



# iSALUD!

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

Una publicación del Proyecto Multicultural de Salud de Big Sur Health Center, dedicado al mejoramiento de la salud en la comunidad.

SPRING / SUMMER 2023 | PRIMAVERA / VERANO 2023 | Volume 18, 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](http://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,

"The Times They Are a-Changin'." – a phrase that rings equally true today as when the song was recorded by Bob Dylan in 1978. Likewise, the Big Sur Health Center has certainly experienced some changes over the past several months.

As you know, we were fortunate to add FNP Julie Franke to our staff last fall. In December, we sadly said goodbye to Brita Bruemmer as staff physician, although she remains as Medical Director for now.

Despite these changes, the saying, "The more things change, the more they stay the same," applies to Fela Tejeda, who recently marked her 25th year with the Health Center! Fela is a valuable member of the Health Center team and a beloved community member. Thank you, Fela for your consistent dedication, professionalism, and welcoming smile.

I am pleased to announce that the Health Center recently added three new Board members: Dr. Michael Jacobson, Tajha Chappellet-Lanier and Fran Heller. Dr. Jacobson is a practicing urologist, who is interested in helping the Health Center solidify its financial future. As many of you know, Tajha lives in Big Sur and writes for the Monterey County Weekly. Tajha will assist the Health Center as our new communications liaison. Big Sur resident, Fran Heller, is CEO and Board Chair of Good2Go, Inc., a touchless technology & virtual queueing company. Fran hopes to contribute her extensive knowledge and unique perspective of board governance and fund development.

Now, the change in seasons, from the cold winter to the (hopefully) warmer spring, brings with it rebirth and increased opportunities to head outside. So go for a hike, ride your bike, swim some laps, or anything else you enjoy that gets you smiling and your heart pumping! Indeed, "A Change Would Do You Good," sang Sheryl Crow... if you're making changes for the good.

- Derric Oliver, Board President

## DEL PRESIDENTE

### Querida comunidad y amigos de Big Sur,

"Los tiempos están cambiando." – una frase que suena tan cierta hoy como cuando Bob Dylan grabó la canción en 1978. Del mismo modo, el Big Sur Health Center ciertamente ha experimentado algunos cambios en los últimos meses.

Como saben, tuvimos la suerte de agregar a FNP Julie Franke a nuestro personal el otoño pasado. En diciembre, con tristeza nos despedimos de Brita Bruemmer como médica de planta, aunque por ahora permanece como directora Médica.

A pesar de estos cambios, el dicho "Cuanto más cambian las cosas, más se quedan igual", se aplica a Fela Tejeda, quien recientemente cumplió 25 años en el Centro de Salud. Fela es un miembro valioso del equipo del Centro de Salud y un querida miembro de la comunidad. ¡Gracias Fela por tu constante dedicación, profesionalismo y sonrisa de bienvenida.

Me complace anunciar que el Centro de Salud incorporó recientemente a tres nuevos miembros de la Junta: el Dr. Michael Jacobson, Tajha Chappellet-Lanier y Fran Heller. El Dr. Jacobson es un urólogo en ejercicio que está interesado en ayudar al Centro de Salud a solidificar su futuro financiero. Como muchos de ustedes saben, Tajha vive en Big Sur y escribe para el Monterey County Weekly. Tajha asistirá al Centro de Salud como nuestro nuevo enlace de comunicaciones. Fran Heller, residente de Big Sur, es directora ejecutiva y presidenta de la junta directiva de Good2Go, Inc., una empresa de tecnología sin contacto y colas virtuales. Fran espera contribuir con su amplio conocimiento y su perspectiva única de la gobernanza de la junta y el desarrollo de fondos.

Ahora, el cambio de estación, del frío invierno a la (con suerte) primavera más cálida, trae consigo un renacimiento y mayores oportunidades para salir. ¡Así que haga una caminata, ande en bicicleta, nade algunas vueltas o cualquier otra cosa que disfrute que lo haga sonreír y hacer latir su corazón! De hecho, "Un cambio te haría bien", cantó Sheryl Crow... si estás haciendo cambios para bien.

- Derric Oliver, presidente de la junta



## COVID UPDATE – IS IT OVER YET?!

We are hopeful that this will be the last time we need to report on COVID! As case numbers begin to stabilize and spring weather arrives, we anticipate a downward trend in COVID and other respiratory illnesses. We are pleased that the feared tripledemic turned out to be much milder than originally predicted. Let's hope George Harrison was correct that "All Things Must Pass." Although COVID isn't (yet?) in the rear-view mirror, we're transitioning from the epidemic to the endemic phase, that is, a regularly occurring disease, similar to influenza.

Big Sur Health Center continues to provide free at-home COVID test kits to the community, businesses and individuals. We have distributed over 6,500 test kits as of this writing. We much appreciate the responsibility everyone has taken to continue testing and taking steps to quarantine, when appropriate, to help stop the spread of COVID. Continued use of facemasks has helped prevent the spread of other winter viruses as well.

## ACTUALIZACIÓN DE COVID: ¿YA TERMINÓ?

¡Esperamos que esta sea la última vez que necesitemos informar sobre COVID!

A medida que los números de casos comienzan a estabilizarse y llega el clima primaveral, anticipamos una tendencia decreciente de COVID y otras enfermedades respiratorias. Nos complace que la temida tripledemia haya resultado ser mucho más leve de lo previsto originalmente. Esperemos que George Harrison estuviera en lo cierto en que "Todas Las Cosas Pasan".

Aunque el COVID no está (¿todavía?) en el espejo retrovisor, estamos pasando de la fase epidémica a la endémica, es decir, una enfermedad que ocurre regularmente, similar a la influenza.

Big Sur Health Center continúa brindando kits de prueba de COVID en el hogar gratuitos a la comunidad, las empresas y las personas.

Hemos distribuido más de 6,500 kits de prueba al momento de escribir este artículo. Apreciamos mucho la responsabilidad que todos han asumido de continuar realizando pruebas y tomando medidas de cuarentena, cuando corresponda, para ayudar a detener la propagación de COVID. El uso continuo de mascarillas también ha ayudado a prevenir la propagación de otros virus de invierno.

## MC GIVES! – DOUBLE IMPACT OF COLLECTIVE GIVING

Many thanks to all our generous donors who contributed during the holiday fundraising campaign. We raised \$120,805 through Monterey County Gives!, with an additional \$5,000 in matching funds from the Monterey County Weekly Fund at Community Foundation for Monterey County. We received an additional \$185,000 through direct donations during the campaign. Your generosity will help assure our staff is equipped to continue providing critical healthcare services for the community.



## MC GIVES! – DOBLE IMPACTO DE LAS DONACIONES COLECTIVAS

Muchas gracias a todos nuestros generosos donantes que contribuyeron durante la campaña de recaudación de fondos navideños. ¡Recaudamos \$120,805 a través de Monterey County Gives!, con \$5,000 adicionales en fondos equivalentes del Fondo Semanal del Condado de Monterey en Community Foundation for Monterey County. Recibimos \$185,000 adicionales a través de donaciones directas durante la campaña. Su generosidad ayudará a garantizar que nuestro personal esté equipado para continuar brindando servicios de atención médica críticos para la comunidad.



## RETURN OF BIG SUR HEALTH CENTER'S ONSITE HEALTH FAIR

With the arrival of COVID, we cancelled our health fair due to safety concerns. In its place, Big Sur Health Center held drive-through flu shot clinics in the fall of 2020 and 2021. Last October, through popular demand, our health fair returned onsite, even though somewhat modified for continuing safety precautions. Thank you to the numerous community volunteers who helped make this event possible. A special thank-you to the folks from Community Hospital of the Monterey Peninsula who offered lab testing and nutrition advice. Our providers were also on hand to provide personalized counseling. We administered over 100 free flu shots, checked blood pressures and offered healthy snacks; Nepenthe baked wonderful healthy muffins that proved to be a huge hit. Hoping to see everyone this October when the health fair plans to return even bigger and better, with new services to offer.

## REGRESO DE LA FERIA DE SALUD EN EL SITIO DE BIG SUR HEALTH CENTER

Con la llegada del COVID, cancelamos nuestra feria de salud por motivos de seguridad. En su lugar, Big Sur Health Center llevó a cabo clínicas de vacunación contra la gripe en el otoño de 2020 y 2021. En octubre pasado, a petición del público, nuestra feria de salud regresó al lugar, aunque algo modificada para continuar con las precauciones de seguridad. ¡Gracias! a los numerosos voluntarios de la comunidad que ayudaron a hacer posible este evento. Un agradecimiento especial a la gente del Community Hospital of the Monterey Peninsula que ofreció pruebas de laboratorio y consejos sobre nutrición. Nuestros proveedores también estuvieron disponibles para brindar asesoramiento personalizado. Administramos más de 100 vacunas contra la gripe gratuitas, revisamos la presión arterial y ofrecimos refrigerios saludables; Nepenthe horneó panecillos deliciosos y saludables que resultaron ser un gran éxito. Esperamos verlos a todos este octubre, cuando la feria de salud planea regresar aún más grande y mejor, con nuevos servicios para ofrecer.



## HELPING OUR NEIGHBORS TO THE SOUTH

Late December, January and much of February brought an unprecedented series of atmospheric rivers to the Big Sur Coast. Unfortunately, the storms also reactivated Paul's Slide south of Lime Creek and caused two new slides, Mill Creek near Kirk Creek Campground and Polar Star south of Ragged Point.

Some people were able to get in and out of the closed area with 4-wheel drive over Nacimiento-Ferguson Road. But many of our neighbors were trapped between Mill Creek and Polar Star, with no way to replenish food, water, medications, propane and other needed supplies.

As always, Big Sur groups stepped forward to provide assistance. Patte Kronlund, representing CABS (Community Association of Big Sur) gathered together local agencies – Big Sur Fire, Big Sur Health Center, Big Share, CERT and many other willing volunteers to work in coordination with Monterey County, guided by the office of Mary Adams.

On Jan. 27, a community convoy headed south and met a CHP helicopter to send the numerous donated supplies over to the south coast.

Big Sur Health Center is proud to have been a part of this emergency operation by collecting and packaging essential medications to those in need. Once again, the Big Sur community demonstrated how it answers the call to come to the aid of our friends and neighbors!



## AYUDANDO A NUESTROS VECINOS A EL SUR

Finales de diciembre, enero y gran parte de febrero trajeron una serie sin precedentes de ríos atmosféricos a la costa de Big Sur. Desafortunadamente, las tormentas también reactivaron Paul's Slide al sur de Lime Creek y causaron dos nuevos deslizamientos, Mill Creek cerca de Kirk Creek Campground y Polar Star al sur de Ragged Point.

Algunas personas pudieron entrar y salir del área cerrada con tracción en las 4 ruedas

sobre la carretera Nacimiento-Ferguson. Pero muchos de nuestros vecinos quedaron atrapados entre Mill Creek y Polar Star, sin forma de reponer alimentos, agua, medicamentos, propano y otros suministros necesarios.

Como siempre, los grupos de Big Sur dieron un paso adelante para brindar asistencia. Patte Kronlund, en representación de CABS (Asociación Comunitaria de Big Sur) reunió a agencias locales: Big Sur Fire, Big Sur Health Center, Big Share, CERT y muchos otros voluntarios dispuestos a trabajar en coordinación con el condado de Monterey, guiados por la oficina de Mary Adams.

El 27 de enero, un convoy comunitario se dirigió hacia el sur y se encontró con un helicóptero de CHP para enviar los numerosos suministros donados a la costa sur.

Big Sur Health Center se enorgullece de haber sido parte de esta operación de emergencia al recolectar y empaquetar medicamentos esenciales para quienes los necesitan. ¡Una vez más, la comunidad de Big Sur demostró cómo responde al llamado para ayudar a nuestros amigos y vecinos!



## FORAGERS FESTIVAL — THE STORMS OF JANUARY 2023 DEFINITELY RAINED ON OUR PARADE

With only hours to regroup and change venue sites, Big Sur Foragers Festival moved its much-anticipated foraging hikes to the Monterey Peninsula during the atmospheric storms of January. The Big Sur River overran its banks, making most of our accessible hiking trails muddy and dangerous. In spite of the weather, hikers were pleased with the new location that rewarded them a delightful hike and many beautiful specimens. We are so grateful to hike leaders Mark Gillespie from the Fungus Federation of Santa Cruz and Anthony Gerbina, owner and chef from Julia's Restaurant in Pacific Grove, who shared their expertise. Lisa Haas and Maryia Hryharenka, as always, spent hours collecting and labeling a literal bounty of different freshly obtained mushroom varieties for display. Patrice Ward also shared not only his mushrooming expertise, but also his professional photography tips.

In the afternoon, hikers and others gathered for a delicious mushroom-inspired lunch hosted by Big Sur River Inn, with beer and wine donated by Alvarado Street Brewery and Morgan Winery. River Inn staff created a festive atmosphere on the warm, sunny deck – a welcome relief from the relentless storm!

The popular Fungus Faceoff was postponed again this year due to continuing safety concerns, with threats this year from the tripledemic of COVID, influenza and RSV (respiratory syncytial virus).

Thank you to everyone who participated in our annual fundraiser in support of Big Sur Health Center. We are optimistic for a return of the full festival in 2024.

## FESTIVAL DE LOS RECOLECTORES — LAS TORMENTAS DE ENERO DE 2023 DEFINITIVAMENTE CAYERON EN NUESTRO DESFILE

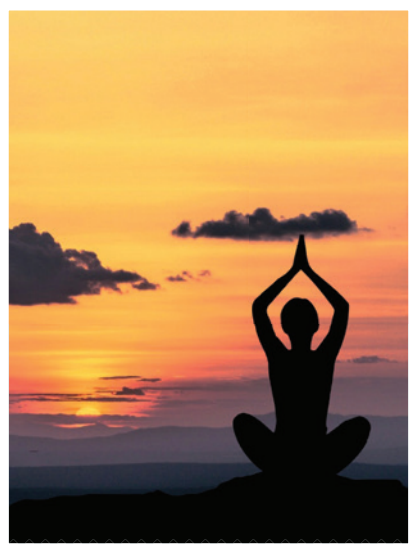
Con solo unas horas para reagruparse y cambiar de sede, el Big Sur Foragers Festival trasladó sus tan esperadas caminatas de búsqueda de alimento a la península de Monterey durante las tormentas atmosféricas de enero. El río Big Sur se desbordó, lo que hizo que la mayoría de nuestras rutas de senderismo accesibles fueran fangosas y peligrosas. A pesar del clima, los excursionistas quedaron complacidos con la nueva ubicación que los recompensó con una agradable caminata y muchos especímenes hermosos. Estamos muy agradecidos con los líderes de la caminata Mark Gillespie de Fungus Federation of Santa Cruz y Anthony Gerbina, propietario y chef del restaurante Julia's en Pacific Grove, quienes compartieron su experiencia. Lisa Haas y Maryia Hryharenka, como siempre, pasaron horas recolectando y etiquetando una generosidad literal de diferentes variedades de hongos recién obtenidos para exhibirlos. Patrice Ward también compartió no sólo su experiencia en cultivo de hongos, sino también sus consejos de fotografía profesional.

Por la tarde, los excursionistas y otras personas se reunieron para un delicioso almuerzo inspirado en hongos organizado por Big Sur River Inn, con cerveza y vino donados por Alvarado Street Brewery y Morgan Winery. El personal de River Inn creó una atmósfera festiva en la cubierta cálida y soleada, ¡un bienvenido alivio de la tormenta implacable!

El popular Fungus Faceoff se pospuso nuevamente este año debido a las continuas preocupaciones de seguridad, con amenazas este año de la tripledemia de COVID, influenza y RSV (virus sincitial respiratorio).

¡Gracias! a todos los que participaron en nuestra recaudación de fondos anual en apoyo de Big Sur Health Center. Somos optimistas por el regreso del festival completo en 2024.

# The Great Reset



Spring is a time of cleansing, renewal and growth, making it the perfect season not only for cleaning and reorganizing at home or work, but also resetting your personal routine. It's a time for leaving winter depression (and maybe even some extra pounds) behind, and restoring both mind and body.

By now, new year's resolutions have been long forgotten, but spring is the perfect time to get back on track and make some positive changes that will leave you reenergized and mentally happier.

- Starting the day by meditating (or reading some poetry) for just a few minutes can help set your mood for the day.
- Try journaling. You will be amazed at how different problems appear once written down.
- Reconnect with friends. Do you like to meet and visit with a friend, or several, while enjoying a coffee or other beverage? Try suggesting you take a walk first. You can visit while you walk, then still go for that drink if you wish.

- Put fresh-cut flowers on your table.
- Change your cellphone background. Research has suggested that we look at our phones over 90 times daily so set your background to something that makes you smile.
- Play upbeat music (you might even want to dance a little).

With the longer days, it's time to think about getting outdoors and enjoying the sunshine. Studies have shown that being out in nature boosts both mood and energy levels.

Find exercise boring? You don't have to run, jog or work out in the gym if none of these appeal to you. Just find something you like to do and incorporate it into your schedule. Consider exercising with a friend. It makes you accountable and is much more fun.

*continued on page 8*

# El Gran Reinicio



La primavera es una época de limpieza, renovación y crecimiento, por lo que es la estación perfecta no solo para limpiar y reorganizar el hogar o el trabajo, sino también para restablecer tu rutina personal. Es un momento para dejar atrás la depresión invernal (y tal vez incluso algunos kilos de más) y restaurar tanto la mente como el cuerpo.

A estas alturas, las resoluciones de año nuevo se han olvidado hace mucho tiempo, pero la primavera es el momento perfecto para retomar el rumbo y hacer algunos cambios positivos que lo dejarán con más energía y mentalmente más feliz.

- Comenzar el día meditando (o leyendo un poco de poesía) por solo unos minutos puede ayudarlo a establecer su estado de ánimo para el día.
- Intenta llevar un diario. Se sorprenderá de cómo aparecen los diferentes problemas una vez escritos.
- Vuelva a conectarse con amigos. ¿Te gusta reunirte y visitar a un amigo, o varios, mientras disfrutas de un café u otra bebida? Trate de sugerirle que dé un paseo primero. Puede visitar mientras camina, y luego tomar esa bebida si lo desea.

- Pon flores recién cortadas en tu mesa.
- Cambia el fondo de tu celular. La investigación ha sugerido que miramos nuestros teléfonos más de 90 veces al día, así que configure su fondo en algo que lo haga sonreír.
- Ponga música animada (incluso puede que quiera bailar un poco).

Con los días más largos, es hora de pensar en salir al aire libre y disfrutar del sol. Los estudios han demostrado que estar en la naturaleza aumenta tanto el estado de ánimo como los niveles de energía.

¿Encuentra el ejercicio aburrido? No tienes que correr, trotar o hacer ejercicio en el gimnasio si nada de esto te atrae. Sólo encuentra algo que te guste hacer e incorpóralo a tu horario. Considere hacer ejercicio con un amigo. Te hace responsable y es mucho más divertido.

*continúa en la página 8*



# THE GREAT RESET | EL GRAN REINICIO



*continued from page 6*

Try some of these other activities:

- Hike on one of the many beautiful trails in Big Sur or in your area. There are numerous options offering a variety of distances for every athletic level and ability. (<https://discovertheforest.org/>)
- Walk in the state park, or participate in organized games like softball, soccer or basketball.

If you can't find time for organized activities, you can take a short walk during your lunch hour or even do some exercises at your desk if you're tied to a desk job.

(<https://bit.ly/42gT6uv>)

If you feel as though you do not have the ideal eating pattern, look for ways to slowly change your choices. You don't have to give up your favorite foods; just look for ways to make healthy substitutions that make them more heart-and weight-friendly. (<https://bit.ly/2RxGpWD>)

Some examples include:

- Incorporate more salads – organic greens from the farmers market are ideal, but for ease of preparation, you can purchase 2-lb boxes of pre-cleaned, pre-cut mixtures of organic greens at the supermarket that are also cost-effective.
- Consider growing some vegetables at home, pots on your deck or balcony if you live in an apartment or employee housing. Many vegetable like tomatoes, peppers, onion, carrots, and radishes grow well in pots.
- We are certain you can come up with more of your own ideas. ***It really doesn't matter what you do, only that you find something to do that gives you joy!***

*continuación de la página 6*

Pruebe algunas de estas otras actividades:

- Camine por uno de los hermosos senderos en Big Sur o en su área. Hay numerosas opciones que ofrecen una variedad de distancias para cada nivel y habilidad atlética. (<https://discovertheforest.org/>)
- Camine en el parque estatal o participe en juegos organizados como sóftbol, fútbol o baloncesto.

Si no puede encontrar tiempo para actividades organizadas, puede dar un paseo corto durante la hora del almuerzo o incluso hacer algunos ejercicios en su escritorio si está atado a un trabajo de escritorio. (<https://bit.ly/42gT6uv>)

Si siente que no tiene el patrón de alimentación ideal, busque formas de cambiar lentamente sus opciones. No tienes que renunciar a tus comidas favoritas; solo busque formas de hacer sustituciones saludables que los hagan más amigables con el corazón y el peso. (<https://bit.ly/2RxGpWD>)

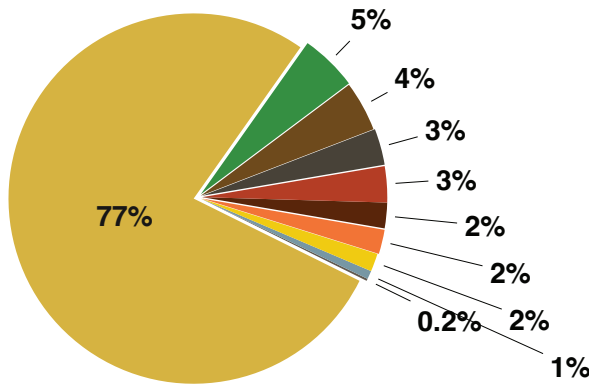
Algunos ejemplos incluyen:

- Incorpore más ensaladas: las verduras orgánicas del mercado de agricultores son ideales, pero para facilitar la preparación, puede comprar cajas de 2 libras de mezclas precortadas y limpias de verduras orgánicas en el supermercado que también son rentables.
- Considere cultivar algunas verduras en casa, macetas en su terraza o balcón si vive en un apartamento o en una vivienda para empleados. Muchas verduras como tomates, pimientos, cebollas, zanahorias y rábanos crecen bien en macetas.
- Estamos seguros de que usted puede pensar en más de sus propias ideas. ***¡Realmente no importa lo que haga, solo que encuentres algo que hacer que te dé alegría!***



# 2022 ANNUAL REPORT | REPORTE ANUAL 2022

## Expenses | Gastos



Fees for services plus government incentives for exemplary performance paid for only 39% of these costs. The additional 61% of costs were supplemented through the dedicated commitment of our strategic and business partners and the continued generosity of our individual donors.

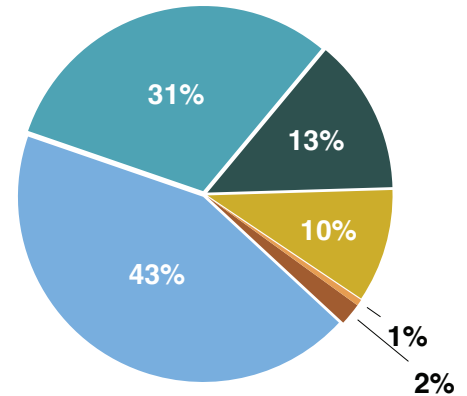
Honorarios por servicios pagaron por sólo el 39% de estos costos. El 61% de los costos no cubiertos por pagos de pacientes fueron pagados por nuestros socios estratégicos y socios comerciales y la continua generosidad de nuestros donantes individuales.

**2022 Total Expenses - \$917,043\***

**2022 Gastos Totales - \$917,043\***

\$709,284	Salaries and Benefits Salarios profesionales y del personal
\$44,457	Lab, Pharmacy & Medical Supplies Laboratorio, Farmacia y Suministros médicos
\$32,686	Outside Contractors & Consultants Contratistas externos y Consultantes
\$32,380	Office Oficina administrativa
\$29,132	Billing Cobranzas
\$21,383	Information Technology Tecnología
\$20,208	Licensing & Insurances Licencias y Seguros
\$15,391	Community Education Educación de la comunidad
\$4,629	Fundraising Recaudación de fondos
\$7,493	Miscellaneous Misceláneo

## Income | Ingresos



**2022 Total Income - \$877,710**

**2022 Ingresos Totales - \$877,710**

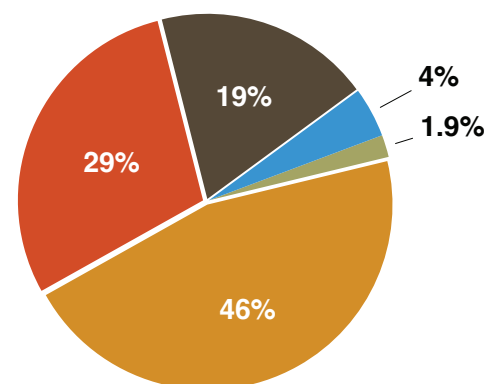
\$377,734	Donations, Individuals Donaciones de individuales
\$267,483	Fees for Service Honorarios por servicio
\$117,500	Grants Subsidios
\$85,955	Government Incentives incentivos de gobierno
\$4,875	Miscellaneous Misceláneo
\$16,803	Board Event Evento de la mesa directiva

**2022 Payment Sources for Patient Services - \$267,843**

**2022 Fuentes de Pago para Servicios al Paciente - \$267,843**

		Patients Pacientes	Visits Visitas
\$122,275	Government: MediCal Gobierno: Medical	277	735
\$78,130	Private Insurance: Commercial Carriers Seguro privado: Agencias Comerciales	311	1,070
\$50,565	Government: Medicare Gobierno: Medicare	191	672
\$11,678	Uninsured/underinsured, cash Sin seguro / con seguro insuficiente, Pagos en efectivo	144	290
\$5,195	Other Payors Otros pagadores	24	74
	Total	997	2,841

## Payment Sources Fuentes de Pagos



In 2022, we provided \$138,000 in discounted and uncompensated services  
En 2022, proporcionamos \$138,000 en servicios descontados o sin compensación.

# 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!

**THANKS TO OUR GENEROUS DONORS,  
WE RAISED \$120,806 THROUGH MC GIVES!  
AND \$256,329 IN DIRECT DONATIONS.  
WE APPRECIATE EACH AND EVERY  
ONE OF YOU!**

**GRACIAS A NUESTROS GENEROSOS DONANTES,  
RECAUDAMOS \$120,806 A TRAVÉS DE MC  
GIVES! Y \$256,329 EN DONACIONES DIRECTAS.  
¡AGRADECEMOS A TODOS Y 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 Food & Wine

Montage Health

Pebble Beach Company,  
Concours d' Elegance

Big Sur Marathon Foundation

Monterey County Gives! Fund of CFMC

Riverside Campground & Cabins

Big Sur River Inn

Monterey Peninsula Foundation

The California Wellness Foundation

Esalen Institute

Nepenthe

Treebones Resort

## 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

Dr. Brita Bruemmer

Ray Sanborn

Fenton & Keller

Hal Latta

Levi DeKeyrel

Community Hospital of the Monterey Peninsula

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

AmazonSmile	Kit & Rick Franke	Kathleen & Rob Lee	Bryan F. Roberts
Anonymous (21)	Elizabeth Fries	Ken & Stephanie Lee	Rob & Lee Robertson
Applewood Fund of CFSC	Barbara Furbush	Peter Fogliano & Hal Lester Foundation	Barbara & Jeffrey Rogers
Ada Banks	Keith & Nola Gaudoin	Chad Lincoln	Geno Romano
Barnds Family Charitable Fund	Debra Gavlak	Michael Linder	Neil Rowe
Anna & Emanuele Bartolini	Audrey Keen & Rich Gellert	Matthew & Joan Little	Elliot Ruchowitz-Roberts
Sydney Ocean & Steve Beck	Ken Comello & Lisa Gering	Robert Lockwood	Sheri Rushing
Benevity	Glazer Family Foundation	Shirley Loeb	Pat Nicklaus Sabin
Nancy Berry	Matt & Daneille Glazer	Josef London	Ray & Celia Sanborn
Big Sur Grange	Glen Oaks Big Sur	Anna & Ed Lowery	Nancy Sanders
Deborah & Charles Biller	Roxanne Gleason	Susan Malinowski	Lynda & Bob Sayre
Frederick Terman & Nan Boreson	Andrew & Myra Goodman	Melina Mara	Joseph & Nancy Schoendorf
Robin Bot-Miller	Sam Gores	Rayner Marx	Kathy Schwartz
George Braff, MD	Christopher Grimes	Dorothy Massey	Monica & Joel Severson
Tracy Brockway	Jennifer & Ted Guzowski	Eric Mathewson	Barbara Sexton
Brita & Steve Bruemmer	Jennifer Allen & John Hain	Miles McBreen	Carol Shadwell
Janyce Brumsey	Christian Hansen	Tim Kitting & Maureen McBride	Josef Shamai
Dona Buckingham	Sam Buttrey & Marie Hardy	Susan McDonald-Brodey	Lacy Shannon
Lisa Buckwalter	Steven Harper	Margaret McEwen	Ron & Leslie Sherwin
William & Anne Burleigh	Bruce Robison & Nancy Harray	Nicki & Mick McMahan	Peter & Jane-Ashley Skinner
Wendy & Joe Burnett	Jackie & Matt Harris	Alice L. Meyers	Patricia Domingo & Paul Smith
Robin Burnside	Clovis Harrod	Jonina & Ray Meyers	Sandie Borthwick & Gloria Souza
Christopher Cadwell	Hawthorne Gallery	Provost, Michelle	Candice Isphording & Sam Stern
Camaldolese Hermits of America	Ben & Carole Heinrich	FE. "Flo" Miller	Melissa McGrain & Andrew Stern
John & Cynthia Ann Carey	Fran Heller	Michael Minasian	Crystal Stromer
Sharen Carey	Heinemann-Kueffner Fund of Marin Comm. Fndtn	Barbara Moore	Peter Taubkin
Carmel Realty Company	Lizbette Hernandez	Kendra Morgenrath	Cath Tendler
Carissa Chappellet	Daniel R. & Lori Hightower	Arthur A. Moure	Judy Thompson
Caroline Mitchel & Mark Chesebro	Ann Hobson	Merle & Peter Mullin	Mark & Jenny Thomson
Dan & Nadine Clark	Frances & John Hoeffel	Sharon Myler	Dr. George & Sam Kih Thorngate Family Fund of CFMC
Coast Big Sur	Patricia Holt	Bette Nelson	Mike & Carol Tinkey
Tracey Cole	Heidi Hopkins	Margaret Stevens & David Nelson	Julie Conrad & Tony Tollner
Corinne Colen	Peggy Horan	Network for Good	Magnus & Mary Lu Toren
Ruth Ann Cooper, DPM	Jay Hornick	Antonia Nicklaus	Tim & Cammy Torgenrud
Virginia Crapo	Cecily & Bannus Hudson	Christian Nimmo	Mary Trotter
Micah Curtis	Heidi Hybl	Joanne Nissen	Cynthia Vandenberg
Sigrid Daffner	Alan & Mary Ann Jardine	Barbara Noble	Dave Smiley & Mary Ann Vasconcellos
Sharon Damon Estate	Daphne Jensen	Christie Nordhielm	Carlos Vasquez
Martin Dehmler	Lynn Johnson	Kate Novoa	Mary Vieregge
Dale Diesel	Samantha Jones	Derric Oliver	Katharine Walters Charitable Fund
Josh Quinton & Marie Diez-Quinton	Mary Jordan	Patrick & Amanda Orosco	Ellen Watson
Joyce Dodge	Julie Kahn	Dan O'Rourke	Joanne & Lowell Webster
William & Nancy Doolittle Fund of CFMC	Martha Karstens	Linda Padilla	Dan & Ellen Weiner
Chris & Ute Eisenbarth	Charles & Carol Keller	Jaci Pappas	Jean & Tim Weiss
El Sur Ranch	Ann Kern	Pavey Family Foundation Fund	Westlake Risk & Insurance
Shena Ellis	Pamela Khalar	Jean Peterson	John Carpenter & Jennifer Williams
Carole Erickson	Ona & Robert Murphy Trust	Sarah Blackstone & Dr Harvey Pressman	Rhonda Williams
Fulgencio Esparza	Mary Ellen Klee	Cynthia Ann Rangel	Sharon Petrosino & John Wilson
Catherine Fanoie	Carolyn Mary Kleefeld	Ken Daughters & Barbara Ray	Meg Withgott
Bruce Campbell & Holly Fassett	Lisa Kleissner	Glenn Reis	Wold Family Foundation of CFMCO
Judith & Michael Faulkner	William Koenig	Martha Reno	Roahn & Joan Wynar
Doris Parker Fee Fund of CFMCO	John Krasznekewicz	Daniel Reznick	Yeh Family
Hugo & Karen Ferlito	Butch & Patricia Kronlund	Neil Richman	Yellow Brick Road Benefit Shop
Fernwood Resort	Heather & Sidney Lanier	Keely Richter	Daniel Zimmermann
John Ferreboeuf	Hal Latta	Rider Construction	
Richard Flaster	Laela Leavy	Johnny Rivers	
John & Anne Fowler		Eugene & Maya Rizzo	

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 **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:**  
Marc 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 ♻️