



(508) 487-4357
helpingourwomen.org

ABIERTO

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

**Centro de Provincetown
Cerrado por Renovación**
**Visítanos 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 donantes y
financiamiento de
subvenciones. Aceptamos
donaciones para los
traslados.

Un recordatorio amistoso
de no llamar directamente
a nuestros voluntarios. Por
favor, llama a Cathy (ext. 3)
o Mary (ext. 2) para
cualquier pregunta.

Queridas amigas de HOW,

Con agosto a la vuelta de la esquina y el verano avanzando rápidamente, ¿alguna vez haz sentido que hay tantas cosas pasando a la vez, que es demasiado o va muy rápido? Quiero aprovechar la temporada, pero a veces estoy demasiado cansada y solo quiero quedarme en casa. A veces me obligo a aceptar esa invitación para salir, para nadar después del trabajo, o para unirme a esa “cosa” de la que todos hablan. Por lo general, me alegra convencerme para participar en algunas de estas actividades, ya que a menudo son oportunidades de conexión que no sabía que necesitaba. Conexión con personas de mi comunidad, con el mundo que me rodea e incluso conmigo misma. Oportunidades para recargar energías o cuidarme de una manera diferente. Oportunidades para estar presente para alguien más.

En HOW estamos totalmente enfocadas en la conexión. Ofrecemos una comunidad para ser parte de ella e involucrarse, incluso cuando no te sientes en tu mejor momento o al 100%. Recientemente, una clienta me dijo que encontró HOW en un momento en que su vida se sentía realmente oscura, y nosotros iluminamos su camino y realmente mejoramos las cosas para ella. Nos conectamos con ella de una manera que resonó profundamente.

Mary Berry, la Gerente de Transporte y Finanzas de HOW, informa que en mayo y junio dimos un número récord de viajes. Conectamos a las clientes con citas médicas por todo el Cape y más allá. A menudo, nuestras clientes van acompañadas de un voluntario amistoso o de nuestro maravilloso conductor Dave Peterman. Nuestros viajes ofrecen esa conexión humana adicional y el toque que muchos de nosotros necesitamos.

Las oportunidades de conexión en HOW continúan creciendo y evolucionando. Grupos de apoyo. Grupos de duelo. Perros de confort. Acupuntura. Coaching de bienestar entre pares. Llamadas de acercamiento: ¿cuándo fue la última vez que alguien te llamó solo para ver cómo estabas? Quizás fue la semana pasada, cuando nuestras voluntarias comenzaron nuestro programa de Alcance de Verano para llamar a cada una de ustedes y hacerles saber que nos importan. Esperamos que respondas a esa llamada. Para escuchar quién está allí para conectarse contigo. Y por favor, echa un vistazo a nuestro calendario y quizás animate a probar algo nuevo... y descubre lo que una pequeña conexión con HOW puede ofrecerte.

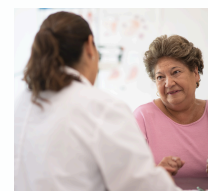
Con cariño,
Cathy

Rincón de Coaching de Bienestar entre Pares

En HOW, creemos en la fuerza de la experiencia compartida. Nuestras Coaches de Bienestar de Pares están entrenadas y están aquí para escucharte y empoderarte. **¡Están aquí para conectarse contigo y listas para conocerte!**

Consulta el **folleto de PWC adjunto** para obtener más información. En este momento, las citas son los martes y jueves. Llama o envía un correo electrónico a Mónica para concertar una cita.

508-487-4357 ext. 6 monica@helpingourwomen.org



Recordatorios y Actualizaciones

Información sobre el acceso a los alimentos

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 14 de agosto. (508) 487-4357 ext. 5



Información de la Oficina Temporal

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



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

Solicitudes de transporte

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

Destacado de la Comunidad HOW

¡Conozca a nuestras pasantes de verano!

En HOW, creemos en fomentar la próxima generación de talento, y este verano estamos emocionadas de dar la bienvenida a un grupo dinámico de pasantes que ya están haciendo contribuciones significativas en nuestros equipos.

Por favor, únanse a nosotras para dar la bienvenida a:

- Faye Lindberg: originaria de Wellfleet, Faye está estudiando biología en UMass Amherst en un camino pre-médico. Faye aporta una pasión por la medicina y un compromiso con el avance de la salud comunitaria.
- Siena Bird: Siena, residente veraniega de Wellfleet, actualmente estudia psicología en Bates College. Siena aporta una pasión por la salud pública y trabaja para mejorar el bienestar de individuos y comunidades.
- Hashlin Lopez: residente de Provincetown, Hashlin es estudiante de tercer año en la Escuela Técnica de Cape Cod. Conocimos a Hashlin hace tres años en su último año en la escuela IB de Provincetown y estaba tan interesada en la misión de HOW que se ofreció como voluntaria, siguiendo a nuestro gerente de servicios al cliente. Realizó su proyecto final de IB sobre HOW, incluyendo un proyecto de recaudación de fondos.

¡Estamos orgullosas de tenerlas con nosotras este verano y no podemos esperar a ver todo lo que logran!



Faye



Siena

HOW PERSONAL

Gwynne Guzzeau
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
Programas

Comunidad y Sucesos de HOW

Destacados del Programa de Salud y Bienestar

Acupuntura y Meditación: ¡SEMANALMENTE los miércoles!

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

¡Relájate, recarga y reequilibra! Las clientes que lo han probado dicen que se sienten más tranquilas, más centradas y mejor preparadas para manejar los desafíos diarios:

"No esperaba que un tratamiento tan simple hiciera una diferencia tan grande. Me fui sintiéndome más ligera y en paz."

"Se ha convertido en una parte de mi rutina de autocuidado. Lo espero con ansias cada vez."

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

outercapecommunitysolutions.org

Consulte el calendario para conocer las fechas y horarios o visite nuestro sitio web.



Coaching de Bienestar entre Pares - Martes y Jueves

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

Comenzamos este programa en julio y te animamos a que lo pruebes si aún no lo has hecho. No hay compromiso, solo una invitación a probarlo, ver si te gusta y si te resulta útil, cualquier tema o problema que traigas para discutir con un voluntario capacitado es para apoyarte a TI. ¡Llama a Mónica para programar tu cita al 508-487-4357 ext.6!



Libertad del Miedo – Una charla con Pilar Jennings el 12 de agosto a las 5 p.m.

Ubicación: 70 MA-28, Nauset Regional Middle School, Orleans y Virtual

Únete a nosotros para una charla poderosa en el Instituto Cape Cod con la Dra. Pilar Jennings, quien se adentrará en la psicología del miedo y su profunda relevancia en el mundo actual, desde la agitación política y la crisis climática hasta la guerra y la división social.

Juntas exploraremos:

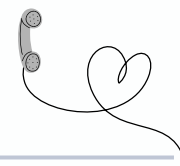
- La diferencia entre el miedo y la ansiedad
- Cómo las experiencias personales y relacionales moldean nuestra respuesta al miedo
- Enseñanzas y prácticas que fomentan la ecuanimidad y la autocompasión

Se requiere inscripción a través del Instituto Cape Cod. <https://www.cape.org/>



Llamadas de Alcance

¡El verano está en pleno apogeo, y eso significa que es hora de nuestros chequeos estacionales! Durante todo agosto, el equipo de HOW, junto con nuestros increíbles voluntarios, se pondrán en contacto con cada una de ustedes. Estas llamadas son solo una de las muchas formas en que tratamos de recordarles que nos importan y que estamos aquí para ustedes.



Visitas de Perros de Compañía - Jueves de 2:15 a 3 pm

Ubicación: Centro de Bienestar para Mujeres Ann Maguire en HOW, 3 Main St. Eastham

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 adicional a nuestra comunidad! Se prefiere inscripción: pam@helpingourwomen.org o 508-487-4357 ext. 8.



Información Comunitaria

Comisión sobre el Estatus de la Mujer de Massachusetts

Únase a nosotras para apoyar el importante trabajo de la Comisión de Massachusetts sobre el Estatus de las Mujeres (MCSW). La MCSW está comprometida con mejorar la vida de las mujeres en el estado de Massachusetts. Sus respuestas a esta encuesta informarán el desarrollo de políticas públicas que buscan avanzar a todas las mujeres hacia la plena igualdad en todas las áreas de la vida y promover los derechos y oportunidades para todas las mujeres a lo largo de sus vidas. Escanee el código QR o visítelos en la web:

<https://masscsw.org/2025/07/03/mcsw-data-collection-take-our-survey/>



Evento de Apreciación de Voluntarios

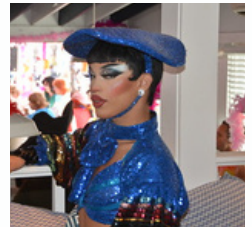
Como saben, no podríamos brindar el cuidado que ofrecemos sin el apoyo de nuestros voluntarios, socios y donantes. Con profunda gratitud, agradecemos al histórico y hermoso Schooner Hindu por donar un paseo en velero de una hora y media alrededor de Cape Cod Bay para que lo disfruten los voluntarios de HOW el 19 de agosto. ¡Gracias Hindu y gracias voluntarios!



Drag Brunch en el Patio American Grill

El Beneficio Anual de Drag Brunch organizado en el Patio American Grill, 328 Commercial Street, Provincetown, tendrá lugar el viernes 22 de agosto de 2025.

Los fondos que recaudan los artistas y el equipo de Patio apoyan los costos de servicios al cliente, incluyendo transporte a citas médicas vitales y nuestro programa mensual de asistencia financiera.



No podríamos ofrecer estos programas y otros servicios sin la generosidad de nuestra comunidad y personas como los anfitriones del Drag Brunch, Joachim Sandbichler (miembro de la junta) y Mark Ferrari.

Truro Community Kitchen - Programa de Almuerzos de Verano

Recogida en la Iglesia Unión Cristiana 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 garantizar que la cocina tenga suficiente comida preparada cada semana, 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 utilizando la información a continuación.

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



Lasagna Love

Lasagna Love es una organización sin fines de lucro que se esfuerza por brindar alivio, esperanza y conexión a través del gesto simple pero profundo de una comida caliente. Conectan a chefs voluntarios que desean ayudar con individuos y familias, proporcionando lasañas caseras hechas con amor. ¡HOW puede ayudarte a registrarte para recibir una lasaña casera! ¡Comunícate con Maddie para solicitar una lasaña! maddie@helpingourwomen.org.





Augusto 2025

Calendario de

Eventos

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

34 Conwell St, Provincetown, MA 02657

3 Main St, Unit 6, Eastham, MA 02641

✉ info@helpingourwomen.org
🌐 helpingourwomen.org

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

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2
3	4 12-1:30 pm Women's Money Matters (V)	5 1-5 pm PWC - con Cita solamente (E)	6 1-2 pm Acupuntura & Meditacion (E)	7 10-2 pm PWC - by appt. only (E) 2:15-3 pm Perros de confort (E) 3:00-4:15 pm (E) Grupo de Duelo & Crecimiento	8	9
10	11	12 1-5 pm PWC - con Cita solamente (E) 5 - 6:30 pm Liberate del miedo (H)	13 Grupo de Apoyo para el Cáncer (H) 10-11 am Acupuntura & Meditacion (E) 11-12:30 pm Women's Money Matters (V)	14 Viaje en camioneta a la despenza familiar: ¡llama a Maddie para inscribirte! 2:15-3 p. m. Perros de Confort (E) 3:00-4:15 p.m. (E) Grupo de Duelo y Crecimiento 10 a. m. a 2 p. m. PWC - solo con cita previa (E)	15	16
17	18	19 1-5 pm PWC - solo con cita previa (E)	20 4-5 pm Acupuntura y Meditación (E)	21 10-2 pm PWC - by appt. only (E) 3:00-4:15 pm (E) Grieving & Growing Group	22 2-2 pm Drag Brunch (P)	23
24	25	26 1-5 pm PWC - solo con cita previa (E)	27 Grupo de Apoyo para el Cáncer (O) 5-6 pm Acupuntura y Meditación (E)	28 10:00 a.m. - 2:00 p.m. PWC solo con cita previa (E) 2:15-3 pm Comfort Dogs (E) 3:00-4:15 pm (E) Grieving & Growing Group 6:30-8 pm Women's Money Matters (V)	29	

HOW Augusto 2025

Helping Our Women

Gratis

Para registrarse, envíe un correo electrónico a
pam@helpingourwomen.org o llame al
508-487-4357.



ESCANEAR CÓDIGO QR
PARA UNIRSE AL
BOLETÍN DEL PROGRAMA
DE HOW'S

Los programas de salud y bienestar de HOW están abiertos a todas las mujeres, .

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

Grupo de Apoyo para el Cáncer

Segundo y cuarto miércoles, (11 y 25 de junio),

Biblioteca Pública de Truro.

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 conocer el horario de la reunión, llama a Ginny al (508) 648-1639.

Citas de Entrenamiento en Bienestar entre

Pares

AMWWC en HOW en Eastham

- **Martes: 1 – 5 pm**
- **Jueves: 10 am – 2 pm**

Te animamos a probarlo si aún no lo has hecho. No hay compromiso, solo una invitación a intentarlo. Llama a Mónica para programar tu cita al 508-487-4357.

Acupuntura y Meditación

Semanalmente en AMWWC en HOW en Eastham!

- **7 de agosto: 1–2 pm**
- **14 de agosto: 10–11 am**
- **21 de agosto: 4–5 pm**
- **28 de agosto: 5–6 pm**

Tratamiento de acupuntura estilo Acudetox en un entorno comunitario grupal que promueve el bienestar mental con la practicante licenciada Heather Louks. Útil para aquellos en recuperación del uso de sustancias y quienes viven con ansiedad, estrés, depresión y TEPT.

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



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 información adicional o hacer sugerencias para futuros gastos, contáctenos. info@outcapecs.org
outcapecommunitysolutions.org

Visite helpingourwomen.org/events para ver la lista completa de programas.

Se puede organizar el transporte a los programas para los Miembros del Cliente HOW.

Programa En Línea de Finanzas para Mujeres

Un programa financiero virtual 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:

- 4/8, 13/8, 28/8

Registro requerido:

Monica@helpingourwomen.org

Visitas de Perros de Compañía

Jueves (7, 14, 21, 28 de agosto) 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.

Libertad del Miedo - Una Charla con Pilar Jennings

Martes, 12 de agosto, 5 p.m.

70 MA-28, Escuela Intermedia Regional Nauset, Orleans

Únase a nosotros para una charla poderosa en el Instituto de Cape Cod con la Dra. Pilar Jennings, quien profundizará en la psicología del miedo y su profunda relevancia en el mundo actual, desde la agitación política y la crisis climática hasta la guerra y la división social.

Se requiere inscripción a través del Instituto de Cape Cod. <https://www.cape.org/>