

A publication of the Multicultural Health Project of the Big Sur Health Center, dedicated to the improvement of health in the community



Una publicación del proyecto Multicultural del Centro de Salud de Big Sur, dedicado al mejoramiento de la salud de la comunidad

Fall 2008

The Big Sur Health Center 46896 Highway One Big Sur, CA

Monday through Friday, 10:00 am – 1:00 pm, 2:00 pm – 5:00 pm, 831 667-2580

Volume 3, Number 2

Save the date: Tuesday October 14 from 11 am to 4 pm the Big Sur Health Center's 2008 Health Fair!
(note early starting time)

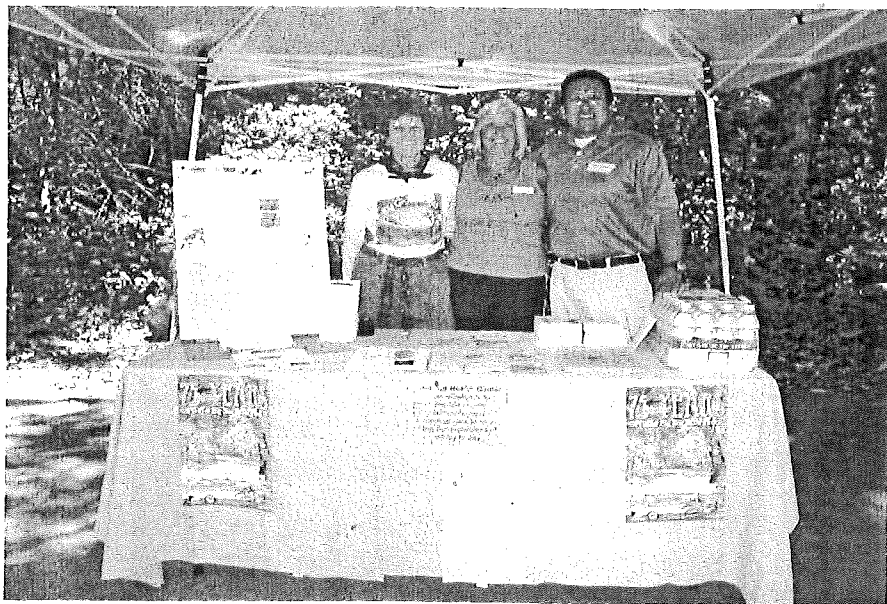
Apunte la fecha: Martes Octubre 14 de 11am a 4pm La Feria de la Salud del Centro de Salud de Big Sur!
(Atención a la hora de comienzo)

Healthcare Relief Fund

Thanks to a generous donation from the Opportunity Fund of the Community Foundation for Monterey County, Big Sur Health Center has established a Healthcare Relief Fund. This fund will help provide for expanded discounts and free services to those who have lost their employment and/or health insurance, or are experiencing other economic burdens, due to the recent fires. Call the health center for more information.

Part of this fund will be used to help the health center with the necessary preparations to brace itself against this winter's anticipated flooding and mudslides.

Anyone wishing to donate to the Healthcare Relief Fund is invited to contact the Big Sur Health Center at 831-667-2580 or send donations to 46896 Highway 1, Big Sur, CA 93920. One hundred percent of your donation is tax deductible.



At the Center at Pfeiffer Big Sur State Park birthday, From left to right, Lynda Sayre, Sharen Carey and Carlos Vasquez
En el cumpleaños del parque estatal, Izquierda a derecha, Lynda Sayre, Sharen Carey y Carlos Vasquez

What's inside/Que hay adentro

New attractions for the 2008 Health Fair P. 2

Nuevas atracciones para la Feria de Salud del 2008 P. 3

Big Sur Health Center Treats Firefighters P. 4

El Centro De Salud de Big Sur atiende a los bomberos P. 5

More On '08 Health Fair, Generous Grant & Book Review P. 6

Mas de la Feria de Salud '08, Generosa Beca y Revisión de Libro P. 7

Fondo de Alivio Para el Cuidado de la Salud

Gracias a la Generosa donación del Fondo de Oportunidad de la Fundación de la Comunidad del Condado de Monterey, El Centro de Salud de Big Sur ha establecido un fondo de ayuda para el cuidado de la salud. Este fondo ayudara a proveer descuentos y servicios gratis para aquellos que han perdido su empleo y/o aseguranza médica, o están experimentando alguna otra dificultad económica, debido a los recientes incendios. Llame al Centro de Salud para más información.

Parte de este fondo será usado para ayudar al centro de salud con las preparaciones necesarias para enfrentar las anticipadas inundaciones o derrumbes.

Cualquiera que desee hacer donaciones a este fondo de alivio para el cuidado de la salud esta invitado a contactar al Centro de Salud de Big Sur al 667-2580 o mandar sus donaciones al 46896 Highway 1, Big Sur, CA 93920. El 100% de su donación esta libre de impuestos.

Big Sur Health Center's 2008 Health Fair's Attractions For Adults:

- ◆ **Physical Therapist – learn how to work smart and stay healthy. Our physical therapist will focus on how to maintain a healthy back.**
- ◆ Diabetes Education - Frances Counsell and her staff in the lab will test for and advise how to prevent diabetes & prediabetes.
- ◆ Cardiovascular disease risk will be assessed with a total cholesterol, HDL (the Happy Cholesterol) and an overall total ratio.
 - ◆ Cholesterol & Blood Sugar Testing
 - ◆ **Cholesterol Education**
- ◆ Healthwise - Maria Prince will provide health guidance books, along with instructions for the best utilization.
 - ◆ **Asthma Screening**
- ◆ Breast Care - Jan Dunn will have information in English and Spanish on breast self exam, free classes and free mammograms.
- ◆ Cancer Education & Prevention - Susan Alfaro, RN will focus on skin care and skin cancer prevention.
 - ◆ Weight Management
- ◆ Chair Massage by Mary - Tired of carrying around all that stress on your back and shoulders? Sit down, relax.... feel all that tension melting away.
 - ◆ Healthy Snack Bar and Garden Burrito Bar
 - ◆ *Eye Exam*
 - ◆ Healing Touch - Bliss out and get relief from stress, aches and pains
 - ◆ **Flu Shots**
- ◆ Red Cross - Renate Rudolph provides the "File of Life" with all essential information for first responders coming to your home (firefighters, police, paramedics). For sale – first aid kits for car & disaster preparation kits.

*****Business owners take note. Keep your employees well and on the job by encouraging them to visit the Fair. Our Physical Therapist will teach them how to avoid hurting their backs and the other booths will help them to stay healthy in other ways. Materials in Spanish and English.*****

Did you know that about 150 patients from the Monterey Peninsula drive right past all the doctor's offices in Monterey, Carmel, Pacific Grove and Seaside in order to visit BSHC? They say they like the excellent service, friendly practitioners and staff



and the relaxed atmosphere.



Come to the Health Fair and find out how your participation can qualify you for a drawing to win some free gasoline.

Atracciones para Adultos de la Feria de Salud Del Centro de Salud de Big Sur:

- ◆ **Terapia Física – Aprenda como trabajar sanamente y mantenerse sano. Nuestros terapeutas se enfocaran en como mantener una espalda sana.**
- ◆ Educación de la Diabetes - Frances Counsell y su personal en el lab tomaran exámenes y aconsejaran como prevenir diabetes y prediabetes.
- ◆ Riesgo de la enfermedad cardiovascular será determinado con el colesterol total, HDL (el colesterol feliz) y un ratio total.
 - ◆ Exámenes de colesterol y azúcar en la sangre
 - ◆ **Educación del colesterol**
- ◆ Manera Saludable - María Prince proveerá libros guía a la salud, junto con instrucciones para la mejor utilización.
 - ◆ **Escaneo de asma**
- ◆ Cuidado del seno - Jan Dunn tendrá información en ingles y español en auto-exámenes del seno, clases gratis y mamogramas gratis.
- ◆ Educación y prevención del cáncer-Susan Alfaro, se enfocara en prevención del cáncer de piel.
 - ◆ Manejo del peso
- ◆ Silla de masaje por Mary – **¿Cansado(a) de cargar todo ese estrés por todos lados en su espalda y sus hombros? Siéntese, relájese.... sienta toda esa tensión desvanecerse.**
 - ◆ Barra de burritos del jardin y bocadillos saludables
 - ◆ *Examen de los ojos*
 - ◆ Toques curativos - Siéntase extremadamente feliz y descansado sin estrés, molestias y dolores.
 - ◆ **Vacuna contra la gripe**
- ◆ Cruz Roja - Renate Rudolph provee el “Archivo de Vida” con toda la información esencial para los primeros en responder que lleguen a su casa (bomberos, policías, paramédicos). De venta – paquetes de primeros auxilios para carros y paquetes de preparación para desastres.

****Dueños de negocios apunten. Mantenga a sus empleados bien y en el trabajo impulsándolos a asistir a la feria y que aprendan como evitar lastimarse la espalda. Material en ingles y español.****

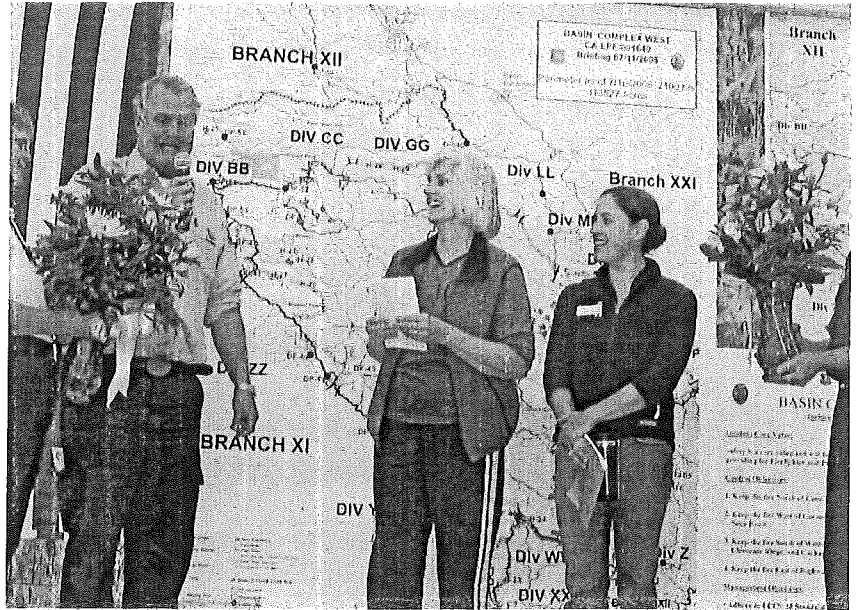
¿Sabias que cerca de 150 pacientes de la península de Monterey manejan dejando atrás las oficinas de doctores de Monterey, Carmel, Pacific Grove y Seaside para visitar el BSHC? Ellos dicen les gusta el excelente servicio, doctores y personal amigables y el ambiente relajante.

Atienda a la Feria de Salud y aprenda como su participación lo puede calificar para una rifa la cual el premio será gasolina.

Big Sur Health Center Treats the Firefighters

Did you know that while 2,400 firefighters and support personnel were working around the clock to put out the recent fires, the Health Center staff was also working – providing medical support for the firefighting team?

As soon as the Molera Base Camp was established, Physician Assistant Sharen Carey and Clinical Assistant Danielle Latta, in cooperation with the US Forest Service Medical Leader, set up a medical clinic at the base camp. Each morning and evening they evaluated and treated fire personnel so they could get back to their crews and continue their important work. US Forest Service was extremely grateful for the services of the Health Center Staff. With over 700 on-going fires across California, resources were scarce. Not only did the Molera medical clinic provide immediate on-site evaluation and treatment (avoiding time-consuming trips to the emergency room), it meant that once treated, fire personnel could return to their crews to continue their important work. (Note: Every time an engine or crew had more than 2 members off the job on any given shift due to illness or injury, the entire crew was forced out of action to protect the safety of the rest of the crew).



US Forest Service thanks Sharen and Danielle with flowers certificates, and Team 5 medallions

As the fire progressed, a second base camp, set up near Tassajara Road, was also managed by the Health Center staff.

By the end of the 34 days, the financial officer from USFS calculated that the medical clinics (which treated over 1300 patients) saved the forest service \$2.3 million!!

Both Sharen and Danielle felt very proud and honored to participate in the fire camp medical unit and found it extremely rewarding to play such a valuable role in support of the overall firefighting effort. Such a cooperative effort is what “community” is all about.

Big Sur Health Center Sponsors Weight Loss Support Group

Come and enjoy the fun at our local weight loss support group. Share ideas of how to shop, read labels, cook, eat out, and exercise. Exchange recipes, menus, and meal plans.

Meetings are bilingual.

Teens Welcome

Friday evenings, 6:30 pm to 7:30 pm

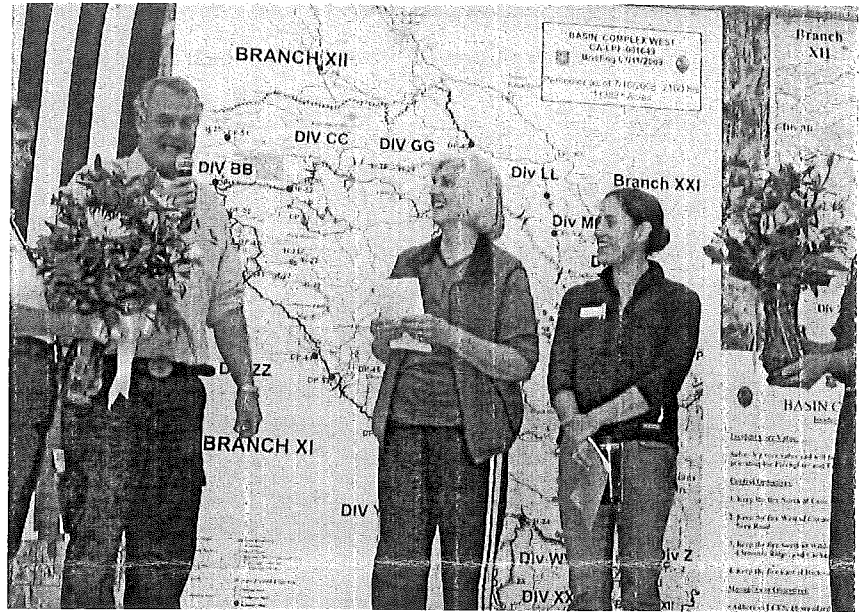
at the Big Sur Health Center

Contact Fela at 667-2580 for more information.

El Centro de Salud atiende a los bomberos

¿Sabias que mientras que 2,400 bomberos y personal de ayuda estaban trabajando las 24 horas para apagar el fuego reciente, El personal del Centro de Salud estaba también trabajando – proveyendo apoyo medico al equipo de bomberos?

En cuanto el campamento base de Molera fue establecido, la doctora asistente Sharen Carey y asistente clínica Danielle Latta, en cooperación con el servicio forestal de los Estados Unidos, armaron una clínica medica en el campamento base. Cada mañana y tarde ellas atendieron a personal del cuerpo de bomberos para que pudieran regresar a sus grupos y continuar con su importante trabajo. El servicio forestal de los Estados Unidos estaba extremadamente agradecido por el servicio del personal del Centro de Salud. Con más de 700 fuegos en apogeo a través de California, recursos escaseaban. No tan solo la clínica médica Molera proveyó evaluación inmediata y tratamiento en el acto (evitando viajes a la sala de emergencia), sino que también significo que una vez atendidos el personal del cuerpo de bomberos pudiera regresar a trabajar a su importante tarea. (Nota: Cada vez que una maquina o grupo tenia mas de 2 miembros fuera en cualquier turno dado, el grupo entero era forzado a estar fuera de acción para proteger la seguridad del grupo).



El Servicio Forestal de USA agradece a Sharen y Daniella con flores, certificados, y medallas Team 5

Así como el fuego fue progresando, un segundo campo base fue armado cerca de la carretera Tassajara Road, y también fue atendido por el personal del Centro de Salud.

A finales de 34 días, el oficial financiero del USFS (servicio forestal de los Estados Unidos) calculó que las clínicas médicas (quienes atendieron cerca de 1300 pacientes) ahorraron al servicio forestal ¡\$2.3 millones!

Ambas Sharen y Danielle se sintieron muy orgullosas en participar en la unidad médica del departamento de fuego y fue extremadamente satisfactorio jugar un papel tan valioso en este esfuerzo. Este esfuerzo es lo que la “comunidad” es .

Centro de Salud de Big Sur Respalda Grupo de Apoyo de Pérdida de Peso

Ven y disfruta de la diversión a nuestro grupo de apoyo pérdida de peso local. Comparte ideas de como comprar, leer etiquetas, cocinar, comer afuera, y hacer ejercicio. Intercambiar recetas, menús, y planes de comida.

Juntas son bilingües.

Jóvenes bienvenidos.

Viernes, 6:30pm a 7:30 pm Centro de Salud de

Big Sur

Llamar a Fela at 667-2580 para mas información.

Again the Community Hospital of the Monterey Peninsula (CHOMP) has graciously consented to help us with the Fair. The Big Sur Health Center offers all the screens that CHOMP will be offering but does not have enough personnel to do it all at the same time. After you visit the booths, you can make an appointment at the Center for a later visit if necessary.

Children are especially welcome from the hours of 12 - 2:30. There are no special activities for pre-schoolers but they are welcome to come with parents or teachers and enjoy our healthy snack bar at noon. Adults are welcome at most of these booths. Children's attractions are:

- Garden Burrito Bar - Come on over to the Captain Cooper Children's Garden Burrito Bar! Take a bite in the right direction-discover new ways to enjoy delicious fresh fruits and vegetables.
 - Art project: Make a square for a quilt
 - Ribbon Dancing
 - Learning to take a pulse
 - Storyteller
 - Just Run
- And for all...
- Healthy Snack Bar - Good eats here. Enjoy fresh, yummy organic snacks for the whole family
 - Hand Washing - Come discover how H2O, soap and singing Happy Birthday can keep you healthy.

Generous Grant Helps Center Hire New Assistant Administrator

Thanks to a generous grant from the Dr. Frank Pye Smith Medical Facilities Fund of the Community Foundation of the Monterey Peninsula, Kouri Spungin has been promoted to Assistant Administrator. Many of you know Kouri as our Medical Assistant on Mondays, but Kouri has also been working as an office assistant for the past year. The foundation grant allows us to add additional hours to Kouri's schedule so she can assume some of the daily operational duties at the Health Center. This will allow Sharen Carey, who has been named the center's first official Executive Director, to expand her grant writing and program development activities. Jaci Pappas, former Assistant Administrator, will continue as the Bookkeeper.

Big Sur Health Center also thanks the Community Foundation for an emergency relief grant from the Opportunity Fund to assist low-income individuals and families affected by the Basin Complex fire and for other fire-related recovery efforts. This grant, along with generous donations from the community, allows the Health Center expanded ability to provide free and discounted services for these patients.

Book Review

Deep Economy *the Wealth of Communities and the Durable Future*
Bill McKibben

Bill McKibben must have visited Big Sur at some time. How else would he know that "community" is what makes people happy? It's not money, he says (after you have enough for a roof over your head, food to eat and clothes to wear for you and your family.) It's not more stuff - electronics, cars, furniture, bigger houses, more clothes. My friend Christi pined after a red blouse she saw at Macy's but couldn't afford. After many months it went on sale and she bought it. Delighted at first, she told me a month later that the blouse hung in her closet now, just one more piece of clothing and no longer that special, unattainable prize. McKibben believes (and backs it up by quoting numerous studies) that living in a community where people take care of one another is what matters. He sees a possible future where communities provide their own electricity and much of their own food. In "the olden days" in Big Sur people had sewing bees to make their own clothes and to this day there is a knitting group that makes baby blankets for local newborns. *Deep Economy* is available at the Big Sur Library.

Nuevamente el hospital de la comunidad de la península de Monterrey (CHOMP) amablemente ha consentido ayudarnos en la feria. El centro de salud de Big Sur ofrece todos los exámenes que el hospital CHOMP estará ofreciendo pero no tiene suficiente personal para hacerlos todos al mismo tiempo. Después de que visite los stands usted puede hacer una cita en el Centro para otro día si es necesario.

Los niños son especialmente bienvenidos de las 12 - 2:30. No hay actividades especiales para preescolares pero son bienvenidos con sus padres o maestros y disfrutar de nuestra barra de bocadillos saludables a medio día. Adultos son bienvenidos en la mayoría de los stands. Las atracciones para niños son:

- Barra de burritos del jardín - Vengan a la barra de burritos del jardín de niños Capitán Cooper! Tome un bocadillo en la dirección correcta-descubra nuevas maneras de disfrutar deliciosas frutas frescas y vegetales.
 - Proyecto de arte: Haz un cuadrado para el cobertor
 - Cuéntame un cuento (actuación)
- Baile de listones
 - Aprendiendo a tomar el pulso
 - A correr

Y para todos...

- Barra de bocadillos saludables - Lo bueno se come aquí. Disfrute fresco y sabroso, bocadillos orgánicos para toda la familia
- Lavar manos: Ven y descubre como H2O, jabón y cantar Feliz Cumpleaños te puede mantener saludable.

Una Generosa Beca Ayuda a Contratar a Una Nueva Asistente Administrativa

Gracias a la generosa beca del Fondo de las instalaciones medicas del Dr. Frank Pye Smith de la Fundación de la Comunidad de la península de Monterey, Kouri Spungin ha sido ascendida a asistente administrativa. Muchos de ustedes conocen a Kouri como nuestra asistente medica los lunes, pero Kouri ha estado también trabajando como asistente de oficina por el último año. La beca de la fundación nos permite horas adicionales para el horario de Kouri para que ella asuma algunas de las diarias tareas del Centro de Salud. Esto permitirá a Sharen Carey, quien ha sido nombrada la primera directora ejecutiva oficial del Centro, expandir sus actividades para obtener becas. Jaci Pappas, anterior asistente administrativa, continuará como contadora.

El Centro de Salud de Big Sur también agradece a la Fundación de la Comunidad por una beca de alivio del fondo de Oportunidad para asistir a los individuos de bajos ingresos y familias afectadas por el fuego Basin Complex. Esta beca, junto con las generosas donaciones de la comunidad, permite al Centro de Salud la habilidad de proveer servicio gratis o con descuento a estos pacientes.

Revisión de Libro

Economía Profunda: La riqueza de las comunidades y el futuro duradero

Bill McKibben

Bill McKibben debió haber visitado Big Sur en algún momento. ¿De que otra manera el hubiera sabido que “comunidad” es lo que hace a la gente feliz? No es el dinero, él dice (después de que hay suficiente para un techo sobre tu cabeza, alimentos para comer y ropa para ti y tu familia.) No son las cosas — electrónicos, carros, muebles, casas mas grandes, mas ropa. Mi amiga Christi deseaba una blusa roja que ella vio en la tienda Macy’s pero no le alcanzaba. Después de varios meses la rebajaron y ella la pudo comprar. Encantada al principio, un mes después ella me dijo que ahora la blusa estaba colgada en el closet, solamente como una pieza más de ropa y no como la blusa especial, de precio inalcanzable. McKibben cree (y lo respalda muchísimos estudios) que vivir en una comunidad donde la gente se cuidan unos a otros es lo que importa. El ve un futuro posible donde las comunidades proveen su propia electricidad y la mayoría de sus alimentos. En “los días de antaño” en Big Sur la gente tenia abejas tejedoras para cocer su propia ropa y hasta este día hay un grupo de tejido que hacen cobijas de niño para los recién nacidos locales. *Economía Profunda esta disponible en la librería de Big Sur.*

Our mission is to provide quality, comprehensive medical care to all in Big Sur, regardless of ability to pay.

Nuestra misión es proveer cuidado medico comprensivo y de calidad a todo Big Sur sin importar la habilidad de pagar.

The Big Sur Health Center is a full-service Family Practice.

Salud is published in the Spring and Fall. Salud is printed on recycled paper.

Translation: Carlos Vasquez. Lay out: Jorge Macias. Photography: Heather Cohen.

El Centro de Salud de Big Sur consiste un servicio completo de Practica Familiar

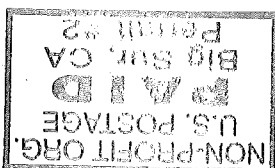
Salud es publicada en la Primavera y en el Otoño. Salud es imprimida en papel reciclado.

Traducción: Carlos Vasquez. Diseño: Jorge Macias.

iSalud!



Postal Patron
Big Sur, 93920



Big Sur Health Center
46896 Highway One
Big Sur, CA 93920