



Cpl Parker Salustro

TUESDAY, MARCH 5, 2024 | MARDI 5 MARS 2024

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX  
VOL 66, #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 TAZ RUNNER 2024

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

Valentine's Day kicked off with a bang this year with the start of Exercise TAZ RUNNER at 19 Wing Comox. The annual exercise focuses on counter-improvised explosive device training and takes place over a two week period in February.

Explosive Ordnance Disposal (EOD) technicians from the Royal Canadian Air Force, Royal Canadian Navy, and Canadian Army work side-by-side, sharing best practices and learning from each other.

EOD technicians come from trades including

clearance diver, ammunition technician, combat engineer, and air weapon systems technician. TAZ RUNNER challenges them all with scenarios designed to build on existing knowledge and proficiency and enhance their ability to counter improvised explosive device threats domestically or while deployed.

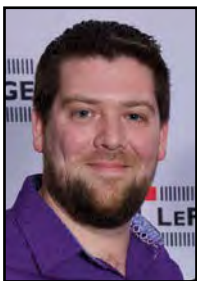
In all scenarios, the assigned team has to assess the situation, determine the best course of action, create a plan, and execute that plan, all within a restrictive time limit and while being

evaluated by instructors.

TAZ RUNNER began in 2012 and is hosted at 19 Wing Comox every year, because of the mild winter weather and the close proximity of multiple training venues. EOD personnel come from across the country to take part in the training, which allows them to either prepare for their Improvised Explosive Device Disposal (IEDD) operator course or to maintain their proficiency and recertify their specialist IEDD qualifications.

*Continued on page 2 | suite à la page 2*

### Approved Service Provider to the DND Integrated Relocation Program



**Thomas Hart**  
250-218-4278



**4359 CAMCO ROAD, COURTENAY**  
NESTLED ON 3.4 ACRES a contemporary masterpiece epitomizes luxury living. Tall ceilings adorned with rich wood beams greet you, along with floor-to-ceiling windows, seamlessly blending the indoors with the picturesque surroundings. The heart of the home boasts a high-end chef's kitchen, featuring sleek black finishes accented by brushed brass details.

**\$2,200,000**



#### Royal LePage In the Comox Valley

#121-750 Comox Road,  
Courtenay, B.C. V9N 3P6  
Bus: 250-334-3124  
Toll Free: 1-800-638-4226  
Fax: 250-334-1901

www.royallepagecomoxvalley.com  
Email: royallepagecv@shaw.ca



**13 1351 TUNNER DRIVE, COURTENAY**  
WELCOME HOME to this nice 2 bedroom, 2 bathroom patio home. This corner unit has had some updates including all new flooring and a step in tub in the main bath. There is a 5 ft shower in the ensuite. Outside you will find a nice updated patio. Hanley Court is close to shopping, restaurants, bus route and just up the hill to the pool!

**\$499,900**



**Tracy Hopkins**  
250-897-2776

Continued from page 1 | suite de la page 1

All IEDD operators are EOD technicians, but not all EOD technicians are IEDD operators. The IEDD operator is a specialized EOD technician.

"All EOD personnel are highly trained, but this is something you need to keep proficient at," said Captain Rich Howis, 19 Wing Armament Officer and exercise operations officer. "The IEDD operator qualifications are good for three years. At that point, you need to recertify, and this is one of the main recertification exercises in the country."

La Saint-Valentin a démarré en fanfare cette année avec le début de l'exercice TAZ RUNNER à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox. L'exercice annuel se concentre sur la formation à la lutte contre les engins explosifs artisanaux et se déroule sur une période de deux semaines en février.

Des techniciens en neutralisation des explosifs et munitions (NEM) de l'Aviation royale canadienne, de la Marine royale canadienne et de l'Armée canadienne travaillent côte à côte, partageant les meilleures pratiques et apprenant les uns des autres.

Les techniciens exercent des métiers tels que plongeur-démineur, technicien en munitions, ingénieur de combat et technicien en systèmes d'armes aériennes. TAZ RUNNER les met tous au défi avec des scénarios conçus pour renforcer les connaissances et les compétences existantes et améliorer leur capacité à contrer les menaces liées aux engins explosifs impro-



Cpl Parker Salustro

visés, que ce soit au niveau national ou lors d'un déploiement.

Dans tous les scénarios, l'équipe assignée doit évaluer la situation, déterminer le meilleur plan d'action, élaborer un plan et l'exécuter, le tout dans un délai restreint et tout en étant évaluée par des instructeurs.

TAZ RUNNER a débuté en 2012 et est organisé à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox chaque année, en raison du climat hivernal doux et de la proximité de plusieurs lieux d'entraînement. Le personnel NEM vient de tout le pays pour participer à la formation, qui leur permet soit de se préparer au cours d'opérateur d'élimination des dispositifs explosifs de circonstance, soit de maintenir leurs compétences et de recertifier leurs qualifications de spécialiste en neutralisation

des explosifs et munitions

Tous les opérateurs sont des techniciens NEM, mais tous les techniciens NEM ne sont pas des opérateurs élimination des dispositifs explosifs de circonstance. L'opérateur est un technicien NEM spécialisé.

«Tous les membres du personnel NEM sont hautement qualifiés, mais c'est un domaine dans lequel il faut rester compétent», a déclaré le capitaine Rich Howis, officier de l'armement de la 19<sup>e</sup> Escadre et officier des opérations de l'exercice. «Les qualifications d'opérateur élimination des dispositifs explosifs de circonstance sont valables trois ans. À ce moment-là, il faut se recertifier, et cet exercice est l'un des principaux exercices de recertification du pays».

## CAFM DONATES TO LOCAL FOOD BANK | LE CAFM FAIT UN DON À LA BANQUE ALIMENTAIRE

On January 23 the Comox Valley Food Bank executive staff gratefully accepted a cheque for \$3,750, the proceeds from the Festive Light Display that was coordinated by the Comox Air Force Museum (CAFM) at 19 Wing Comox. Departing from the usual practice of splitting the proceeds between the Food Bank and CAFM, it was decided by the Comox Valley Air Force Museum Association that all funds raised go to the Food Bank due to the much greater need for its services last year. (L-R) CAFM Director Capt Turmel, Deputy W/Comd LCol Connerty, CV Food Bank Deputy Director Justin LaFortune, CV Food Bank Director David Reynolds, Festive Light Display OPI Cpl MacKenzie, CAFM Deputy Director Sgt Lees, CVAFMA President Chris Chance, CAFM Program Manager Carol Popkin.



Cpl Parker Salustro

Le 23 janvier, le personnel exécutif de la banque alimentaire de la vallée de Comox a accepté avec gratitude un chèque de 3 750 \$, fruit de l'exposition de lumières festives coordonnée par le Comox Air Force Museum (CAFM) à la 19<sup>e</sup> Escadre de Comox. Contrairement à la pratique habituelle qui consiste à partager les recettes entre la banque alimentaire et le CAFM, l'association du musée de la force aérienne de la vallée de Comox a décidé que tous les fonds recueillis iraient à la banque alimentaire en raison de la nécessité beaucoup plus grande de ses services l'année dernière. (de gauche à droite) Le Capt Turmel, directeur du CAFM, la Lcol Connerty, commandant adjoint, Justin LaFortune, directeur adjoint de la banque alimentaire de la CV, David Reynolds, Cpl MacKenzie, BPR, directeur adjoint du CAFM, Sgt Lees, Chris Chance, président de l'ACVFMA, Carol Popkin, gestionnaire de programme du CAFM.

### TOTEM TIMES

19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

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

**Managing editor | gestionnaire**  
Camille Douglas

**Graphic designer | graphiste**  
Gillian Ottaway

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



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

Totem Times est une publication non officielle autorisée et publiée bimensuellement avec la permission du commandant de la 19<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. 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

# RCAF / COURSE RUN / DE L'ARC

April 1 marks 100 years of service for the Royal Canadian Air Force as a distinct military element and this centennial milestone is the theme of the 2024 RCAF Run! **Registration is now open at [rcafrun.ca](http://rcafrun.ca).** The virtual event occurs between May 31 and June 16, and in-person events across Canada and OUTCAN take place between March 22 and June 13. At 19 Wing Comox the run will take place on May 3.

Distances vary between 3K, 5K, 10K or a half-marathon and the 2024 Run Kit has been uniquely curated to celebrate the RCAF Centennial. The shirt was designed by Sgt Mark Schombs and features aircraft silhouettes, while the medal bears the image of the RCAF Centennial logo.

Le 1<sup>er</sup> avril marque les 100 ans de service de l'Aviation royale canadienne en tant qu'élément militaire distinct et ce jalon du centenaire est le thème de la Course de l'ARC 2024 ! **L'inscription est maintenant ouverte sur [rcafrun.ca/fr](http://rcafrun.ca/fr),** avec un événement virtuel se déroulant entre le 31 mai et le 16 juin, et des événements en personne à travers le Canada et HORSCAN entre le 22 mars et le 13 juin. À 19<sup>e</sup> Escadre Comox la course aura lieu le 3 mai.

Les distances varient entre 3 km, 5 km, 10 km et un semi-marathon. Le kit de course 2024 a été spécialement conçu pour célébrer le centenaire de l'ARC. Le t-shirt a été conçu par le Sgt Mark Schombs et présente des silhouettes d'aéronefs, tandis que la médaille porte l'image du logo du centenaire de l'ARC.



## Directorate Flight Safety annual roadshow Roadshow annuel de la Direction de la sécurité des vols

Maj Dennis Scharf, 19 Wing Flight Safety Officer | officier de sécurité des vols de la 19<sup>e</sup> Escadre

The Directorate Flight Safety (DFS) annual briefing and unit visits are a major mechanism that help promote the CAF Flight Safety Program. Each year approximately 50 briefings are presented reaching a total of more than 4,000 CAF members and contractors at various locations across Canada.

DFS Director Col Frank Gauvin and the DFS Chief Warrant Officer Sebastien Robichaud conducted their annual roadshow at 19 Wing Comox from February 20 to 22. Conducted under the authority of the Comd RCAF, the aim is to brief all military and civilian personnel subject to the Flight Safety Program.

The event was well attended with emphasis on the need to refocus on the basics, manage distractions, and most important, following policy and procedures through self-discipline and proper supervision.

The DFS annual briefing is a command led activity and is understood by every level of the chain of command as an opportunity to pause daily operations to discuss Flight Safety issues and concerns specific to their community or geographic region.

A mass briefing was conducted each of the three days with the WComd, 407 Sqn and 442 Sqn leadership providing the opening remarks to reinforce importance of the Flight Safety Program. There were also small group sessions aimed at open discussions with junior officers and non-commissioned members.

The objective of the DFS annual briefing is to remind all personnel of the requirement for and the importance of the Flight Safety Program. In addition, this briefing is used to update personnel on new Flight Safety concepts as well as to identify key lessons learned through the analysis of occurrences over the previous 12 to 18 months. The visits also allow DFS to see first-hand how the Flight Safety Program is implemented and to seek feedback or improvements.

La séance d'information annuelle de la Direction de la sécurité des vols (DSV) et les visites d'unités constituent un mécanisme important qui aide à promouvoir le programme de sécurité des vols des FAC. Chaque année, environ 50 séances d'information sont présentées à plus de 4 000 membres et entrepreneurs des FAC à divers endroits au Canada.

Le directeur de la DSV, le Col Frank Gauvin, et l'adjutant-chef de la DSV, Sébastien Robichaud, ont organisé leur tournée annuelle à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox du



20 au 22 février. Menée sous l'autorité du Cmdt ARC, l'objectif est d'informer tout le personnel militaire et civil assujetti au Programme de sécurité des vols.

L'événement a attiré de nombreux participants et a mis l'accent sur la nécessité de se recentrer sur les principes de base, de gérer les distractions et, surtout, de respecter la politique et les procédures grâce à l'autodiscipline et à une supervision adéquate.

Le briefing annuel de la DSV est une activité dirigée par le commandement et est compris par tous les niveaux de la chaîne de commandement comme une occasion d'interrompre les opérations quotidiennes pour discuter des questions de sécurité des vols et des préoccupations spécifiques à leur communauté ou à leur région géographique.

Un briefing de masse a été organisé chacun des trois jours avec le WComd, le 407<sup>e</sup> Esc et le 442<sup>e</sup> Esc qui ont fait les remarques d'ouverture pour renforcer l'importance du programme de sécurité des vols. Des séances en petits groupes ont également été organisées pour permettre des discussions ouvertes avec les officiers subalternes et militaires du rang.

L'objectif de la séance d'information annuelle de la DSV est de rappeler à l'ensemble du personnel la nécessité et l'importance du programme de sécurité des vols. En outre, ce briefing est utilisé pour mettre à jour le personnel sur les nouveaux concepts de sécurité des vols ainsi que pour identifier les principaux enseignements tirés de l'analyse des événements survenus au cours des 12 à 18 mois précédents. Les visites permettent également au DSV de voir directement comment le programme de sécurité des vols est mis en œuvre et de demander un retour d'information ou des améliorations.

**SOLD**

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

**John Kalhous**  
ROYAL LEPAGE  
BILINGUAL SERVICES!  
250-334-SOLD (7653) | info@johnrealstate.ca | johnkalhous.com

**EDIBLE ISLAND**  
WHOLE FOODS MARKET

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

**Your one stop health food shop**

VISIT | LEARN | REMEMBER

COMOX AIR FORCE MUSEUM

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

**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

**100**  
YOUR AIR FORCE

Voyager Aviation commémore fièrement le centenaire de l'ARC

Voyager Aviation proudly commemorates the RCAF Centennial

Proposer des solutions innovantes.  
**voyageur** AVIATION  
Delivering innovative solutions. [voyav.com](http://voyav.com)

# RCAF CENTENNIAL MESS DINNER | UN DÎNER DU CENTENAIRE DE L'ARC

The 19 Wing Officers Mess held an RCAF Centennial Mess Dinner on February 22 with Gen (ret'd) Ray Henault attending as the guest of honour. He was the Chief of the Defence Staff from 2001 to 2005 and went on to serve as the Chairman of the NATO Military Committee until retirement in 2008.

"The event was a tremendous success," says Maj Patrick King, president of the mess committee. "The entire team at Wing Foods played a key role, undertaking three days of preparation to serve an outstanding dinner."

Cpl Cote ensured that all the food was ordered for the special meal, in consultation with S1 Woodhouse. He was the team lead for the mess dinner, receiving assistance from MS Mackenzie, Pte Donayre, and MCpl Croisetiere. Once the meal was prepared, it was transported to the Officers Mess for plating and service with Pte Donayre and Cpl Cote assisting. Wing Foods leadership team, CPO2 Mallet, WO Boulanger, and Sgt McCabe also provided support for the special event.

Le Mess des officiers de la 19<sup>e</sup> Escadre a organisé un dîner du Centenaire de l'ARC le 22 février, auquel le Général (à la retraite) Ray Henault a participé en tant qu'invité d'honneur. Il a été Chef d'état-major de la Défense de 2001 à 2005, puis président du Comité militaire de l'OTAN jusqu'à sa retraite en 2008.

«L'événement a été un franc succès», a déclaré le major Patrick King, président du comité du mess. «Toute l'équipe des alims a joué un rôle clé, entreprenant trois jours de préparation pour servir un dîner exceptionnel».

Le Cpl Cote a veillé à ce que toute la nourriture soit commandée pour ce repas spécial, en consultation avec le S1 Woodhouse. Il était le chef d'équipe pour le dîner du mess, avec l'aide de l'EM Mackenzie, du Sdt Donayre et du Cplc Croisetiere. Une fois le repas préparé, il a été transporté au mess des officiers pour être préparé et servi avec l'aide du Sdt Donayre et du Cpl Cote. L'équipe de direction des alims, le Pm 2 Mallet, l'Adj Boulanger et la Sgt McCabe ont également apporté leur soutien à cet événement spécial.



## Menu

- Chef salad with balsamic dressing
- Homemade buns
- Stuffed chicken breast with brie and herbs
- Bison tenderloin with rosemary wine sauce
- Stuffed butternut squash
- Seasoned baby potatoes
- Tri coloured carrots



- Salade du chef avec vinaigrette balsamique
- Petits pains faits maison
- Poitrine de poulet farcie au brie et aux herbes
- Filet de bison avec sauce au vin de romarin
- Courge musquée farcie
- Petites pommes de terre assaisonnées
- Carottes tricolores



Four member of 19 Wing Comox represented the CAF at Rugby Sevens in Vancouver between February 23 to 25 at BC Place. The 19 Wing Air Reserve Flight (ARF) set up an information kiosk to connect with visitors throughout the three-day international tournament that saw 64 matches played. ARF recruiters Sgt Jay Harker and Sgt Marc Loubier were joined by Sgt Kurtis Schmidt, recruiter for a day and a reserve member of 442 Sqn, and WO Greg Bullivant, recruiter for a day and regular force member of 407 Sqn. The 19 Wing team informed attendees about the CAF, while highlighting the role and importance of the RCAF Reserves.

Quatre membres de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox ont représenté la FAC au tournoi de rugby à sept de Vancouver, qui s'est déroulé du 23 au 25 février à BC Place. L'Escadrille de la Réserve aérienne (ERA) de la 19<sup>e</sup> Escadre a installé un kiosque d'information pour communiquer avec les visiteurs tout au long du tournoi international de trois jours au cours duquel 64 matchs ont été disputés. Les recruteurs de la FAC, le Sgt Jay Harker et le Sgt Marc Loubier, étaient accompagnés du Sgt Kurtis Schmidt, recruteur d'un jour et membre de la réserve du 442<sup>e</sup> Escadron, et de l'Adj Greg Bullivant, recruteur d'un jour et membre de la force régulière du 407<sup>e</sup> Escadron. L'équipe de la 19<sup>e</sup> Escadre a renseigné les visiteurs sur les FAC, tout en soulignant le rôle et l'importance des réserves de l'ARC.





For eight days the Wounded Warrior Run BC team of eight runners covered more than 800kms from Port Hardy to Victoria, finishing on March 3 with \$180,000 raised. With a goal of \$250,000, funds are being accepted throughout the month at woundedwarriorrunbc.ca. | Pendant huit jours, l'équipe de huit coureurs de la Wounded Warrior Run BC a parcouru plus de 800 km, de Port Hardy à Victoria, et a terminé le 3 mars avec 180 000 dollars récoltés. L'objectif étant d'atteindre 250 000 dollars, les fonds sont acceptés tout au long du mois sur le site woundedwarriorrunbc.ca.

## Wounded Warrior Run BC

### Non-Stop from Comox to Puerto Vallarta

Twice weekly service all winter long.

COMOX VALLEY AIRPORT  
YGG

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

## Dedicated to Results!

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

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

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

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

Leah

REICHELT

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

Each Office Independently Owned and Operated

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

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

## 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)

STONEGRILL

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

## DRIVING THE COMOX VALLEY LIFESTYLE

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1625 Military Row, Lazo, BC

250.339.5553

Proud supporter of  
Vancouver Island  
Adaptive Snowsports

BRIAN MCLEAN

WELCOME TO OUR FAMILY

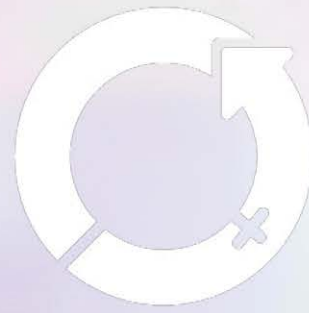
2145 Cliffe Ave.  
Courtenay, BC

250-334-2425

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

LOCALLY OWNED, FAMILY OPERATED

# International Women's Day



# La Journée internationale des femmes

International Women's Day is March 8: a day of unity, celebration, reflection, advocacy, and action that is celebrated in many countries worldwide. We reflect on social, economic, cultural, and political achievements, raising awareness of the progress made towards achieving gender equality, as well as the work remaining to be done.

La Journée internationale des femmes est le 8 mars: une journée d'unité, de célébration, de réflexion, de défense des droits et d'action observée dans plusieurs pays à travers le monde. C'est une journée pour reconnaître et souligner, à l'échelle mondiale, les réalisations sociales, économiques, culturelles et politiques des femmes et des filles. Il s'agit aussi d'une occasion pour sensibiliser le public au progrès accompli dans la réalisation de l'égalité des genres et au travail qui reste à faire à cet égard.

## Friday, March 8 | 8:30am

19 Wing Fitness and Community Centre

- 8:30 Welcome [Capt MacNeil & LCol Weissenborn]
- 8:35 Breast and cervical cancer screening [Cpl Lowe]
- 8:50 Female claims (bras, underwear, female urination device) [MCpl Young]
- 9:00 Women's Nutrition [Erin Roman]
- 9:30 Break supported by Comox MFRC
- 9:40 Financial Literacy with SISIP [Amanda Hicks]
- 10:00 Sleep tips from Health Promotion [Alicia Perry]
- 10:30 Reconditioning: pre and post natal with PSP [Chris Rehor]
- 10:45 Half-hour yoga [Natasha Neave]

**Understanding promotes inclusion. All members of the Defence Team are invited to take part!**

## Vendredi 8 mars | 8h30

Centre communautaire et de remise en forme de la 19<sup>e</sup> Escadre

- 8h30 Bienvenue [Capt MacNeil & LCol Weissenborn]
- 8h35 Dépistage du cancer du sein et du col de l'utérus [Cpl Lowe]
- 8h50 Revendications féminines [Cplc Young]
- 9h Nutrition des femmes [Erin Roman]
- 9h30 Pause appuyée par le CRFM Comox
- 9h40 Littératie financière avec le RARM [Amanda Hicks]
- 10h Conseils sur le sommeil de la Promotion de la santé [Alicia Perry]
- 10h30 Reconditionnement : pré et post natal avec PSP [Chris Rehor]
- 10h45 Une demi-heure de yoga [Natasha Neave]

**Comprendre pour mieux inclure. Tous les membres de l'équipe de défense sont invités à participer !**

## Friday, March 8 | 12:15pm

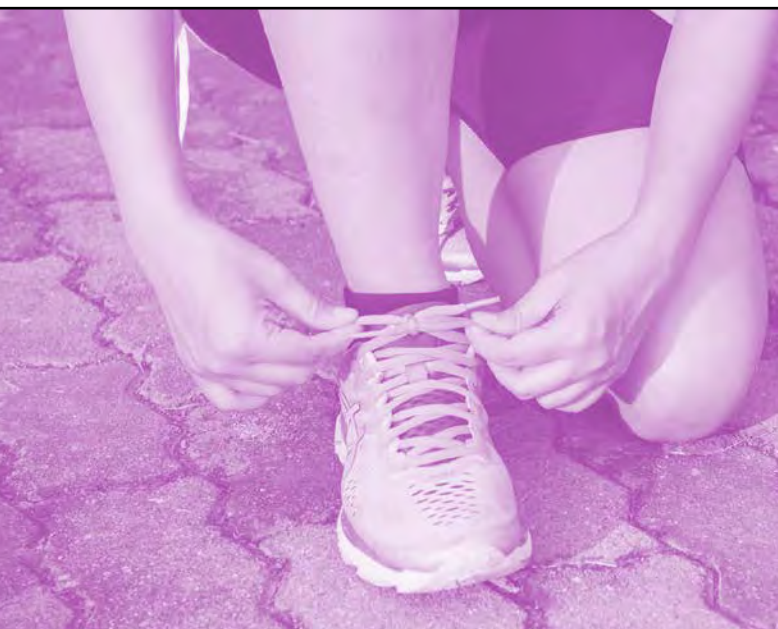
19 Wing HQ – Building 45

The second annual IWD walk, led by Rachel Perotte, for all members of the Defence Team.

## Vendredi 8 mars | 12h15

Quartier général de la 19<sup>e</sup> Escadre - Bâtiment 45

La deuxième marche annuelle de la JIF, dirigée par Rachel Perotte, pour tous les membres de l'équipe de défense.



**#InspireInclusion**  
**#Inspirer l'inclusion**



**407 Sqn BLT:** Overall Winning Team/ Équipe gagnante  
**D/WComd Maple Leave Passes:** Best Food Bank Sculpture/ Meilleure sculpture de la banque alimentaire  
**21 Health Services Critical Condition:** Best Costume and Team Spirit/ Meilleur costume et esprit d'équipe

# NO SNO FEST



**Before you receive your posting instruction, visit our website for:**

The **ABCs** of military postings

*Getting on the road to sound financial, housing, and military life decisions for Canadian Armed Forces members and their families*

**Avant de recevoir votre directive d'affectation, visitez notre site web pour :**

L' **ABC** des affectations militaires

*Sur la bonne voie : la prise de décisions avisées en matière de finances, de logement et de vie militaire pour les membres des FAC et leurs familles*

Ombudsman

National Defence and Canadian Armed Forces



Défense nationale et Forces armées canadiennes

[WWW.OMBUDS.CA](http://WWW.OMBUDS.CA)

WE ARE READY TO HELP.

NOUS SOMMES PRÊTS À VOUS AIDER.

1-888-828-3626

Canada

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

**BRYCE HANSEN TEAM**  
Personal Real Estate Corporation

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

**RE/MAX** In support of **BC Children's Hospital**

OCEAN PACIFIC REALTY  
REALTOR'S REAL ESTATE COMPANY & AFFILIATES  
2230A Cliffe Ave.  
Courtenay, BC V9N 2L4

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



# Striking gold on team building

## Trouver de l'or avec de l'esprit d'équipe

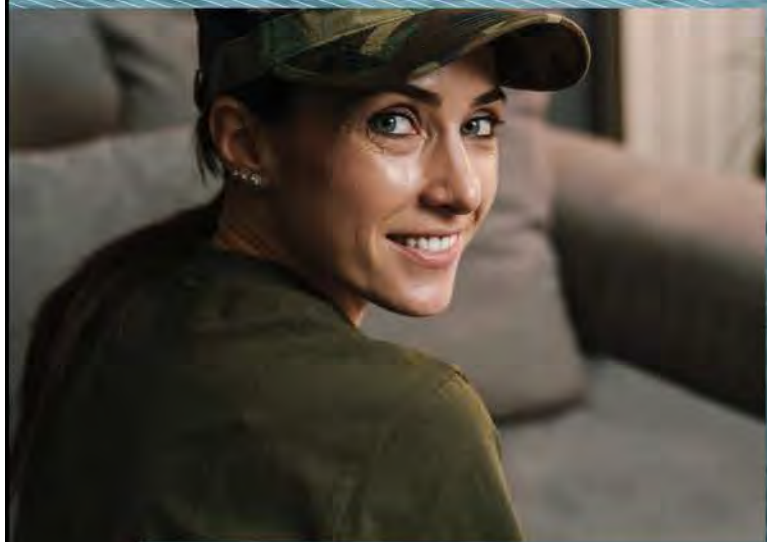
Fifteen members of 19 Mission Support Squadron took part in a moral building event on February 23, traveling to the Oyster River for gold prospecting. Supervised by Sgt Bouchard, Traffic, and WO Dowding, Transport, all in the group were lucky enough to find some gold flakes. | *Quinze membres du 19<sup>e</sup> Escadron de soutien de mission ont pris part à une activité de renforcement du moral le 23 février, en se rendant à la rivière Oyster pour faire de la prospection d'or. Sous la supervision du Sgt Bouchard, trafic, et de l'Adj Dowding, transport, tous les membres du groupe ont eu la chance de trouver des paillettes d'or.*

**HTEC**  
**BRAZEN**  
SPORTSWEAR

(250)-334-3656  
hitecprint.com

479 4TH ST.  
COURTENAY

**Time to get your Irish on!**  
**COME CHECK OUT OUR JACKET SALE!**



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

# Treatment IS WITHIN REACH

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

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

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

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



**Georgia Strait**  
WOMENS CLINIC

Admissions Toll Free **1.866.487.9040**  
gswc.ca

**Sunshine Coast Health Centre**  
A Non-12 Step Mental Health Program

Admissions Toll Free **1.866.487.9010**  
schc.ca