



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.

SPRING / SUMMER 2025 | PRIMAVERA / VERANO 2025 | Volume 20, Number 1

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 you all now hopefully know, the Health Center has a new Executive Director, Kathie Lester, and Sharen Carey is now Executive Director Emerita. We welcome and are very pleased to have Kathie as the new ED and look forward to watching her come into full bloom (it is springtime!) in that role, employing her own unique set of skills, experiences, and outlook to the helm of the Health Center. I am pleased to report that Kathie and Sharen are working closely together to ensure a smooth transition in the continued effective operation and management of the Health Center.

As for Sharen, a great big “thank you” and “congratulations” are more than warranted after more than 40 years of dedicated service to the Health Center. Along those lines, on March 18, 2025, the Monterey County Board of Supervisors also presented Sharen with a special resolution recognizing her remarkable commitment to service. To read the full resolution, follow this link; tinyurl.com/yz8wzx3y.

Now, as you may have noticed, I like time-appropriate quotations. Here are two: “To plant a garden is to believe in tomorrow.” – Audrey Hepburn. “In the spring, at the end of the day, you should smell like dirt.” – Margaret Atwood. Indeed, spring means it’s time to get into the garden and to look forward to fresh fruits and veggies.

Along those lines, see the article in this ¡Salud! about the Health Center, in cooperation with MEarth, providing education on, and promoting the benefits of, organic fruits and vegetables. That program is made possible by a grant from Central California Alliance for Health.

In closing, now that we’re off to a good start in 2025, I want to again recognize and thank the many in 2024 who donated to the Health Center, thereby helping to further the mission of providing quality healthcare to all, regardless of ability to pay.

See you out there! Meanwhile, happy garden planting!

– Derric Oliver,
Board President

Del presidente

Querida comunidad y amigos de Big Sur,

Como todos ustedes probablemente sepan, el Centro de Salud tiene una nueva Directora Ejecutiva, Kathie Lester, y Sharen Carey es ahora Directora Ejecutiva Emérita. Damos la bienvenida y estamos muy contentos de tener a Kathie como la nueva ED y esperamos verla florecer plenamente (¡es primavera!) en ese rol, empleando su propio conjunto único de habilidades, experiencias y perspectivas al mando del Centro de Salud. Me complace informar que Kathie y Sharen están trabajando estrechamente para garantizar una transición sin problemas en la operación y gestión continua y efectiva del Centro de Salud.

En cuanto a Sharen, un gran “gracias” y “felicitaciones” están más que justificados después de más de 40 años de servicio dedicado al Centro de Salud. En ese sentido, el 18 de marzo de 2025, la Junta de Supervisores del Condado de Monterey también presentó a Sharen una resolución especial reconociendo su notable compromiso con el servicio. Para leer la resolución completa, siga este enlace: tinyurl.com/yz8wzx3y.

Ahora, como habrás notado, me gustan las citas apropiadas al momento. Aquí hay dos: “Plantar un jardín es creer en el mañana”. – Audrey Hepburn. “En primavera, al final del día, debería oler a tierra”. – Margaret Atwood. De hecho, la primavera significa que es hora de salir al jardín y esperar frutas y verduras frescas.

En esa línea, vea el artículo de este ¡Salud! Acerca del Centro de Salud, en cooperación con MEarth, brindando educación y promoviendo los beneficios de las frutas y verduras orgánicas. Ese programa es posible gracias a una subvención de la Alianza para la Salud de California Central.

Para terminar, ahora que hemos tenido un buen comienzo en 2025, quiero reconocer y agradecer nuevamente a las muchas personas que en 2024 donaron al Centro de Salud, ayudando así a promover la misión de brindar atención médica de calidad a todos, independientemente de su capacidad de pago.

¡Nos vemos por ahí! Mientras tanto, ¡feliz plantación de jardines!

– Derric Oliver,
presidente de la junta



Healthy Food Access Program

Organic Produce as Medicine

A Joint Project between Central California Alliance for Health, MEarth, & Big Sur Health Center

Thanks to a generous grant from Central California Alliance for Health (CCA), Big Sur Health Center, in partnership with MEarth, is part of a Healthy Food Access Program. MEarth's "Organic Produce as Medicine" Program is aimed at improving the nutritional needs and well-being of the Big Sur community. We are very excited to be part of this collaboration.

As a healthcare provider, Big Sur Health Center firmly believes that access to healthy and nutritious food is fundamental to overall good health. We also believe nutrition education and counseling are critically important components of patient care.

MEarth's role is to grow a variety of organic fruits and vegetables which are then distributed to the members of the community at The Big Share. MEarth staff also provide periodic cooking demonstrations at the Share. The educational component is managed by the Health Center. Staff has created a survey that is given to our patients at routine visits, along with an informational pamphlet and a canvas grocery bag. Patients are encouraged to visit the Big Share and other markets with organic produce to incorporate healthy options into the daily meal plan. A follow-up survey will help determine if our strategy has resulted in any positive nutritional outcomes among our patients.

Why Organic?

Organic fruits and vegetables are grown with no synthetic fertilizers, pesticides, or dangerous chemicals. Chemicals found in some non-organic foods can increase the risk of some cancers, neurologic issues, and developmental disorders in children. ■

The Dirty Dozen

Many non-organic produce items contain numerous different pesticide residues. The Environmental Working Group (EWG) recommends the following produce should be organic whenever possible:

- ▷ Strawberries
- ▷ Spinach
- ▷ Kale
- ▷ Collards & Mustard
- ▷ Grapes
- ▷ Peaches
- ▷ Nectarines
- ▷ Apples
- ▷ Bell Peppers
- ▷ Cherries
- ▷ Blueberries
- ▷ Green Beans



Red for heart health



Rojo para la salud del corazón



Orange/Yellow for eyes & skin



Naranja/Amarillo para ojos y piel





Comida Saludable Programa de acceso

Productos orgánicos como medicina

Un proyecto conjunto entre Alianza para la Salud de California Central, MEarth, y Centro de salud Big Sur

Gracias a una generosa subvención de la Alianza para la Salud de California Central (CCAH), Big Sur Health Center, en asociación con MEarth, es parte de un Programa de Acceso a Alimentos Saludables. El programa "Productos orgánicos como medicina" de MEarth tiene como objetivo mejorar las necesidades nutricionales y el bienestar de la comunidad de Big Sur. Estamos muy emocionados de ser parte de esta colaboración.

Como proveedor de atención médica, Big Sur Health Center cree firmemente que el acceso a alimentos saludables y nutritivos es fundamental para una buena salud general. La educación y el asesoramiento nutricionales son componentes de importancia crítica de la atención al paciente.

La función de MEarth es cultivar una variedad de frutas y verduras orgánicas, que luego se distribuyen a los miembros de la comunidad en El Big Share. El personal de MEarth también ofrece demostraciones de cocina periódicas en Share. El componente educativo es gestionado por el Centro de Salud. El personal ha creado una encuesta que se entrega a nuestros pacientes en las visitas de rutina, junto con un folleto informativo y una bolsa de lona para la compra. Se anima a los pacientes a visitar Big Share y otros mercados con productos orgánicos para incorporar opciones saludables en el plan de alimentación diario.

Una encuesta de seguimiento ayudará a determinar si nuestra estrategia ha dado algún resultado nutricional positivo entre nuestros pacientes.

¿Por qué orgánico?

Las frutas y verduras orgánicas se cultivan sin fertilizantes sintéticos, pesticidas ni productos químicos peligrosos. Las sustancias químicas que se encuentran en algunos alimentos no orgánicos pueden aumentar el riesgo de algunos cánceres, problemas neurológicos y trastornos del desarrollo en los niños. ■

La docena más contaminada

Muchos productos agrícolas no orgánicos contienen numerosos residuos de pesticidas diferentes. El Grupo de Trabajo Ambiental (EWG) recomienda que los siguientes productos sean orgánicos siempre que sea posible:

- ▷ Fresas
- ▷ Espinaca
- ▷ Otro
- ▷ Coles y Mostaza
- ▷ Uvas
- ▷ Melocotones
- ▷ Nectarinas
- ▷ Manzanas
- ▷ Pimientos
- ▷ Guindas
- ▷ Arándanos
- ▷ Judías verdes

Green for digestion



Verde para la
digestión



Blue/Purple for brain
health and reduced
inflammation



Azul/Púrpura para
la salud del cerebro
y reducción de la
inflamación



Monterey County Farmers Markets



MONDAY | LUNES

Pacific Grove Certified Farmers' Market

3-6 pm ~ year-round | Todo el año

Central & Grand Avenues

831.384.6961
everyonesharvest.org

TUESDAY | MARTES

Old Monterey Marketplace & Farmers' Market

4-7 pm ~year-round | Todo el año

Alvarado Street

831.655.2607
oldmonterey.org

THURSDAY | JUEVES

Carmel-by-the-Sea Farmers' Market

10am-2pm ~ year-round | Todo el año

6th & Mission Streets

831.402.3870
goodrootsevents.com

Castroville Farmers' Market

3-7:30pm ~ year-round | Todo el año

Castroville Recreation Center
11261 Crane Street

ncrpd.org

Seaside Certified Farmers' Market

3-7pm ~ year-round | Todo el año

Laguna Grande Regional Park
1259 Canyon del Rey Boulevard

831.384.6961
everyonesharvest.org

FRIDAY | VIERNES

Monterey Certified Farmers' Market

8am-12pm ~ year-round | Todo el año

1410 Del Monte Center

831.728.5060
montereybayfarmers.org

SATURDAY | SABADO

Old Town Salinas Farmers' Market

9am-2pm ~ year-round | Todo el año

300 block Main Street

650.815.8760
wcfma.org/salinas

SUNDAY | DOMINGO

Carmel Valley Certified Farmers' Market

10am-2pm ~ year-round | Todo el año

Mid-Valley Shopping Center
550 Carmel Valley Road

650.290.3549
wcfma.org

Marina Certified Farmers' Market

10am-2pm ~ year-round | Todo el año

215 Reservation Road

831.384.6961
everyonesharvest.org

HEALTHY NO-BAKE PEANUT BUTTER & JELLY BARS

BARRAS SALUDABLES DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y JALEA SIN HORNEAR



These No-Bake Peanut Butter & Jelly Bars are healthy, vegan, gluten-free, oil-free and soy-free. They make the perfect springtime snack, dessert, or breakfast bar. You can use store-bought jam or make your own. Just grab a pint of your favorite organic berries at one of our local farmers' markets, add sweetener (sugar, maple syrup, agave, or honey), mash or puree the mixture (or leave berries whole, if you prefer), then let stand 30 minutes.

Meanwhile, assemble:

- ▷ 1 packed cup of dates (preferably Medjool)
- ▷ 2 $\frac{3}{4}$ cups rolled oats
- ▷ $\frac{1}{2}$ cup peanut butter (smooth, drippy kind) or other nut butter
- ▷ 3 Tbsp. maple syrup
- ▷ 2 tsp. vanilla
- ▷ $\frac{1}{2}$ tsp. salt
- ▷ 4-6 ounces berry jam (or your own homemade from instructions above)

Instructions:

- ▷ Soak dates in hot water for 15 minutes, drain & pat dry.
- ▷ Crush oats in a food processor.
- ▷ Add dates, nut butter, sweetener, vanilla, & salt to oats and pulse or mix well until it forms a sticky dough. If dough is too sticky, place in fridge for 20 minutes.
- ▷ Line an 8x4 or 9x5 loaf pan with parchment (let paper hang over the edges).
- ▷ Spread dough in pan and use a flat-bottomed glass to get it smooth on top.
- ▷ Place in freezer for 30 minutes (longer if necessary) to set.
- ▷ Warm jam if you like your topping runny and spread over dough with a silicone spatula. Serve immediately or return to freezer to set.
- ▷ Cut bars into desired size to serve.

Estas barras de mantequilla de maní y jalea sin hornear son saludables, veganas, sin gluten, sin aceite y sin soja. Son el refrigerio, postre o barra de desayuno perfecto para la primavera. Puedes usar mermelada comprada en la tienda o hacer la tuya propia. Simplemente tome medio litro de sus bayas orgánicas favoritas en uno de nuestros mercados de agricultores locales, agregue edulcorante (azúcar, jarabe de arce, agave o miel), triture o haga puré la mezcla (o deje las bayas enteras, si lo prefiere) y luego déjalas reposar durante 30 minutos.

Mientras tanto, reúna:

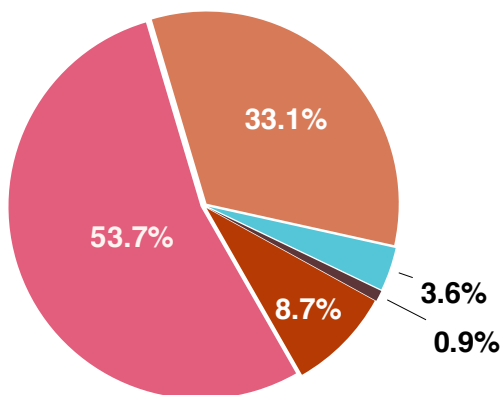
- ▷ 1 taza empaquetada de dátiles (preferiblemente Medjool)
- ▷ 2 $\frac{3}{4}$ tazas de copos de avena
- ▷ $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla de maní (suave y goteante) u otra mantequilla de nueces
- ▷ 3 cucharadas. jarabe de arce
- ▷ 2 cucharaditas Vainilla
- ▷ $\frac{1}{2}$ cucharadita sal
- ▷ 4-6 onzas de mermelada de frutos rojos (o la suya casera según las instrucciones anteriores)

Instrucciones:

- ▷ Remoje los dátiles en agua caliente durante 15 minutos, escúrralos y séquelos.
- ▷ Tritura la avena en un procesador de alimentos.
- ▷ Agregue dátiles, mantequilla de nueces, edulcorante, vainilla y sal a la avena y presione o mezcle bien hasta que se forme una masa pegajosa. Si la masa queda demasiado pegajosa, colócala en el congelador durante 20 minutos.
- ▷ Forre un molde para pan de 8x4 o 9x5 con pergamino (deje que el papel cuelgue de los bordes).
- ▷ Extiende la masa en una sartén y utiliza un vaso de fondo plano para que quede suave por encima.
- ▷ Colóquelo en el congelador durante 30 minutos (más si es necesario) para que cuaje.
- ▷ Caliente la mermelada si le gusta que la cobertura esté líquida y extiéndala sobre la masa con una espátula de silicona. Sirva inmediatamente o regrese al congelador para que cuaje.
- ▷ Corta las barras en los tamaños deseados para servir.

2024 Annual Report | Reporte anual 2024

Expenses | Gastos

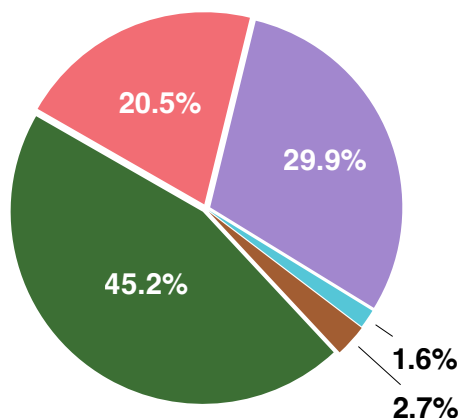


2024 Total Expenses - \$1,132,383*

2024 Gastos Totales - \$1,132,383*

\$607,703	Salaries and Payroll Taxes Salarios profesionales y impuestos de nómina
\$374,313	Office/General Administrative Oficina administrativa
\$98,586	Insurances Seguros
\$41,223	Lab, Pharmacy & Medical Supplies Laboratorio, Farmacia y Suministros médicos
\$4,790	Fundraising Recaudación de fondos

Income | Ingresos



2024 Total Income - \$1,351,760

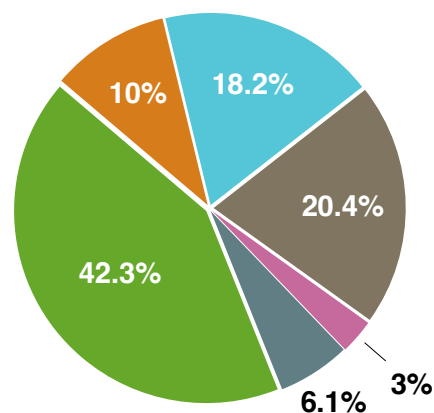
2024 Ingresos Totales - \$1,351,760

\$611,240	Donations, Individuals Donaciones de individuales
\$404,763	Fees for Service Honorarios por servicio
\$277,567	Grants Subsidios
\$36,900	Board Event (Foragers) Evento de la mesa directiva
\$21,290	Miscellaneous Misceláneo

*Revenue for professional services paid for only 36% of these expenses. The additional 64% of operating costs were supplemented through the dedicated commitment of our business and strategic partners and the continued generosity of our individual donors.

*Los ingresos por servicios profesionales pagaron sólo el 36% de estos gastos. El 64% adicional de los costos operativos se complementó gracias al compromiso dedicado de nuestros socios comerciales y estratégicos y la generosidad continua de nuestros donantes.

Payment Sources
Fuentes de Pagos



2024 Payment Sources for
Patient Services - \$404,763

2024 Fuentes de Pago para
Servicios al Paciente - \$404,763

		Patients Pacientes	Visits Visitas
\$171,138	MediCal (Government) MediCal (Gobierno)	248	651
\$82,729	Medicare (Government) Medicare (Gobierno)	230	670
\$73,844	Private (Commercial Carriers) Seguro privado (Agencias Comerciales)	385	1,052
\$40,490	Government Incentives Incentivos de gobierno	-	-
\$24,731	Other Payers Otros pagadores	34	73
\$11,831	Self-pay (uninsured/underinsured) Pagos en efectivo (Sin seguro/con seguro insuficiente)	126	144
Total		967	2,417

In 2024, we provided \$188,000 in discounted and uncompensated services
En 2024, proporcionamos \$188,000 en servicios descontados o sin compensación.

*Professional services include \$40,490 in government incentives that recognize the exemplary work of our staff.

*Los servicios profesionales incluyen \$40,490 en incentivos gubernamentales que reconocen el trabajo ejemplar de nuestro personal.

Our Donors | Nuestros Donantes

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!

A huge and heartfelt thank you to our generous supporters. In 2024, we raised \$162,898 (plus \$9,408 in matching funds) through MC Gives! and \$320,302 in direct gifts throughout the year. We are grateful for your generosity, which is so critical to the sustainability of our operations. We sincerely appreciate each and every one of you!

Un enorme y sincero agradecimiento a nuestros generosos partidarios. En 2024, recaudamos \$162,898 (más \$9,408 en fondos de contrapartida) a través de MC Gives! y \$320,302 en donaciones directas durante todo el año. Agradecemos su generosidad, que es tan crítica para la sostenibilidad de nuestras operaciones. ¡Apreciamos sinceramente a cada uno de ustedes!

Business and Strategic Partners | Socios comerciales y estratégicos

We are extremely grateful for the generosity of our Business and Strategic Partners whose support is critical to our ongoing operations:

Estamos muy agradecidos por la generosidad de nuestros socios comerciales y estratégicos, cuyo apoyo es fundamental para nuestras operaciones en curso:

Big Sur Deli & General Store

Big Sur River Inn

Blaze Engineering

Deetjen's Big Sur Inn

Esalen Institute

Hawthorne Gallery

Nepenthe

Post Ranch Inn Big Sur Community Fund of Community Foundation for Monterey County

Ripplewood Resort

All Saints Episcopal Church of Carmel-by-the-Sea

Big Sur Food and Wine

Big Sur Marathon Foundation

Big Sur River Run

California Wellness Foundation

Community Foundation for Monterey County

Harden Foundation

Montage Health

Monterey Peninsula Foundation

In-kind | Contribuciones

We are so grateful for all those who provide in-kind donations and services as well as the many volunteers who give of their time and talents to help support the health center. Special thanks to:

Estamos muy agradecidos por todos aquellos que brindan donaciones económicas y servicios, así como los muchos voluntarios que dan su tiempo y talentos para ayudar a mantener el centro de salud. Un agradecimiento especial a:

All Saints Episcopal Church of Carmel-by-the-Sea

Black Tail Engineering, LLC

Dr. Brita Bruemmer

Levi DeKeyrel

Hal Latta

Ray Sanborn

Vee-R

Creative Ventures

*And extra thanks to the **CERT and other community members** who came out to help make our fall flu shot clinic such a huge success.*

*Y un agradecimiento adicional al **CERT y otros miembros de la comunidad** que ayudaron a que nuestra clínica de vacunas contra la gripe en otoño fuera un gran éxito.*

Our Donors | Nuestros Donantes

Mary Adams	Daniel Kurz & Katharine Daniels	Heinemann-Kueffner Fund of Marin Comm. Fdn.	McMahan Family Fund of the CFMCO	Sheri Rushing
Kathleen Addington	Elizabeth Barnes-Daniela de Sola	Ben and Carole Heinrich	MEarth	Lauren Mitchel & Patricia Rutowski
Janet Allard	Ken Ekelund & Martha Diehl	Fran Heller	Jonina Meyers	Ray & Celia Sanborn
American Online Giving	Joyce Dodge	Henry Miller Memorial Library/FolkYeah Presents	Alice L. Meyers	Joseph & Nancy Schoendorf
Anonymous	William & Nancy Doolittle	Don Herington	F.E. "Flo" Miller	Kathy Schwartz
Armstrong Family Fund of CFMCO	Doris Parker Fee Fund of CFMCO	Lizbette Hernandez	Monterey County Gives! Fund of CFMCO	Michael Scutari
Samuel Balesteri	Dr. Frank Pye Smith Medical Facilities Fund/CFMCO	Jerilyn Hesse	Monterey Peninsula Foundation	Carol Shadwell
Ada Banks	R. K. Dusek	Paula Hoffman	Martin Dehmier & Janette Moody	Josef Shamai
Barnds Family Charitable Fund	Sharon Dwight	Patricia Holt	Barbara Moore	Ron & Leslie Sherwin
Marilyn Beck	Peter & Janie Eichorn	Jim Merz & Heidi Hopkins	Martha Morgenrath	Andrea Shlien
James Betts, M.D.	Chris & Ute Eisenbarth	Peggy Horan	Kendra Morgenrath	Peter & Jane-Ashley Skinner
Big Sur CG Owner LLC	El Sur Ranch	J & M Foundation	Margaret Stevens & David Nelson	Patricia Domingo & Paul Smith
Big Sur Deli & General Store	Carole Erickson	Alan & Mary Ann Jardine	Bette Nelson	David Ligare & Gary Smith
Big Sur Food & Wine Festival	Esalen Institute	Aengus Jeffers	Antonia Nicklaus	Sandie Borthwick & Gloria Souza
Big Sur Grange	Nick and Catherine Fanoe	Brett Taylor & Lynn Johnson	Joanne Nissen	David Spilker
Big Sur Marathon Foundation	Tena Farr	Doris Jolicoeur	Christie Nordhielm	Melissa McGrain & Andrew Stern
Big Sur River Run	Fashion Streaks	Samantha Jones	Michael Jacobson & Michael Olsen	Jennifer Stock
Deborah & Charles Biller	Judith & Michael Faulkner	Sharon Jones	John & Carol O'Neil	Cheryl & Neil Sunderland
Black Tail Engineering LLC	Peter Fenton	Mary Jordan	Dan O'Rourke	Mikkel Svane
Blaze Engineering	Hugo & Karen Ferlito	Julie Kahn	Julie Packard	Peter Taubkin
Sara & Casey Boyns	Kimball Hurd & Alisa Fineman	Martha Karstens	Steven Packer MD	Jan Valencia & Cath Tendler
Teri Breschini	Leslie Foote	Katharine Walters Charitable Fund	Linda Padilla	Brian Thayer
Brita & Steve Bruemmer	John & Anne Fowler	Dasha & Dan Keig	Jaci Pappas	Judy Thompson
Janyce Brumsey	Kit & Rick Franke	Charles & Carol Keller	Denny & Diane Paul	Mark & Jenny Thomson
BTW Consultants Inc	Renee Franken	Lynn Kennedy	Patricia & Robert Pavey	Mike & Carol Tinkey
Margaret Buckwalter	Elizabeth Fries	Ann Kern	PayPal Giving Fund	Leigh Hartman Toldi
Anne Burleigh	Audrey Keen & Rich Gellert	Pamela Khalar	Juliana Pazzaglia	Julie Conrad & Tony Tollner
Wendy & Joe Burnett	John-Paul Gilda	Kim and Steve McIntyre Fund of the CFMCO	Edward & Camille Penhoet	Magnus & Mary Lu Toren
Christopher Cadwell	Matt & Danielle Glazer	Mary Ellen Klee	Alan & Nancy Sanders	Tim & Cammy Torgenrud
Sharen Carey	Glazer Family Foundation	Carolyn Mary Kleefeld	Perlmutter	Treebones Resort
Andrea Carter	Roxanne Gleason	Lisa & Charly Kleissner	Laurel Flagg & Ben Perlmutter	Gabriela Vargas
Charlie Cascio	Rachel & Bryan Goldberger	William Koenig	Jean Peterson	Dave Smiley & Mary Ann Vasconcellos
Central California Alliance for Health	Andrew & Myra Goodman	John Kraszneciewicz	Frank & Kathy Pinney	Carlos Vasquez
CFMCO Employee Matching Gift Program	Sam Gores	Butch & Patricia Kronlund	Donna Pitsenberger	Mary Vieregge
Gail Chambers	Graham-Freed Family Fndtn. Fund of CFMCO	Dr. & Mrs. Pierre La Mothe	Jerome & Rose Politzer	Lindsey Walker
Carissa Chappellet	Martina Volpp/Christopher Grimes	Hal Latta	Post Ranch Inn Big Sur Community Fund of CFMCO	Ellen & Mark Watson
Lygia Chappellet	Jennifer & Ted Guzowski	Laela Leavy	Sarah Blackstone & Harvey Pressman	Joanne & Lowell Webster
Sidney Lanier & Heather Chappellet-Lanier	Bruce & Lauren Haase	Ken & Stephanie Lee	Michelle Provost	Dan & Ellen Weiner
Tajha Chappellet-Lanier	Jennifer Allen & John Hain	Karen & Lorin Letendre	Cynthia Ann Rangel	Jean & Tim Weiss
Zofia Chciuk	Pat McNeill & Lynn Hamilton	Chad Lincoln	Barbara Ray	Rhonda Williams
Mark Chesebro/Caroline Mitchel	Christian Hansen	Michael Linder	Martha Reno	Meg Withgott
Dan & Nadine Clark	Harden Foundation	Matthew & Joan Little	Daniel Reznick	Wold Family Foundation of CFMCO
Michael & Ranjana Clark	Sam Buttrey & Marie Hardy	Shirley Loeb	Neil Richman	Roahn & Joan Wynar
Coast Ridge Fund	Steven Harper	Josef London	Sue M. Rideout	Cary Yeh
Corinne Colen	Bruce Robison & Nancy Harray	Anna & Ed Lowery	Eugene & Maya Rizzo	Yellow Brick Road Benefit Shop
Community Foundation for Monterey County	Jackie Pelosi & Matt Harris	Betsy MacGowen	Bryan F. Roberts	Bradley Zeve
Pam Conant	Susan Harris	Rayner Marx	Barbara & Jeffrey Rogers	Becky Manchester & Daniel Zimmermann
Norman Cotton	Helen Harris	Dorothy Massey	Geno Romano	Susan Zsigmond
Virginia Crapo	Greg & Susan Hawthorne	Cynthia A. McAra	Neil Rowe	Veronica & Rudy Zucca
Sigrid Daffner	Hawthorne Gallery	Patie McCracken	Elliot Ruchowitz-Roberts	
		Susan McDonald-Brodey		
		Margaret McEwen		

Health Center News | Noticias del Centro de Salud

October's Health Fair and 45th Anniversary Celebration was a huge success. MEarth brought fresh organic greens, Dr. Lura performed dental screening, and Sue Malinowski offered acupuncture. We so appreciate CHOMP lab for offering free blood sugar and cholesterol testing. Montage Health Prescribe Safe provided Narcan education and samples, and Ohana offered information regarding teen mental health. Vitalant's bloodmobile was very popular. We were entertained by the delightful music of Tracy Chesebro and Daniel Cortes, with special guest appearances by Lance Lindborg and Al Jardine. Thanks to all the volunteers who helped set up, serve food (provided by Esalen Institute), and clean up post-event. ■



La Feria de la Salud y la Celebración del 45 Aniversario de octubre fueron un gran éxito. MEarth trajo verduras orgánicas frescas, el Dr. Lura realizó exámenes dentales y Sue Malinowski ofreció acupuntura. Agradecemos al laboratorio CHOMP por ofrecer pruebas gratuitas de azúcar y colesterol en sangre. Montage Health Prescribe Safe proporcionó educación y muestras sobre Narcan, y Ohana ofreció información sobre la salud mental de los adolescentes. El vehículo de sangre de Vitalant fue muy popular. Nos entretuvo la deliciosa música de Tracy Chesebro y Daniel Cortes, con apariciones especiales de Lance Lindborg y Al Jardine. Gracias a todos los voluntarios que ayudaron a preparar, servir comida (proporcionada por el Instituto Esalen) y limpiar después del evento. ■

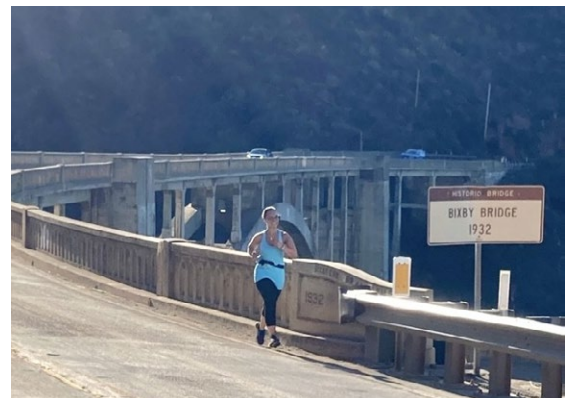


Big Sur Health Center nominated former board member and long-time community volunteer, Barbara Ray, for a United Way Community Volunteer Award. We are so excited to report that they selected Barbara to receive the Lifetime of Service Award. She will be honored at a special reception on April 30th. Please join us in congratulating Barbara for this long-overdue recognition! ■

Big Sur Health Center nominó a Barbara Ray, ex miembro de la junta directiva y voluntaria comunitaria desde hace mucho tiempo, para el premio United Way Community Volunteer Award. Estamos muy emocionados de informar que seleccionaron a Bárbara para recibir el Premio a la Vida de Servicio. Será honrada en una recepción especial el 30 de abril. ¡Únase a nosotros para felicitar a Barbara por este reconocimiento tan esperado! ■

On April 27th, come out a cheer on our own Fela Tejeda as she runs her first Big Sur Marathon! We are so proud of her dedication. You can see Fela most early mornings, out on the road, or up one of Big Sur's trails. Whether she's training or not, she has become addicted to running, and it has become part of Fela's daily routine. ■

¡El 27 de abril, anima a nuestra propia Fela Tejeda mientras corre su primer maratón de Big Sur! Estamos muy orgullosos de su dedicación. Puedes ver a Fela la mayoría de las mañanas temprano, en la carretera o en uno de los senderos de Big Sur. Entrenando o no, se ha vuelto adicta a correr y se ha convertido en parte de la rutina diaria de Fela. ■



Executive Transition

Transición ejecutiva



Big Sur Health Center started the new year with lots of exciting changes! Kathie Lester joined the team in January as the new Executive Director, as Sharen Carey steps down from the leadership role. Once the transitioning and training is complete, Sharen will assume the role of Grants Administrator.

As Sharen develops her new role as grants administrator and Kathie learns the ropes at the Health Center, they are approaching the transition thoughtfully and enthusiastically. They are spending lots of time together in the office and taking advantage of opportunities to meet the community as well as key strategic partners. January was the perfect time to jump in, and after a couple of weeks of onboarding, the Foragers Festival was a great introduction to the Big Sur Community and so much fun for Kathie to meet and hike with locals

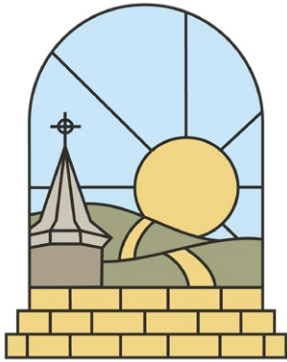
They anticipate a continued smooth transition and collaboration throughout the year. As Sharen began mentoring Kathie, she realized that the institutional Rolodex maintained in her mental filing cabinet was more than she realized, but Kathie is methodically picking up things quickly and has already added her own touch of expertise to improve operational workflow. Both were pleasantly surprised to learn that they think very much alike and are aligned in philosophy of the value of the health center to the community and to our wonderful patients ... and they found it amusing that they frequently dress alike, right down to their beloved Birkenstocks! ■

¡Big Sur Health Center comenzó el nuevo año con muchos cambios emocionantes! Kathie Lester se unió al equipo en enero como nueva directora ejecutiva,

ahora Sharen Carey le pasa el rol de liderazgo. Una vez que se complete la transición y la capacitación, Sharen asumirá el rol de Administrador de subvenciones.

A medida que Sharen desarrolla su nuevo rol como administradora de subvenciones y Kathie aprende los entresijos del Centro de Salud, abordan la transición de manera reflexiva y entusiasta. Pasan mucho tiempo juntos en la oficina y aprovechan las oportunidades para conocer a la comunidad y a socios estratégicos clave. Enero fue el momento perfecto para participar y, después de un par de semanas de incorporación, el Festival Foragers fue una excelente introducción a la comunidad de Big Sur y fue muy divertido para Kathie conocer y caminar con los lugareños.

Anticipan una transición y colaboración continuas y fluidas durante todo el año. Cuando Sharen comenzó a asesorar a Kathie, se dio cuenta de que el Rolodex institucional que mantenía en su archivador mental era más de lo que pensaba, pero Kathie está aprendiendo las cosas metódica y rápidamente y ya ha agregado su toque de experiencia para mejorar el flujo de trabajo operativo. Ambas se sorprendieron gratamente al saber que piensan muy parecido y están alineadas con la filosofía del valor del centro de salud para la comunidad y nuestros maravillosos pacientes... y les pareció divertido que con frecuencia se vistieran igual, ¡hasta con sus cómodos zapatos Birkenstocks! ■



Yellow Brick Road provided a \$4,000 grant to purchase a hemoglobin analyzer and a blood lead analyzer for our in-office laboratory. This technology helps improve the rate of screening and testing of children for anemia and lead poisoning by offering convenient in-office testing, early intervention, and education. ■

Yellow Brick Road otorgó una subvención de \$4,000 para comprar un analizador de hemoglobina y un analizador de plomo en sangre para nuestro laboratorio en la oficina. Esta tecnología ayuda a mejorar la tasa de detección y pruebas de anemia y envenenamiento por plomo en niños al ofrecer pruebas convenientes en el consultorio, intervención temprana y educación. ■

We are so grateful to Big Sur Food and Wine for their generous gift of \$48,000. These funds help support our sliding-scale program that allows us to offer free and discounted healthcare services to those with financial needs. ■

Estamos muy agradecidos con Big Sur Food and Wine por su generosa donación de 48.000 dólares. Estos fondos ayudan a respaldar nuestro programa de escala móvil que nos permite ofrecer servicios de atención médica gratuitos y con descuento a quienes tienen necesidades financieras. ■



We had chamber-of-commerce weather for the Big Sur Foragers Festival hikes this year – sunny blue skies, expert hike leaders, and lots of enthusiastic participants. We are so grateful to Todd Spanier, the King of Mushrooms, Anthony Gerbino from Julia's in Pacific Grove, Mark Gillespie from the Santa Cruz Fungus Federation, and our own Paint Queen, Lisa Haas, for the fantastic mushroom display and immensely informative educational presentation.

At Saturday's Face-off, despite afternoon rain showers, everyone had a great time and agreed this year's food samples were the best ever. Thank you to Big Sur Lodge for hosting our event. Judges awards went to Cella, Sammich'd, and Rio Grill, with the popular People's Choice Award going to multi-year winner, Tim Wood of Woody's at the Airport and Woody's Del Mesa. ■

Este año tuvimos un clima de cámara de comercio para las caminatas del Big Sur Foragers Festival: cielos azules y soleados, líderes expertos en caminatas y muchos participantes entusiastas. Estamos muy agradecidos con Todd Spanier, el Rey de los Hongos, Anthony Gerbino de Julia's en Pacific Grove, Mark Gillespie de la Federación de Hongos de Santa Cruz y nuestra Reina de la Pintura, Lisa Haas, por la fantástica exhibición de hongos y la presentación educativa inmensamente informativa.

En el enfrentamiento del sábado, a pesar de las lluvias de la tarde, todos se lo pasaron genial y estuvieron de acuerdo en que las muestras de comida de este año fueron las mejores. Gracias a Big Sur Lodge por organizar nuestro evento. Los premios de los jueces fueron para Cella, Sammich'd y Rio Grill, y el popular premio People's Choice fue para el ganador de varios años, Tim Wood de Woody's en el Airport y Woody's Del Mesa. ■



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

Return Service Requested

Presorted Standard

U.S. Postage

PAID

All American

Mailing



Your california *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.

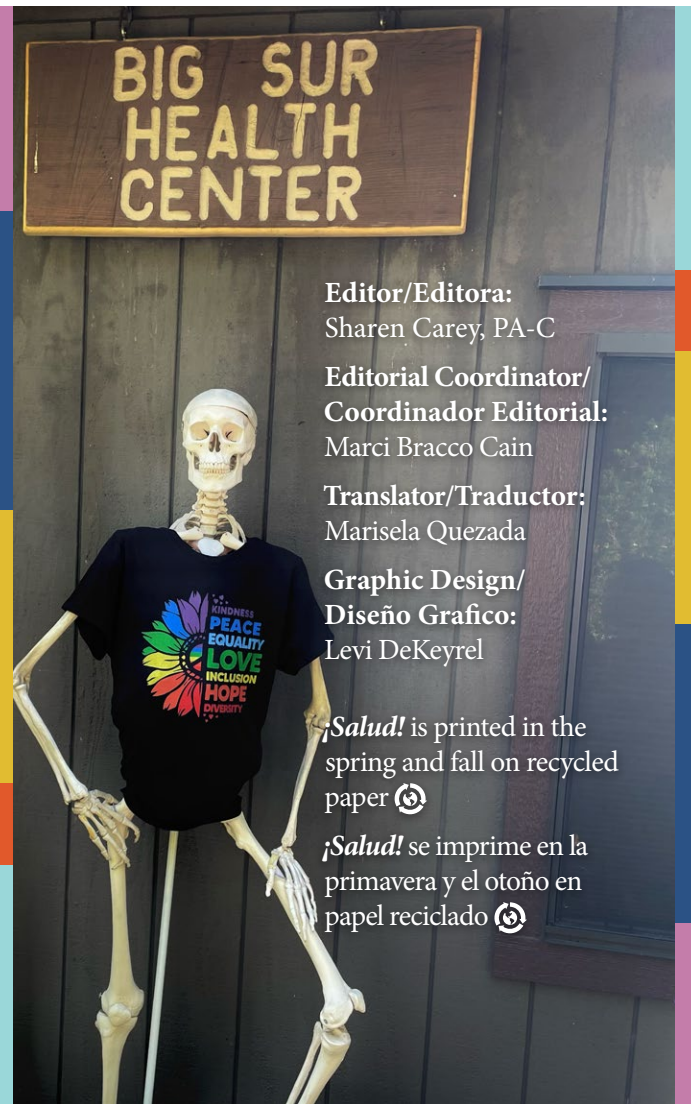
El Big Sur Health Center es una Practica Familiar de servicio completo.

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!



Editor/Editora:
Sharen Carey, PA-C

**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 ♻️