

iSALUD!

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 de Salud de Big Sur Health Center, dedicado al mejoramiento de la salud en la comunidad.

FALL / WINTER 2025 | EL OTOÑO / EL INVIERNO 2025 | Volume 20, Number 2

The Big Sur Health Center ■ 46896 Highway 1, Big Sur, CA ■ (831) 667-2580 ■ Mon.-Fri. 10am-1pm & 2-5pm ■ www.bigsurhealthcenter.org

**URGENT NEEDS AFTER HOURS?
JUST CALL US 24/7!**

667-2580

**¿URGENCIAS DESPUÉS DE HORAS DE OFICINA?
¡SÓLO LLAME NUESTRO NÚMERO DE TELÉFONO 24/7!**

From the President

Dear Big Sur Community and Friends,

As we welcome the fall season, I hope everyone had a great summer, and to all you parents, I hope you're getting some much-deserved relief and "quiet time" now that the kids are (finally!) back to school.

If you're looking for healthy and productive ways to spend some of that quiet time, consider going on a rejuvenating hike. Big Sur offers an amazing variety of hiking opportunities, from a short flat loop around Pfeiffer State Park to the strenuous, but rewarding, Tanbark Trail with its spectacular views. See more inside.

This summer's weather has resulted in bumper crops of tomatoes, peppers, and other seasonal delights, which are still going strong. But it's not too early to plan for those cool-season vegetables. Gardening is another way to spend some quiet time outdoors. See the fall gardening article inside.

- Big Sur Health Center Health Fair, Tuesday, Oct. 14, at the Big Sur Health Center.
- Big Sur River Run, Saturday, Oct. 25, in Pfeiffer State Park.
- Big Sur Health Center Forager's Festival, Jan. 24-25, 2026, at Big Sur Lodge.

As you know, Big Sur Health Center, a non-profit rural health center, relies on the community's financial generosity in order to continue providing quality healthcare to everyone regardless of one's ability to pay. Now, more than ever, with significant federal spending cuts threatening patients' access to health care, your financial contributions are essential. Consider donating to the Big Sur Health Center via the Monterey County Gives! campaign, starting in early November.

Finally, Kathie Lester is settling in nicely as Executive Director and is working closely with Sharen Carey to continue their smooth transition. A big "thank you" to the entire Health Center staff for working together to support Kathie and the important work of the Health Center.

- Derric Oliver,
Board President

Del presidente

Querida comunidad y amigos de Big Sur,

Al dar la bienvenida a la temporada de otoño, espero que todos hayan tenido un excelente verano y, a todos los padres, espero que estén obteniendo un merecido alivio y "tiempo de tranquilidad" ahora que los niños (finalmente!) regresaron a la escuela.

Si buscas maneras saludables y productivas de disfrutar de ese tiempo tranquilo, considera una caminata revitalizante. Big Sur ofrece una increíble variedad de oportunidades para practicar senderismo, desde un cortocircuito llano alrededor del Parque Estatal Pfeiffer hasta el extenuante, pero gratificante, sendero Tanbark con sus espectaculares vistas. Más información en el interior.

El clima de este verano ha dado como resultado cosechas abundantes de tomates, pimientos y otras delicias de temporada, que aún se mantienen fuertes. Pero aún hay tiempo para planificar el futuro de las verduras de temporada fría. La jardinería es otra forma de disfrutar de un tiempo tranquilo al aire libre. Vea el artículo sobre jardinería de otoño en el interior.

- Feria de Salud del Centro de Salud Big Sur, Martes 14 de Octubre, en el Centro de Salud Big Sur.
- Big Sur River Run, Sábado 25 de Octubre, en el parque estatal Pfeiffer.
- Festival de recolectores de alimentos del Centro de Salud Big Sur, del 24 al 25 de Enero de 2026, en Big Sur Lodge.

Como saben, el Centro de Salud Big Sur, un centro de salud rural sin fines de lucro, depende de la generosidad financiera de la comunidad para seguir brindando atención médica de calidad a todos, independientemente de su capacidad de pago. Ahora, más que nunca, con los importantes recortes al gasto federal que amenazan el acceso de los pacientes a la atención médica, sus contribuciones financieras son esenciales. Considere donar al Centro de Salud Big Sur a través de la campaña Monterey County Gives, que comienza a principios de Noviembre.

Finalmente, Kathie Lester se está adaptando bien a su puesto como Directora Ejecutiva y colabora estrechamente con Sharen Carey para que su transición sea fluida. Un gran agradecimiento a todo el personal del Centro de Salud por su colaboración para apoyar a Kathie y la importante labor del Centro.

- Derric Oliver,
presidente de la junta



FALL GARDENING IN BIG SUR

Growing with the Seasons

As summer winds down and the fog rolls in a little heavier, Big Sur shifts into its quieter, moodier season—fall. But for local gardeners, this isn't the end of the growing season. It's just the beginning of a new one. Whether you're a seasoned homesteader or planting your very first seed, fall is a fantastic time to dig in, get dirty, and grow something beautiful—or edible.

Why Fall Gardening Works in Big Sur

Thanks to our mild coastal climate, fall in Big Sur offers an extended growing season. Cooler temperatures, morning dew, and less intense sunlight reduce plant stress and water evaporation—ideal conditions for many vegetables and flowers. Plus, pests like aphids and whiteflies tend to fade as the weather cools.

Local microclimates matter too. If you're tucked in a canyon or up on a ridge, your conditions might vary. But overall, with a bit of care and planning, fall gardening is not just possible here—it's often preferable.

Best Fall Vegetables to Plant

The trick to successful fall vegetable gardening is planting cool-season crops that thrive in shorter days and lower temperatures. Start seeds in late summer (August/September) or buy young starts from local nurseries.

Here are some all-star fall crops for Big Sur:

- ▶ **Leafy greens** - Lettuce, spinach, arugula, kale, Swiss chard
- ▶ **Root vegetables** - Carrots, beets, radishes, turnips
- ▶ **Brassicas** - Broccoli, cauliflower, cabbage, Brussels sprouts
- ▶ **Garlic & onions** - Plant in fall for spring/summer harvest

Keep your beds well-mulched and watch for slugs after the first rains—they love fresh greens.

Fall Flowers That Thrive

Want to keep your garden colorful through fall and into winter? These flowers do well in Big Sur's temperate coastal climate:

- ▶ **Calendula** - Bright orange blooms that tolerate cooler temps and even self-seed
- ▶ **Nasturtiums** - Edible, colorful, and perfect for borders or trailing over garden beds
- ▶ **Sweet peas** - Start now for early spring blooms
- ▶ **Snapdragons & pansies** - Great for fall containers or garden beds

Tips for Every Gardener

- ▶ **Test your soil** - Fall is a great time to add compost and organic matter. Healthy soil = happy plants.
- ▶ **Plan for rain** - Use straw or leaf mulch to prevent erosion and suppress weeds.
- ▶ **Protect young plants** - Use row covers or low tunnels to shield from wind or sudden cold snaps.
- ▶ **Start small** - A few pots on a patio can be just as rewarding as a full raised bed.

Growing Community

Fall gardening is more than just productivity—it's a way to stay connected to the land and the rhythms of the season. Whether you're growing broccoli for your dinner table or pansies for your windowsill, gardening in Big Sur is a practice of patience, care, and rewarding beauty. So grab your gloves, plant a seed, and let the fog and rain do their magic. Fall is here, and the garden is waiting. ♦



JARDINERÍA DE OTOÑO EN BIG SUR

Creciendo con las estaciones

A medida que el verano termina y la niebla se hace más densa, Big Sur da paso a su temporada más tranquila y melancólica: el otoño. Pero para los jardineros locales, este no es el final de la temporada de cultivo. Es solo el comienzo de una nueva. Tanto si eres un agricultor experimentado como si estás plantando tu primera semilla, el otoño es una época fantástica para cultivar algo hermoso, o incluso comestible.

Por qué la jardinería de otoño funciona en Big Sur

Gracias a nuestro clima costero templado, el otoño en Big Sur ofrece una temporada de cultivo más larga. Las temperaturas más frescas, el rocío matutino y la luz solar menos intensa reducen el estrés de las plantas y la evaporación del agua, condiciones ideales para muchas verduras y flores. Además, plagas como los pulgones y las moscas blancas tienden a desaparecer con el enfriamiento.

Los microclimas locales también importan. Si vives en un cañón o en lo alto de una cresta, las condiciones podrían variar. Pero, en general, con un poco de cuidado y planificación, la jardinería de otoño no solo es posible aquí, sino que a menudo es preferible.

Las mejores verduras de otoño para plantar

La clave para un huerto de otoño exitoso es plantar cultivos de temporada fría que prosperen en días cortos y temperaturas más bajas. Siembra las semillas a finales del verano (agosto/septiembre) o compra plántulas en viveros locales.

Aquí se presentan algunos cultivos de otoño ideales para Big Sur:

- ▶ **Verduras de hoja verde** – lechuga, espinaca, rúcula, col rizada, acelga
- ▶ **Hortalizas de raíz** – zanahorias, remolachas, rábanos, nabos
- ▶ **Brassicas** – brócoli, coliflor, repollo, coles de Bruselas
- ▶ **Ajo y cebolla** – plantar en otoño para cosechar en primavera/verano.

Mantenga sus canteros bien cubiertos con mantillo y tenga cuidado con las babosas después de las primeras lluvias: les encantan los vegetales frescos.

Flores de otoño que prosperan

¿Quieres que tu jardín se mantenga colorido durante el otoño y el invierno? Estas flores se desarrollan bien en el clima costero templado de Big Sur:

- ▶ **Caléndula** – flores de color naranja brillante que toleran temperaturas más frías e incluso se auto siembran.
- ▶ **Capuchinas** – comestibles, coloridas y perfectas para bordes o para colgar sobre canteros de jardín.
- ▶ **Guisantes de olor** – comience ahora para obtener flores de principios de primavera
- ▶ **Bocas de dragón y pensamientos** – ideales para macetas de otoño o parterres de jardín.

Consejos para cada jardinero

- ▶ **Analiza tu suelo** – el otoño es una época ideal para añadir compost y materia orgánica. Un suelo sano equivale a plantas felices.
- ▶ **Planifique para la lluvia** – use paja o mantillo de hojas para evitar la erosión y eliminar las malezas.
- ▶ **Proteja las plantas nuevas** – utilice cobertores de hileras o túneles bajos para protegerlas del viento o de las olas de frío repentinas.
- ▶ **Comience con algo pequeño** – unas cuantas macetas en un patio pueden ser tan gratificantes como un cantero elevado lleno de flores.

Comunidad en crecimiento

La jardinería de otoño es más que solo productividad: es una forma de conectar con la tierra y los ritmos de la temporada. Ya sea que cultives brócoli para tu mesa o pensamientos para el alféizar de tu ventana, la jardinería en Big Sur requiere paciencia, mantenimiento y una bella recompensa. Así que ponte los guantes, planta una semilla, y deja que la niebla y la lluvia hagan su magia. El otoño está aquí, y el jardín te espera. ♦

FALL HIKING IN BIG SUR

Trails, Tips and the Beauty of the Season

When the summer crowds thin out and the hills begin to glow golden, fall in Big Sur becomes one of the most magical times to hit the trail. The fog lifts earlier, the light softens, and the air carries the earthy scent of redwoods and ocean mist. Whether you're a casual weekend walker or a trail-seasoned trekker, autumn in Big Sur offers something for everyone who loves to lace up their boots and explore. Here are some favorites:

McWay Falls Overlook – Julia Pfeiffer Burns State Park

Easy | 0.5 miles round-trip

The perfect quick stroll with one of the most iconic views on the West Coast. This short, flat trail leads to a lookout over McWay Falls, an 80-foot waterfall that drops directly onto a secluded beach

Limekiln Falls Trail – Limekiln State Park

Easy-Moderate | 1.5 miles round-trip

Shaded by towering redwoods, this gentle trail leads you through fern-filled groves and across small bridges to a dramatic 100-foot waterfall.

Buzzard's Roost – Pfeiffer Big Sur State Park

Moderate | 2.5 miles loop

This local favorite starts by the Big Sur River and winds through redwoods and mixed oak forest before climbing to a sunny ridge with sweeping views of the coastline.

Creamery Meadow, Ridge, Panorama, and Bluffs Trail Loop – Andrew Molera State Park

Moderate-Strenuous | 8.8 miles loop

Ideal for more experienced hikers, this loop offers variety: blufftop views, beach walking, and inland trails through meadow and forest. Watch for migratory birds overhead and keep an eye out for mushrooms and monarch butterflies in the eucalyptus groves.



Tips for a Safe and Enjoyable Fall Hike

- ▶ Check trail conditions: After the first fall rains, some trails may be muddy or washed out. Visit the California State Parks website or call the Big Sur Station, (831) 667-2315, before heading out.
- ▶ Layer up: Mornings can be chilly and foggy, while afternoons warm up fast. Don't forget a hat.
- ▶ Hydration: Even in cooler temps, bring plenty of water.
- ▶ Be prepared: Cell service is spotty at best. Download maps offline and let someone know your hiking plans.
- ▶ Leave no trace: Respect the land. Stay on trails, pack out what you pack in, and help preserve Big Sur's fragile ecosystems.

Take a Hike, Big Sur-Style

There's something deeply grounding about walking through Big Sur in the fall—the whisper of wind in redwoods, the crunch of leaves underfoot, the hush of fewer people. Whether you're hiking for fitness, reflection, or the simple joy of moving through nature, fall is your chance to reconnect with the land and maybe even with yourself.

So go ahead. Take a hike! ♦

SENDERISMO DE OTOÑO EN BIG SUR

**Senderos, consejos y la
belleza de la temporada**



McWay Falls



Limekiln Falls

Cuando las multitudes del verano disminuyen y las colinas comienzan a brillar doradas, el otoño en Big Sur se convierte en una de las épocas más mágicas para recorrer el sendero. La niebla se disipa antes, la luz se suaviza y el aire impregna el aroma terroso de las secuoyas y la bruma del océano. Tanto si eres un senderista de fin de semana como un senderista experimentado, el otoño en Big Sur ofrece algo para todos los que aman atarse las botas y explorar. Aquí tienes algunos favoritos:

Mirador de las cataratas McWay – Parque estatal Julia Pfeiffer Burns

Fácil | 0,5 millas ida y vuelta

El paseo rápido perfecto con una de las vistas más emblemáticas de la Costa Oeste. Este sendero corto y llano conduce a un mirador sobre las cataratas McWay, una cascada de 24 metros que cae directamente sobre una playa aislada.

Sendero Limekiln Falls - Parque Estatal Limekiln

Fácil-Moderado | 1,5 millas ida y vuelta

A la sombra de imponentes secuoyas, este tranquilo sendero te lleva a través de bosques llenos de helechos y pequeños puentes hasta una espectacular cascada de 30 metros.

Buzzard's Roost – Parque Estatal Pfeiffer Big Sur

Moderado | Circuito de 2,5 millas

Este lugar favorito local comienza junto al río Big Sur y serpentea a través de secuoyas y bosques mixtos de robles antes de ascender a una cresta soleada con vistas panorámicas de la costa.

Creamery Meadow, Cresta, Panorama, y circuito de senderos Bluffs – Parque estatal Andrew Molera

Moderado-extenuante | Circuito de 8,8 millas

Ideal para senderistas más experimentados, este circuito ofrece variedad: vistas desde acantilados, caminatas por la playa y senderos interiores a través de praderas y bosques. Observe las aves migratorias en el cielo y esté atento a los hongos y las mariposas monarca en los eucaliptos.

Consejos para una caminata de otoño segura y placentera

- ▶ Verifique el estado de los senderos: Después de las primeras lluvias de otoño, algunos senderos podrían estar embarrados o erosionados. Visite el sitio web de Parques Estatales de California o llame a la Estación de Big Sur al (831) 667-2315 antes de partir.
- ▶ Abrígate: Las mañanas pueden ser frescas y con niebla, mientras que las tardes se calientan rápidamente. No olvides un sombrero.
- ▶ Hidratación: Incluso en temperaturas más frías, lleve abundante agua.
- ▶ Prepárate: la señal celular es inestable en el mejor de los casos. Descarga mapas sin conexión y avisa a alguien de tus planes de senderismo.
- ▶ No dejes rastro: Respeta el territorio. Permanece en los senderos, lleva lo que llesves y ayuda a preservar los frágiles ecosistemas de Big Sur.

Haz una caminata al estilo Big Sur

Caminar por Big Sur en otoño tiene una profunda conexión con la naturaleza: el susurro del viento entre las secuoyas, el crujir de las hojas al caminar, el silencio de la poca gente. Ya sea que camines para mantenerte en forma, para reflexionar o por el simple placer de recorrer la naturaleza, el otoño es tu oportunidad para reconectar con la tierra y quizás incluso contigo mismo.

Así que adelante. ¡Vámonos de excursión! ♦

Staff Update | Actualización del personal

Our Staff is Growing

This year we welcomed three new members to our health center family.



Sharen Carey

Executive Director Emeritus/Grant Administrator
Director Ejecutivo Emérito/Administrador de Subvenciones



Kathie Lester

Executive Director
Director ejecutivo



Margaret Simon

MD/Medical Director
MD/Director Médico



Janyce Brumsey

RN, Registered Nurse
RN, Enfermera Registrada



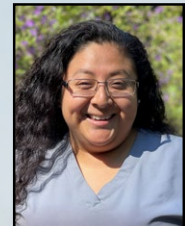
Danielle Glazer

FNP-C, Nurse Practitioner
FNP-C, Enfermera practicante



Alison Greenberg

FNP-C, Nurse Practitioner
FNP-C, Enfermera practicante



Fatima Ortiz

MA, Medical Assistant
MA, Asistente Médico



Marlen Perez

Front Office Manager
Gerente de recepción



Fela Tejada

Senior Office Manager
Gerente Senior de Oficina



Carmen Garcia

Administrative Assistant/Billing Specialist
Asistente administrativo/especialista en facturación



Board of Directors | Junta Directiva

(Top row, from left | Fila superior, de izquierda a derecha)

Derric Oliver - President | Presidente

Michael Linder - Vice President | vicepresidente

Sam Jones - Secretary | Secretario

Ben Perlmutter - Treasurer | Tesorero

(Bottom row, from left | Fila inferior, de izquierda a derecha)

Fran Heller - Director | Director

Pam Conant - Director | Director

Jerilyn Hesse - Director | Director

Tajha Chappellet-Lanier - Director | Director

Health Center News | Noticias del Centro de Salud



Big Sur Health Center Annual Health Fair

The Big Sur Health Center will host its annual Health Fair on **Tuesday, Oct. 14 from noon to 5pm** at the Health Center. Come visit your favorite booths, see what's new this year, and indulge in a delicious lunch while enjoying live music. Look for flyers around town.

Feria de Salud Anual del Centro de Salud Big Sur

El Centro de Salud de Big Sur celebrará su Feria de Salud anual **el Martes 14 de Octubre, de 12 a 5pm**, en el Centro de Salud. Ven a visitar tus puestos favoritos, descubre las novedades de este año y disfruta de un delicioso almuerzo con música en vivo. Busca folletos por la ciudad.

MC Gives!

Once again, we are pleased to have been selected as a participating charity in the Monterey County Now annual charity program. **The website opens for donations on Thursday, Nov. 13.** This matching program, administered by the Community Foundation for Monterey County, generates additional funds for the participating non-profits. Of course, donations made directly to the health center are always welcome as well!



¡MC Gives!

Una vez más, nos complace haber sido seleccionados como organización benéfica participante en el programa anual de beneficencia de Monterey

County Now. **El sitio web abre sus puertas para donaciones el Jueves 13 de Noviembre.** Este programa de donaciones equivalentes, administrado por la Fundación Comunitaria del Condado de Monterey, genera fondos adicionales para las organizaciones benéficas participantes. Por supuesto, las donaciones directas al centro de salud también son bienvenidas.



Big Sur River Run

Come on out to Pfeiffer State Park on **Saturday, Oct. 25 at 10am** to support Big Sur Health Center and Big Sur Fire while you either run the beautiful 10K course or walk and talk with friends in the easy 5K walk.

Carrera del río Big Sur

Ven al Parque Estatal Pfeiffer **el Sábado 25 de Octubre a las 10am** para apoyar a Big Sur Health Center y Big Sur Fire mientras corres la hermosa carrera de 10 km o caminas y hablas con amigos en la fácil caminata de 5 km.

Big Sur Foragers Festival

Mark your calendars for **Jan. 23-25** for the 2026 Foragers Festival that supports Big Sur Health Center. There will be hikes offered on both Saturday, the 24th and Sunday, the 25th, as well as the famous Fungus Face-off on Saturday, the 24th, starting at noon at the Big Sur Lodge.

Festival de recolectores de Big Sur

Apunten en sus calendarios **del 23 al 25 de Enero** para el Festival de Recolectores 2026, que apoya al Centro de Salud de Big Sur. Se ofrecerán caminatas el Sábado 24 y el Domingo 25, además del famoso Encuentro de Hongos el Sábado 24, a partir del mediodía en el Big Sur Lodge.



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

Return Service Requested

Presorted Standard

U.S. Postage

PAID

All American

Mailing



Your californi^{health+} health care home

The presence of the Big Sur Health Center's facility on the Santa Lucia Chapel and Campground property is made possible through the generosity of All Saints Episcopal Church, Carmel-by-the-Sea. Thank you!

La presencia de las instalaciones del Big Sur Health Center en los terrenos y la propiedad de la capilla de Santa Lucia ha sido posible a través de la generosidad de la Iglesia Episcopal de Todos los Santos, Carmel-by-the-Sea. ¡Gracias!

Our Mission: The Big Sur Health Center is a nonprofit that exists to serve the health and wellness needs of the Big Sur community by providing quality healthcare through traditional and complementary approaches that are culturally sensitive and patient-centered. It is our quest to be a lifelong healthcare partner for all in Big Sur, regardless of need or ability to pay.

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

Nuestra Misión: El centro de salud Big Sur Health Center es una organización sin lucro que existe para servir las necesidades de salud y el bienestar de la comunidad de Big Sur. Proporcionamos atención médica de calidad a través de los métodos tradicionales y complementarios que son culturalmente sensibles y se centran en las necesidades del paciente. Queremos ser un socio en su salud de por vida para todos en Big Sur, independientemente de la necesidad o capacidad de pagar.

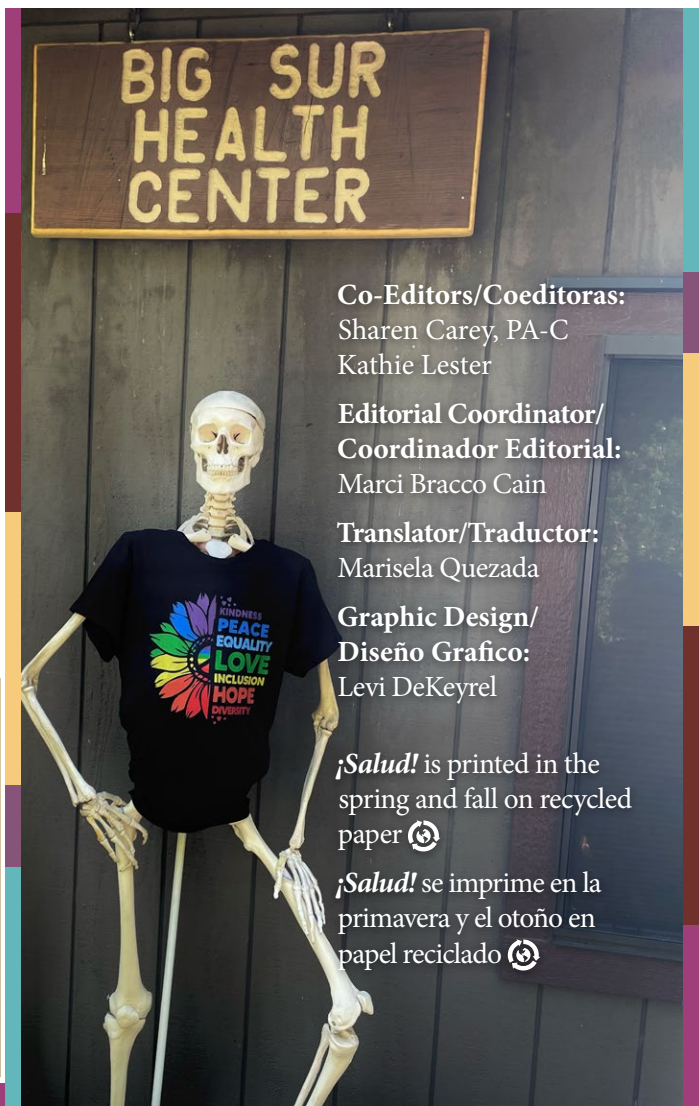
El Big Sur Health Center es una Practica Familiar de servicio completo.

The Big Sur Health Center is on Facebook!

Follow us to learn about what we have to offer, healthy advice, delicious recipes and so much more! Like us today!

¡El Big Sur Health Center está en Facebook!

¡Síguenos para ver lo que tenemos que ofrecer, como consejos saludables, deliciosas recetas y mucho más! ¡Haga clic "Me gusta" hoy!



Co-Editors/Coeditoras:

Sharen Carey, PA-C
Kathie Lester

Editorial Coordinator/ Coordinador Editorial:

Marci Bracco Cain

Translator/Traductor:

Marisela Quezada

Graphic Design/ Diseño Grafico:

Levi DeKeyrel

¡Salud! is printed in the spring and fall on recycled paper ♻️

¡Salud! se imprime en la primavera y el otoño en papel reciclado ♻️