



(508) 487-435
helpingourwomen.org

Mayo 2025

ABIERTO

Lunes a jueves
de 9:00 a. m. a 4:00 p. m.
& viernes de 9:00 a. m. a
1:00 p. m.

**Centro de Provincetown
cerrado por renovación
Visítenos en The
Commons, nivel inferior
46 Bradford Street,
Provincetown, MA**

**Centro de Bienestar para
Mujeres Ann Maguire en
HOW en Eastham:
3 Main Street, Unidad 7,
Eastham, MA 02642**

Los servicios son
gratuitos, gracias a los
donantes y a la
financiación de
subvenciones. Aceptamos
donaciones para los
traslados.

Un recordatorio amable
de no llamar directamente
a nuestros voluntarios. Por
favor, llamen a Cathy o
Mary para cualquier
pregunta.

**HOW estará cerrado el
lunes 26 de mayo.**



Mes de la Salud de la Mujer

Un mensaje de Gwynne Guzzeau, Directora Ejecutiva



Al entrar en mayo, el Mes de la Salud de la Mujer, quiero tomarme un momento para honrarte: tu fortaleza, tu resiliencia y tu compromiso de cuidarte. Este mes es un recordatorio de que tu salud y bienestar importan y afectan a todos aquellos que te importan. Estoy emocionado de que HOW comenzará una serie de conferencias sobre la salud de la mujer, “Hablemos de la Salud de la Mujer”, el 13 de mayo y puedes unirte en persona en Eastham o en línea; más información en la página 3.

Aquí en HOW, creemos que la salud es más que solo visitas al médico: se trata de autocuidado, autorrespeto y autoempoderamiento. Ya sea que estés navegando el bienestar físico, la salud mental o el camino de la sanación, mereces apoyo, información y un espacio para prosperar. Este mes, te animamos a:

- Programar un chequeo o examen que has estado posponiendo
- Tomarte tiempo para nutrir tu cuerpo y mente
- Hablar abiertamente sobre preocupaciones de salud con personas de confianza
- Unirte a nosotros en próximos talleres, eventos y conversaciones

Celebremos el Mes de la Salud de la Mujer eligiéndonos a nosotras mismas, no por egoísmo, sino por el profundo entendimiento de que cuando las mujeres están bien, las comunidades son fuertes.

Con profundo agradecimiento y solidaridad,
Gwynne

Rincón de Coaching de Bienestar entre Pares

Nuestras entrenadoras completarán su formación de 20 horas en las próximas semanas. Coaching de la A a la Z por Haesun Moon es un libro que han leído y que queremos compartir para que sepas más sobre qué esperar cuando reserves una sesión de coaching. “L”: LISTA “el papel de una buena entrenadora... u oyente en cualquier diálogo no es animar a la persona con mensajes de casi-lo-logras, sino simplemente invitarlos a **recordar lo que ya están haciendo** para avanzar en la dirección elegida.” Entonces, ¿qué estás haciendo YA para abordar un problema o preocupación que tienes en mente hoy?



Las conversaciones de coaching te ayudan a aprovechar la energía que proviene de tu propia motivación.

Recordatorios y Actualizaciones

Información Temporal de la Oficina

Como recordatorio, la oficina de HOW en Provincetown está cerrada por renovaciones y reabrirá en el verano. Tenemos un espacio de oficina temporal en 46 Bradford Street, Provincetown, en el edificio The Commons, donde los clientes de HOW pueden reunirse en persona con el personal. Seguiremos disponibles por teléfono, correo electrónico y visitas en persona en nuestra oficina de Eastham o en la oficina temporal de Provincetown. Por favor, comuníquese con nuestra oficina para obtener más información sobre cómo programar una cita 1:1 con Cathy.



Actualizaciones sobre el Acceso a Alimentos

Se ofrecen **viajes puerta a puerta** a la despensa de alimentos más grande de Cape, ubicada en Harwich. Esto te proporcionará acceso a la mayor selección de opciones de alimentos disponibles. El viaje de mayo a la Despensa Familiar de Cape Cod será el 14 de mayo. Por favor, llama a la oficina para reservar tu lugar en la furgoneta HOW.



El transporte a los programas de salud y bienestar de HOW está disponible para los clientes de HOW.

Destacados de la Comunidad

Miembro del Personal de HOW: Mónica

Mónica Montoya-Quintero ha sido parte del equipo de HOW durante casi un año y estamos emocionados de compartir que ampliará su tiempo con HOW. Mónica apoyará a Cathy en la oficina de Eastham durante los siguientes horarios: los lunes de 8:00 am a 12:00 pm, los martes de 9:00 am a 4:00 pm, los miércoles de 9:00 am a 1:00 pm y los viernes de 9:00 am a 1:00 pm. Pasa por el Centro HOW Eastham para saludar a Mónica y recuerda, ella es nuestra Gerente de Servicios Multilingües y también puede apoyar a quienes hablan español.



Semana Nacional de la Salud de la Mujer – del 12 al 15 de mayo

La Semana Nacional de la Salud de la Mujer está dedicada a animar a las mujeres a priorizar su salud y bienestar. Únete a nosotras el 13 de mayo para la primera de una serie de Charlas de Salud de la Mujer de HOW, destacadas en la sección de Resaltadas del Programa de Salud y Bienestar de este boletín.

PERSONAL

Gwynne Guzneau
Directora Ejecutiva

Mary Berry
Gerente de Transporte de Clientes y Finanzas

Cathy McDonough
Gerente de Servicios al Cliente

Annette Medina
Asistente Administrativa

Lisa Phillips
Coordinadora de Voluntarios

Maddie Kahle
Coordinadora de Acceso a Alimentos

Julia Bateman
Gerente de Desarrollo y Comunicaciones

Monica Montoya-Quintero
Gerente de Servicios Multilingües

Pam Mahoney
Desarrolladora de Recursos para Voluntarios

Comunidad & Eventos HOW

Destacados del Programa de Salud y Bienestar



Taller de Equilibrio de Cambios y Gestión de Transiciones de Vida
Jueves, 1 de mayo, de 5:00 a 6:30 pm (CAMBIO DE FECHA del 29 de abril)

The Commons ubicado en 46 Bradford Street, Provincetown

Únete a la Directora Ejecutiva de HOW, Gwynne Guzzeau, para un taller interactivo donde aprenderás algunas herramientas para gestionar los cambios en tu vida para que no te gestionen a ti. Ya sea que tu transición sea personal o profesional, es bienvenido a asistir. Serviremos comida para alimentar su participación. Transmisión en vivo. Se requiere inscripción.

Hablemos de Salud de las *Mujeres*

Martes, 13 de mayo, de 12:00 a 1:00 pm

Centro de Bienestar Femenino Ann Maguire en HOW, 3 Main Street, Eastham

Únete a HOW y a la **Dra. Sarah Todd** mientras comparte experiencias personales y profesionales con el sistema de salud. La Dra. Todd es una doctora de urgencias local, sobreviviente de cáncer y fue cuidadora familiar de su esposo durante 7 años. Esta discusión abierta educará y ayudará a pacientes y cuidadores familiares a navegar por el panorama actual de la atención médica. Almuerzo incluido. Transmisión en vivo. Se requiere inscripción.



La Fiesta de la Pelvis

Martes, 24 de junio, de 6:00 a 7:30 pm

The Commons, 46 Bradford St., Provincetown

Jueves, 17 de julio, de 6:00 a 7:30 pm

Centro de Bienestar Femenino Ann Maguire en HOW, 3 Main St. Eastham

Datos sorprendentes, divertidos y que cambian la vida sobre las pelvis de mujeres, hombres y tú. Presentación de Jaymie Adachi, FNP en Cape Gynecology. Serviremos comida para alimentar tu participación. Transmisión en vivo. Se requiere inscripción.

Acupuntura y Meditación

Miércoles, 7 de mayo, de 1:00 a 2:00 pm (primer miércoles de cada mes)

**Centro de Bienestar para Mujeres Ann Maguire en HOW,
3 Main Street, Eastham**

Acudetox: un método especializado de la oreja externa reconocido por ayudar a individuos que experimentan ansiedad, estrés, depresión o TEPT(PTSD) y para aquellos que se están recuperando del alcohol y las drogas. Se requiere inscripción.

¡Un participante reciente informó sentirse menos ansioso y eufórico casi de inmediato!



Eventos Comunitarios



¡Reunión Anual de la Comunidad - Edición de Primavera!

Martes, 10 de junio, de 5:30 a 7:30 pm en el Centro de Bienestar Femenino Ann Maguire en HOW, 3 Main Street, Eastham

¡Marquen sus calendarios para nuestra celebración anual, donde podrán disfrutar de deliciosa comida y bebida! Únanse a nosotros para escuchar sobre nuestros logros del último año y dar la bienvenida juntos a la temporada de verano.

Solicitud de Pacientes para Evaluación Dental en Cape Cod Community College (4C's)

Estan en busca de pacientes en Cape Cod Community College (4C's) que necesiten una evaluación dental y limpieza. Para más información, contacta a Jamoyia C. al 774-330-4371.

Detalles importantes:

- Las limpiezas son realizadas por estudiantes supervisados por higienistas e instructoras registradas.
- Se requieren varias citas de 3 horas para completar el proceso de limpieza dental. Es fundamental comprometerse a asistir a todas las citas hasta que se finalice la limpieza.



PATIENTS NEEDED

4C'S DENTAL CLINIC

OUR SERVICES

- Comprehensive Exam
- Oral Cancer Screening
- Radiology
- Scaling and polishing
- Fluoride application
- Sealants

CONTACT:

To schedule 774-330-4371
with Jamoyia .C

LOCATION: [2240 Iyannough Rd,](#)
[West Barnstable, MA 02668](#)

HOURS:
MON 2-5 PM
WED 2-5 PM
FRI. 1:30- 4: 30 PM

FOR FREE!

HEY, I'M JAMOYIA, I AM A DENTAL HYGIENE STUDENT AT CAPE COD COMMUNITY COLLEGE. I AM LOOKING FOR PATIENTS IN NEED OF DENTAL CLEANINGS. SINCE THIS IS A LEARNING FACILITY APPOINTMENTS WILL BE UNDER THE SUPERVISION OF LICENSED DENTAL HYGIENE INSTRUCTORS AND DENTISTS. MULTIPLE 3 HOUR APPOINTMENTS REQUIRED FOR CLEANINGS. MUST COMMIT TO COMING TO ALL APPOINTMENTS UNTIL YOUR CLEANINGS ARE COMPLETE

Servicios:

- Examen
- Detección de cáncer oral
- Limpieza y pulido
- Aplicación de fluoruro
- Selladores

Horario:

Lunes 2pm - 5pm
Miercoles 2pm-5pm
Viernes 1:30pm
-4:30pm

Ubicado en
Maureen Wilkens
Hall, G9

Conveniently located in
Maureen Wilkens Hall, G9



El transporte a los programas se puede organizar para los miembros clientes de HOW.
Los programas de salud y bienestar de HOW están abiertos a todas las mujeres, no solo a los miembros registradas de HOW que reciben servicios.

Grupo de Duelo & Crecimiento

Jueves (Mayo 1, 8, 15, 22, 29) 3:00-4:15 pm, 3 Main St., Eastham Para quienes han experimentado la pérdida de un ser querido. El duelo nos afecta física, emocional y espiritualmente. Llorar la pérdida requiere valentía y puede ser un camino solitario. Juntos, podemos ayudarnos a procesar y crecer. Este es un grupo continuo facilitado por la educadora de salud Betsy Simmons. La inscripción es preferible, pero no requerida.

Acupuntura & Meditación

1er Miércoles (May 7) 1-2 pm - 3 Main St., Eastham Este tratamiento basado en evidencia ofrece un efecto calmante inmediato, fomentando una sensación de paz y estabilidad, y promoviendo el bienestar mental en un entorno comunitario y grupal. El estilo de acupuntura que se ofrece es Acudetox: un método especializado que se aplica en la parte externa de la oreja y que está reconocido por ayudar a personas que experimentan ansiedad, estrés, depresión o TEPT, así como a quienes están en proceso de recuperación del alcohol y las drogas. ¡Este tratamiento transformador está disponible SIN COSTO para todas las mujeres gracias a nuestra organización aliada **Recovery Without Walls** y a la practicante Heather Louksi. Se requiere inscripción previa y el cupo es limitado.

Equilibrando el Cambio y Gestionando las Transiciones de la Vida

Jueves, 5/1 5-6:30 pm The Commons (46 Bradford St., Provincetown)

Únase a la Directora Ejecutiva de HOW, Gwynne Guzneau, para un taller interactivo donde aprenderá herramientas para manejar los eventos de cambio en nuestra vida, para que no sean ellos quienes la manejen a usted. Se ofrecerán bocadillos. Se requiere inscripción. Transmisión en vivo disponible.

Para registrarte email

pam@helpingourwomen.org o

llama 508-487-4357

Taller sobre los Derechos de las Personas

con Discapacidad con COR

Miércoles, (Mayo 28), 2:00-3:00 pm, 3 Main St., Eastham o virtual Únete a COR para un taller sobre "Rendimiento de su Dinero". COR promueve la vida independiente y los derechos de las personas con discapacidades. Envíe un correo electrónico a Pam para obtener el enlace de Zoom o acompañenos en la oficina de Eastham para verlo juntos.

Hablemos de la Salud de la Mujer

Mayo 13, 12-1 pm, 3 Main St., Eastham

Únase a HOW y a la Dra. Sarah Todd mientras comparte sus experiencias personales y profesionales con el sistema de salud. La Dra. Todd es médica de emergencias local, sobreviviente de cáncer y fue cuidadora familiar de su esposo durante 7 años. Esta conversación abierta tiene como objetivo educar y apoyar tanto a pacientes como a cuidadores familiares para navegar el complejo panorama actual del sistema de salud. Se ofrecerá almuerzo. Transmisión en vivo disponible. Se requiere inscripción.

Liderar con Amor: No es Solo el Trabajo de una Madre

11 de mayo, de 10 a 11 a. m., La Capilla en los Pinos, 220 Samoset, Eastham

Llamada al liderazgo por los ejemplos de las mujeres de su familia, Gwynne comparte reflexiones sobre el poder y el propósito de liderar con amor en nuestras vidas personales y profesionales, así como la historia del legado y el trabajo de Helping Our Women, sirviendo a mujeres en el Outer Cape.

HOW ofrece servicios de traducción al español de nuestros materiales impresos y programas.

Comuníquese con nuestra oficina para solicitar hablar con nuestra Coordinadora Multilingüe.

Eastham Grupo de Apoyo de compañeras

1st & 3rd Wednesdays, (May 7 & 21) 10-11:30 am, 3 Main St., Eastham.

Un espacio seguro para compartir lo que llevas en el corazón y la mente. Comparte tus sentimientos sobre un diagnóstico o reflexión sobre los cambios y la vida cotidiana. Un lugar para practicar la atención plena y la aceptación en un ambiente de apoyo. Se prefiere inscripción previa, pero no es obligatoria.

Grupo de Apoyo para el Alzheimer

2do & 4to Miércoles (Mayo 14 & 28) 1-2:30 pm, 3

Main St., Eastham Las reuniones consisten en dos grupos: uno para cuidadores y otro para personas con pérdida cognitiva. Si está interesado/a, comuníquese directamente con AFSC al 508-896-5170 o envíe un correo electrónico a info@capcodalz.org.

El Dinero de las Mujeres Importa (Women's Money

Matters Online Program) Un programa financiero virtual gratuito de 3 meses que empodera a las mujeres que viven con ingresos bajos, brindándoles las habilidades necesarias para alcanzar sus metas. Fechas de inicio de las próximas sesiones de 12 semanas: 5/5, 5/15, 5/29 y 5/31 Se requiere inscripción: Monica@helpingourwomen.org

Grupo de Apoyo para el Cáncer-

2do & 4to Miércoles, (Mayo 14 & 28), Truro Public Library.

El grupo de apoyo para mujeres con cáncer Stay Strong se reúne en la Biblioteca Pública de Truro los segundos y cuartos miércoles de cada mes. Para obtener más información, registrarse o saber la hora de la reunión, llame a Ginny al (508) 648-1639..

Horario de atención
Lunes a Jueves: 9-4
Viernes: 9-1

34 Corwell St, Provincetown, MA 02657

3 Main St, Unit 6, Eastham, MA 02642

✉ info@helpingourwomen.org
 🌐 helpingourwomen.org

P = Ptown oficina
 E = Eastham oficina
 H = Híbrido
 V = Virtual
 O = Off-site (Por fuera)

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Mes de la Salud de la Mujer Mes de Concientización sobre la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica) Mes de Concientización sobre la Salud Mental Mes de Concientización sobre la Esclerosis Múltiple						
4	5 6:30-8 pm Las Finanzas de las Mujeres Importan (V)	6	7 10-11:30 am Grupo de Apoyo de Compañeras (E) 1-2 pm Acupuntura & Meditación (E)	8 3:00-4:15 p. m. Grupo de Duelo & Crecimiento (E) 5:00-6:00 p. m. Grupo de Duelo & Crecimiento por Zoom (V)	9	10
11 10-11 a.m. Liderando con Amor (O)	12	13 12-1 pm Hablamos de la Salud de la Mujer (E)	14 Grupo de apoyo para el cáncer (O) 1-2:30 pm AFSC Group (E)	15 12-1:30 pm Las Finanzas de las Mujeres Importan (V) Women's Money Matters. 3:00-4:15 pm Grupo de Duelo & Crecimiento (E)	16	17
18	19	20	21 10-11:30 am Grupo de Apoyo de Compañeras (E)	22 3:00-4:15 p. m. Grupo de Duelo & Crecimiento (E) 5:00-6:00 p. m. Grupo de Duelo & Crecimiento por Zoom (V)	23	24
25	26	27	28 Grupo de apoyo para el cáncer (O) 1-2:30 pm Grupo AFSC (E) 2:00-3:00 pm Presentación CORD (V)	29 3:00-4:15 pm Grupo de Duelo & Crecimiento (E) 6:30-8 pm Las Finanzas de las Mujeres Importans (V)	30	31 9:30-11 am Las Finanzas de las Mujeres Importan (V)