

# 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.

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](http://www.bigsurhealthcenter.org)

**Urgent Needs after Hours?  
Just Call us 24/7!**

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

## From the President

First, I would like to join the board and staff in thanking our Medical Director, Dr. Deborah Biller, for her many years of service to the Big Sur Health Center and our community! She has been an integral part of the Health Center team since 1987 and will be greatly missed as she embarks on the next chapter of her life.



Our new Medical Director, Dr. Brita Bruemmer, has been with the Health Center for over a year now, and we are extremely excited that she has taken on this important role. We look forward to her contributions and support of our remarkably talented and caring group of staff members.

January saw the continued success of our annual Foragers Festival. Thank you to everyone who volunteered and all the talented food and wine folks who came out and delighted our taste buds. This incredible event raised more than \$40,000 for the Health Center!

We have a lot of exciting plans for the New Year, including a new, updated website and a community survey that will help us evaluate our services as we undertake a strategic planning process.

As the newly elected Board President, I want to thank everyone on the board for all of their hard work and dedication to ensuring the continued success of the Health Center and its ability to provide quality, comprehensive care to everyone in need.

We've got a great group of people here and some fun and exciting ideas to help further the work of the Health Center. I also want to welcome our newest board members, Carissa Chappellet and Michael Linder, and extend a big thank you to our outgoing President, Melissa Morris, for all her hard work this past year.

We are looking forward to an amazing 2016!

Yours in good health,

Jaime Reed, Board President

## Carta del Presidente

Para empezar, yo, junto con la mesa directiva, y el personal le damos las gracias a nuestra directora médica, la Dra. Deborah Biller, por sus muchos años de servicio al Big Sur Health Center y a nuestra comunidad. Ella ha sido una parte integral del equipo del centro de salud desde 1987, y la vamos a extrañar mucho mientras ella comienza el próximo capítulo de su vida.

Nuestra directora médica nueva, la Dra. Brita Bruemmer, ha estado con el centro de salud por más de un año, y estamos felices de que ella haya asumido esta importante función. Esperamos sus contribuciones y su apoyo de nuestro personal, ya que es un grupo tremendamente talentoso y servicial.

En enero continuó el éxito de nuestro Festival de Recolectores anual. Gracias a todos los voluntarios y a todos los proveedores de alimentos y de vino que vinieron a deleitar nuestras papilas gustativas. ¡Este increíble evento recaudó más de \$40,000 para el Centro de Salud!

Tenemos muchos planes excitantes para el nuevo año, incluyendo una nueva página web actualizada y una encuesta comunitaria que nos ayudará a evaluar nuestros servicios, y a la vez, emprenderemos en un proceso de planificación estratégico.

Como nueva presidente de la mesa directiva, quiero agradecer a todos en el consejo por su arduo trabajo y dedicación para asegurar que el éxito del centro de salud continúe así como su capacidad de proporcionar cuidado comprensivo y de alta calidad a quien lo necesite.

Tenemos un gran grupo de personas aquí y muy buenas ideas para avanzar la labor del centro de salud. También quiero dar la bienvenida a nuestros miembros nuevos de la mesa directiva, Carissa Chappellet y Michael Linder, y extender mucho agradecimiento a nuestro presidente saliente, Melissa Morris, por todo su trabajo este año pasado.

¡Estamos mirando adelante a un increíble 2016!

Deseándoles buena salud,

Jaime Reed, Presidente de la Mesa Directiva

# Big Sur Health Center 2015 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.

## 2015 Payment Sources

**Patients Served: 1,101 | Patient Visits: 3,056**

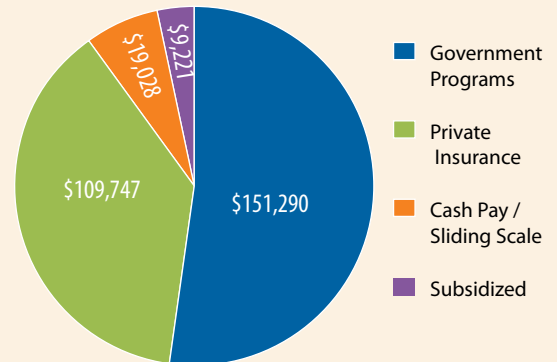
**Government Programs:** Medicare, MediCal

**Private Insurance:** Commercial Carriers

**Cash Pay/Sliding Scale:** Uninsured/underinsured

**Subsidized Programs:** Children's Health & Disability Prevention Program, Covered California Plans, Family PACT

**In 2015, we provided over \$88,770 in discounted/uncompensated services!**



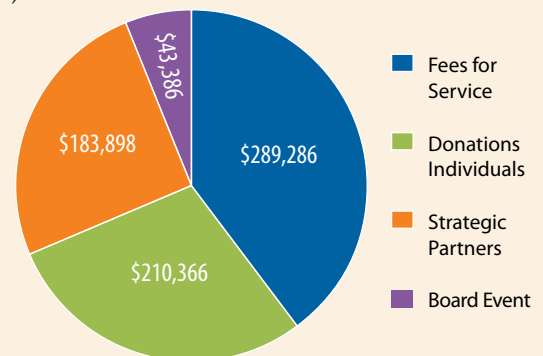
## 2015 Income – \$726,936

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 Community Fund (Post Ranch Inn)  
 Big Sur River Run | Big Sur International Marathon | Blue Shield of California Foundation | Central California Alliance for Health | Community Foundation for Monterey County | Community Hospital of the Monterey Peninsula  
 Concours d'Élegance | Monterey County Weekly | Monterey Peninsula Foundation | Ventana Big Sur Philanthropy Program

We are also grateful to the following business partners for participating in the monthly employer contribution program that generated \$21,565:

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 | Ripplewood Resort Riverside Campground | Ventana Big Sur

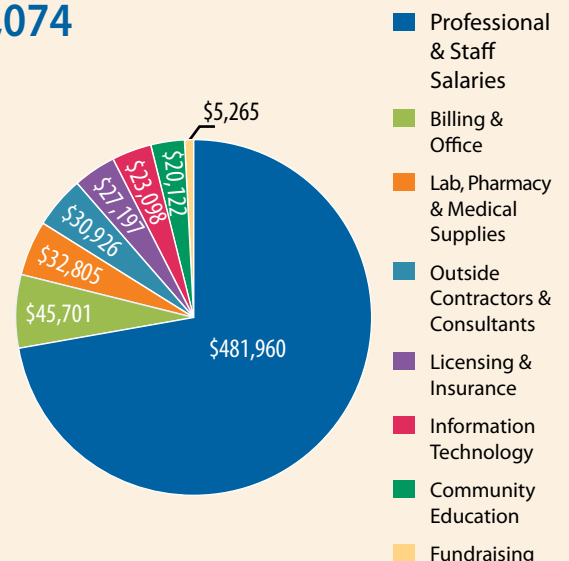


## 2015 Expenses – \$667,074

**Expenses for the year totaled \$667,074\***

**\*Fees for services paid for only 43% of these costs.**

The additional 57% 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.



# Informe Anual 2015 de Big Sur Health Center

El centro de salud Big Sur Health Center se enorgullece de sus logros este año. A pesar de muchos retos, continuamos proporcionando servicios de salud a todos en Big Sur sin consideración de la necesidad o capacidad de pago.

## Fuentes de Pagos 2015

**Pacientes atendidos: 1.101 | Visitas de Pacientes: 3.056**

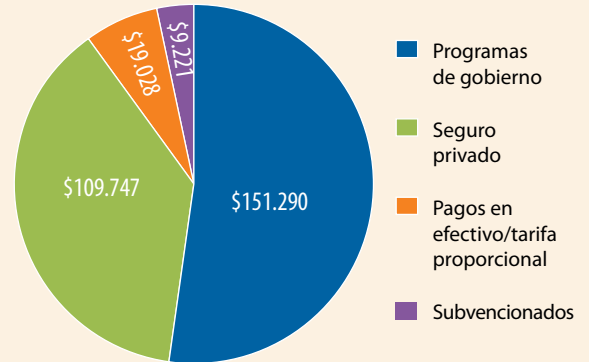
**Programas de gobierno:** Medicare, MediCal

**Seguro privado:** Agencias Comerciales

**Pagos en efectivo/tarifa proporcional:** Uninsured /underinsured

**Programas subvencionados:** Children's Health & Disability Prevention Program, Covered California Plans, Family PACT

**¡En el 2015, proporcionamos más de \$88.770 en servicios descontados o sin compensación!**



## Ingresos 2015 – \$726.936

Estamos muy agradecidos con nuestros socios estratégicos.

No estaríamos aquí sin su apoyo continuo:

All Saints Episcopal Church of Carmel | Big Sur Community Fund (Post Ranch Inn)

Big Sur River Run | Big Sur International Marathon | Blue Shield of California

Foundation | Central California Alliance for Health | Community Foundation

for Monterey County | Community Hospital of the Monterey Peninsula

Concours d'Élegance | Monterey County Weekly | Monterey Peninsula

Foundation | Ventana Big Sur Philanthropy Program

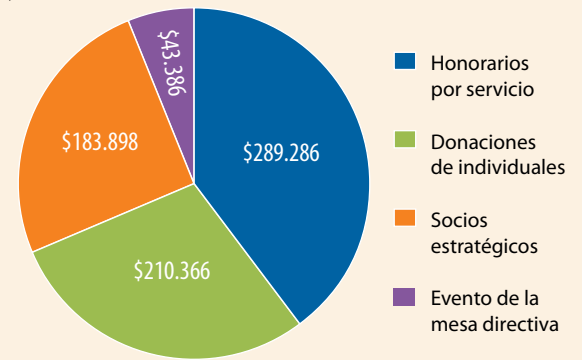
También damos las gracias a los siguientes socios de negocio por participar en el programa de aporte patronal mensual que generó \$21.565:

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 | Ripplewood Resort Riverside Campground | Ventana Big Sur



## Gastos 2015 – \$667.074

**Gastos por el año totalizaron \$667.074\***

**\*Honorarios por servicios pagaron por sólo el 43% de estos costos.**

El 57% 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.

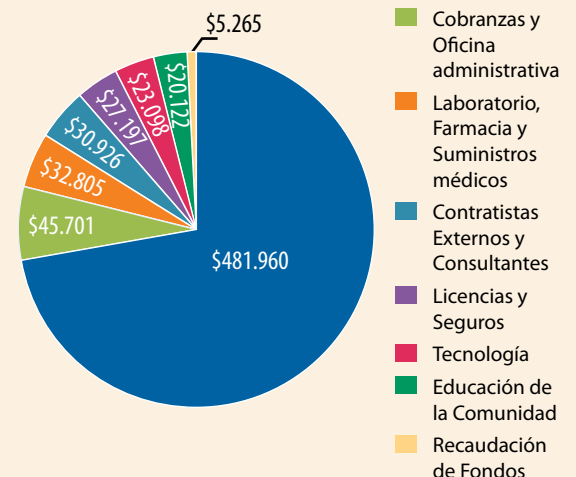


Photo Courtesy of: Jim Pinckney



## 2016 Big Sur Foragers Festival

### Announces Fungus Face-Off Winners

A celebration of an amazing array of wild foods was the centerpiece for the January 15–17 weekend of gourmet fare, world-class wine and beer, entertainment, expert-led foraging hikes, and a friendly chef competition with celebrity judges.

The event also served as a fundraiser for the Big Sur Health Center. The community's non-profit health center will receive the proceeds from the foraging events to support the continued presence of local healthcare services.

On Saturday, January 16, the “Fungus Face-Off” was held on the deck at Ventana Big Sur with some of the area's notable chefs featuring chanterelles and other fabulous fungi. Judges for the competition included Mary Schley of the *Carmel Pine Cone*, Patrice Vecchione of *Edible Magazine*, and coordinating judge, Wendy Brodie, author of *Art of Food*.

#### And the winners are:

**Most Creative Use of Foraged Ingredients:** The panna cotta from Big Sur Roadhouse, which the judges called “elegant and inventive, as well as not too sweet.”

**Best of Show:** Short ribs ragout with candy cap mushrooms from Carmel Valley Ranch Chef Tim Wood that the judges called “a sweet and savory burst of flavor.”

**People's Choice:** Matt Glazer of Glazer Food and Beverage, with his Lemon Pepper Mushroom Chowder, which used nine varieties of mushrooms topped with Meyer lemon crema.

**Honorable Mention:** Rocky Point Chef Herman Hernandez's lamb osso bucco with 15 different ingredients intertwined and layered in a “beautiful and artistic presentation.”

**Honorable Mention:** Fernwood Resort's carnitas with hand-made corn tortillas pressed with redwood sorrel.

We want to thank everyone involved in the festival and everyone who supported it, especially Ventana Big Sur and Post Ranch Inn. Your involvement and support is much appreciated and instrumental in the success of the festival. This year's Festival raised over \$40,000.

#### Save the date for the Big Sur

**Foragers Festival 2017** — January 13 to 15.

For more information go to [www.bigsurforagersfestival.org/](http://www.bigsurforagersfestival.org/)



## El Festival de Recolectores de Big Sur 2016

### Anuncia los Ganadores del “Fungus Face-Off”

Una celebración de la increíble variedad de alimentos silvestres fue la pieza central del fin de semana del 15–17 de enero, incluyendo comida gourmet, vinos y cerveza de clase mundial, entretenimiento, excursiones de recolección dirigidas por expertos, y un concurso amistoso de chefs juzgados por jueces celebres.

El evento también sirvió para recaudar fondos para el Big Sur Health Center. El centro de salud sin fines de lucro de esta comunidad va a recibir las ganancias de los eventos de recolección para asegurar la presencia continua de servicios de salud locales.

El sábado 16 de enero, el “Fungus Face-Off” se llevó a cabo en la terraza en Ventana Big Sur con algunos chefs notables del área que presentaron champiñones rebozuelos y otros hongos fabulosos. Los jueces de la competición incluyeron a Mary Schley del periódico *Carmel Pine Cone*, Patrice Vecchione de la revista *Edible Magazine*, y juez coordinador, Wendy Brodie, del programa de televisión *Art of Food*.

#### Y los ganadores son:

**Uso Más Creativo de Ingredientes Recolectados:** La panna cotta de Big Sur Roadhouse, que los jueces llamaron “elegante y creativa, y a la vez, no demasiado dulce.”

**Mejor del Concurso:** Un ragú de costillas con setas “candy cap” del Chef Tim Wood de Carmel Valley Ranch que los jueces proclamaron “una explosión de sabor dulce y sabroso.”

**Selección del Público:** Matt Glazer de Glazer Food and Beverage, con su sopa de setas con pimienta y limón, que llevaba nueve variedades de champiñones cubiertos con crema de limón Meyer.

**Mención de honor:** Osso bucco de cordero del chef del restaurante Rocky Point, Herman Hernández, con 15 ingredientes diferentes entrelazados y en capas en una “presentación bella y artística.”

**Mención de honor:** Fernwood Resort presentó carnitas con tortillas de maíz hechas a mano con un tipo de acedera llamada “Oxalis oregana.”

Queremos darle las gracias a todos los involucrados en el festival y a todos los que nos apoyaron, especialmente Ventana Big Sur y Post Ranch Inn. Su participación y apoyo es muy valioso y fué clave para el éxito del evento. El festival de este año recaudó más de \$40,000.

#### Guarde la fecha para el Festival de Recolectores de Big Sur de 2017

Enero 13 a 15. Para obtener más información, vaya a [www.bigsurforagersfestival.org/](http://www.bigsurforagersfestival.org/)



## Thank you, Dr. Biller!

After serving with distinction and dedication for nearly 30 years, Dr. Deborah Biller has retired as Medical Director of the Big Sur Health Center.

Dr. Biller moved to the Monterey Peninsula where she started a family practice in 1986 after retiring as medical officer (Commander) in the U.S. Navy. Later that year, she and Sharen Carey met, and soon thereafter, Dr. Biller began her service at Big Sur Health Center. Oh, the stories we could tell, and the memories we have of the many challenges, tears and triumphs we have all shared together since then.

As Medical Director for several skilled nursing facilities for many years, as well as Medical Director of Westland House (former Hospice of the Central Coast) from 1993 – 2007, Dr. Biller provided home visits and offered comfort and care to many Big Sur families during difficult life transitions.

During fires, mudslides and other disasters, Dr. Biller was always willing to brave the highways, sometimes commuting through Salinas and over Nacimiento-Ferguson to get to the Health Center. And in 2008 when the community was evacuated, she set up shop in the offices of Drs. Lee and Edmonds so she could help care for our patients being housed on the Monterey Peninsula.

We are so grateful to Dr. Biller for all she has done for us and for the Big Sur community. Although she will be greatly missed, we wish her all the best in the next chapter of her life. And, to make absolutely certain that she will forever remain a part of our team, she has been promoted to Medical Director Emeritus.

In the meantime, we'd like to welcome Dr. Brita Bruemmer on board as our new Medical Director. Dr. Bruemmer has served as family practice physician here at the Health Center since January 2015 and has been well received by all of our patients.



## ¡Gracias, Dra. Biller!

Después de servir con distinción y dedicación durante casi 30 años, la Dra. Deborah Biller se ha retirado como directora médica de Big Sur Health Center.

La Dra. Biller se mudó a la península de Monterey para establecer una clínica familiar en 1986 después de jubilarse como oficial médico (comandante) de la marina de los Estados Unidos. Más tarde ese mismo año, ella y Sharen Carey se conocieron, y poco después,

la Dra. Biller empezó su servicio en Big Sur Health Center. Oh, las historias que podríamos contar, y cuántos recuerdos tenemos de los retos, las lágrimas, y los triunfos que vivimos juntos desde entonces.

Como directora médica en varios centros de enfermería especializados desde hace muchos años, así como de directora médica del Westland House (que antes era el hospicio Hospice of the Central Coast) desde 1993 al 2007, la Dra. Biller hizo visitas a hogares particulares y ofreció confort y consuelo a muchas familias en Big Sur durante los períodos de transiciones difíciles en sus vidas.

Durante incendios, deslizamientos de lodo, y otros desastres, la Dra. Biller siempre estaba dispuesta a enfrentarse a las carreteras, a veces a través del trayecto por Salinas o por Nacimiento-Ferguson, para llegar al centro de salud. Y en 2008, cuando fué evacuada la comunidad, ella se instaló en las oficinas de los Dres. Lee y Edmonds para poder ayudar a cuidar a nuestros pacientes que fueron alojados en la península de Monterey.

Estamos muy agradecidos a la Dra. Biller por todo lo que ha hecho por nosotros y por la comunidad de Big Sur. A pesar de que la extrañaremos mucho, le deseamos todo lo mejor en el siguiente capítulo de su vida. Y, para estar absolutamente seguros de que permanecerá para siempre como parte de nuestro equipo, ha sido ascendida a directora médica emérito.

Mientras tanto, nos gustaría dar la bienvenida a la Dra. Brita Bruemmer, nuestra nueva directora médica. La Dra. Bruemmer ha servido como médico de práctica familiar aquí en el centro de salud desde enero de 2015 y ha sido bien recibida por todos nuestros pacientes.

## A Seasonal Eater's Guide to Spring Produce

We welcome verdant spring produce with open farmers market totes. With that in mind, we've compiled a handy photo collage to what fruits and vegetables we can all look forward to devouring this coming season, from peppery radishes to exotic cherimoyas, and loads in between.



## Comer con las estaciones

### frutas y verduras de primavera

Damos la bienvenida a los productos de la bella primavera con las bolsas de los mercados agrícolas bien abiertas. Con esto en mente, hemos compilado un collage de fotos de las frutas y verduras que todos podremos disfrutar durante la temporada que viene, desde rábanos picantes hasta las exóticas chirimoyas, y muchas más.



## When You Smile, the World Smiles Back

**D**id you know that smiling triggers activity in your brain? There is a serious mind-body connection in your left frontal cortex, which is the area of your brain that registers happiness. How often do you smile in a day? Do you smile when you meet new people? When you see your friends or co-workers? How about your significant other?

Your face has 44 muscles that allow you make more than 5,000 different types of expressions, many of which are smiles. Read on for three reasons why smiling is good for you, your health and your social life!

### Here are some reasons to smile:

1. Smiling can make you happy — even when you're not. The physical act of smiling sends a message to your brain that you're happy. And when you're happy, your body pumps out all kinds of feel-good endorphins. This reaction has been studied since the 1980s and has been proven a number of times. In 1984, an article in the journal *Science* showed that when people mimic different emotional expressions, their bodies produce physiological changes that reflect that emotion as well. A German study found that people felt happy just by clenching a small pen in their teeth, imitating a smile.
2. Smiling also can make others happy. Ever been around someone who just had something fantastic happen to him or her? Isn't it almost impossible not to feel good too? Studies show that something as simple as seeing a friend smile can activate the muscles in your face to make that same expression, without your even being aware that you are doing it.
3. Smiling can help you de-stress. The next time you're stressed about work or realize that your jeans feel a little snug, don't stress out. Take a few deep breaths and smile! Smiling may help to reduce symptoms associated with anxiety. When that smile signals to your brain that you're feeling happy (even though you're not . . . yet), your body will usually slow its breathing and heart rate. Reducing stress is important for health, as it can lower blood pressure, improve digestion, and regulate blood sugar. This works during workouts too! If you're having a hard time getting through that last rep or getting those final 5 minutes in on the treadmill, smiling can do wonders!

Article source: [www.sparkpeople.com](http://www.sparkpeople.com)

## Quando sonrío, el mundo sonrío

**¿S**abía que la sonrisa desencadena actividad en su cerebro? Hay una conexión mente-cuerpo fuerte en la corteza frontal izquierda, que es la zona del cerebro que registra la felicidad. ¿Con qué frecuencia sonrío usted en un día? ¿Sonrío cuando conoce a gente nueva? Cuando ve a sus amigos o compañeros de trabajo? ¿Qué tal a su pareja?

Su cara tiene 44 músculos que le permiten hacer más de 5.000 diferentes expresiones, muchas de las cuales son sonrisas. Siga leyendo para saber tres razones por las cuales sonreír es bueno para usted, su salud ¡y su vida social!

### Aquí algunas razones para sonreír:

1. El sonreír lo puede hacer feliz — incluso cuando no lo está. El acto físico de la sonrisa envía un mensaje al cerebro de que está feliz. Y cuando está feliz, el cuerpo bombea todo tipo de endorfinas para sentirse bien. Esta reacción se ha estudiado desde los años 1980 y ha sido probada en varias ocasiones. En 1984, un artículo en la revista *Science* demostró que cuando las personas imitan diferentes expresiones emocionales, sus cuerpos producen cambios fisiológicos que reflejan esa emoción también. Un estudio alemán encontró que la gente se sentía feliz con sólo apretar una pequeña pluma en sus dientes, imitando una sonrisa.
2. El sonreír también puede hacer felices a los demás. ¿Alguna vez ha estado cerca de alguien a quien le acaba de pasar algo fantástico? ¿Es casi imposible no sentirse bien, verdad? Los estudios demuestran que algo tan simple como ver a un amigo sonreír puede activar los músculos de la cara para hacer la misma expresión, sin que siquiera esté consciente de que lo está haciendo.
3. Una sonrisa puede ayudarle a eliminar el estrés. La próxima vez que usted esté estresado por el trabajo o se da cuenta de que sus pantalones se sienten un poco apretados, no se preocupe. ¡Tome unas respiraciones profundas y sonría! Sonreír puede ayudar a reducir los síntomas asociados con la ansiedad. Cuando esa sonrisa le señale a su cerebro que se siente feliz (a pesar de que no lo está . . . todavía), su cuerpo por lo general frena su respiración y el ritmo cardíaco. La reducción del estrés es importante para la salud, ya que puede disminuir la presión de sangre, mejorar la digestión y regular el azúcar en la sangre. ¡Esto funciona durante entrenamientos, también! Si usted está teniendo dificultad con la última repetición o no cree poder hacer esos últimos 5 minutos en la cinta, una sonrisa puede hacer maravillas.



## Spring into Shape Before Summer

## Salte a ponerse en forma antes del verano

**T**he winter holidays have passed, the weather is warming up and spring is officially in the air. So, it's time to get outside, get active and shed some of those extra holiday pounds. To help get back into shape, consider adopting healthy lifestyle changes now — portion control, calorie reduction, elimination of sodas and sugary sports drinks, and regular exercise.

### Get Fit by Moving More

A fun routine or an enjoyable activity can make all the difference in motivating you to stay in shape.

**Take a 30-minute hike** in one of our many state parks or hiking trails. To learn about hiking in Monterey County go to [www.seemonterey.com/things-to-do/attractions/hikes/](http://www.seemonterey.com/things-to-do/attractions/hikes/)

**Grab your bike** for a ride on one of the many biking paths and trails in the area. To learn about bike paths and trails in Monterey County go to [www.seemonterey.com/things-to-do/attractions/bike-rides/](http://www.seemonterey.com/things-to-do/attractions/bike-rides/)

**Incorporate muscle-strengthening activities** into your fitness routine twice a week. Yoga, lifting weights, doing push-ups or crunches, and training with resistance bands all count as great muscle-strengthening exercises.

**Find an aerobic exercise**, such as swimming, dancing, cycling or jogging, that works for you. Cardio is great for both body and mind.

### Encourage Kids and Teens to Exercise

Being active helps kids maintain a healthy weight, improve sleep and perform better in school.

#### Ways to help children be more active include:

**Create opportunities to be active.** Take children to the playground, park and other spaces where they can move around.

**Become an active family** and exercise with your kids. Make an activity log and stick to it.

**Work on a skill.** Developing proficiency in anything from hitting home runs to shooting hoops can encourage kids to keep up with exercise.

**Take a break.** This one is for you workaholics out there. Yes, work is very important and productive, but you need to take some time to chill out every day, or you are going to burn out faster than a candle with no oxygen. Additionally, you need to reward yourself for a job well done. What's the use of doing all of that work if you can't have a little fun from time to time?

**L**os días festivos de invierno han pasado, el clima está mejorando y la primavera está en el aire. Es el momento para salir al aire libre, ser activo, y perder esas libras de invierno. Para ayudar a ponerse en forma, considere cambios de estilo de vida saludables ahora — el control de porciones la reducción de calorías, la eliminación de los refrescos y bebidas deportivas azucaradas, y el ejercicio regular.

### Póngase en forma con más movimiento

Una rutina divertida o una actividad placentera puede hacer toda la diferencia para motivarlo a mantenerse en forma.

**Tome una caminata de 30 minutos** en uno de nuestros muchos parques estatales o rutas de senderismo. Para obtener información sobre el senderismo en el condado de Monterey, vaya a [www.seemonterey.com/things-to-do/attractions/hikes/](http://www.seemonterey.com/things-to-do/attractions/hikes/)

**Súbase a su bicicleta** para dar un paseo por los muchos caminos para bicicleta y senderos del área. Para obtener información sobre los carriles para bici y senderos en el condado de Monterey, vaya a [www.seemonterey.com/things-to-do/attractions/bike-rides](http://www.seemonterey.com/things-to-do/attractions/bike-rides/)

**Incorpore actividades de fortalecimiento muscular en su rutina** dos veces a la semana. Yoga, levantar pesas, haciendo flexiones o abdominales, y el entrenamiento con bandas de resistencia todos cuentan como excelentes ejercicios de fortalecimiento muscular.

**Encuentre un ejercicio aeróbico**, como nadar, bailar, montar en bicicleta o correr, que le guste a usted. Ejercicios cardio son estupendos para el cuerpo y la mente.

### Anime a niños y adolescentes al ejercicio

Ser activo les ayuda a los niños a mantener un peso saludable, mejorar el sueño y obtener mejores resultados en la escuela.

**Cree oportunidades para ser más activo.** Lleve a los niños al patio de recreo, parques y otros espacios donde puedan moverse.

**Conviértase en una familia activa** y haga ejercicio con sus hijos. Haga una agenda de actividad y adhiera a ella.

**Enfóquese en una habilidad especial.** El desarrollo de la competencia en cualquier cosa, desde conectar jonrones o jugar baloncesto puede animar a los niños a seguir con el ejercicio.

**Tome un descanso.** Esto es para los adictos al trabajo. Sí, el trabajo es muy importante y productivo, pero hay que tomar algún tiempo para relajarse todos los días, o va a quemarse más rápido que una vela sin oxígeno. Además, tiene que recompensarse por un trabajo bien hecho. ¿Cuál es el propósito de hacer tanto trabajo si no puede divertirse un poco de vez en cuando?

# Meet the Board of Big Sur Health Center

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.

The Board of Directors of the Big Sur Health Center volunteer their time, talents and energies to fulfill a vital mission — the wellness of the Big Sur community. It is their quest to make the Health Center a life-long healthcare partner for all in Big Sur, regardless of need or ability to pay.

Please meet the members of our Board of Directors:

El Big Sur Health Center es una organización sin fines de lucro que existe para servir las necesidades de salud y el bienestar de la comunidad de Big Sur, proporcionando atención médica de calidad a través de enfoques tradicionales y complementarios que sean culturalmente sensibles y se centran en las necesidades del paciente.

El consejo de administración del Big Sur Health Center ofrece voluntariamente su tiempo, talento y energía para cumplir una misión vital — el bienestar de la comunidad de Big Sur. Es su objetivo hacer que el centro de salud sea socio de cuidado de la salud por toda la vida para todos en Big Sur, sin considerar la capacidad de pago.

Presentamos la mesa directiva de Big Sur Health Center:

## Jaime Reed

After being a frequent visitor to Big Sur for over 15 years, I moved here from San Diego in 2012 with the love of my life, Chris, and have since felt incredibly grateful to call this place home. When I am not managing The Phoenix, you can find me gardening, dining with friends, and photographing this beautiful area. I jumped at the chance to join the board in mid-2014, and as the newly recruited President I hope to help the Health Center continue its objective of being “Your Healthcare Partner for Life.”



## Jaime Reed

Después de visitar Big Sur frecuentemente por más de 15 años, me mudé aquí de San Diego en 2012 con el amor de mi vida, Chris, y me siento increíblemente agradecida de llamar a este lugar mi hogar. Cuando no estoy manejando The Phoenix, me pueden encontrar jardinando, cenando con amigos, y fotografiando esta zona hermosa. Salté a la oportunidad de unirme a la mesa directiva a mediados de 2014, y como presidente espero ayudar al centro de salud a continuar su objetivo de ser “su socio de salud de por vida.”

## Derric G. Oliver

I am a civil law attorney in Monterey and have been a member of the board for nearly three years, serving as its secretary. Before moving to Big Sur in 2007 as a professional musician, I became a Big Sur Health Center patient with a head injury, which Sharen Carey caringly stitched right up. Home is Apple Pie Ridge where I live with my wife, Amanda, our daughter, Tennyson, and our son Ellis, (born March 2, 2016).



## Derric G. Oliver

Soy un abogado de derecho civil en Monterey y he sido miembro de la mesa directiva durante casi tres años, sirviendo como su secretario. Antes de mudarme a Big Sur en 2007 como músico profesional, me convertí en un paciente de Big Sur Health Center con una lesión en la cabeza, y fue Sharen Carey que con mucho cariño me la cosió. Vivo en Apple Pie Ridge con mi esposa, Amanda, nuestra hija, Tennyson, y nuestro hijo Ellis (nacido el 2 de marzo de 2016).

## Barbara Ray

I have been a board member for five years, first as secretary and now as treasurer. I started my life in Big Sur in 1981 when I married Ken Daughters at Ripplewood Resort and helped to run the resort for over 4 years. I also worked at the Phoenix Shop as a tax accountant, and a volunteer at Captain Cooper School. After I retired, I wanted to become more involved with the community, and the Health Center was a cause I believed in. I also spend time with my large family, hiking, and reading.



## Barbara Ray

He formado parte de la mesa directiva durante cinco años, primero como secretaria y ahora como tesorera. Empecé mi vida en Big Sur en 1981, cuando me casé con Ken Daughters en Ripplewood Resort y ayudé a manejar el complejo por más de 4 años. También trabajé en Phoenix Shop como contadora especializada en impuestos y como voluntaria en Captain Cooper School. Después de jubilarme, quería participar más activamente en la comunidad y el centro de salud fue una de las causas en que yo más creía. También paso tiempo con mi familia, que es numerosa, y en el senderismo y la lectura.



## Nancy Sanders

I moved to Big Sur in 1978, and soon after that I became involved with a group started by Dr. Saul Kunitz who wanted to create a healthcare facility on the Big Sur Coast. I started out as a volunteer when the Health Center opened in 1979, and I have continued to support the Health Center throughout the years. I am part of the Big Sur River Inn family, and we support the Health Center 100% in any way we can. I believe the Health Center plays a vital role in the well-being of our community.



## Nancy Sanders

Vine a Big Sur en 1978 y poco después comencé a participar con un grupo iniciado por el Dr. Saul Kunitz que quería crear un centro de salud en la costa de Big Sur. Empecé como voluntaria cuando el centro de salud abrió en 1979 y he continuado apoyando el centro de salud a lo largo de los años. Soy parte de la familia de Big Sur River Inn y apoyamos el centro de salud 100% en cualquier forma que podamos. Creo que el centro de salud desempeña un papel vital en el bienestar de nuestra comunidad.

## Chris McGreal

I have lived in Big Sur for over three years after relocating from San Diego with my love, Jaime. I am a software designer and am currently building my own company with three partners. I also enjoy playing music and am very happy to be surrounded by all of the talented musicians in Big Sur. Having grown up on the coast, I have a deep appreciation for the beauty and power of the Big Sur coastline, spending as much of my free time as I can in the water.



## Chris McGreal

He vivido en Big Sur durante más de tres años después de venir aquí de San Diego con mi amor, Jaime. Soy diseñador de software y actualmente estoy empezando mi propia empresa con tres socios. También me gusta tocar música, y estoy feliz de estar rodeado de tantos músicos talentosos en Big Sur. Después de haberme criado en la costa, tengo un profundo aprecio por la belleza y el poder de la costa de Big Sur, y paso todo mi tiempo libre en el agua.

## Elske Free Daigle

I come from a New Hampshire town with a year-round population of fewer than 1,000 people, so I am no stranger to the joys and challenges of living in a rural, seasonal community. I moved to California in 2003 with my husband Drew, spending 10 years in hospitality and winery management in Santa Barbara County before moving to Big Sur in 2013. I work at Nepenthe and have returned my focus to fine art, parenting our three kids together, and enjoying the wonders of Big Sur.



## Elske Free Daigle

Vengo de un pueblo de New Hampshire con una población de menos de 1.000 personas, y por eso conozco las alegrías y los desafíos de vivir en una comunidad rural y estacional. Me mudé a California en 2003 con mi marido Drew, pasando 10 años en el negocio de hostelería y el manejo de una bodega en el condado de Santa Bárbara antes de pasar a Big Sur en 2013. Trabajo en Nepenthe y he vuelto mi enfoque a las bellas artes, la crianza de nuestros tres hijos, y disfrutando de las maravillas de Big Sur.

## Carissa Chappellet

I live in Big Sur working as an attorney and ambassador at large for my family's company, Chappellet Winery. I am an artist, author and avid photographer. My images of dragons are used on the Chappellet Malbec label, my written works include *The Romance of California Vineyards*, *The Dragons of Pritchard Hill* and *Poetic Moon*, and my photographs span life images from more than 50 countries and seven continents. My love for dragons is surpassed only by my love for my Vizsla, Tuk.



## Carissa Chappellet

Yo vivo en Big Sur y trabajo como abogada y embajadora para la empresa de mi familia, Chappellet Winery. Soy artista, autora y fotógrafa ávida. Mis imágenes de dragones se utilizan en la etiqueta del vino Chappellet Malbec, mis obras escritas incluyen *The Romance of California Vineyards*, *The Dragons of Pritchard Hill*, y *Poetic Moon*, y mis fotografías abarcan imágenes de la vida de más de 50 países y siete continentes. Mi amor por los dragones sólo es superado por el amor que le tengo a mi Vizsla, Tuk.

## Mike Linder

As a resident of Big Sur, I am passionate about protecting the land and the people who call it home. I play many roles in the community as an attorney, community advocate, Executive Director of Big Sur Education Council, and board member of the Health Center. My goals are twofold: to improve health and nutrition services at local schools and to support the Health Center's fundraising efforts so that it can continue to provide high-quality, affordable healthcare to this special community.



## Mike Linder

Como residente de Big Sur, estoy apasionado por la protección de la tierra y por las personas que lo llaman hogar. Hago muchos papeles en la comunidad como abogado, defensor comunitario, director ejecutivo del consejo de educación de Big Sur, y miembro de la mesa directiva del centro de salud. Mis objetivos son dos: mejorar los servicios de salud y nutrición en las escuelas locales y apoyar los esfuerzos de recaudación de fondos del centro de salud para que pueda continuar proporcionando cuidado de salud asequible y de alta calidad a esta comunidad tan especial.

## 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. For more information about ways to contribute or volunteer your time or talents, please contact the staff at: [info@bigsurhealthcenter.org](mailto:info@bigsurhealthcenter.org).

**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.



## Apoya al Centro de Salud de Big Sur

Para que el centro de salud Big Sur Health Center permanezca abierto para asistir a la comunidad y sus visitantes, contamos con el apoyo del público. Especialmente en estos tiempos de incertidumbre económica, el Big Sur Health Center no puede existir sin donaciones continuas. Su donación es sumamente impor-

tante, ya que paga por los suministros médicos y el personal altamente capacitado que cuidan de todos en la comunidad. Para obtener más información acerca de las maneras en que puede contribuir o dar de su tiempo o talento como voluntario, por favor, póngase en contacto con el personal en: [info@bigsurhealthcenter.org](mailto:info@bigsurhealthcenter.org).

**Socios estratégicos:** La presencia de las instalaciones del Big Sur Health Center en la propiedad de la capilla Santa Lucía Chapel and Campground es posible gracias a la generosidad de la iglesia All Saints Episcopal Church, Carmel-by-the-Sea. Estamos agradecidos a todas las organizaciones que nos han proporcionado su valioso apoyo.

## Our Donors | Nuestros Donantes

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

Big Sur International Marathon  
Big Sur River Run  
Central California Alliance for Health  
Community Foundation for  
Monterey County with the  
Packard, Irvine & Hewlett  
Foundations  
Monterey Peninsula Foundation

### Donations \$10,000 - \$24,999

Anonymous  
Blue Shield of California Foundation  
Carolyn Mary Kleefeld  
County of Monterey  
Frank Pye Smith Medical Facilities  
Fund of Community Foundation  
for Monterey County  
Good Steward Fund  
Ventana Inn & Spa  
Post Ranch Inn

### Donations \$5,000 - \$9,999

Carissa Chappell  
Deetjen's Big Sur Inn  
Joseph Schoendorf  
Dan & Ellen Weiner  
Jean & Tim Weiss

### Donations \$1,000 - \$4,999

Applewood Fund, Community  
Foundation Santa Cruz County  
James Betts  
Big Sur River Inn  
William Burleigh  
Sharen Carey & Hal Latta  
Concours Consulting  
William & Nancy Doolittle  
Peter Fogliano & Hal Lester  
Roxanne Gleason  
Monterey County Weekly  
McGives Program  
McGreal Family Charitable Trust

Ona & Robert Murphy Trust  
Pavey Family Foundation  
Gaye Russell-Bruce  
David Sabih  
Melissa McGrain & Andrew Stern  
Peter Taubkin  
Robert Thompson  
Treebones Resort  
Dave Smiley &  
Mary Ann Vasconcellos  
Paul Witt  
Eby Wold

### Donations \$500 - \$999

Anonymous  
Susan Barnes  
Dan & Nadine Clark  
Ken & Barbara Daughters  
Elizabeth Fries  
Myra Rubin & Andrew Goodman  
Greg & Susan Hawthorne  
Debra Stoller & Orrin Hein  
Ben & Carole Heinrich  
Mary Ellen Klee  
Dana Kueffner  
Karuna Licht  
Janice McDonald  
Patrick & Amanda Oroscio  
Victor & Laura Pavloff  
Edward & Camille Penhoet  
Nancy Sanders  
Peter & Jane-Ashley Skinner  
Katharine Walters

### Donations \$100 - \$499

Marlene & John Adair  
Patricia Addleman  
Anonymous  
Ada Banks  
Douglas Bergeron  
Marc Bracco Cain  
Tracy Brockway  
Janyce Brumsey

Alan Buchwald, M.D.  
Camaldolese Hermits of America  
Valorie Cook Carpenter  
Sybil Chappell  
City of Sand City  
Jane Consani  
Elske Daigle  
Dale Diesel  
Ensign Pictures Inc.  
Fulgencio Esparza  
Tara Evans  
Richard Flaster  
Karen Frank  
Cheri Gladstone  
Danielle & Matt Glazer  
Greater Victory Temple Church  
of God in Christ  
Bunny Gries  
Tonya Hall  
Ted and Marty Hartman  
Timothy Hartman  
Frank & Jo Ellen Hathaway  
Don Herington  
Constance Hillis  
Chris Hitchcock  
Patricia Holt  
Bannus & Cecily Hudson  
Inspire Choir  
Lynn Johnson  
Martha Karstens  
Laurie Kleinman M.D.  
Laura Kracum  
Laela Leavy  
Michael Linder  
Shirley Loeb  
Linda Long  
Chris McGreal  
David Nelson  
Armand & Eliane Neukermans  
Antonia Nicklaus  
Joanne Nissen  
Edward Norris

Derric Oliver  
Jaci Pappas  
Denny & Diane Paul  
Karen Peters  
Frank & Kathy Pinney  
Portola Hotel & Spa  
Barbara Ray  
Jaime Reed  
Polly Richter  
Johnny Rivers  
Eugene & Maya Rizzo  
Elliot Roberts  
Bob and Lynda Sayre  
Mary Ellen Scharffenberger  
Gilbert and Joanne Segel  
Carol and Carl Shadwell  
Bette Sommerville  
Gloria Souza  
David Spilker  
Magnus Toren  
Carlos Vasquez  
Mary Vieregge  
Steven Winfield  
Meg Withgott  
Karin Wynar  
Cary Yeh  
Bradley Zeve

### Donations \$1 - \$99

Anonymous  
Kathleen Addington  
Diane Allen  
Eleanor Avila  
Big Sur Grange  
Diane Bohl  
Mary Breen  
Wendy & Joe Burnett  
Gail Chambers  
Rachel Conant  
Sophie Conant  
Sigrid Daffner  
Joyce Dodge

Leila Emadin  
Matthew & Nedra Evers  
Hugo Ferlito D.D.S.  
Janna Fournier  
Shellie Gainer  
John-Paul Gild  
Erin Golec  
Steven Harper  
Nancy Harry  
Frances Hoeffel  
Charles Holden  
Lucile Horn  
Winona Latta  
Nancy Lekberg  
Jane Magida  
David Maloof  
Martin Maxey  
Michael McFadden  
Bruce Merchant  
Jonina Meyers  
F.E. "Flo" Miller  
Martha Morgenrath  
Melissa Morris  
Mickey Muennig  
Sally Munro  
Cody Oliver  
John and Carol O'Neil  
Dr. Anthony & Barbara Ricciardi  
Neil Richman  
Keely Richter  
Camille Rudy  
Robert Schultz  
Helen Shlien  
Kouri Spungin  
William Surman  
Felicitas Tejada  
Judy Thompson  
Timothy Torgenrud  
Bettie Sue Walters  
Sofanya White

Please accept our apologies for any errors or omissions! | ¡Por favor perdone cualquier error u omisión!

## Running with Fela Tejeda

Felicitas “Fela” Tejeda, Front Office Manager at the Health Center, has always enjoyed outdoor activities, but like many of us, a busy work schedule, home, children and other responsibilities never seemed to leave enough time for regular exercise or personal care.

When the Big Sur Health Center transitioned from paper medical records to electronic records in 2009, it helped the efficiency of the office, but created its own problems . . . and some healthy solutions.

“The transition required me to be sitting at my desk on the computer for prolonged periods of time,” says Fela. “This led to increasing discomfort in my lower back and neck.”

One morning, after taking her daughter to the bus stop, she decided to take a short walk.

“I was surprised to discover that after the walk my lower back felt better,” Fela says.

Before long she was jogging, and now she either walks or runs 6 to 8 miles a day five or six days a week.

“My back pain gradually decreased while my energy increased,” she says. “I don’t regret adding daily physical activity into my life because of the great outcome it has made.”

Fela, who is originally from Guadalajara, Jalisco, Mexico and is a graduate of Carmel High School, has been with the Health Center since 1997. She became Front Office Manager in 2004. She is a busy — and now more fit — working mother of two daughters.



## Corriendo con Fela Tejeda

Felicitas “Fela” Tejeda, directora de oficina y recepción en el centro de salud, siempre ha disfrutado de actividades al aire libre, pero al igual que muchos de nosotros, una horario de trabajo ocupado, hogar, hijos y otras responsabilidades nunca parecían dejar suficiente tiempo para hacer ejercicio regular o para cuidado personal.

Cuando el Big Sur Health Center pasó de expedientes médicos de papel a electrónicos en 2009, ayudó a la eficiencia de la oficina, pero creó sus propios problemas . . . y algunas soluciones saludables.

“La transición requirió que yo estuviera sentada en mi escritorio en la computadora durante largos períodos de tiempo,” dice Fela. “Esto aumentó el malestar en mi espalda baja y el cuello.” Una mañana, después de llevar a su hija a la parada de autobús, decidió dar un corto paseo. “Me sorprendió descubrir que después de la caminata, mi espalda baja se sintió mejor,” dice Fela. En poco tiempo estaba corriendo (jogging), y ahora camina o corre 6 a 8 millas al día cinco o seis días de la semana.

“Mi dolor de espalda disminuyó gradualmente mientras mi energía aumentó,” dice ella. “No me arrepiento de añadir la actividad física diaria en mi vida debido a el gran resultado que he tenido.” Fela, que es originalmente de Guadalajara, Jalisco, México, es graduada de Carmel High School, y ha estado con el centro de salud desde 1997. Se convirtió en en directora de oficina y recepción en 2004. Es una ocupada — y ahora más en forma — madre de dos hijas.

“Mi dolor de espalda disminuyó gradualmente mientras mi energía aumentó,” dice ella. “No me arrepiento de añadir la actividad física diaria en mi vida debido a el gran resultado que he tenido.” Fela, que es originalmente de Guadalajara, Jalisco, México, es graduada de Carmel High School, y ha estado con el centro de salud desde 1997. Se convirtió en en directora de oficina y recepción en 2004. Es una ocupada — y ahora más en forma — madre de dos hijas.

MONTEREY COUNTY  
**GIVES!**  
SUPPORTING BIG IDEAS  
FROM LOCAL NONPROFITS

## MC Gives Update

The Big Sur Health Center again partnered with The Monterey County Weekly, through MC Gives, in order to maximize donations in their matching grant programs. Thanks to our generous donors, we raised \$86,821 with the matching funds. Thank you also to those who made donations of \$55,767 directly to the Health Center.

We appreciate each and every one of you!

## Noticias sobre MC Gives

Big Sur Health Center de nuevo se asoció con el Monterey County Weekly, a través de MC Gives, con el fin de maximizar las donaciones en sus programas de donación proporcional. Gracias a nuestros generosos donantes, recibimos \$86.821 en fondos. Gracias también a los que han hecho donaciones de \$55.767 directamente al centro de salud.

¡Agradecemos a todos y cada uno de ustedes!

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

**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!