



(508) 487-4357

helpingourwomen.org

ABIERTO

Lunes-Jueves

9:00 am - 4:00 pm

Viernes

9:00 am - 1:00 pm

Centro en Provincetown :

34 Conwell Street

Provincetown, MA 02657

Centro Ann Maguire Women's Wellness (AMWWC) at HOW in Eastham:

3 Main Street, Unit 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.

**ESTAMOS CERRADOS:
Juneteenth (viernes, 19/6)**



Junio 2026

¡Saludos!

Confío en que estés disfrutando del clima más cálido que finalmente ha llegado y parece que se quedará. Para mí, son los cantos de los pájaros al comienzo del verano por las mañanas lo que eleva mi sentido de esperanza. ¿Qué te anima en esta época del año?

Sé que espero con ansias los muchos conciertos al aire libre gratuitos y eventos comunitarios durante los meses de verano, y este mes nuestro boletín destaca varias oportunidades GRATIS para diversión, conexión y cuidado personal.

- El martes 9 de junio, puedes recibir un impulso de energía positiva y compromiso en nuestra Reunión Comunitaria Anual. Únete a nosotras para esta noche gratuita con comida y amigos de HOW: voluntarios, miembros clientes, donantes, personal. Celebraremos la finalización de la segunda ronda de formación de Coaches de Bienestar entre Pares y daremos la bienvenida a un grupo de nuevos coaches para ofrecerte apoyo 1:1 gratuito en cualquier objetivo, problema o preocupación que puedas estar enfrentando. También honraremos a la Voluntaria del Año de HOW, Joan Pellissier, y a Jacqui Beebe, Gerente Municipal de Eastham, quien es la receptora de este año del Premio Betty Villari al Servicio Comunitario, que se otorga a alguien que muestra dedicación, energía y amabilidad en el servicio del Outer Cape. Betty fue una de las fundadoras de HOW y voluntaria durante mucho tiempo.
- El viernes 26 de junio, nuestros socios en el Teatro de Provincetown han reservado asientos gratuitos para los miembros clientes de HOW - consulta la información a continuación para reservar tu lugar.
- Del lunes 6 al miércoles 8 de julio, estás invitado a asistir a un taller gratuito en persona sobre vivir con pérdida de memoria o cuidar de alguien que tiene demencia. Iré porque también es para aquellos de nosotros que creemos tener una predisposición genética a experimentar demencia. Lee más a continuación. Espero ver a algunas de ustedes allí.
- ¡Cortes de cabello gratis! Eso sí que es cuidado personal – consulta a continuación para más información.

Todos los servicios de HOW son gratuitos y los programas de salud y bienestar están abiertos a todas las mujeres, no solo a las miembros inscritas como tú, así que invita a una amiga a acompañarte a la acupuntura o simplemente a encontrarse en uno de nuestros centros para una taza de té o café.

Lo más importante, gracias por ser parte de la comunidad Helping Our Women y por compartir parte de tu viaje personal de atención médica con nosotros. Los servicios que ofrecemos: transportes, asistencia financiera, coaching de bienestar entre pares, apoyo personalizado 1:1 con nuestro equipo de Servicios al Cliente, apoyo para el acceso a alimentos, programas de salud y bienestar: todos estos son “determinantes sociales de la salud” y nuestro objetivo es aumentar el acceso al cuidado de la salud y al bienestar a través de estos servicios y la comunidad de HOW. En la oficina hemos comenzado a entrevistar para una nueva Directora de Servicios al Cliente. Gracias por tu paciencia con nuestro pequeño equipo mientras gestionamos dos centros sin alguien en este puesto; espero traerte una actualización en el próximo boletín presentándote a quien seleccionemos.

Con amor, Gwynne

P.D. Mientras tanto, hasta que HOW contrate a un nuevo Director de CS, por favor envía solicitudes generales de clientes a clientservice@helpingourwomen.org o llama a la oficina al 508-487-4357.

Rincón de Coaching de Bienestar entre Pares

Si estás manejando una condición de salud, enfrentando una transición en tu vida, o simplemente buscando más equilibrio, PWC ofrece un espacio para:

- sentirte escuchada y comprendida
- establecer metas personales en torno a la salud y el bienestar
- recibir apoyo y proactividad
- disfrutar de la conexión de una conversación enfocada que respalde tus preocupaciones únicas.

Citas de PWC:

Oficina de Eastham - Martes de 1 PM a 5 PM y jueves de 10 AM a 2 PM

Oficina de Provincetown - Martes y jueves con cita previa

¡Coaching de Bienestar entre Pares ahora disponible en español y portugués!



PERSONAL DE HOW

Gwynne Guzzeau
Directora Ejecutiva
ext. 1

Mary Berry
Gerente de Transporte
de Clientes y Finanzas
ext. 2

Servicios al cliente:
Necesidades generales
[clientservice@
helpingourwomen.org](mailto:clientservice@helpingourwomen.org)

Lisa Phillips
Coordinadora de
Voluntarios
ext. 4

Monica Montoya-
Quintero Gerente de
Servicios Multilingües
ext. 6

Annette Medina
Asistente Administrativa

Pam Mahoney
Gerente de programas
ext. 8

Gino
Desarrollador de
recursos para
voluntarios, AmeriCorps
VISTA

Foco de la Comunidad

Entrenadora de Bienestar PWC, Maura

Cuando Maura buscaba una manera significativa de retribuir a la comunidad de Cape Cod, el programa de Coaching de Bienestar entre Pares (PWC) de HOW le llamó la atención, y algo hizo clic.

Con experiencia en coaching de habilidades, PWC le ofreció a

Maura algo nuevo. "El Coaching de Bienestar, tratando con problemas

personales y médicos, era un nuevo desafío para mí", compartió. Lo que la atrajo

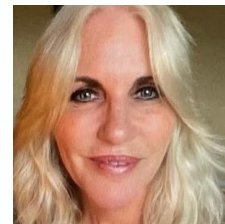
fue el corazón del enfoque: "La formación de PWC de HOW siempre está centrada

en la cliente. Te encuentras con la cliente donde está. ¡La cliente es la navegante,

no yo!" Para Maura, la parte más poderosa es simplemente estar presente.

«Especialmente me gusta el concepto de 'mantener el espacio' — permitiendo que las clientes hagan una pausa, reflexionen y se sorprendan con lo que descubren sobre sí mismas».

Desde que asumió este rol, Maura ha asesorado a más de 6 mujeres, sumando más de 22 horas de apoyo individual. Maura, gracias por el cuidado y la compasión que brindas a esta comunidad.



Recordatorios y Actualizaciones

¡Estás invitada a la Reunión Anual de la Comunidad de HOW el 9 de junio!

Únete a nosotras para una tarde relajada de conexión y comunidad.

Esta es tu oportunidad de ponerte al día con caras conocidas, hacer nuevos amigos y simplemente disfrutar de estar juntas. Se proporcionará comida y bebidas deliciosas. Regístrate a través del código QR o llama a Pam al 508-487-4357 ext. 8.



¿Necesitas un viaje?

Por favor, envía tus solicitudes de viaje de lunes a jueves, al menos con 7 días de anticipación, para que podamos hacer nuestro mejor esfuerzo para organizar el transporte para ti.

Rincón de la Salud: Pérdida de Memoria

UN TALLER GRATUITO SOBRE CÓMO VIVIR CON LA PÉRDIDA DE MEMORIA - INSTITUTO CAPE COD (CCI)

Tal vez vivas con o cuides a alguien con pérdida de memoria. Quizás te preocupe tener una predisposición genética a la demencia. Si es así, considera unirse a un taller gratuito del 6 al 8 de julio en la Nauset Middle School, Orleans. La Dra. Ann Hallward enseñará sobre los desafíos emocionales y funcionales de vivir con demencia o con alguien que la tenga. También hablará sobre el autocuidado del cuidador. El Cape Cod Institute (CCI) es un programa de aprendizaje de verano que ofrece a las miembros de la comunidad HOW la participación gratuita en la parte presencial de este taller.

Puede escuchar al Dr. Hallward y las historias que otros comparten sobre vivir con alguien con pérdida de memoria aquí:



Stories

¿Interesada en asistir? Regístrese a continuación o llame a Pam al 508-487-4357 ext. 8.



Register

Comunidad y Eventos HOW

PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR

¡179 Y SIGUE CONTANDO!

Entre enero y el 30 de abril de este año, nuestros programas HOW recibieron 179 visitas de clientes de HOW, mujeres como tú. Cada visita, taller y reunión fortalece nuestra comunidad. Estamos muy agradecidas de que estés aquí.

En palabras de una participante: *"Gracias al programa de acupuntura/meditación, he podido cuidarme de una manera que simplemente no podría hacer por mí misma, y eso ha marcado una verdadera diferencia en mi bienestar".*

ACUPUNTURA Y MEDITACIÓN - SEMANALMENTE A LAS 10 AM LOS MIÉRCOLES

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



GRUPOS DE APOYO HOW - DANDO LA BIENVENIDA A NUEVAS MIEMBROS

Mantente Fuerte: Grupo de Apoyo para el Cáncer



Luto y Crecimiento: Grupo de Apoyo para el Duelo

ENTRADAS GRATIS PARA EL TEATRO DE PROVINCETOWN

El Teatro Provincetown ha donado generosamente ocho entradas para un próximo espectáculo en solitario de cuatro estrellas de una de sus artistas destacadas. La actuación, "Fair State" de Megan Gogerty, se presentará el viernes 26 de junio a las 7 p. m. y resalta el compromiso del teatro de llevar obras vibrantes y de alta calidad realizadas por mujeres a la comunidad de Provincetown. Esta es una maravillosa oportunidad para cualquiera que no haya asistido a un espectáculo antes, o que no haya ido recientemente, podrás disfrutar de una noche de actuación en vivo. Estamos agradecidas por la colaboración del teatro y por su continuo apoyo a nuestra comunidad. Las entradas se entregarán por orden de llegada. Si estás interesada, regístrate con el código QR a más tardar el 17 de junio. Máximo 2 entradas por persona. Las entradas se guardarán a tu nombre en la puerta. También puedes llamar a Pam al 508-487-4357 ext. 8 para registrarte.



ENTRADAS GRATUITAS PARA PAYOMET

Música, comunidad y generosidad — de eso se trata todo. Un gran agradecimiento a nuestros amigos de Payomet Performing. El Centro de Artes ha donado **ENTRADAS GRATUITAS** para las clientes de HOW. Busca las actualizaciones en el Boletín, el sitio web y por correo electrónico para conocer las próximas ofertas y disfrutar de una actuación esta temporada.

PAYOMET
PERFORMING ARTS CENTER

¡ALGO ESPECIAL SOLO PARA TI: CORTES DE CABELLO GRATIS!

Gracias a la generosidad de Wildflower Hair de Orleans, HOW tiene certificados de regalo disponibles para CORTES DE CABELLO GRATIS para nuestras clientes (en Wildflower Hair de Orleans). Porque a veces un corte nuevo puede levantar el ánimo de maneras difíciles de expresar con palabras. Los certificados de regalo están disponibles por orden de llegada. Si estás interesada, comunícate con Pam al 508-487-4357 ext. 8 o envía un correo electrónico a pam@helpingourwomen.org. Una vez que obtengas el certificado, te pondremos en contacto con Jen en el salón. ¿Necesitas transporte? Avísanos con al menos 7 días de anticipación para encontrar uno para ti.

INFORMACIÓN DE LA COMUNIDAD

Desfile de Moda de Ruthie

Estamos muy agradecidas con la inigualable Boutique de Ruthie por su generosa donación a Helping Our Women a través del fabuloso desfile de moda. Gracias a colaboradores como Ruthie's, podemos seguir proporcionando transporte a citas médicas, asistencia financiera, seguridad alimentaria y el apoyo constante en el que nuestras clientes confían.

Gracias, Ruthie's, eres un verdadero tesoro de esta comunidad.

CUÁNDO: Jueves, 4 de junio

DÓNDE: The Boatslip - 161 Commercial St, Provincetown, MA

Un Agradecimiento Floreciente

Este abril, HOW recibió \$35 a través del programa Bloomin' 4 Good de Stop & Shop, ¡y estamos muy agradecidas! Cada ramo comprado ayuda a apoyar a las mujeres de nuestra comunidad. Un sincero agradecimiento a nuestro socio comunitario Stop & Shop, y a todos los que adquirieron un ramo pensando en HOW. Sus pequeños gestos florecen en un gran apoyo.

Películas en St. Mary of the Harbor - ¡Película y palomitas GRATIS!

Únete a la comunidad para disfrutar de una película al aire libre varios viernes de este verano. Todos los encuentros son a las 7:30 pm y la película comienza a las 8:00 pm.

12 de junio, Priscilla, Reina del Desierto

17 de julio, Mamma Mia

7 de agosto, Grease - ¡probablemente un sing-along!

Para estos eventos, trae tu silla de playa, manta o toalla, y una bolsa o nevera. ¡Todos son bienvenidos!

Aspectos Destacados de la Comunidad Alimentaria

Family Table Collaborative está distribuyendo comidas preparadas los 2º y 4º jueves del mes en los Elks. Regístrate solo por mensaje de texto: 508-470-1355 con tu nombre completo y la cantidad de comidas que necesitas antes del martes a las 2 p.m. Recogida de 4:30 a 5:30 (formato de autoservicio). Cualquiera puede ir, sin preguntas... y tienen opciones de comidas para restricciones dietéticas (por ejemplo, sin gluten, veganas, etc.).

Truro Community Kitchen entrega dos comidas gratuitas a la semana a los residentes de Truro, sin preguntas. Para registrarte para las comidas, llama al 508-514-1833 o envía un correo electrónico a info@trurocommunitykitchen.org.

Grupo de Apoyo para la EM: Pausa durante el Verano

Con la llegada de la ajetreada temporada de verano en Cape, el Grupo de Apoyo para la EM de Outer Cape suspenderá las reuniones presenciales en el AMWWC (HOW) en Eastham durante los próximos meses. Se anima a cualquier persona que viva con EM a comunicarse con Katherine por correo electrónico para obtener apoyo y/o recursos. Por favor, contacta con Katherine si estás interesada en asistir a un Grupo de Apoyo en el otoño. outercapemsgroup@gmail.com

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	
	1	2 1-5 pm PWC -PWC - con cita previa (E & P)	3 110-11AM Acupuntura & Meditación (E)	4 10-2 pm PWC - by appt. only (E) 3-4:15 pm Grieving & Growing (E) 4:30 pm Desfile de Moda de Ruthie	5	6	
7	8	9 1-5 pm PWC - by appt. only (E) 5:30-7:30pm Reunión Anual de la Comunidad (E)	10 10-11AM Acupuntura & Meditación (E) 10 am Grupo de Apoyo para el Cáncer (O)	11 10-2 pm PWC - by appt. only (E) 3-4:15 pm Grieving & Growing (E)	12	13	
14	15	16 1-5 pm PWC -PWC - con cita previa (E & P)	17 110-11AM Acupuntura & Meditación (E)	18 10-2 pm PWC - by appt. only (E) 3-4:15 pm Grieving & Growing (E)	19 CERRADOS: JUNETEENTH	20	
21	22	23 1-5 pm PWC -PWC - con cita previa (E & P)	24 10-11AM Acupuntura & Meditación (E) 10 am Grupo de Apoyo para el Cáncer (O)	25 10-2 pm PWC - by appt. only (E) 3-4:15 pm Grieving & Growing (E)	26 7-9 pm Provincetown Theatre: Fair State by Megan Gogerty (O)	27	
28	29	30 1-5 pm PWC -PWC - con cita previa (E & P)	Alzheimer's Awareness Month PTSD Awareness Month				



Los programas de salud y bienestar de HOW están abiertos a todas las mujeres, no solo a las clientas de HOW que están registradas para recibir servicios.

Grupo de Duelo y Crecimiento

Jueves 3:00-4:15 pm, AMWWC en HOW en

Eastham

Para cualquier mujer que haya experimentado la pérdida de un ser querido. El duelo nos afecta física, emocional y espiritualmente. Se necesita valor para enfrentarlo y puede ser solitario. Juntas, podemos ayudarnos mutuamente a procesar y crecer. Este es un grupo continuo y está facilitado por la educadora de salud Betsy Simmons. No se requiere inscripción, pero se prefiere. Aceptamos miembros nuevos

Grupo de Apoyo para el Cáncer

2do & 4to Miercoles, Truro Public Library

- 10 am

Este grupo de apoyo es un espacio seguro y confidencial donde cada mujer es verdaderamente vista, escuchada y apoyada en su viaje. El grupo siempre está listo para dar la bienvenida a nuevas caras. Si tú o alguien que conoces podría beneficiarse de esta hermandad, por favor contacta a Ginny al 508-648-1639 para más información.

Acupuntura & Meditación

Miercoles - AMWWC en HOW in Eastham at

10 am!

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 de uso de sustancias y quienes viven con ansiedad, estrés, depresión & PTSD.

Nota: se requiere inscripción.

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 para hacer sugerencias sobre gastos futuros, contáctenos. info@outercapecs.org

outercapecommunitysolutions.org



**Visit helpingourwomen.org/events
for full list of programs**

El transporte a los programas puede ser organizado para las miembros de HOW.

Grupo de Apoyo para la EM: Pausa durante el Verano

Con la llegada de la ajetreada temporada de verano en Cape, el Grupo de Apoyo para la EM de Outer Cape suspenderá las reuniones presenciales en el AMWWC (HOW) en Eastham durante los próximos meses. Se anima a cualquier persona que viva con EM a comunicarse con Katherine por correo electrónico para obtener apoyo y/o recursos. Por favor, contacta con Katherine si estás interesada en asistir a un Grupo de Apoyo en el otoño. outercapemsgroup@gmail.com

Reunión Anual de la Comunidad

10 de junio de 5:30 a 7:30 pm

AMWWC en HOW en Eastham

Nuestra celebración anual, donde podrás disfrutar de deliciosa comida y bebidas. ¡Únete a nosotras para conocer nuestros logros del último año y dar la bienvenida al verano juntos! **GARTIS**. Todos son bienvenidos