

iSalud!

We're Celebrating

40 years

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.

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?
Just call us 24/7!

From the President

This is a big year for the Health Center. It's our 40th year of service to the Big Sur community. Oh, how we've grown since those early days at the Grange Hall. In honor of our anniversary, we'll be combining our annual health fair on Tuesday, October 8th, with a special celebration to commemorate this important milestone.

We have a great program planned along with many popular activities — all free for our guests. Meet our key sponsors, supporters and elected officials while enjoying Matt Glazer's famous delicious *and* healthy barbeque. Bring the whole family and help us celebrate. You can read more about what all we've accomplished and what we have planned for the next 40 years inside this issue.

October 26th is the Big Sur River Run in Pfeiffer State Park. We hope you'll join us and help raise funds for the Big Sur Health Center and Big Sur Fire. There will be a 5K and a 10K event. Bring the kids and make it a family affair. If you're not a runner, you can walk. Or, just come on out and shout and cheer your friends as they race through the park.

Save the Date: January 16–19, 2020, for our annual Big Sur Foragers Festival. Saturday is a Wild Mushroom Walk and Talk, followed by the ever-popular Fungus Face-Off, graciously hosted once again by Big Sur River Inn. Local restaurants, wineries, and breweries will be showcasing their talents. Come taste all the delicious creations and vote for The Peoples' Choice award. All proceeds benefit the Big Sur Health Center. More inside. Also, check out our event website www.bigsurforagersfestival.org for additional details, and follow our Facebook page — Big Sur Foragers Festival — for regular updates.

Wishing you the best of health,

Carissa Chappell

Carissa Chappellet



¿Urgencias después de horas de oficina?
¡Sólo llame nuestro número de teléfono 24/7!

Del presidente

Este es un año importante para el centro de salud. Es nuestro aniversario de 40 años de servicio a la comunidad de Big Sur. ¡Cómo hemos crecido desde aquellos primeros días en Grange Hall! En honor de nuestro aniversario, combinaremos nuestra feria de salud anual del martes, 8 de octubre, con una celebración especial para conmemorar este importante logro.

Tenemos planeadas muchas actividades, y todo será gratuito para nuestros invitados. Conozca a nuestros patrocinadores claves, partidarios, y funcionarios electos mientras disfruta de la famosa y saludable barbacoa de Matt Glazer. Traiga a toda la familia y ayúdenos a celebrar. Puede leer más sobre lo que hemos logrado y lo que tenemos planeado para los próximos 40 años dentro de este boletín.

El 26 de octubre es la competencia de carreras llamada Big Sur River Run en el parque estatal Pfeiffer. Esperamos que nos acompañen y nos ayuden a recaudar fondos para el Big Sur Health Center y Big Sur Fire. Habrá carreras de 5K y 10K. Traiga a los niños para disfrutar en familia. Si no le gusta correr, puede caminar. O simplemente venga a animar a sus amigos y familia durante su carrera por el parque.

Guarde las fechas del 16–19 de enero de 2020 para nuestro Festival de Recolección (de hongos silvestres) anual. El sábado habrá un paseo y una plática sobre hongos, seguido por el siempre popular Fungus Face-Off (una competición de cocina con hongos), organizado de nuevo por Big Sur River Inn. Los restaurantes y las bodegas y cervecerías locales vendrán a mostrar sus talentos. Venga a probar todas las deliciosas creaciones y vote por el premio que otorga el público, el People's Choice Award. Todos los ingresos beneficiaran al Big Sur Health Center.

Deséandole la mejor salud,

Carissa Chappellet

Carissa Chappellet

Celebrate with us!

40 years

of caring for our community

Big Sur Health Center reflects on four decades of service — with an eye toward an even healthier future. A lot has changed over 40 years, but Big Sur Health Center's original mission remains the same — to provide quality, comprehensive medical care to all in Big Sur, regardless of ability to pay. As we look to the future, that mission remains critical to the quality of life on this rugged coast.

Deemed “a national treasure” in a 2009 Congressional Resolution from former U.S. Rep. Sam Farr (D-Carmel), the Big Sur Health Center “exemplifies a kind of grassroots-based health service that will be a key ingredient in a reformed American health care system — first-rate medical care, cutting-edge technology, in a community-based setting.”

We are proud of our humble roots, and remain dedicated to maintaining our commitment to this close-knit community.

It all started in September of 1979, with the clinic opening one day a week inside the Big Sur Grange. Eventually services were provided five days a week, and we grew from 850 patient visits a year to more than 3,300 — totaling more than 73,000 visits (and counting) to date.

In 1985 we became a 501(c)(3) corporation with a board of directors to better help lead BSHC into the future. In 2004, through community-wide fundraising and development efforts — with financial support from the California Endowment, Community Foundation for Monterey County, Community Hospital of the Monterey Peninsula, Harden Foundation and Monterey Peninsula Foundation — we opened a new 2,100-square-foot medical facility.

Today, Big Sur Health Center stands proud in its achievements through the years, including the following:

- Developing a pharmaceutical service for urgent care medications and supplies
- Furnishing a fully-equipped dental suite, and identifying a dentist to provide full-service oral healthcare
- Adding chiropractic care, acupuncture and rolfing
- Developing a multicultural outreach program through a bilingual newsletter, ¡Salud! monthly e-newsletters and an annual health fair
- Bringing a nutrition-in-the-schools program to Captain Cooper School
- Providing local healthcare services to thousands of firefighters during six large-scale fires, in coordination with U.S. Forest Service and Big Sur Fire

continued on page 3

¡Celebre con nosotros!

40 años

de cuidado a la comunidad

Big Sur Health Center reflexiona en cuatro décadas de servicio, imaginándose un futuro aún más saludable. Mucho ha cambiado a lo largo de 40 años, pero la misión original de Big Sur Health Center sigue siendo la misma: brindar atención médica integral y de calidad a todos en Big Sur sin considerar si pueden pagar. Al mirar hacia el futuro, esa misión sigue siendo fundamental para la calidad de vida en esta costa escarpada.

Declarado “un tesoro nacional” en una resolución del congreso de 2009 por el ex-representante de los Estados Unidos, Sam Farr (D-Carmel), el Big Sur Health Center “ejemplifica un tipo de servicio de salud basado en la comunidad que será un ingrediente clave en un sistema de salud estadounidense reformado. Atención médica de primer nivel, tecnología de primera, y en un entorno basado en la comunidad”. Estamos orgullosos de nuestras raíces humildes y seguimos dedicados a mantener nuestro compromiso con esta comunidad tan unida.

Todo comenzó en septiembre de 1979, con la apertura de la clínica un solo día a la semana en Big Sur Grange. Con el tiempo, los servicios se brindaron cinco días a la semana, y pasamos de 850 visitas de pacientes al año a más de 3.300, lo que representa un total de más de 73.000 visitas (y sigue subiendo) hasta la fecha.

En 1985, nos convertimos en una corporación 501 (c) (3) con una mesa directiva para ayudar a guiar a BSHC. En 2004, a través de esfuerzos comunitarios de recaudación de fondos y de desarrollo, y con el apoyo financiero de California Endowment, Community Foundation for Monterey County, Community Hospital of the Monterey Peninsula, Harden Foundation y Monterey Peninsula Foundation, abrimos un nuevo centro médico de 2100 pies cuadrados.

Hoy en día, Big Sur Health Center se enorgullece por sus logros a través de los años, que incluyen:

- Desarrollar un servicio farmacéutico para medicamentos y suministros de atención urgente
- Brindar una suite dental completamente equipada e identificar a un dentista para brindar atención médica oral completa
- Agregar atención quiropráctica, de acupuntura, y rolfing
- Desarrollando un programa de informes multicultural a través de un boletín bilingüe, ¡Salud!, boletines electrónicos mensuales y una feria anual de salud
- Llevar un programa de “nutrición en las escuelas” a la escuela Captain Cooper
- Proporcionar servicios de atención médica local a miles de bomberos durante seis incendios de gran escala, en coordinación con el servicio forestal de los Estados Unidos y Big Sur Fire.

continúa en la página 3

15 Wellness Tips for the Coming Cold Weather



15 Consejos de bienestar para el clima frío que viene

To get you ready for the colder months and keep your mental and physical health in check, here are 15 Wellness Tips to try:

- 1 Start taking a Vitamin D supplement.** We get most of our Vitamin D from the sun, so our intake decreases when the weather is colder since we spend most of our time inside. If you find you are not getting outside much, a Vitamin D supplement can boost your mood and immune system! A 1,000 mg capsule per day should be sufficient.
- 2 Take some time for yourself.** Autumn and winter are the Earth's way of telling us to slow down. Start a journal or track your moods to get more in touch with how *you're* feeling.
- 3 Get your flu shot and yearly check-up.** Not the same as the sniffles of a cold, flu symptoms include *severe* headache, fever, and muscle aches.
- 4 Boost your immune system.** You can do this by drinking plenty of water, washing your hands often to prevent sickness, and eating nutritious foods.

continued on page 5

Para prepararse para los meses más fríos y mantener su salud mental y física estable, aquí tiene 15 consejos de bienestar para probar:

- 1 Comience a tomar un suplemento de vitamina D.** Obtenemos la mayor parte de nuestra vitamina D del sol, y nuestra ingesta disminuye cuando el clima es más frío, ya que pasamos la mayor parte del tiempo adentro. Si no está saliendo mucho de casa, ¡un suplemento de vitamina D puede mejorar su estado de ánimo y su sistema inmunológico! Una cápsula de 1.000 mg por día debería ser suficiente.
- 2 Tome tiempo para si mismo.** El otoño y el invierno son la forma en que la naturaleza nos dice que debemos reducir la velocidad. Comience un diario o haga un seguimiento de sus estados de ánimo para estar más consciente de cómo está.
- 3 Obtenga su vacuna contra la gripe y su chequeo anual.** La gripe no es lo mismo que un resfriado. Los síntomas de la gripe incluyen dolor de cabeza intenso, fiebre y dolores musculares.
- 4 Impulse su sistema inmunológico.** Puede hacer esto bebiendo mucha agua, lavándose las manos con frecuencia para prevenir enfermedades y comiendo alimentos nutritivos.

continúa en la página 5

40 years *continued from page 2*

- Achieving exemplary provider service recognition through national accreditation in 2016

Looking ahead, BSHC vows to pay close attention to its strategic goals designed to provide the most comprehensive care possible. Those include:

- Expanding services to six days per week
- Adding additional medical providers
- Increasing access to patient services by 50 percent
- Bringing specialty-care providers to the local community
- Providing health and wellness education classes
- Expanding our physical plant to accommodate additional services

Big Sur Health Center would like to thank the extended community for its support and generosity over four decades of service. Together we move forward with the goal of creating of an even healthier and happier future.

40 años *continúa de la página 2*

- Lograr el reconocimiento de proveedor de servicio ejemplar a través de la acreditación nacional en 2016

Mirando adelante, BSHC se compromete a enfocarse en sus objetivos estratégicos diseñados para proporcionar el cuidado más completo posible. Aquellos incluyen:

- Expandir los servicios a seis días por semana
- Agregar proveedores médicos adicionales
- Aumentar el acceso a los servicios por 50 por ciento
- Traer proveedores de atención especializada a la comunidad local
- Proveer clases de educación sobre la salud y el bienestar
- Ampliar nuestra planta física para acomodar servicios adicionales

Big Sur Health Center desea agradecer a la comunidad por su apoyo y generosidad durante cuatro décadas de servicio. Juntos avanzamos con la meta de crear un futuro aún más saludable y más feliz.

2020 Big Sur Foragers Festival January 16–19



Festival de Recolección de Big Sur 16 al 19 de enero

The Big Sur Foragers Festival, a fundraiser for Big Sur Health Center, will be held January 16–19, 2020, with the popular Fungus Face-Off cooking competition to be held at Big Sur River Inn on Saturday, January 18, 2020.

The Face-Off at the River Inn, set under oaks and redwoods overlooking the Big Sur River, features celebrated local chefs competing for the best foraged dish, and will include food tastings, fine wines, craft beers, raffles, a silent auction and more. This event sells out early. Tickets are on sale through Eventbrite.

The River Inn has a significant presence in Big Sur history and lore. The inn's history goes back to 1888, when Jay Pheneger acquired a 160-acre parcel from the federal government and gave his name to the creek that bounds the River Inn on the south.

Homesteaders Barbara and Michael Pfeiffer bought the property, and in 1926, Michael and Barbara's son John took over the land on which the Big Sur River Inn now stands. The inn was opened in 1934 by his daughter Ellen Brown. She opened her living and dining rooms to the public and began serving hot apple pie, which is still served today and gave the place its first name, Apple Pie Inn. Lodging units were built and Big Sur's first resort was established.

In 1943, Ellen's sister, Esther Pfeiffer Ewoldson and her husband, Hans, took over the operation. Esther replaced her mother as Big Sur Postmaster and the Post Office was moved to the River Inn, situated where the front office of the motel is now.

With a lot of help, Hans built the General Store and lodging units 10 through 15. He rebuilt the dining room and "fixed it up fancy."

The Pfeiffer and the Ewoldson families started a tradition at the Big Sur River Inn of fine food, excellent service, and warm hospitality. In 1988, the Perlmutter family, along with a small group of close friends, formed a partnership to carry on that tradition.

For the second year, the Big Sur River Inn will extend its tradition of hospitality to host the Fungus Face-Off — with the community's non-profit health center receiving the proceeds from the foraging events in order to continue to provide local healthcare services in the Big Sur area.

The four-day festival affords Big Sur area restaurants the opportunity to showcase the culinary expertise of notable chefs, who will be preparing unique fare ranging from

continued on page 6



El Festival de Recolección de hongos silvestres, un evento para recaudar fondos para Big Sur Health Center, se llevará a cabo del 16 al 19 de enero de 2020, con la popular competencia de cocina Fungus Face-Off que se realizará en Big Sur River Inn el sábado 18 de enero de 2020.

El Face-Off at the River Inn, ubicado bajo robles y secoyas con vista al río Big Sur, cuenta con célebres chefs locales que compitirán por el mejor plato hecho con hongos recolectados, e incluirá degustaciones, vinos finos, cervezas artesanales, sorteos, una subasta silenciosa y más. Los boletos para este evento se acaban rápidamente y están de venta en Eventbrite.

The River Inn tiene una presencia significativa en la historia de Big Sur. La historia del lugar empieza en 1888, cuando Jay Pheneger adquirió 160 acres del gobierno federal y le dio su nombre al arroyo que bordea el River Inn al sur.

Barbara y Michael Pfeiffer compraron la propiedad, y en 1926, el hijo de Michael y Barbara, John, se hizo cargo del terreno en que se encuentra el Big Sur River Inn hoy en día. El albergue fue inaugurado en 1934 por su hija, Ellen Brown. Ella abrió sus salones y comedores al público y comenzó a servir pastel de manzana caliente, que todavía se sirve ahora, y le dio al lugar su primer nombre, Apple Pie Inn. Se construyeron unidades de alojamiento y se estableció el primer hotel de Big Sur.

En 1943, la hermana de Ellen, Esther Pfeiffer Ewoldson y su esposo, Hans, se hicieron cargo de la operación. Esther reemplazó a su madre como administradora de correos en Big Sur y la oficina de correos se mudó al River Inn, donde se encuentra la oficina principal del hotel. Con mucha ayuda, Hans construyó la tienda de abarrotes y las los cuartos del 10 al 15. Reconstruyó el comedor y "lo arregló bonito".

Las familias Pfeiffer y Ewoldson comenzaron una tradición en el Big Sur River Inn: buena comida, excelente servicio y cálida hospitalidad. En 1988, la familia Perlmutter, junto con un pequeño grupo de amigos cercanos, formaron una asociación para mantener esa tradición.

Por el segundo año, el Big Sur River Inn extenderá su tradición de hospitalidad al albergar el Fungus Face Off, y nuestro centro de salud sin fines de lucro aquí en la comunidad recibirá las ganancias de los eventos de recolección para continuar brindando servicios de salud locales en la zona de Big Sur.

El festival de cuatro días ofrece a los restaurantes del área de Big Sur la oportunidad de mostrar la experiencia culinaria de chefs notables, que prepararán platos únicos que van desde lo rústico hasta lo elegante, combinados con la increíble selección de vinos

continúa en la página 6

15 Wellness Tips for the Coming Cold Weather



15 Consejos de bienestar para el clima frío que viene

continued from page 3

The following foods help boost your immune system by providing antioxidants and other valuable vitamins and minerals: almonds; fruits like, blueberries, kiwis or oranges; dark chocolate (in moderation!); green tea; spices like garlic, ginger and turmeric; vegetables like broccoli, red bell peppers, spinach, and sweet potatoes.

- 5 Get yourself ready for Daylight Savings Time.** Go to bed earlier when you can, especially the week before the clocks change. Longer periods of darkness equal longer periods of sleep!
- 6 Make some plans for the cold months.** In the winter, we tend to hibernate if we don't have things to keep us busy.
- 7 Moisturize and protect your skin and lips.** Harsh temperatures can make your skin dry and your lips cracked. You should also continue to wear sunscreen.
- 8 Buy in-season food.** Beets, broccoli, cabbage, eggplant, kale, pumpkin, broths, roasted squash, roots and sautéed dark leafy greens are all great choices.
- 9 Stay active!** It can be easy to just sit around all the time, but it's important to get in some movement throughout the day. Raking leaves or splitting/stacking wood counts!
- 10 Wear layers and protect your body from the cold.**
- 11 Do some "spring cleaning" in the fall.** Clean out your closet, organize that back room, and rid yourself of things you don't need.
- 12 Prepare your home for possible extreme weather conditions.** Do your flashlights have batteries? Is your heater working, propane tank topped off? Do you have a supply of wood for the stove and emergency stores of food and water in case of road slides and closures? Don't get caught off guard when an emergency strikes!
- 13 Get some books to read and shows to watch.** Who doesn't want to sit by the fire on chilly winter nights and read a good book or watch a movie? Just don't get too engrossed — balance your time with some indoor projects and exercise.
- 14 Keep a schedule.** The cold months can seem to drag on and push us into isolation. Stay on track by scheduling time in your day to do things you like to do.
- 15 Be kind to yourself.** The holidays can cause weight gain, the shorter days can cause low mood, and the flu season can cause sickness. Listen to your body and give it what it needs. Don't beat yourself up! Try reframing negative thoughts into positive ones.

continúa de la página 3

Los siguientes alimentos ayudan a estimular su sistema inmunológico al proporcionar antioxidantes y otras vitaminas y minerales valiosas: almendras; frutas como, arándanos, kiwis o naranjas; chocolate negro (en moderación); té verde; especias como el ajo, el jengibre y la cúrcuma; verduras como el brócoli, pimientos rojos, espinacas y camotes.

- 5 Prepárese para el horario de invierno.** Acuéstese más temprano cuando pueda, especialmente la semana antes de que cambien los relojes. ¡Los períodos más largos de oscuridad equivalen a períodos más largos de sueño!
- 6 Haga algunos planes para los meses fríos.** En el invierno, tendemos hibernar si no tenemos cosas programadas para mantenernos ocupados.
- 7 Hidrátese y proteja su piel y sus labios.** Las temperaturas bajas pueden hacer que su piel se seque y que se agrieten los labios. También debe seguir usando protector solar.
- 8 Compre comida de temporada.** Los betabeles, el brócoli, el repollo, la berenjena, la col rizada, la calabaza, los caldos, las calabacitas asadas, y las verduras de hojas verdes oscuras salteadas son excelentes opciones.
- 9 ¡Manténgase activo!** Es fácil estar sentado todo el día, pero es importante hacer algo de movimiento a lo largo del día. ¡Rastrillar hojas o partir / apilar madera cuenta!
- 10 Lleve varias capas de ropa y proteja su cuerpo del frío.**
- 11 Haga un poco de "limpieza de primavera" en el otoño.** Limpie su closet, organice las habitaciones y deshágase de las cosas que no necesita.
- 12 Prepare su hogar para la posibilidad de condiciones climáticas extremas.** ¿Tienen pilas sus linternas? ¿Está funcionando su calentador, está lleno el tanque de propano? ¿Tiene un suministro de leña para la estufa y almacenes de emergencia de alimentos y agua en caso de deslizamientos o cierres de carreteras? ¡No esté desprevenido cuando llegue una emergencia!
- 13 Consiga algunos libros y películas.** ¿Quién no quiere sentarse junto al fuego en las noches frías de invierno a leer un buen libro o ver una película? Simplemente no se deje absorber, equilibre su tiempo con algunos proyectos en casa y haga ejercicio.
- 14 Mantenga un horario.** Los meses fríos pueden parecer prolongarse y empujarnos al aislamiento. Manténgase al día programando tiempo en su día para hacer las cosas que le gusta hacer.
- 15 Sea cariñoso con usted mismo.** Los días festivos pueden causar aumento de peso, los días más cortos pueden causar mal humor y la temporada de gripe puede causar enfermedades. Escuche a su cuerpo y dele lo que necesita. ¡No se castigue! Intente encuadrar los pensamientos negativos en positivos.

Big Sur Health Fair 40th Anniversary Celebration



Feria de salud Celebración del aniversario de 40 años

October 8th, noon – 5:00

This fall marks the 40th anniversary of the Big Sur Health Center. Since its start in the Grange Hall in October of 1979, the Health Center has grown from a basic-needs clinic, open one day a week, to a full-service family practice, open 5 days a week. And we continue to grow, not only in numbers, but also in services and projects that benefit the Big Sur community.

Mark your calendars for Tuesday, October 8th to help us celebrate this milestone with a community-wide celebration — great food, music, and an opportunity to reconnect with some of our past board and staff members. There will be a short program at 2:30 PM to honor our local officials and the foundations whose support is so crucial to the Health Center and its ability to serve the Big Sur community.

If anyone has stories or photos to share, please give us a shout-out at (831) 667-2580, send to 46896 Highway 1 Big Sur, CA 93920, or email to info@bigsurhealthcenter.org

During the celebration you can partake of some of the free health and wellness screenings you look forward to each year — blood sugar and cholesterol tests, blood pressure, BMIs, dental screens, flu shots — and, of course, our now famous, healthy and delicious barbecue by Matt Glazer! We're even planning some new surprises so stay tuned to our Facebook page and "Like" us for the latest up-to-date info.

8 de octubre, mediodía – 5:00

Este otoño marca el cuadragésimo aniversario del centro de salud Big Sur.

Marque sus calendarios para el martes 8 de octubre para ayudarnos a celebrar este hito con una celebración para toda la comunidad: excelente comida, música y la oportunidad de volver a ver o saludar a algunos de nuestros miembros de la mesa directiva y del personal. Habrá un programa corto a las 2:30 PM para hacerles honor a nuestros funcionarios locales y las fundaciones cuyo apoyo es tan importante para el centro de salud y su capacidad para servir a la comunidad de Big Sur.

Si alguien tiene historias o fotos para compartir, por favor llámenos al (831) 667-2580, envíelas al domicilio 46896 Highway 1 Big Sur, CA 93920, o envíe un correo electrónico a info@bigsurhealthcenter.org

Durante la celebración, puede participar en algunas de las evaluaciones de salud y bienestar gratuitas que programamos cada año como el análisis de azúcar en la sangre y colesterol, presión arterial, IMC, exámenes dentales, vacunas contra la gripe y, por supuesto, nuestro ahora famosa, saludable y deliciosa ¡barbacoa de Matt Glazer! Estamos planeando unas cuantas sorpresas más, así que permanezca atento a nuestra página de Facebook y haga clic en "Me gusta" para obtener la información más reciente y actualizada.

2020 Big Sur Foragers Festival January 16–19 *continued from page 5*



Festival de Recolección de Big Sur 16 al 19 de enero *continúa de la página 5*

rustic to elegant, paired alongside the central coast region's amazing selection of wine and beer.

In addition to the Fungus Face-Off, events at the festival will include:

- A Thursday Night Fundraiser at Lugano's Swiss Bistro in The Barnyard in Carmel. Details to come.
- Friday night winemaker's dinners at locations around Monterey County including Il Grillo in Carmel-by-the-Sea and Deetjens Big Sur Inn.
- A Saturday Foraging Walk led by local mushroom experts, "Wild Mushroom Walks and Talk."
- Plans are being finalized for several brunch fundraisers around Monterey County.

More about the Foragers Festival coming soon!
For event details and venue information, please visit www.bigsurforagersfestival.org

y cervezas de la región de la costa central. Además del Fungus Face-Off, los eventos del festival incluirán:

- Recaudación de fondos el jueves por la noche en el restaurante Lugano's Swiss Bistro en The Barnyard en Carmel.
- Las cenas de los viticultores el viernes por la noche en lugares alrededor del condado de Monterey, incluyendo Il Grillo en Carmel-by-the-Sea y Deetjens Big Sur Inn.
- Una caminata y plática sobre recolección de hongos silvestres el sábado dirigidas por expertos locales en hongos, "Wild Mushroom Walks and Talk"
- Se están finalizando los planes para varios eventos para recaudar fondos durante varios desayunos tardes (brunches, en inglés) en los alrededores del condado de Monterey.

¡Más informes sobre el Foragers Festival vienen pronto! Para detalles del evento e información sobre el lugar, por favor visite www.bigsurforagersfestival.org

6 Essential Fall Fitness Tips

Fall is finally here! You may be excited about Halloween and pumpkin spice lattes, but have you thought about your fitness? Fall is a great time to start a fitness plan — you'll be setting up good habits before the winter months.

Start Now. Your body takes around a month to adapt to a new training regime, so starting now allows you to get used to training before the winter chill. This means you'll be more likely to stick with it through the colder (and more calorific!) months, right into spring and summer.

Bask in the Fall Glow. Fall is a beautiful time of year — crisp leaves on the ground, autumn colors, and a brisk nip in the air. Make the most of it! Try doing some outdoor activities for fall fitness — running, hiking, or cycling are great examples. Remember, exercise doesn't have to feel like an intense workout. Try walking to work, parking a distance from the store, doing some gardening, or taking the dog for a walk. Your body will thank you for not going into hibernation mode.

Balance Your Habits. We all know TV shows make a comeback around fall — but don't let that slip you up! Instead of becoming a couch potato, try to balance your leisure time between binge-watching Netflix and getting up and moving.

Make time for exercise. A personal trainer app is great for this — you get a plan that's tailored to your schedule, plus the accountability you need to stay motivated. Here are a few of our favorites: • Runtastic • Asana Rebel: Yoga and Fitness • My-Training Workout Tracker Log • My Virtual Mission • Couch to 5K Runner • Daily Workouts Fitness Trainer • Fitbod Weight Lifting Trainer.

Wrap Up. Wear clothes that wick moisture from your body and layer them with clothes that will keep you warm. Once you get the blood flowing, you'll warm up in no time.

Stay Warm. Hot green tea can give you an antioxidant boost as well as some welcome warmth after a workout outside. And remember, on extra cold days, you can train at home.

Embrace the Pumpkin! Pumpkin is a great health food — it's low in calories, but rich in antioxidants and vitamins. It contains no cholesterol, and is even great for regulating your blood pressure! Try incorporating pumpkin into your cooking, or snacking on pumpkin seeds. Fall is a great time to load up on antioxidant-rich foods in general — you want to stay healthy and breeze through the dreaded flu season.

Mix It Up. Try not to get bored or stuck in a rut with your training routine. As well as mixing up the types of exercise you do, joining a class is a great way to keep things interesting. Try yoga, HIIT (High Intensity Interval Training), Pilates — whatever works best for your body and schedule.

With all of these tips for you to use, you have no excuse to slow down during fall!

6 Consejos esenciales para su bienestar en el otoño

Por fin el otoño está aquí! Puede que esté entusiasmado por Halloween o con los cafés con sabor a calabaza, pero ¿ha pensado en su forma física? El otoño es un buen momento para comenzar un plan de acondicionamiento físico: estará estableciendo buenos hábitos antes de los meses de invierno.

Empiece ya. Su cuerpo tarda aproximadamente un mes en adaptarse a un nuevo régimen de entrenamiento. Comenzar ahora le permite acostumbrarse antes de que llegue el frío. Esto significa que será más probable que continúe con él durante los meses más fríos (¡y más llenos de calorías!) hasta la primavera y el verano.

Disfrute del brillo de otoño. El otoño es una temporada hermosa del año: hojas crujientes en el suelo, colores otoñales y un vigorizante toque en el aire. ¡Disfrútelo! Trate de hacer algunas actividades al aire libre como ejercicio en el otoño: correr, practicar senderismo o montar en bicicleta son excelentes ejemplos. Recuerde, el ejercicio no tiene que ser intenso. Intente caminar al trabajo, estacionarse a una distancia de la tienda, hacer jardinería o llevar al perro a pasear. Su cuerpo le agradecerá no entrar en modo de hibernación.

Equilibre sus hábitos. Todos sabemos que los programas de televisión nuevos regresan en otoño, pero ¡no deje que eso lo desanime! En lugar de convertirse en adicto a la televisión, trate de equilibrar tu tiempo libre entre ver Netflix y levantarse a moverse.

Haga tiempo para el ejercicio. Un app de entrenador personal es excelente para esto: obtiene un plan que se adapta a su horario, y la responsabilidad de mantenerte motivado. Aquí están algunos de nuestros favoritos: • My Fitness Pal LLC • Daily Workouts Fitness Trainer • Runkeeper • Couch to 5K Runner • Runtastic • Nike Training Club • Fitbit for Android/iOS.

Tápese bien. Use ropa que absorba la humedad de su cuerpo y agregue ropa que retenga el calor. Una vez que la sangre fluya, sentirá calor en poco tiempo.

Retenga el calor. El té verde caliente puede darle un impulso de antioxidantes, así como un poco de calor después de un entrenamiento afuera. Recuerde que en los días más fríos, puede entrenar en casa.

¡Viva la calabaza! La calabaza es un excelente alimento y muy saludable: es baja en calorías, pero rica en antioxidantes y vitaminas. No contiene colesterol, e incluso es excelente para regular la presión arterial. Trate de incorporar la calabaza en su cocina o comer las semillas de calabaza. El otoño es un buen momento para consumir alimentos ricos en antioxidantes en general, ya que querrá mantenerse saludable y disfrutar de la temida temporada de gripe.

Busque variedad. Trate de no aburrirse o atascarse con su rutina de entrenamiento. Además de variar los tipos de ejercicio que hace, inscribirse en una clase es una excelente manera de mantener las cosas interesantes. Pruebe yoga, HIIT (entrenamiento de intervalo de alta intensidad), Pilates, lo que mejor funcione para su cuerpo y horario.

Con tantos consejos ¡no tiene excusa para reducir la velocidad durante el otoño!

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

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

Return Service Requested



Your californi^h health care home

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

Editor: Sharen Carey, PA-C

Editorial Coordinator: Marci Bracco Cain

Translator: Marisa Espinoza

Graphic design donated by Ronni Sweet, Sweet Designs

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

Editora: Sharen Carey, PA-C

Coordinador Editorial: Marci Bracco Cain

Traductor: Marisa Espinoza

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!



¡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!