



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 del Centro de Salud de Big Sur, dedicado al mejoramiento de la salud de la comunidad.

The Big Sur Health Center • 46896 Highway One, Big Sur, CA • (831) 667-2580
Monday – Friday, 10:00 AM to 1:00 PM & 2:00 PM to 5:00 PM | www.bigsurhealthcenter.org

Urgent Needs after Hours?

Call our phone number and follow the prompts to be directed to the physician on call. Remember, this is for urgent needs that can't wait until the next business day.

From the President

The Big Sur Health Center has lined up its share of news this Spring. We were recently one of a handful of organizations selected to receive pro bono services from the Stanford Alumni Consulting Team, facilitated by Community Foundation for Monterey County. Our goal was to look at all levels of our operation; the team reviewed the efficiency and effectiveness of our board of directors, the Health Center's professional services and our community needs.

While minor recommendations were suggested, the results were we are doing an extremely good job! Perhaps most importantly, they emphasized our uniqueness and importance as a comprehensive medical clinic providing personalized health services to a widely divergent population.

At the Big Sur Health Center we look forward to the future: expanded hours, securing additional medical staff, diversifying our volunteer base and expanding our funding! We look forward to a successful 2013!

In good health,

Mary Ann Vasconcellos, President

¿Urgencias después de horas de oficina?

Solo llama nuestro numero de teléfono y sigue las instrucciones para que te pongan en contacto con el doctor en turno. Recuerda este servicio es para necesidades urgentes que no pueden esperar al día siguiente.

Del Presidente

El Centro de Salud de Big Sur tiene alineada su parte de noticias en esta primavera. Nosotros fuimos recientemente una de las pocas organizaciones premiadas con una beca para el uso del Equipo de Asesoramiento Stanford Alumni. (Stanford Alumni Consulting Team (SACT)). Nuestra meta fue ver todos los niveles de nuestra operación; el equipo reviso la eficiencia y efectividad de nuestra mesa directiva, los servicios profesionales del centro de salud y las necesidades de la comunidad.

Mientras que recomendaciones menores fueron necesarias, los resultados fueron que ¡estamos haciendo un extremadamente buen trabajo! Quizá más importante, ellos enfatizaron en la importancia y la posición única de una clínica médica comprehensiva que provee servicios de salud personalizados a una población ampliamente divergente.

En el Centro de Salud de Big Sur nosotros vemos hacia adelante en el futuro: horas de trabajo más amplias, asegurar personal médico adicional, diversificar nuestra fuente de voluntarios y ¡expandir nuestros fondos! ¡Vemos hacia adelante para un 2013!

En buena salud,

Mary Ann Vasconcellos, President



BIG SUR HEALTH CENTER 2012 ANNUAL REPORT

Big Sur Health Center is proud of its accomplishments this year. In spite of many challenges, we continued to provide healthcare services to all in Big Sur regardless of need or ability to pay.

2012 Payment Sources

Patients Served: 1,010 | Patient Visits: 2,575

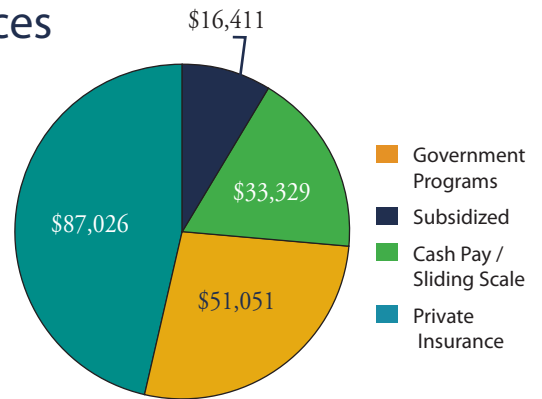
Government Programs: Medicare, MediCal

Subsidized Programs: Cancer Detection, Children's Health & Disability Prevention Program, Family PACT, Healthy Families

Cash Pay/Sliding Scale: Uninsured /underinsured

Private Insurance: Commercial Carriers

In 2012, we provided over \$117,000 in discounted/uncompensated services!



2012 Income

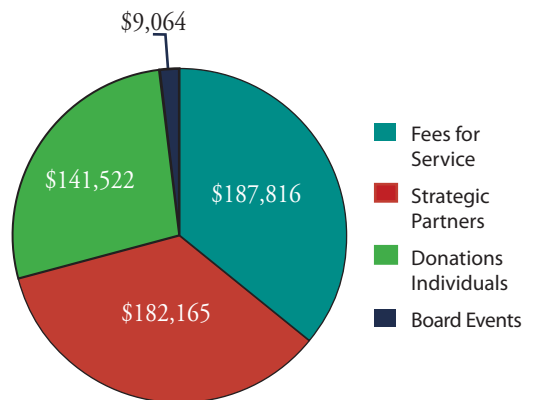
We are extremely grateful to our strategic partners. We would not be here without your continuing support:

All Saints Episcopal Church of Carmel ■ Big Sur River Run
 Big Sur Food & Wine Festival ■ Big Sur International Marathon
 Blue Shield of California Foundation ■ The California Wellness Foundation
 Community Foundation for Monterey County ■ Community Hospital of the Monterey Peninsula ■ Good Night Foundation ■ Harden Foundation
 Hyatt Carmel Highlands ■ Monterey Peninsula Foundation

We are also grateful to the following business partners:

Big Sur Builders ■ Big Sur Campground & Cabins ■ Big Sur Deli & Bazaar
 Big Sur Lodge ■ Big Sur River Inn ■ Blaze Engineering ■ Deetjen's Big Sur Inn
 Esalen Institute ■ Hawthorne Gallery ■ Lucia Lodge ■ Nepenthe/ Phoenix
 Pinney Construction ■ Post Ranch Inn/Sierra Mar Restaurant
 Post Ranch Mercantile ■ Ripplewood Resort ■ Ventana Inn & Spa

Most important are our individual donors and volunteers who support the Health Center each year. Thank you!



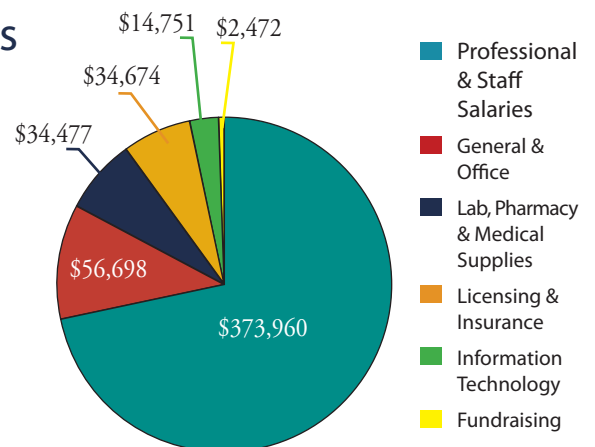
2012 Expenses

Expenses for the year totaled \$520,032*.

***Fees for services paid for only 36% of these costs.**

The additional 64% of costs not covered by patient payments were funded through the dedicated commitment of our strategic and business partners and the continued generosity of our individual donors.

With the continuing support of Community Hospital of the Monterey Peninsula, we expanded our Health Information Network and enhanced our ability to stream hospital lab and diagnostic results, specialty consult notes, and other important data quickly and efficiently into our electronic medical record system.



CENTRO DE SALUD DE BIG SUR REPORTE ANUAL DEL 2012

El Centro de Salud de Big Sur esta orgulloso por los logros de este año. A pesar de muchos retos, nosotros continuamos proveyendo servicios de salud para todos en Big Sur sin importar las necesidades o habilidad de pagar.

Fuentes de los Pagos de Pacientes del 2012

Pacientes Atendidos: 1,010 | Visitas de Pacientes: 2,575

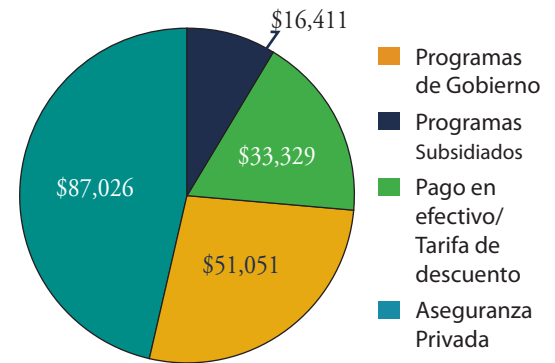
Programas de Gobierno: Medicare, MediCal

Programas Subsidiados: Deteccion del Cancer, Programa de Prevencion de Discapacidad y de salud para los niños, Familia PACT, Familias Saludables

Pago en Efectivo/Tarifa de descuento: No-asegurado/poca cobertura

Aseguranza Privada: Aseguranza Comercial

En el 2012, proveimos \$117,000 en servicios con descuento/ no compensados!



Ingresos del 2012

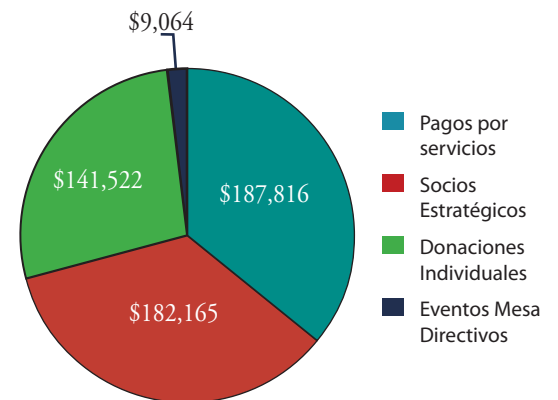
Estamos extremadamente agradecidos a nuestros socios estratégicos. Nosotros no estaríamos aquí sin su continuo apoyo:

All Saints Episcopal Church of Carmel ■ Big Sur River Run
 Big Sur Food & Wine Festival ■ Big Sur International Marathon
 Blue Shield of California Foundation ■ The California Wellness Foundation
 Community Foundation for Monterey County ■ Community Hospital of the Monterey Peninsula ■ Good Night Foundation ■ Harden Foundation
 Hyatt Highlands Inn ■ Monterey Peninsula Foundation

Tambien estamos agradecidos por los siguientes negocios como socios:

Big Sur Builders ■ Big Sur Campground & Cabins ■ Big Sur Deli & Bazaar
 Big Sur Lodge ■ Big Sur River Inn ■ Blaze Engineering ■ Deetjen's Big Sur Inn
 Esalen Institute ■ Hawthorne Gallery ■ Lucia Lodge ■ Nepenthe/ Phoenix
 Pinney Construction ■ Post Ranch Inn/Sierra Mar Restaurant
 Post Ranch Mercantile ■ Ripplewood Resort ■ Ventana Inn & Spa

Aún más importante son los donadores individuales y voluntarios que apoyan al Centro de Salud cada año. ¡Gracias!



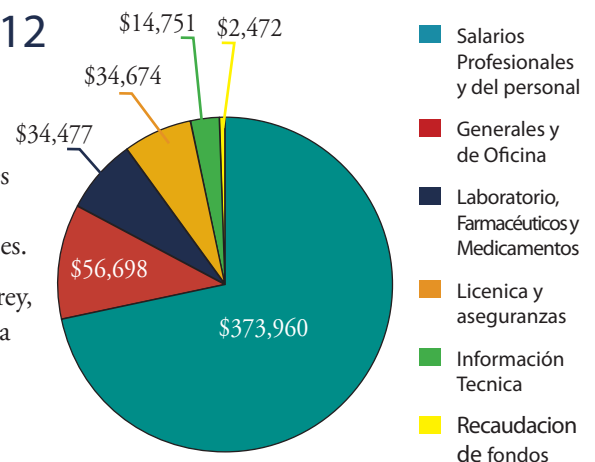
Egresos del 2012

Egresos para el año 2012 fue en un toatal de \$520,032*.

***Pagos por servicios cubrieron solamente un 36% de estos gastos.**

El 64% adicional de gastos que no fueron cubiertos por los pagos de los pacientes fueron solventados a traves del dedicado compromiso de nuestros socios y negocios estrategicos y la continua generosidad de nuestros donadores individuales.

Con el continuo apoyo del Hospital de la Comunidad de la Peninsula de Monterey, nosotros expandimos nuestra red de informacion de la salud y mejoramos nuestra habilidad en pasar resultados de analisis de laboratorio y diagnosticos, notas de especialistas y otras informaciones rapida y eficientemente hacia nuestro sistema de almacenamiento medico electronico.





Lighten Up

This Spring & Summer with Healthy Eating Ideas

It can be hard to work Mexican food into a low-calorie diet. Tortillas, tacos, burritos, nachos and quesadillas make up the eighth greatest source of calories in the average American diet, according to the 2010 Dietary Guidelines from the U.S. Department of Health and Human Services.

This spring and summer, lighten up with these ideas and suggestions:

Start with a salad — A salad can be a delicious, low-calorie option. Have plenty of lettuce and tomatoes, and top it with salsa instead of sour cream or high-fat dressing.

Grill your main course — For your entrée, have some lean protein, such as grilled chicken breast, fish or shrimp. Other good choices include chicken or shrimp fajitas, which come with vegetables such as green and red peppers and onions. The American Heart Association recommends that you avoid high-fat quesadillas, as well as fatty meats, such as chorizo sausage and fried beef or pork carnitas.

Add some spice — Save hundreds of calories by choosing low-calorie condiments instead of high-calorie toppings. Good choices, according to the American Heart Association, include salsa, pico de gallo, cilantro and jalapeño peppers. Avoid high-fat condiments such as sour cream (ask for reduced-fat sour cream instead), cheddar or Monterey jack cheese.

Tips:

- Small portions can satisfy your craving without putting you over your calorie limit.
- Shredded lettuce and diced tomatoes are low in calories, and they can add volume to your meal.
- Use whole-grain tortillas when making burritos. Whole-grain tortillas provide you with fiber, which aids in regulating your bowel movements, lowering blood pressure, preventing heart disease and slowing the absorption of sugar to regulate blood sugar levels.

- Limit the calories in your meal by drinking water or another beverage without calories.
- Skip the fried desserts, and enjoy some fresh fruit.

Make Fitness Fun for the Entire Family

Tips for getting the entire family out and moving!

- Enjoy a friendly competition among family members.
- Make it fun! Wear silly hats. Dress up. Laughter and exercise are good for you!
- Get a pet. Walking is good for you and your four-legged friend.
- Start slow and set goals.
- Enjoy it! Find something the entire family appreciates. Hula Hoops and jump ropes are fun great exercise.

Grocery Store Healthy Ingredient Checklist:

- | | |
|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Rice | <input type="checkbox"/> Corn |
| <input type="checkbox"/> Legumes, such as pinto, black and kidney beans | |
| <input type="checkbox"/> Fresh fruit | |
| <input type="checkbox"/> Vegetables, such as tomatoes, dark leafy greens, bell peppers, chile peppers and citrus fruits | |
| <input type="checkbox"/> Pork, chicken, seafood and beef (grilled not fried) | |
| <input type="checkbox"/> Corn- or whole-grain tortillas | |
| <input type="checkbox"/> Load up on veggies and grill them for added flavor | |



Aligera

esta primavera y verano con ideas para comer saludable

Puede ser duro hacer que la comida Mexicana sea baja en calorías. Tortillas, tacos, burritos, nachos y quesadillas hacen una de las ocho fuentes de calorías en la dieta alimenticia americana promedio, esto es de acuerdo a la Guía Dietética del 2010 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Esta primavera y verano, aligérate con estas ideas y sugerencias:

Comienza con la ensalada — Una ensalada puede ser una deliciosa opción baja en calorías. Sirve plenamente lechuga y jitomate, y ponle salsa en lugar de crema o aderezo alto en grasa.

Aza a la parrilla tu platillo principal — Como plato fuerte ten algo de proteína sin grasa, como pechuga de pollo a la parrilla, pescado o camarones. Otras buenas elecciones incluyen fajitas de pollo o camarón las cuales vienen con vegetales como los pimientos morrones verdes y rojos y cebollas. La Asociación Americana del Corazón recomienda que evites quesadillas altas en grasa, así como las carnes grasosas, como lo es el chorizo, carne de res freída o carnitas.

Agrega algo de sabor — Ahorra cientos de calorías eligiendo condimentos bajos en calorías en lugar de los altos. Buenas elecciones, de acuerdo a la Asociación Americana del Corazón, incluye salsas, pico de gallo, cilantro y chiles jalapeños. Evita los condimentos altos en grasas como la crema (pide crema baja en grasa) queso cheddar o queso Monterey.

Tips:

- Porciones pequeñas pueden satisfacer tus ganas de comer sin ponerte por arriba de tu límite de calorías.
- Lechuga rebanada y jitomate picado son bajos en calorías y pueden agregar volumen a tu comida.
- Usa tortillas de grano entero cuando hagas burritos. Tortillas de grano entero te proveen de fibra, la cual ayuda a regular tus movimientos intestinales, disminuyendo la presión sanguínea, previene enfermedades del corazón y disminuye la absorción de azúcar para regular los niveles de azúcar en la sangre.
- Limita las calorías en tu comida bebiendo agua o alguna otra bebida sin calorías.

- Salta el postre freído, y en su lugar disfruta fruta fresca.

Haz el ejercicio divertido para toda la familia

¡Tips para hacer que toda la familia salga en movimiento!

- Disfruta competencias amistosas entre los miembros de la familia.
- ¡Hazlo muy divertido! Usa sombreros chistosos. Disfrázate. ¡La risa y el ejercicio son buenos para ti!
- Ten una mascota. Caminar es bueno para ti y tu amigo cuadrúpedo.
- Comienza despacio y trázate metas.
- ¡Disfrútalo! Encuentra algo que la familia completa aprecie. Los aros Hula Hoops y las cuerdas para brincar son divertidas y son un buen ejercicio.

Lista de la tienda de comestibles de ingredientes saludables:

- Arroz
- Maíz
- Legumbres, como son frijol pinto, negro y frijoles grandes
- Fruta fresca
- Vegetales, como son jitomate, vegetales de hojas verde oscuro, pimientos morrones, chiles pimientos y frutas cítricas
- Carne de puerco, pollo, mariscos y carne de res (a la parrilla no freída)
- Tortillas de maíz o de grano entero
- Lléname de vegetales y hazlos a la parrilla para aumentar su sabor

Big Sur Health Center Dentistry Continues To Grow



Dr. Marta E. Mejia

El Big Sur Dental del Centro de Salud continúa creciendo

The Big Sur Health Center dentistry service has become very popular and continues to grow. With continued growth, we hope to expand our practice in the near future. The dental office is committed to providing exceptional dental services in a professional, caring and friendly environment. We promote long-term health through preventive dentistry and patient education.

The dental office provides personalized, gentle dental care for adults and children. "At our office, we listen to our patients' concerns and tailor the treatment plan to meet each individual's needs," said Dr. Marta E. Mejia. "We enjoy getting to know our patients and establishing lasting relationships." The dental office is well-equipped with technological advancements such as digital X-rays, which help enhance patient care.

To schedule an appointment, call Big Sur Health Center at (831) 667-2580 or call Dr. Mejia's direct line at (831) 920-2404. Email bigsurdental@gmail.com. Office hours are Wednesdays and Fridays 10 PM to 5 PM (lunch 1 PM to 2 PM).

El servicio dental del Centro de Salud de Big Sur se ha vuelto muy popular y continua creciendo.

Con el continuo crecimiento nosotros esperamos expandir nuestra práctica en un futuro cercano. La oficina dental está comprometida a proveer servicio dental excepcional en un ambiente de cuidado profesional y amistoso. Nosotros promovemos salud a largo plazo a través de dentista preventiva y educación al paciente. La oficina dental provee cuidados personalizados, cuidado dental amable para niños y adultos. "En nuestra oficina nosotros escuchamos las dudas o preocupaciones del paciente confeccionamos un plan de tratamiento que cubra todas las necesidades de cada individuo" dijo la Dra. Marta E. Mejía. "Nosotros disfrutamos llegar a conocer a nuestros pacientes y establecer una amistad duradera" La oficina dental está bien equipada con avances tecnológicos como los rayos X digitales, lo que ayuda a mejorar el cuidado de los pacientes. Para concertar una cita llama al Centro de Salud de Big Sur al (831) 667-2580 o llama a la línea directa de la doctora Mejía al (831) 920-2404. Email bigsurdental@gmail.com. Las horas de oficina son miércoles y Viernes de 10 AM a 5 PM (hora de comida de 1 PM a 2 PM).

2013 "Fungus Face-Off" at Big Sur Foragers Festival Dished Up Mushroom Magic

Local chefs and vintners teamed up to benefit The Big Sur Health Center! On Saturday afternoon of the Big Sur Foragers Festival 2013, The "Fungus Face-Off" brought together local chefs and wineries for a friendly competition at the beautiful Ventana Inn, the host of the event. With the brilliant Pacific Ocean as a backdrop, and Santa Cruz musician Asher Stern adding to the celebratory atmosphere, guests savored mushroom-based creations along with a fine selection of local wines, before casting their ballots for their favorites. Celebrity judges included Jim Dodge, Michael Bauer and Wendy Brodie, who presented awards for the best dishes.

The community came out for fungus, fun and more to help raise funds for the Big Sur Health Center.

Save the date for next year's Foragers Festival. Mark January 17-19 on your calendar. Please visit our website at bigsurforagersfestival.org.



2013 "Cocinada de hongos" en el Festival de Recolectores de Big Sur la Magia de Platillo de Hongos

Chefs locales y viñedos se unieron para beneficio del Centro de Salud de Big Sur! La tarde del sábado del Festival de recolectores de Big Sur del 2013. La "Cocinada de hongos" trajo unidos a los chefs locales y a los viñedos para una competición amistosa en el hermoso Ventana Inn, el anfitrión del evento. Con el brillante océano pacifico como escenario, y el músico de Santa Cruz Asher Stern amenizando el ambiente de celebración, los invitados saborearon creaciones a base de hongos junto con una fina selección de vinos locales antes de entregar sus boletas para elegir a sus favoritos.

Celebridades como jueces incluyeron Jim Dodge, Micheal Bauer y Wendy Brodie, quien presento los premios a los mejores platillos. La comunidad salió por hongos, diversión y más para ayudar a reunir fondos para el Centro de Salud de Big Sur.

Aparta la fecha para el próximo año del Festival de Recolectores.

Apunta enero 17 al 19 en tu calendario. Por favor visita nuestra página web bigsurforagersfestival.org.

Support the Big Sur Health Center

For the Big Sur Health Center to remain open for the community and its visitors, we rely on the public's support. Especially in these uncertain economic times, the Big Sur Health Center cannot exist without continued donations. Your gift is extremely important, as it pays for the medical supplies and highly trained staff who care for everyone in the community. Learn how you can support today!

Strategic Partners: 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. We are grateful to all of the organizations that have provided us with invaluable support.

Volunteer — There is always an ongoing need for volunteers to assist the Big Sur Health Center in its outreach activities. Many opportunities are available, depending on your experience and the amount of time you have to give. We hope you will join the other women, men, and high school and college students who contribute so much as volunteers. To complete a volunteer application, please e-mail volunteer@bigsurhealthcenter.org.

Apoya al Centro de Salud de Big Sur

Para que el Centro de salud de Big Sur permanezca abierto para la comunidad y visitantes nosotros dependemos del apoyo público. Especialmente en estos tiempos de economía tan inciertos. El Centro de Salud de Big Sur no puede existir sin las continuas donaciones. Tu regalo es extremadamente importante, ya que este paga por los artículos médicos y por el altamente calificado personal quienes cuidan de todos en la comunidad. ¡Entérate más como puedes ayudar ahora!

Socios Estratégicos: La presencia de las instalaciones del Centro de Salud de Big Sur en la propiedad de la Capilla de Santa Lucia es posible a través de la generosidad de la Iglesia Episcopal de todos los Santos de Carmel-by-the-Sea. Estamos agradecidos a todas las organizaciones que nos han proveído con tan invaluable apoyo.

Se voluntario — Hay siempre una necesidad de voluntarios para ayudar al Centro de Salud de Big Sur. Muchas oportunidades están disponibles, dependiendo de tu experiencia y del monto de tiempo que tengas para dar. Esperamos que te unas a las otras mujeres y hombres y estudiantes de secundaria y colegio que contribuyen bastante como voluntarios(as). Para completar una solicitud, por favor manda un correo electrónico a volunteer@bigsurhealthcenter.org.

Our Donors | Nuestros Donadores

Donations \$25,000-\$50,000+

Big Sur International Marathon
Blue Shield of California Foundation
The California Wellness Foundation

Donations \$10,000 – \$24,999

Anonymous
Big Sur River run
Calif. Fdn. for Stronger Communities
Harden Foundation
Monterey Peninsula Foundation
The Good Steward Charitable Fund
Ventana Inn and Spa

Donations \$1,000 – \$9,999

Big Sur Chanterelle Festival
Big Sur Food & Wine Festival
Big Sur River Inn
Birdies for Charity (M.P.F. match)
Susan Barnes
James Betts
Community Fnd. for Monterey County
Nancy & William Doolittle
Deertjen's Big Sur Inn
Roxanne Gleason
Eby Wold & Sam Goldeen
Good Night Fdn. (Post Ranch Inn)
Deborah Stoller & Orrin Hein
Hyatt Carmel Highlands
Sharen Carey & Hal Latta
Hal Lester
Janice McDonald
Don & Mieke McQueen
Monterey County Gives (match)
Robert & Ona Murphy Trust
Julie Packard
Pavey Family Foundation
Edward & Camille Penhoet
Joseph Schoendorf
Peter & Jane-Ashley Skinner
Peter Taubkin
Robert Thompson

Mary Ann Vasconcellos

Carlos Vasquez
Tim & Jean Weiss
Ken & Mary Wright

Donations \$500 – \$999

Anonymous
Associated Students/Carmel High School
Roger Bagshaw
William Burleigh
Valorie Cook Carpenter
Dana Kueffner & Peter Heinemann
Bannus & Cecily Hudson
Mary Ellen Klee
Patricia Kronlund
Dr. & Mrs. Pierre La Mothe
Melissa McGrain & Andrew Stern
Andrew Goodman & Myra Rubin
Sharon O'Grady
Victor & Laura Pavloff
Richard Ravich
Barbara Ray
Nancy Sanders
Bruce Wheeler

Donations \$100 – \$499

Anonymous
John & Marlene Adair
Patricia Addleman
Ada Banks
John Batz
Tim Bergeron
Deborah Biller
Camaldolese Hermits of America
Jeri Chesebrough
Nadine Clark
Ken & Barbara Daughters
Estelle Douglas
Richard Flaster
Peter & Peggy Harding
Ted & Marty Hartman
J. Jason Harvie

Frank & JoEllen Hathaway

Constance Hillis
Chris Hitchcock
Patricia Holt
Heidi Hopkins
Martha Karstens
Jeanette Kenworthy
Pauline Kirby
Lela & Zad Leavy
Nancy Lekberg
Karuna Licht
Lorri Lockwood
Shirley Loeb
Josef London
Linda Long
Dan & Amanda McKay
Charmaine Nelson
Armand & Eliane Neukermans
Joanne Nissen
Kate Novoa
Bridget O'Neill
Jaci Pappas
Linda & Scott Parker
Frank & Kathy Pinney
Donna Limerick & Larry Pitsenberger
Martha Reno
Johnny Rivers
Eugene & Maya Rizzo
Elliot Roberts
Santa Lucia Company
Lynda Sayre
Mary Ellen Scharffenberger
Gilbert Segel
Ron Sherwin
Peter Simon
Bette Sommerville
Elizabeth Sorensen
Loet Vanderveen
Nancy Lunney & Gorden Wheeler

Donations \$1 – \$99

Anonymous
Margery Adams
Jo-Ann Allison
William Benda
Big Sur Grange #742
Diane Bohl
Gloria Souza & Sandra Borthwick
Marci Bracco Cain
Janyce Brumsey
Wendy & Joe Burnett
Gail Chambers
Sybil Chappellet
Marlene Cresci Cohen
Avril Ekstrand
Nancy Harry
Ben & Carole Heinrich
Don Herington
Judith Karas
J. Richard Kehoe D.C.
Danielle Latta
Paul & Janet Lesniak
Chad Lincoln
F.E. Miller
David Mirkin
Helen Morgenrath
Melissa Morris
Antonia Nicklaus
John & Carol O'Neil
Alicia O'Neill
Viola Ortiz
Maria Ostiguin
Debra Reed
Peter Rosen
Ray & Celia Sanborn
Joel & Monica Severson
Helen Shlien
Paul Swanson
Felicita Tejada
Mike & Carole Tinkey
J. Breck & Nancy Tostevin



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

Nuestra Misión: El Centro de Salud de Big Sur es un centro no lucrativo que existe al servicio de las necesidades de salud y bienestar de la comunidad de Big Sur. Nosotros proveemos cuidados de salud de calidad a través de maneras tradicionales y complementarias que son sensibles culturalmente y se centran en las necesidades del paciente. Es nuestra búsqueda ser un compañero en tu salud de por vida para todos en Big Sur, sin importar sus necesidades o habilidad de pagar.

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

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

Editor: Sharen Carey, PA-C

Editorial Coordinator & Translator: Carlos Vásquez

Graphic design donated by Ronni Sweet, Sweet Designs

El Centro de Salud de Big Sur es una Practica Familiar de servicio completo.

¡Salud! es impresa en la primavera en papel reciclado. ♻️

Editora: Sharen Carey, PA-C

Coordinador Editorial & Traductor: Carlos Vásquez

Diseño grafico donado por Ronni Sweet, Sweet Designs

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!



¡Síguenos para enterarte lo que nosotros tenemos para ofrecerte, consejos saludables, deliciosas recetas y mucho más! ¡Ponle MeGusta ahora!

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

Return Service Requested

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
Big Sur, CA
Permit #2