



(508) 487-4357  
helpingourwomen.org

Julio 2025

### OPEN

Lunes a Jueves  
9:00 am - 4:00 pm  
Viernes  
9:00 am - 1:00 pm

**Provincetown Center**  
**Cerrado por Renovación**  
**Visítanos en el nivel**  
**inferior de Commons**  
46 Bradford Street  
Provincetown, MA

**Centro de Bienestar para**  
**Mujeres Ann Maguire**  
**HOW en Eastham:**

3 Main Street, Unidad 7  
Eastham, MA 02642

Los servicios son gratuitos, gracias a donantes y financiamiento de subvenciones. Aceptamos donaciones para viajes. Un recordatorio amistoso de no llamar directamente a nuestros voluntarios. Por favor, llama a Cathy o Mary si tienes alguna pregunta.

**HOW estará cerrado el**  
**viernes 4 de julio.**



### **¡Saludos!**

Es difícil creer que ya es julio y que el verano está en pleno apogeo. Espero que hayas superado el calor de finales de junio y hayas encontrado formas de disfrutar algunas de las brisas más frescas del verano, ya sea desde tu ventana o en una playa local. Me gustaría estar escribiéndote para invitarte a nuestra oficina reabierta en Provincetown, pero los retrasos en obtener nuestro permiso de construcción han sido significativos. Así que aún puedes encontrarnos en nuestro espacio de oficina temporal en The Commons, 46 Bradford Street, Provincetown, o en nuestras oficinas en 3 Main Street en Eastham. Esperamos con ansias una divertida fiesta de inauguración más adelante, una vez que las renovaciones estén completas, ¡Tu recibirás la primera invitación!

Este mes comenzamos a ofrecer servicios de coaching gratuitos para todas las clientes miembros de HOW, voluntarias y miembros de la comunidad de HOW que hayan participado en un programa o taller con HOW. Hace tres años, comencé a trabajar en el programa de Coaching de Bienestar entre Pares (PWC) de HOW contactando a nuestra consultora, Elise Phillips, a quien algunas de ustedes han conocido o han leído sus respuestas escritas sobre una encuesta de bienestar. Trabajé estrechamente con Elise para delinear el contenido del programa de capacitación PWC de 20 horas que ella desarrolló y que ahora pertenece a HOW, de modo que podamos ofrecer esta capacitación cada año para aumentar el número de coaches voluntarias disponibles para reunirse contigo. El mes pasado, celebramos la graduación de las primeras 10 voluntarias y 3 miembros del personal que completaron la capacitación. Ahora, puedes obtener sesiones de coaching gratuitas sobre cualquier problema o tema. Lee sobre una de nuestras nuevas coaches, Jenna, en este boletín.

En el pasado, pagué por un coach de negocios para apoyar mis decisiones y trabajo cuando dirigía mi propio despacho de abogados. Antes de eso, contraté a un coach de vida para ayudarme a navegar una transición de carrera, así que sé lo útiles que pueden ser la presencia, las preguntas y el apoyo de un coach. Incluso tenía un terapeuta al mismo tiempo que trabajaba con estos coaches, porque la terapia es un tipo de conversación diferente que no es coaching. Como abogada, hablar con clientes para discutir asuntos de derecho de ancianos o planificación patrimonial, me di cuenta de que necesitaba más capacitación en facilitación de conversaciones. Así que completé un programa de capacitación de coaches de tres semanas que incluía más de 100 horas de prácticas adicionales de conversaciones de coaching. Antes de llegar a HOW hace casi siete años, dirigí un centro local que capacitaba a coaches y terapeutas. Creo profundamente en el poder de las conversaciones de coaching y espero que pruebes los servicios de coaching de HOW.

– **Gwynne**

## **Rincón de Coaching de Bienestar entre Pares**

**¡Noticias emocionantes!** Coaching de bienestar personal uno a uno ahora disponible para la comunidad HOW. Como señaló Gwynne, ¡estamos encantados de ofrecer sesiones de coaching gratuitas, confidenciales y presenciales con tu Coach de Bienestar Personal! ¿Quieres saber más o estás lista para comenzar? ¡Simplemente llama a la oficina de HOW para programar tu sesión o hablar con una de las miembros de nuestro equipo que ha realizado esta capacitación!



# Recordatorios y Actualizaciones

## Información sobre el Acceso a Alimentos

Se ofrecen traslados puerta a puerta al mayor banco de alimentos de Cape, ubicado en Harwich. Esto te proporcionará acceso a la mayor selección de alimentos disponible. Por favor, llama a Maddie en la oficina de HOW para reservar tu lugar en la furgoneta de HOW para el próximo viaje a la Despensa Familiar de Cape Cod el jueves, 10 de julio. (508) 487-4357



## Información de la Oficina Temporal

Como recordatorio, la oficina de HOW en Provincetown está cerrada por renovaciones hasta nuevo aviso. Tenemos una oficina temporal en el 46 Bradford Street, Provincetown, en el edificio The Commons, donde las clientes de HOW pueden reunirse 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, contacta nuestra oficina para obtener más información sobre cómo programar una cita individual con Cathy.



**El transporte hacia los programas de salud y bienestar de HOW está disponible para las clientes de HOW.**

## Peticiones de transporte

Para Servirle Mejor: Las solicitudes de viaje ahora se aceptan **solo de lunes a jueves**. ¡Gracias por su comprensión!

## Destacadas de la Comunidad HOW

### Conozca a la entrenadora de bienestar de HOW: Jenna Howe



La miembro de la junta de HOW, Jenna Howe, tiene tres títulos de Simmons College—en Biología, Psicología y Neurociencia. Así que la idea de convertirse en entrenadora de pares le pareció una opción natural. Como doula en práctica y madre de una niña pequeña, ha tenido experiencia en “crear un espacio” para sus clientas futuras madres y le encantó la idea de adquirir aún más habilidades a través del Programa de Entrenamiento en Bienestar de Pares de HOW.

“Me gusta que esté basado en la investigación con vinculación en psicología, pero sin el diagnóstico y el consejo,” afirmó. “Guiar con preguntas abiertas ayudará a nuestras clientes a llegar a sus propias conclusiones positivas.”

Jenna, su esposo Dave y su bebé Ivy viven en Truro y Hadley, MA. Cuando no está jugando con su hija de casi 2 años, a Jenna le encanta cocinar, pasear por las playas de Truro con la familia y sus dos perros, y también hace peluches de croche.

## PERSONAL DEL EQUIPO HOW

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

Monica Montoya-Quintero  
Gerente de Servicios Multilingües

Pam Mahoney  
Gerente de Programa

# Comunidad y Acontecimientos HOW

## Destacados del Programa de Salud y Bienestar

**Acupuntura y Meditación: ¡AHORA DISPONIBLE SEMANALMENTE los miércoles!**

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

Acudetox: un método especializado de acupuntura en el oído externo reconocido por ayudar a personas que experimentan ansiedad, estrés, depresión o TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático) y para aquellos que se están recuperando del alcohol y las drogas. Se inscripción.

### **Fechas y Horarios de Julio**

2 de julio: 1:00–2:00 PM

9 de julio: 10:00–11:00 AM

16 de julio: sin sesión

23 de julio: 1:00–2:00 PM

30 de julio: 10:00–11:00 AM

### **Agosto y fechas y horarios posteriores**

Semana 1: 13:00–14:00

Semana 2: 10:00–11:00

Semana 3: 16:00–17:00

Semana 4: 17:00–18:00

Semana 5 (si procede): 10:00–11:00



Estos programas están financiados en parte por los Fondos de Remediación de Opioides proporcionados a través de los municipios. Outer Cape Community Solutions Rural Health Network ha coordinado estos esfuerzos con las partes interesadas locales. Para obtener más información o hacer sugerencias para futuros gastos, contáctenos a continuación.  
[info@outercapecs.org](mailto:info@outercapecs.org) [outercapecommunitysolutions.org](http://outercapecommunitysolutions.org)



## **Exhibición de Arte del Gremio de Pintores de Eastham**

🎨 ¡Exhibición de arte en la Oficina de HOW en Eastham!

¡Estamos encantados de presentar hermosas obras de arte originales de 7 artistas del Gremio de Pintores de Eastham—y sí, están disponibles para la compra! Visítenos durante el horario de oficina para disfrutar de una experiencia de mini museo de arte aquí mismo en HOW.

🎨 Celebrando 45 Años de Creatividad

Fundado en 1980, el Gremio de Pintores de Eastham celebrará su 45 aniversario en 2025. Ahora con 20 talentosos miembros, el Gremio continúa exhibiendo solo obras originales y permanece profundamente conectado con la comunidad local a través de exposiciones y eventos durante todo el año.

## **Hablemos de la Salud de la Mujer: La Fiesta de la Pelvis - 17 de julio, de 6 a 7:30pm**

**Ubicación: Centro de Bienestar Femenino Ann Maguire HOW, 3 Main St. Eastham**

¡Datos sorprendentes, divertidos y que cambian la vida sobre la pelvis de las mujeres, hombres y tú!

Presentación a cargo de Jaymie Adachi, FNP de Cape Gynecology. Ofreceremos comida.

Transmisión en vivo. Se requiere inscripción.



## **Grupo de Apoyo para Mujeres con Cáncer: MANTÉNGANSE FUERTE (STAY STRONG)**

**Ubicación: Biblioteca de Truro, 2 y 4 miércoles del mes.**

Este grupo ofrece un entorno de apoyo seguro para conectar con otras personas que entienden por lo que estás pasando, fomentando un sentido de comunidad y reduciendo los sentimientos de aislamiento. Para obtener más información y registrarse, llame a Ginny al 508-648-1639.

## **Visitas de Perros de Compañía**

**Ubicación: Centro de Bienestar para Mujeres Ann Maguire en HOW, 3 Main St. Eastham - Todos los jueves de 2:15 a 3 p.m.**

A partir del 10 de julio, perros especialmente entrenados visitarán nuestro centro para ofrecer calma y conexión. Junto con nuestro nuevo socio 'Hearts & Paws Comfort Dogs', ¡esperamos traer un poco de alegría extra a nuestra comunidad!



## IMPACTO HOW - 2024

En HOW, estamos comprometidos a hacer nuestra parte para educar, apoyar y empoderar a nuestras clientes miembros. Nuestro objetivo es ayudarte a tomar el control de tu salud, bienestar y diversas necesidades conectándote con:

- Nuestra amplia gama de servicios de apoyo
- Beneficios gubernamentales a los que podrías ser elegible
- Socios comunitarios de confianza
- Educación continua sobre salud y bienestar

Estamos aquí para acompañarte en cada paso del camino.

### Our Community Impact in 2024



840

**Rides**  
to health  
and wellness  
appointments



2,157

**Food Access  
Services**  
meal & grocery  
deliveries, pantry  
visits, gift cards



\$181,327

**Stipends**  
for medical or  
alternative  
treatments or  
household bills



6,684

**Client Interactions**  
to support each  
woman's healthcare  
journey

## Recordatorio de Coaching de Bienestar entre Pares

Llama para hablar con Cathy, Monica o Gwynne sobre este nuevo servicio y lo que puedes esperar, o simplemente inscríbete para probar una conversación de coaching. No hay compromiso, solo una invitación a probarlo, ver si te gusta y si te resulta útil para cualquier tema o problema que desees discutir con un voluntario capacitado para apoyarte.

## Información Comunitaria

### El beneficio mensual de HIP aumentará para todos los hogares que reciben SNAP.

Nos complace informarles que el beneficio mensual de HIP aumentará a \$40 para todos los hogares activos de SNAP. Este cambio entrará en vigor el 1 de julio de 2025. HIP, o el Programa de Incentivos Saludables, es un programa de Massachusetts que ofrece beneficios adicionales a los beneficiarios de SNAP cuando compran productos frescos y locales de vendedores participantes. Los vendedores locales de HIP incluyen el mercado de agricultores de Orleans, que opera todo el año, y los mercados de agricultores de Provincetown y Truro, que son estacionales. Comuníquese con Maddie si tiene alguna pregunta.

### Truro Community Kitchen - Programa de Almuerzos de Verano Empacados

**Se recogen en Christian Union Church todos los martes, de 12:00 a 1:30 pm.**

Además de la entrega semanal regular de comidas de Truro Community Kitchen, la cocina ahora ofrece un nuevo programa GRATUITO este verano. Aquellos interesados en un almuerzo conveniente y nutritivo pueden recoger una bolsa que incluye un sándwich, fruta fresca y bocadillos.

Para ayudar a asegurar que la cocina tenga suficiente comida preparada cada semana, por favor escanee el código QR para usar un formulario de solicitud en línea anónimo o envíe un correo electrónico, llame o envíe un mensaje de texto usando la información a continuación.

info@trurocommunitykitchen.org llamar/enviar mensaje de texto 508-514-1833



Scan to sign up!



## Bibliotecas Municipales

¡Descubre lo que está sucediendo en la biblioteca de tu ciudad!

¿Buscas algo nuevo para explorar? Las bibliotecas de la ciudad ofrecen una variedad de programas y recursos gratuitos para todas las edades, incluidos clubes de lectura, ayuda tecnológica, talleres de bienestar y clases creativas.

**Las bibliotecas son más que libros:** son centros comunitarios para el aprendizaje, la conexión y la diversión.

Visítanos para ver qué hay de nuevo o visita su sitio web para consultar los próximos eventos.

¡Sigamos aprendiendo y creciendo juntos!

Oficinas Abiertas  
Lunes a Jueves: 9-4  
Viernes: 9-1

34 Conwell St, Provincetown, MA 02657

3 Main St, Unit 6, Eastham, MA 02642

✉ [info@helpingourwomen.org](mailto:info@helpingourwomen.org)

🌐 [helpingourwomen.org](http://helpingourwomen.org)

P = Oficina de Ptown  
E = Oficina de Eastham  
H = Híbrido  
V = Virtual  
O = Fuera del sitio

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
		1	2 1-2 pm Acupuntura y Meditación (E)	3 3:00-4:15pm (E) Grupo de Duelo y Crecimiento	4	5
6	7	8	9 Grupo de Apoyo para el Cáncer (O) 10-11 am Acupuntura y Meditación (E) 12-1:30 pm Women's Money Matters (V)	10 2:15-3:00 p.m. Perros de Apollo emocional (E) 3:00-4:15 p. m. (E) Grupo de Duelo y Crecimiento	11	12 9:30-11 a. m. Las Finanzas de las Mujeres (V)
13	14	15 6:30-8:30 pm Women's Money Matters (V)	16	17 2:15-3:00 p.m. Perros de Apollo emocional (E) 3:00-4:15 (E) Grupo de Duelo y Crecimiento 6:00-19:30 La charla sobre la Fiesta de la Pelvis (H)	18	19
20	21	22	23 Grupo de Apoyo para el Cáncer (H) 1-2 pm Acupuntura y Meditación (E) 2:00-3:00 pm Presentacion CORD (W)	24 2:15-3:00 p.m. Perros de Apollo emocional (E) 3:00-4:15 p. m. (E) Grupo de Duelo y Crecimiento	25	26
27	28	29	30 10-11 am Acupuntura y Meditación (E)	31 2:15-3:00 p.m. Perros de Apollo emocional (E) 3:00-4:15 p. m. (E) Grupo de Duelo y Crecimiento		

Para registrarse, envíe un correo electrónico a [pam@helpingourwomen.org](mailto:pam@helpingourwomen.org) o llame al 508-487-4357.



SCANEA EL CÓDIGO QR PARA UNIRTE AL BOLETÍN DE NOTICIAS DEL PROGRAMA DE HOW

Los programas de salud y bienestar de HOW están abiertos a todas las mujeres, no solo a las miembros registradas de HOW que

reciben servicios.

### Grupo de Duelo y Crecimiento

**Jueves (3, 10, 17, 24, 31 de julio) de 3:00 a**

**4:15 pm, AMWWC en HOW en Eastham**

Para cualquiera que haya experimentado la muerte de un ser querido. El duelo nos afecta física, emocional y espiritualmente. Se necesita valentía para afrontar el duelo, y puede ser solitario. Juntos, podemos ayudarnos a procesar y crecer. Este es un grupo continuo facilitado por la educadora en salud Betsy Simmons. Se prefiere registro pero no es obligatorio.

### Cancer Support Group

**2nd & 4th Wednesday, (June 11 & 25), Truro Public Library.**

The Stay Strong women's cancer support group meets at the Truro Public Library on the second and fourth Wednesdays of each month. To learn more, register, or get the meeting time, call Ginny at (508) 648-1639.

### Taller de Derechos de Discapacidad con CORD

**Miércoles, (23 de julio), 2-3 pm, en AMWWC en HOW en Eastham o virtual (vía Zoom)**

Únete a CORD para un taller de 'Preparación para Emergencias'. CORD promueve la vida independiente y los derechos de las personas con discapacidades. **Se requiere inscripción.**

Para registrarse, envíe un correo electrónico a [pam@helpingourwomen.org](mailto:pam@helpingourwomen.org) o llame al 508-487-4357.

### Acupuntura y Meditación

**Semanalmente a partir de julio en AMWWC en HOW en Eastham.**

- Semana 1: 1:00–2:00 PM
- Semana 2: 10:00–11:00 AM
- Semana 3: 4:00–5:00 PM - no habrá acupuntura el 16 de julio
- Semana 4: 1:00–2:00 PM el 23 de julio y luego 5:00–6:00 PM
- Semana 5 (si aplica): 10:00–11:00 AM

Tratamiento de acupuntura estilo Acudetox en un entorno comunitario que promueve el bienestar mental con la practicante Heather Louks. Útil para quienes están en recuperación de uso de sustancias y quienes viven con ansiedad, depresión y PTSD.

Por favor, tenga en cuenta: se requiere registro y se renueva después de cada sesión. Se enviará un correo electrónico para confirmar su cita o para notificarle que ha sido añadido a la lista de espera.



OUTER CAPE  
Community  
Solutions



Este programa está financiado en parte por los Fondos de Remediación de Opioides proporcionados a través de los municipios. Outer Cape Community Solutions Rural Health Network ha coordinado estos esfuerzos con las partes interesadas locales. Para obtener más información o hacer sugerencias para futuros gastos, contáctenos en [info@outercapecs.org](mailto:info@outercapecs.org) o visite [outercapecommunitysolutions.org](http://outercapecommunitysolutions.org).

**Se puede organizar el transporte a los programas para los miembros clientes de HOW.**

**Visite [helpingourwomen.org/events](http://helpingourwomen.org/events) para ver la lista completa de programas.**

### La Fiesta de la Pelvis

**17 de julio, de 6 a 7:30 pm, AMWWC (3 Main St.,**

**Eastham y transmisión en vivo)**

Estar prevenida es estar preparada, ¡y explorar la salud pélvica puede ser tanto informativo como divertido! Únete a Jamie Adachi, Enfermera Practicante, para una conversación animada y sin restricciones donde la risa y el aprendizaje van de la mano. Juntas, romperemos el silencio, compartiremos ideas sinceras y descubriremos cómo la salud pélvica está estrechamente relacionada con la calidad de vida en general. Nadie necesita sufrir en silencio, ni en absoluto, cuando se puede hacer mucho para mantener una pelvis saludable. **Se requiere inscripción.**

### Programa en Línea Mujeres y Finanzas

Un programa financiero virtual y gratuito de 3 meses que empodera a mujeres de bajos ingresos con las habilidades necesarias para alcanzar sus metas. Próximas fechas de inicio de las sesiones de 12 semanas:

**7/9, 7/15, 7/19**

**Registro requerido:** [Monica@helpingourwomen.org](mailto:Monica@helpingourwomen.org)

### Visitas de Perros de Apolo Emocional

**Jueves (10, 17, 24, 31 de julio) de 2:15 a 3 pm,**

**AMWWC en HOW en Eastham**

Perros especialmente entrenados visitarán nuestro centro para ofrecer calma, conexión y un poco de alegría adicional a nuestra comunidad. **Se recomienda registrarse.**