japanese soldiers on the island during World War II.

Peace Park, located on the outskirts of Naha, offered sprawling grounds and dedicated monuments, a tribute to the sacrifices endured by the soldiers and the local population during the war.

The group also toured through Shuri Castle, dating back to the 12th century and once serving as the palace of the ancient Ryukyu Kingdom.

"Experiencing the fantastic local cuisine, meeting, and befriending many of the locals and taking in the unique cultural and historical sites were all highlights of this trip," adds Robert. "It was an amazing opportunity to be able to train in the birthplace of Karate with one of its extremely experienced and influential sensei."

À la fin du mois d'octobre, quatre membres du club de karaté traditionnel de la 19<sup>e</sup> Escadre de Comox ont effectué un voyage de deux semaines à Okinawa, au Japon, pour profiter d'une occasion unique de s'entraîner. Okinawa est considérée comme le berceau du karaté.

Les membres du club ont été invités à s'entraîner avec Seneha Shigetoshi Sensei (10<sup>e</sup> dan) dans son dojo à Naha, l'un des plus grands maîtres de l'art ancien du karaté Goju Ryu. Les membres du club récemment promus, Vanderli Silva (5<sup>e</sup> dan), Robert Coates (2<sup>e</sup> dan) et Chris Bard (1<sup>er</sup> dan), ont accompagné Sensei Patrick Penley (6<sup>e</sup> dan) dans un voyage très instructif et enrichissant.

Dans le cadre du dojo honbu (domicile) de Seneha Sensei, les membres se sont entraînés aux côtés de karatékas internationaux venus d'autres pays, tels que la Slovaquie, l'Australie et les États-Unis. Avec deux entraînements formels par jour, un jour sur deux, ils avaient

tout le temps nécessaire pour s'entraîner de manière autonome à l'Okinawan Karate Kaikan (centre de karaté).

Le groupe a également eu la chance d'assister aux festivités de la Journée mondiale du karaté, au cours de laquelle des milliers de pratiquants du monde entier ont démontré leurs compétences en karaté dans la rue principale de Naha, la capitale d'Okinawa.

«C'était incroyable de voir autant de personnes bouger à l'unisson le long de la Kokusai-dori», raconte Robert Coates, président du club de karaté traditionnel Meibukan de la 19<sup>e</sup> Escadre de Comox.

Le groupe a également profité de l'occasion pour visiter de nombreux parcs, monuments et musées qui racontent l'histoire riche et profonde d'Okinawa. Le musée historique du quartier général souterrain de la marine japonaise mérite une mention particulière. Les tunnels restaurés donnent un aperçu de la vie des soldats japonais sur l'île pendant la Seconde Guerre mondiale.

Le parc de la paix, situé à la périphérie de Naha, offre un vaste terrain et des monuments dédiés, rendant hommage aux sacrifices endurés par les soldats et la population locale pendant la guerre.

Le groupe a également visité le château de Shuri, datant du XII<sup>e</sup> siècle, qui servait autrefois de palais à l'ancien royaume de Ryukyu.

«Découvrir la fantastique cuisine locale, rencontrer et se lier d'amitié avec de nombreux habitants et visiter des sites culturels et historiques uniques ont été les moments forts de ce voyage», ajoute Robert. «Ce fut une occasion extraordinaire de pouvoir s'entraîner dans le berceau du karaté avec l'un de ses sensei les plus expérimentés et les plus influents.»

### 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**  
REICHELT



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



**COFFEE CABIN**  
BY **Bigfoot Donuts**  
1466 RYAN RD E COMOX

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

FOLLOW US @BIGFOOT.COFFEE.CABIN

**invis**  
PACIFIC VIEW MORTGAGES

**Jennifer Stokes**  
Mortgage Specialist

T 250.890.1610  
C 250.650.1504  
[jenniferstokes@invis.ca](mailto:jenniferstokes@invis.ca)  
[invis.ca/jennifer-stokes](http://invis.ca/jennifer-stokes)  
1984 Comox Ave, Comox, BC V9M 3M7

**Crown 1**  
Carpet & Upholstery Care

Renovations and Restoration Services

250-334-4484  
[Crown1carpetupholsterycare.ca](http://Crown1carpetupholsterycare.ca)

Family owned and operated!

**HTEC BRAZEN**  
SPORTSWEAR

Winter retail hours  
Mon-Thurs 10:00 - 4:00  
always available at  
[brazen@brazencanadian.com](mailto:brazen@brazencanadian.com)  
Production hours have not changed  
479 4TH ST COURTENAY

Time to get your Irish on!  
COME CHECK OUT OUR DISCOUNT RACK!

Read the Totem Times online  
Lire le journal en ligne  
[cfmws.ca/totemtimes](http://cfmws.ca/totemtimes)



\*concept image  
\*image conceptuelle

## Double Bay Sanctuary stewarded by members of 19 Wing PDSC

### Sanctuaire de Double Bay géré par les membres de la 19<sup>e</sup> Escadre PDSC

#### NEW SEASON!

#### UNE NOUVELLE SAISON!

A new season of diving is about to begin and now is a great time to join the Pacific Divers Scuba Club (PDSC). Open to all members of the 19 Wing Comox community, the club gathers every Thursday night between 6:30 and 8pm. The pool is open for members to practice skills or learn new ones from club instructors. Enter from the back corner of the Fitness and Community Centre, under the blue awning. To learn more about joining the scuba club email [19WPDSC@gmail.com](mailto:19WPDSC@gmail.com) or visit [CFMWS.ca/Comox/19WPDSC](http://CFMWS.ca/Comox/19WPDSC).

Une nouvelle saison de plongée est sur le point de commencer et c'est le moment idéal pour rejoindre le Pacific Divers Scuba Club (PDSC). Ouvert à tous les membres de la communauté de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox, le club se réunit tous les jeudis soirs entre 18h30 et 20h. La piscine est ouverte aux membres qui souhaitent s'entraîner ou apprendre de nouvelles techniques auprès des instructeurs du club. L'entrée se trouve à l'arrière du Centre communautaire de conditionnement physique et de remise en forme, sous l'auvent bleu. Pour en savoir plus sur l'adhésion au club de plongée, envoyez un courriel à [19WPDSC@gmail.com](mailto:19WPDSC@gmail.com) ou consultez le site [SBMFC.ca/Comox/19WPDSC\\_fr](http://SBMFC.ca/Comox/19WPDSC_fr).

**Double Bay Sanctuary**  
[doublebaysanctuary.org](http://doublebaysanctuary.org)

Member of the 19 Wing Pacific Divers Scuba Club have been engaged in a project to establish an orca sanctuary and ocean conservation facility for northern resident orca Corky, the oldest and longest-held captive orca in the world. In 1969, Corky was captured as a calf at four years old from Pender Harbour and has been part of marine park programs ever since.

Double Bay Sanctuary is collaborating with researchers, conservation groups, and local communities to plan a retirement home in her native waters, ensuring her story contributes to a broader legacy of stewardship and learning.

Last August, four members were invited to dive at Double Bay Sanctuary on Hanson Island. Ryan Verma, Darryl Dubuc, Lianne Dubuc and Hank Houle answered the call, marking three years of dedication to the effort.

Dive tasks include surveying the bay's bottom for protected eelgrass, sediment sampling, inspecting mooring lines for the dock and boats, cleaning boat hulls, and removing marine debris left by the previous lodge and other fishing vessels in the area.

The project in Double Bay is on its seventh year of renovating and rebuilding an old fishing lodge, with the intention of preparing the site for re-homing Corky from SeaWorld in San Diego, returning her to the pristine waters of Blackfish Sound and the Johnstone Strait where her family still resides.

Double Bay Sanctuary is maintained year-round by a small group of people led by the on-site manager who relies on a team of volunteers from around the world who are dedicated to this noble cause.

"A particularly special end to August weekend happened when we were invited to OrcaLab on the south end of Hanson Island," shares Darryl. "It was founded in 1970 by Dr. Paul Spong who has been studying Orca acoustics in their natural habitat from the shores of Hanson Island for over 50 years. We conducted several survey dives for OrcaLab, and then enjoyed a tour of the facility before heading back to Telegraph Cove to head home."

Members of the PDSC returned to the bay throughout the fall to continue the effort.

Les membres de la 19<sup>e</sup> Escadre Pacific Divers Scuba Club se sont engagés dans un projet visant à créer un sanctuaire pour les orques et un centre de conservation de l'océan pour Corky, l'orque résidente

du nord la plus âgée et la plus ancienne en captivité au monde. En 1969, Corky a été capturée à l'âge de quatre ans à Pender Harbour et fait depuis partie des programmes du parc marin.

Le sanctuaire de Double Bay collabore actuellement avec des chercheurs, des groupes de conservation et des communautés locales afin de planifier la création d'une maison de retraite dans ses eaux natales, garantissant ainsi que son histoire contribue à un héritage plus large en matière de gestion et d'apprentissage.

En août dernier, quatre membres ont été invités à plonger au sanctuaire de Double Bay, sur l'île Hanson. Ryan Verma, Darryl Dubuc, Lianne Dubuc et Hank Houle ont répondu à l'appel, marquant ainsi trois ans d'engagement dans cette initiative.

Les tâches de plongée comprennent l'étude du fond de la baie à la recherche d'herbes marines protégées, l'échantillonnage des sédiments, l'inspection des amarres du quai et des bateaux, le nettoyage des coques des bateaux et l'enlèvement des débris marins laissés par l'ancien lodge et d'autres bateaux de pêche dans la région.

Le projet de Double Bay en est à sa septième année de rénovation et de reconstruction d'un ancien gîte de pêche, dans le but de préparer le site à accueillir Corky, qui vient de SeaWorld à San Diego, et de la ramener dans les eaux cristallines de Blackfish Sound et du détroit de Johnstone, où sa famille réside toujours.

Le sanctuaire de Double Bay est entretenu toute l'année par un petit groupe de personnes dirigé par le responsable du site, qui s'appuie sur une équipe de bénévoles venus du monde entier et dévoués à cette noble cause.

«La fin du week-end du mois d'août a été particulièrement spéciale, car nous avons été invités à l'OrcaLab, à l'extrémité sud de l'île Hanson», raconte Darryl. «Il a été fondé en 1970 par le Dr Paul Spong, qui étudie depuis plus de 50 ans l'acoustique des orques dans leur habitat naturel depuis les côtes de l'île Hanson. Nous avons effectué plusieurs plongées d'étude pour OrcaLab, puis nous avons profité d'une visite des installations avant de retourner à Telegraph Cove pour rentrer chez nous.»

Les membres du PDSC sont retournés dans la baie tout au long de l'automne pour poursuivre leurs efforts.



## Are you keen to sail? Vous aimeriez faire de la voile?

The 19 Wing Comox Yacht Club (19WCYC) is revamping their keelboat training program with the aim of reducing training times and improving on-water safety. The 2026 program is still in the planning stage, so anyone interested learning to sail can contact [asst-training@19wcyc.com](mailto:asst-training@19wcyc.com) sign up for updates.

Courses will be accredited through the Canadian Recreational Yachting Association (CRYA), and will include:

**Competent Crew** - foundational sailing skills and safe crewing practices.

**Day Skipper** - leadership, boat handling, and skippering in moderate conditions.

**Coastal Navigation** - chart use, tides, currents, passage planning, and coastal navigation theory.

Each course is approximately 32 hours of training, and the tentative training period is between May 1 and September 30. Training days and times will be determined with your instructor and fellow crew members. Details regarding course format, scheduling, and tuition will be shared once planning is finalized; you can stay informed by visiting [19wcyc.com](http://19wcyc.com).

Le 19 Wing Comox Yacht Club (19WCYC) est en train de remanier son programme de formation à la voile à quille dans le but de réduire la durée de la formation et d'améliorer la sécurité sur l'eau. Le programme 2026 est encore en phase de planification, donc toute personne intéressée par l'apprentissage de la voile peut contacter [asst-training@19wcyc.com](mailto:asst-training@19wcyc.com) pour s'inscrire et recevoir des informations.

Les cours seront accrédités par le Canadian Recreational Yachting Association (ACYR) et comprendront:

**Équipage compétent** - compétences de base en voile et pratiques sécuritaires pour les équipages.

**Skipper de jour** - leadership, maniement du bateau et skippage dans des conditions modérées.

**Navigation côtière** - utilisation des cartes, marées, courants, planification des passages et théorie de la navigation côtière.

Chaque cours comprend environ 32 heures de formation, et la période de formation provisoire se situe entre le 1er mai et le 30 septembre. Les jours et les heures de formation seront déterminés avec votre instructeur et les autres membres de l'équipage. Les détails concernant le format des cours, le calendrier et les frais de scolarité seront communiqués une fois la planification finalisée. Vous pouvez vous tenir informé en consultant le site [19wcyc.com](http://19wcyc.com).

**Sign up for updates regarding sailing courses**

[asst-training@19wcyc.com](mailto:asst-training@19wcyc.com)

**Inscrivez-vous pour recevoir des informations sur les cours de voile**

### 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.\*

**CANEX**

**CANADA'S MILITARY STORE**

**CANEX.CA**

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553

**Send us your feedback! | Envoyez-nous vos commentaires!**  
[totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com)



## Summer Camps Program Le Programme de camps d'été

The SOT Summer Camps Program offers eligible, serving military families the opportunity to receive reimbursement grants for their children to attend a registered summer camp of their choice. Support Our Troops camp grants are made possible through the generosity of donors across Canada. To review eligibility criteria or to apply visit [supportourtroops.ca/summercamps](http://supportourtroops.ca/summercamps).

Le Programme de camps d'été Appuyons nos troupes offre aux familles de militaires en service admissibles la possibilité de recevoir des subventions de remboursement pour que leurs enfants participent à un camp d'été accrédité de leur choix. Les subventions du camp Appuyons nos troupes sont rendues possibles grâce à la générosité de la population canadienne. Pour consulter les critères d'éligibilité ou pour postuler, visitez [appuyonsnostroupes.ca/programmedecamps](http://appuyonsnostroupes.ca/programmedecamps).



**Mark your calendar!** Online registration for the 2026 Summer Camps Program will open on Thursday, March 19 for first-time applicants only. Returning applications will be accepted starting April 17.

**Notez la date!** Les inscriptions en ligne pour le Programme de camps d'été 2026 ouvriront le jeudi 19 mars, uniquement pour les nouveaux candidats. Les candidatures des anciens participants seront acceptées à partir du 17 avril.

Support Our Troops is the official charitable cause of the Canadian Armed Forces (CAF), established to meet the unique needs and special challenges faced by members of the CAF community as a result of military service. This includes providing financial assistance to promote family resiliency and supporting veterans and serving members who may have an illness or injury through a variety of grants and programs.

Appuyons nos troupes est l'œuvre de bienfaisance officielle des Forces armées canadiennes (FAC), créée à répondre aux besoins uniques et aux défis particuliers auxquels font face les membres de la communauté des FAC en raison du service militaire. Il s'agit d'apporter un soutien financier pour promouvoir la résilience des familles et soutenir les militaires actifs et les vétérans malades ou blessés par l'entremise d'une diversité de subventions et de programmes.

**[supportourtroops.ca](http://supportourtroops.ca)**  
**[appuyonsnostroupes.ca](http://appuyonsnostroupes.ca)**



### Stay active this spring break!

From March 23 to April 5, families can drop in to the gym, go for a skate, or get into table tennis! **Glacier Gardens arena is offering a last fling Paint the Ice party from 10am to 12pm on March 31.** Grab your skates and helmet and let your creative spirit take over and draw something fun on the ice.

### Restez actif pendant les vacances de printemps!

Du 23 mars au 5 avril, les familles peuvent se rendre à la salle de sport, faire du patin à glace ou jouer au tennis de table! **La patinoire Glacier Gardens organise une dernière fête Paint the Ice le 31 mars, de 10h à 12h.** Enfilez vos patins et votre casque, laissez libre cours à votre créativité et dessinez quelque chose d'amusant sur la glace.



### Pool closure for maintenance and upgrades

March 24 to April 10

### Fermeture de la piscine pour entretien et modernisation

Du 24 mars au 10 avril

# Toronto Direct

Fridays from June 19 - Sept 4

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





## Join the Stream Team: military community invited to help restore Little River Rejoignez la LRES: la communauté militaire est invitée à participer à la restauration de la rivière Little

The Little River Enhancement Society (LRES) is looking for volunteers! The registered not-for-profit society is comprised of approximately 25 volunteers who are dedicated to protecting and enhancing local Pacific salmon and native cutthroat trout in the Little River watershed in the Comox Valley.

"The watershed surrounds CFB Comox," explains Riley Kampen, environmental technologist at 19 Wing Comox. "Members of the military community can take part in river and streambed restoration, right in their backyard."

LRES focuses on two main conservation strategies: improving natural habitat so fish can successfully reproduce without human intervention and raising coho and chum salmon in a hatchery.

"We collect Coho brood stock is from Little River," explains Lindee Ziefflie, LRES spokesperson. "Chum stock comes from either Little River or the Puntledge River hatchery due to fluctuating returns."

The society also promotes public awareness through school programs and community engagement, helping connect residents with their local fish resources.

"Students from Airport Elementary will take part in a release into Little River on March 18," adds Riley. "The smolt are deposited into Little River, close to the ocean, to follow their typical short freshwater migration."

### Stream restoration

The society is calling out for volunteers to help with clearing some fallen trees in the watershed.

"The work will take place around March 16 to 20 - dependent upon weather and water levels," explains Riley. "Anyone interested in working with the Little River Enhancement Society can contact Lindee directly, as things change quickly with the work."

Volunteers will need chest waders and gloves to enter the stream to remove fallen trees and branches that are blocking water flow and fish migration passage. All other tools to cut branches and trees will be provided.

To connect with Lindee email [lindeez@shaw.ca](mailto:lindeez@shaw.ca) or call 250-207-4320. To learn more about the Little River Enhancement Society, or to sign up for their newsletter, visit [lresbc.ca](http://lresbc.ca).

La Little River Enhancement Society (LRES) recherche des bénévoles! Cette association à but non lucratif compte environ 25 bénévoles qui se consacrent à la protection et à la mise en valeur du saumon du Pacifique et de la truite fardée indigène dans le bassin versant de la rivière Little, dans la Comox Valley.

«Le bassin versant entoure la BFC Comox», explique Riley Kampen, technologue en environnement à la 19e Escadre Comox. «Les membres de la communauté militaire peuvent participer à la restauration de la rivière et du lit du cours d'eau, juste derrière chez eux.»

La LRES se concentre sur deux stratégies de conservation principales: l'amélioration de l'habitat naturel afin que les poissons puissent se reproduire sans intervention humaine et l'élevage de saumons coho et kéta dans une éclosierie.

«Nous collectons les géniteurs de saumons coho dans la rivière Little», explique Lindee Ziefflie, porte-parole de la LRES. «Les géniteurs de saumons kéta proviennent soit de la rivière Little, soit de l'éclosierie de la rivière Puntledge, en raison des fluctuations des retours.»

La société sensibilise également le public par le biais de programmes scolaires et d'actions communautaires, aidant ainsi les habitants à se familiariser avec les ressources halieutiques locales.

«Les élèves de l'école primaire Airport participeront à une opération de remise à l'eau dans la Little River le 18 mars », ajoute Riley. «Les smolts sont déposés dans la Little River, près de l'océan, afin de suivre leur migration habituelle vers les eaux douces. »

### Restauration des cours d'eau

La société recherche des bénévoles pour aider à dégager certains arbres tombés dans le bassin versant.

«Les travaux auront lieu entre le 16 et le 20 mars, en fonction des conditions météorologiques et du niveau de l'eau», explique Riley. «Toute personne intéressée par une collaboration avec la Little River Enhancement Society peut contac-



ter Lindee directement, car la situation évolue rapidement.»

Les bénévoles devront se munir de cuissardes et de gants pour entrer dans le cours d'eau afin d'enlever les arbres et les branches tombés qui bloquent l'écoulement de l'eau et le passage des poissons. Tous les autres outils nécessaires pour couper les branches et les arbres seront fournis.

Pour contacter Lindee, envoyez un courriel à [lindeez@shaw.ca](mailto:lindeez@shaw.ca) ou appelez le 250-207-4320. Pour en savoir plus sur la Little River Enhancement Society ou pour vous inscrire à leur bulletin d'information, rendez-vous sur [lresbc.ca](http://lresbc.ca).

**Hold tight!** The Comox Military Family Resource Centre has hit the pause button on a few regular programs to update their spaces! Users may notice an interruption in programming, but the team is working hard on the refresh. Keep up with calendar changes and updates at [comoxmfrfc.ca](http://comoxmfrfc.ca) or on their Facebook page @comoxmfrfc.

**Patiencez encore un peu!** Le Centre de ressources pour les familles des militaires de Comox a mis en pause certains de ses programmes réguliers afin de rénover ses locaux! Les utilisateurs remarqueront peut-être une interruption dans la programmation, mais l'équipe travaille d'arrache-pied à la rénovation. Suivez les changements et les mises à jour du calendrier sur [comoxmfrfc.ca](http://comoxmfrfc.ca) ou sur leur page Facebook @comoxmfrfc.



[comoxmfrfc.ca](http://comoxmfrfc.ca)  
@comoxmfrfc




**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

Facebook, X, Instagram icons

**LOCALLY OWNED, FAMILY OPERATED**

S1 (mat 1) Brendan Gibson



## WOUNDED WARRIOR RUN BC

Wounded Warrior Run BC dropped by 19 Wing Comox on February 25 for one of their 28 public engagements over eight days, running 800km across Vancouver Island. Over \$275,000 was raised in support of Wounded Warriors Canada programs for military members, veterans, first responders, and their families. Donations will be accepted until March 31 - visit [events.woundedwarriors.ca/runbc](https://events.woundedwarriors.ca/runbc) to support!

Le 25 février, le Wounded Warrior Run BC a fait escale à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox dans le cadre de l'une de ses 28 activités publiques organisées sur huit jours, parcourant 800 km à travers l'île de Vancouver. Plus de 275 000 dollars ont été collectés pour soutenir les programmes de Wounded Warriors Canada destinés aux militaires, aux anciens combattants, aux premiers intervenants et à leurs familles. Les dons seront acceptés jusqu'au 31 mars. Rendez-vous sur [events.woundedwarriors.ca/runbc](https://events.woundedwarriors.ca/runbc) pour apporter votre soutien!



# HUDSON SUPPLIES

## Introducing New 2026

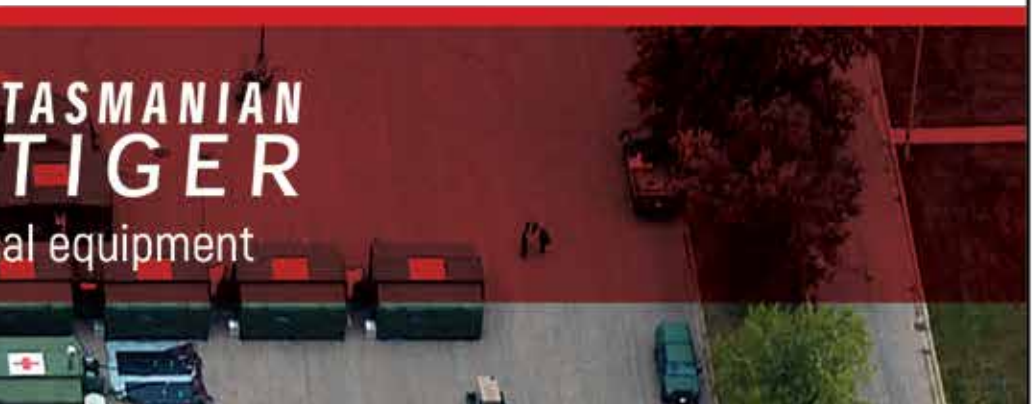
**DEFSEC WEST**  
March 24-26, 2026  
<https://defsecwest.ca/>

**Booth C-805**



## TASMANIAN TIGER

TT Medical equipment



### Backpack and transport bag for medical care in military field hospital

**TT MEDIC PLATOON BACKPACK with optional SIDE POCKET**



Available in: Black, Coyote Brown, Olive and IRR

**TT MEDIC CONTAINER**



Available in: Black, Coyote Brown, Olive and IRR



**ATTENTION PATCH COLLECTORS**

We are bringing our patch wall to display patches collected during this event. To participate, please bring a patch, PVC or embroidery, and we'll trade it for our special DEFSEC West edition.



**HUDSON**  
[Hudson4supplies.com](https://Hudson4supplies.com)  
[Tasmaniantiger.ca](https://Tasmaniantiger.ca)