



jewell mcfarland lewis • fresh start
cambiando vidas conectando a las mujeres



catálogo de programas
ENERO • FEBRERO • MARZO • ABRIL 2012

Talleres en Español

ABIERTO A MUJERES MAYORES DE 18 AÑOS

Nuestro Horario-

Fresh Start, el Centro de Recursos para la Mujer está abierto de lunes a jueves de 9 am a 7 pm, sábados de 9 am a 2 pm. Estamos cerrados viernes y domingos. Para información general llámenos al 602-252-8494 o visite nuestra página del internet en phoenix.WeHelpWomen.com.

Confidencialidad

La póliza de Fresh Start consiste en respetar y proteger la confidencialidad de todas sus clientas. No divulgamos información sobre nuestras clientas a otras agencias. Sin consentimiento escrito o verbal, o a menos que sea requerido por la ley.

Fresh Start 101

A cada mujer nueva al programa Fresh Start se le anima a asistir a Fresh Start 101. Nuestro personal proporcionara una descripción general de nuestros programas y servicios, le explicara como tener acceso y como utilizar cada uno de ellos. Sesiones individuales con una especialista en desarrollo personal estarán disponibles según el orden de llegada, para verlas después de la orientación. *La Orientación es gratuita y no requiere registración, favor de llegar 15 minutos antes, para completar el formulario necesario. **Personas que lleguen tarde no serán admitidas.** Este servicio está reservado para clientes individuales. Para obtener una cita de un recorrido de Fresh Start para grupos de cuatro personas o más, favor de llamar a 602-252-8494.*

Lunes y Jueves: 2 a 3 pm

INFORMACION IMPORTANTE

- Los servicios de Child Watch "La Guardería" están disponibles sin costo, según el orden de llegada, para madres y tutores legales de niños desde infantes hasta los 12 años de edad. Documentación de la corte es requerida para que los tutores legales puedan usar este servicio. *Vea la página 23 para información más detallada.*
- Los talleres se cierran 15 minutos después de su hora de comienzo, personas que lleguen tarde no serán admitidas.
- A diferencia de los talleres, a los grupos de apoyo, se puede asistir en cualquier momento. Aun después de su hora de comienzo. *A excepción del Grupo de Apoyo La Mujer Hispana.*
- Ahora puede comprar 5 vales para talleres por el precio de 4 si los paga por adelantado! *Por favor pregúntale a una empleada de Fresh Start para más detalles, Esto aplica solo para talleres que cuestan \$5.*

Para más información sobre alguno de estos
Programas o servicios, llámenos al 602-252-8494

DENTRO DEL CENTRO DE RECURSOS PARA LA MUJER

Servicio de Trabajadoras Sociales

Trabajadoras sociales que pueden proporcionar ayuda individual a mujeres mientras enfrentan cambios en sus vidas, buscan oportunidades para crecer, establecer metas personales o profesionales. Trabajadoras sociales trabajan con Usted individualmente para ayudarle a poner prioridad a sus necesidades, crear un plan de acción para poder adquirir los recursos disponibles en la comunidad y conectarla con los servicios de capacitación y trabajadoras sociales en Fresh Start. *La asistencia a la Orientación Fresh Start 101 es requerida para reunirse con una de nuestras trabajadoras sociales.*

Servicios Educativos

Fresh Start ofrece una gran variedad de seminarios y grupos de apoyo para inspirarla y darle poder a todas las mujeres. Nuestros programas proporcionan conocimientos prácticos y oportunidades de crecimiento personal a través de doce categorías diferentes tanto en Inglés como en Español. Las registraciones para los talleres pueden llevarse a cabo por teléfono llamando al (602) 261-7143, o por Internet en phoenix.wehelpwomen.com. Le recomendamos que se registre con más de 48 horas de anticipación. *El registro para los talleres se termina 15 minutos después de la hora del comienzo. Favor de llegar a tiempo.*

Servicios de Leyes Intrafamiliares

El personal de nuestro departamento legal está disponible para educarla acerca de las leyes intrafamiliares de Arizona, y a prepararla para presentarse a corte. Ofrecemos información en sesiones de grupos, seminarios, talleres y preparación de documentos. También tenemos preparadoras de documentos legales que pueden prepararle sus documentos para la corte por un precio altamente reducido. Nuestras sesiones de información legal y seminarios tienen un costo de \$5 cada uno. *El personal de Fresh Start no puede proveer representación, asesoramiento ó opiniones legales.*

Centro de Empleo y Carrera

Nuestro Centro de Empleo está comprometido a asistir a mujeres en varias etapas de su crecimiento profesional. Puede buscar empleo en nuestras computadoras, hacer un resumen y cartas de presentación. También tenemos "Career Coaches" asesoras, voluntarias que le pueden ayudar a revisar su currículo, proveerle consejos en la búsqueda de empleo, técnicas para tener una mejor entrevista de trabajo, al igual que darle orientación educacional y profesional. *Llámenos para obtener los horarios de nuestras voluntarias.*

Programa de Mentores

El Programa de Mentores de Fresh Start une a mujeres con voluntarias, proviniendo ideas, identificando sabiduría requerida, y expandiendo oportunidades de crecimiento para las damas en nuestra comunidad. El programa de Mentores tiene cinco áreas de enfoque: Carrera, Educación, auto suficiencia Financiera, desarrollo Personal y comienzo de empresas. *Por favor hable con personal de Fresh Start para más información de este programa que es basado en referencias.*

Servicios para su Autoestima

Nuestro salón de Autoestima está dedicado a ayudarle a crear una imagen positiva de usted misma, a través de una combinación de talleres y servicios en las áreas de apariencia personal, auto-cuidado, y bienestar. Nuestros servicios incluyen vestuario profesional, aplicación de maquillaje, manicuras y cuidado de la piel.

La Biblioteca y Centro de E-Aprendizaje

La Biblioteca de Fresh Start ofrece una colección especializada de libros y otros medios de comunicación dedicada a la auto-suficiencia y poder de cada mujer. Nuestro espacio está diseñado para que usted localice información de interés a su necesidad. Puede encontrarla por si misma o con asistencia de el personal. Trece computadoras ofrecen internet gratis, acceso a búsqueda de trabajo, como hacer un currículo, e investigaciones.

Adicionalmente, ofrecemos creación de su currículo, mecanografía, y enseñanza de computación y sus programas de Rosetta Stone para aprender Inglés y Español. Personal de La Biblioteca le podrá asistir con preguntas de referencias, uso de computadoras, fotocopias, y servicios locales de facsímiles/fax. La Biblioteca también es un lugar cómodo y seguro para estudiar o relajarse con una revista. *Abierta de Lunes-Jueves de 9am hasta 7pm y Sábado de 9am a 2pm.*

Child Watch "La Guardería"

Los servicios de Child Watch "La Guardería" son proveídos gratis para madres y tutores legales que tengan niños de infantes hasta los 12 años de edad. Tiene que estar preparada para proveer las actas de nacimiento de cada menor y/o documentación de la corte (para guardianes legales) son requeridos para poder usar este servicio. El espacio está disponible según el orden de llegada. Porque no tomamos reservaciones, le sugerimos que llegue 30 minutos antes de cuando empiece el taller o cita. Madres o guardianes **deben permanecer en el edificio** mientras que los niños están en Child Watch "La Guardería". Clientas que usen las computadoras o la biblioteca tendrán un límite de 2 horas por día a clientas que usen otros servicios de Fresh Start (talleres, servicios legales, etc.) *podrán usar Child Watch hasta 4 horas por día mientras que una comida completa (1 servida de carne o alternativa, 1 servida de pan/grano, 2 servidas de fruta/vegetal) le sea proveída para cada menor: de lo contrario, servicios están limitados a 2 horas. Por favor llame al 602-261-7152 con cualquier pregunta.*

ENTRENAMIENTO DE TRABAJO

El Centro de Fresh Start lleva a cabo varios talleres de trabajo relativos a búsqueda de empleo. Los talleres de empleo son necesarios para formar, capacitar y motivar en la búsqueda de trabajo. Deben servir para aprender a “vendernos” a nosotros mismos y a sacar el máximo partido tanto de nosotros como de nuestras acciones.

Introducción de computadoras

Clases prácticas para novatos en computadoras. Aprenderás lo básico para navegar una computadora y como usar el ratón y el teclado. (\$5)

Sábado, Enero 14, 11 am - 1 pm

Sábado, Febrero 11, 11 am - 1 pm

Martes, Marzo 6, 9:30 - 11:30 am

Martes, Abril 10, 4 - 6 pm

Entrenamiento de internet

Este curso cubre navegar el Internet, paginas recomendadas para búsqueda de empleo, solicitudes en internet y correo electrónico. (\$5)

Sábado, Enero 21, 11 am - 1 pm

Sábado, Febrero 25, 11 am - 1 pm

Martes, Marzo 20, 9:30 - 11:30 am

Martes, Abril 24, 4 - 6 pm

FINANZAS

Deme Albergue!

con Alberto Madrid

Identifica las numerosas opciones para obtener albergue. Como obtengo una casa de renta? Apartamento, condominio, o como puedo lograr ser dueña de mi propia casa? Este taller la llevara por todos los pasos para planear ser dueña de su propia casa o decidir si rentar es su mejor opción. Sabe que este es el mejor tiempo para poder comprar su propia casa? Comprar una casa tal vez sea más barato que rentar? Y, con un plan de acción usted también puede comprar su propia casa? Con apoyo y guía de este equipo usted aprenderá como encontrar un lugar de renta, determinar si comprar una casa es lo mejor para usted, aprenda cómo tratar con su hipoteca actual cuando esta debiendo más de lo que se valora la casa, y/o aprenda como efectivamente tratar con su puntuación de crédito! El equipo también le ayudara a encontrar la casa correcta para usted! Este taller está lleno de valiosa información, es un taller que se debe asistir por todas! (\$5)

Lunes, 23 de Enero, 10 am - 12 pm

Lunes, 27 de Febrero, 10 am - 12 pm

Lunes, 26 de Marzo, 10 am - 12 pm

Lunes, 2 de Abril, 10 am - 12 pm

Haciendo el hábito de tu plan de Gastos

Entender que tus necesidades económicas están en constante movimiento es un buena razón para ayudarte a generar el hábito de mantener un control de tus Finanzas diariamente. Los beneficios de usar un plan de gasto diario son:

- Tener tiempo para hacer correcciones en tus hábitos-El poner límites y cumplirlos te llevara a alcanzar tus objetivos.
- Es emocionante! Emocionalmente esto ayuda a que tengas un objetivo de vida, que va ha ser tu motor para caer en zonas de comodidad y que tengas una idea clara a dónde vas.
- Te saca del corto plazo y te ayuda a ver todo el panorama. Como dicen, tienes que salirte del bosque para ver que es un bosque, de otro modo solo vez los arboles. Si piensas en tu vida como un continuo de principio a fin, tus proyectos de largo plazo tienen más oportunidad de cumplirse.
- Te da la oportunidad de poner por escrito tus sueños e ideas para el futuro. Si planeas un año, en lugar de una quincena, y logras mantenerte en el camino durante todo el año, como que te cae el veinte de qué si puedes hacer tus sueños realidad. Crear un hábito financiero apoya psicológicamente tu bienestar mental, cambia la forma que ves las cosas y reduce las frustraciones a través de toda tu vida.

INFORMACIÓN LEGAL

Sesiones de Información Legal

Las sesiones legales no requieren ningún registro, por favor de llegar 20 minutos antes para completar el papeleo necesario. Personas que lleguen tarde no serán admitidas.

Divorcio

En la sesión de información legal sobre el divorcio, una instructora le educará acerca de las leyes en Arizona acerca del divorcio, la separación legal y la anulación. Los temas cubiertos incluirán la propiedad comunitaria, la manutención del cónyuge, la custodia y manutención de menores. (\$5)

lunes, Enero 9, 1:30 - 3:30 pm

lunes, Enero 16, 1:30 - 3:30 pm

lunes, Enero 23, 1:30 - 3:30 pm

lunes, Enero 30, 1:30 - 3:30 pm

lunes, Febrero 6, 1:30 - 3:30 pm

lunes, Febrero 13, 1:30 - 3:30 pm

lunes, Febrero 20, 1:30 - 3:30 pm

lunes, Febrero 27, 1:30 - 3:30 pm

lunes, Marzo 5, 1:30 - 3:30 pm

lunes, Marzo 12, 1:30 - 3:30 pm

lunes, Marzo 19, 1:30 - 3:30 pm

lunes, Marzo 26, 1:30 - 3:30 pm

lunes, Abril 2, 1:30 - 3:30 pm

lunes, Abril 9, 1:30 - 3:30 pm

lunes, Abril 16, 1:30 - 3:30 pm

lunes, Abril 23, 1:30 - 3:30 pm

lunes, Abril 30, 1:30 - 3:30 pm

jueves, Enero 5, 5 - 7:30 pm

jueves, Enero 19, 5 - 7:30 pm

jueves, Febrero 2, 5 - 7:30 pm

jueves, Febrero 16, 5 - 7:30 pm

jueves, Marzo 1, 5 - 7:30 pm

jueves, Marzo 15, 5 - 7:30 pm

jueves, Abril 5, 5 - 7:30 pm

jueves, Abril 19, 5 - 7:30 pm

Manutención de Menores

Con Marisela Moreno Gerenta de la Oficina del Programa de Cumplimiento de Manutención de Menores.

Aprenderá sobre las leyes de Manutención de Menores en Arizona y las reglas, responsabilidades y conocerá sus derechos para hacer al padre cumplir una orden. También será introducida a los servicios proveídos por DES/Sección de Cumplimiento de Manutención de Menores. (\$5)

Jueves 8 de Febrero, 10 am - 12 pm

Miércoles 11 de Abril, 10 am - 12 pm

La Custodia y las Órdenes de Manutención de Menores

En la sesión de información legal sobre La Custodia y las órdenes de Manutención de Menores, la instructora le educará acerca de las leyes de Arizona acerca de establecimiento, modificación el cumplimiento de custodia y las órdenes de manutención de menores.

Miércoles, Enero 4, 11:30 - 1:30 pm

Miércoles, Enero 18, 11:30 - 1:30 pm

Miércoles, Febrero 1, 11:30 - 1:30 pm

Miércoles, Febrero 15, 11:30 - 1:30 pm

Miércoles, Marzo 7, 11:30 - 1:30 pm

Miércoles, Marzo 21, 11:30 - 1:30 pm

Miércoles, Abril 4, 11:30 - 1:30 pm

Miércoles, Abril 18, 11:30 - 1:30 pm

Corte Familiar: Preparando y Presentando Su Caso

Con el Abogado Rene Siqueiros, Esq.

Este seminario le enseñará a Usted como prepararse para una audiencia o juicio en la corte de leyes intrafamiliares cuando no está representada por un abogado. Aprenderá como obtener evidencia, cumplir con los requisitos de descubrimiento sobre lo legal, hacer y someter sus declaraciones y exhibiciones/evidencias ante la corte para su audiencia o juicio, como presentar su evidencia en corte, como hacerle preguntas a los testigos, y enseñarle a dar su propio testimonio/testificar para su caso. El instructor también le instruirá sobre el comportamiento correcto en el cuarto de audiencias y sobre los procedimientos generales. Esta es una clase que no es confidencial, y el instructor no puede proveerle asistencia legal en casos individuales. Por favor no pida opinión privada al instructor durante o después de la sesión.

Por favor comprenda que esta clase no provee ninguna instrucción en cómo dirigir un caso que este en la corte juvenil (adopción, dependencia de menores, delincuencia de menores, o terminación de derechos parentales).

Jueves 23 de Febrero, 6 - 7:45 pm

Jueves 12 de Abril, 6 - 7:45 pm

Para ver nuestro catalogo visite nuestra página del internet en phoenix.wehelpwomen.com

Registrarte para talleres llamando al 602-261-7143

TALLERES DE CRECIMIENTO PERSONAL

*Serie presentada por Fanny Doran,
Licenciada en Psicología y fundadora de
Mariposa Monarca.*

Mujer Emociones-Hombre Pensamientos

En este taller aprenderemos las diferencias entre el hombre y la mujer.

- A. Cualidades y capacidades de la mujer
- B. Cualidades y capacidades del hombre
- C. viviendo plenamente con nuestras grandes diferencias

Martes 24 de Enero, 6 - 7:30 pm

El Camino De Salida A La Depresion

En este taller se hablara de las causas, sintomas y daños causados por la depression. También aprenderemos como combatir la depression integrando actitudes positivas y a la vez dar un soporte preventivo ante este estado de animo. Hablaremos de los factores emocionales que nos llevan a padecer este trastorno y como nos ayudará el cambiar nuestras actitudes y pensamientos de manera positiva.

Martes 28 de Febrero, 6 - 7:30 pm

Reconociendo Mi Sexualidad

Por medio de este taller conoceras y te reconoceras como un ser sexual y también aprenderas a vivir tu sexualidad con responsabilidad.

- A. Mitos y realidades de la sexualidad
- B. Como me permito vivir mi sexualidad
- C. Prevencion y atención de enfermedades de transmisión sexual

Martes 27 de Marzo, 6 - 7:30 pm

Aprende a Comunicarte con tu Hijo Adolescente

Obtendras las herramientas adecuadas para mejorar la comunicacion con tu hijo(a) adolescente.

- A. Aprendiendo a escuchar
- B. Usando el lenguaje correcto
- C. Adquiriendo una comunicacion con amor y respeto

Martes 24 de Abril, 6 - 7:45 pm

Clara Arenas y Mirna Piñeda dirigen la empresa Avante Seminar donde ofrecen cursos y talleres de desarrollo personal y se complacen en colaborar con la organización Fresh Start para apoyar a las mujeres hispanas.

Mejorando la relación con tus hijos

Un taller diseñado para que las madres de familia modifiquen la manera en que se comunican con sus hijos., haciendo de lado los programas que recibieron por parte de sus propios padres. El objetivo es romper con los malos hábitos y las cadenas. (\$5)

Jueves 12 de Enero, 11:30 am - 1:30 pm

Como cambiar tu vida para ser feliz

Un taller con dinámicas y ejercicios para entender que el cambio es posible. El proceso inicia cuando decidimos hacer un verdadero cambio en nuestra vida para mejorar nuestra autoestima y como consecuencia, la relación que tenemos con nuestra familia y comunidad. Los cambios son posibles cuando existe la voluntad y decisión de realizarlos. (\$5)

Jueves 9 de Febrero, 11:30 am - 1:30 pm

Como estar en control de tus emociones

A través de ejercicios prácticos las asistentes podrán lograr el control de las emociones al pasar de la tristeza a la alegría en cuestión de segundos pues cada persona puede lograr el control al cambiar el pensamiento. (\$5)

Jueves 8 de Marzo, 11:30 am - 1:30 pm

Mejorando tú autoestima

En este taller podrás encontrar valiosas herramientas para comprender las formas del pensamiento y así poder realizar cambios en la mente para redescubrir las capacidades emocionales, espirituales, físicas y financieras, para enfrentar el presente y futuro en armonía con el yo interno. (\$5)

Jueves 12 de Abril, de 11:30 am - 1:30 pm

TALLERES DE CRECIMIENTO PERSONAL

Relaciones desiguales entre mujeres y hombres

con Dayhana Hernandez

Si estas interesada en tomar conciencia sobre las prácticas que perpetúan relaciones desiguales entre mujeres y hombres, acompáñanos en este taller donde aprenderás que es posible cambiar los valores sociales y desechar las creencias y las ideas equivocadas que tenemos sobre mujeres y hombres.

Las desigualdades entre Mujeres y Hombres. (\$5)

Miércoles 11 de Enero, 6 - 7:30 pm

Representaciones y Construcciones sobre mujeres y hombres en la sociedad. (\$5)

Miércoles 8 de Febrero, 6 - 7:30 pm

Roles de género y la sociedad de hoy. (\$5)

Miércoles 14 de Marzo, 6 - 7:30 pm

Feria de Salud & Bienestar

Fresh Start se asociará con la Fundación WellCare para su siguiente feria anual de salud el Sábado, 4 de Febrero, 2012 de 10 am a 2 pm. La feria de salud tendrá una variedad de información de salud y bienestar incluyendo chequeos de presión, colesterol, azúcar de la sangre, chequeos para la mujer y índice de masa corporal IMC. Representantes estarán presentes con información sobre cáncer, bienestar de los senos (para mujeres) bienestar de diabetes, cuidado dental, como comer saludablemente y información sobre seguridad de salud así como también pruebas confidenciales de VIH y pruebas de Sífilis. También habrá actividades divertidas para los niños incluyendo yoga para niños, pinturas de cara & trabajos manuales. Para más información, visite phoenix.wehelpwomen.com o llámele a Linda al (602) 261-7166.

Sábado, 4 de Febrero, 10 am - 2 pm

Dale Valor a Tu Vida

con el Doctor Richard Morales

Dale Valor a tu Vida es un taller de experiencias renovadoras donde aprenderás a despertar del sueño de tus pensamientos y preocupaciones y a vivir cada momento a plenitud.

En este taller aprenderás como: Trascender el drama de tus emociones, Vencer tus miedos, Superar tus creencias limitantes, Crear relaciones exitosas y Vivir como tú "yo Ideal"

Tercer lunes de cada mes 6 - 7:45 pm

Para ver nuestro catalogo visite nuestra página del internet en phoenix.wehelpwomen.com

Registrarte para talleres llamando al 602-261-7143

TALLERES EN ESPAÑOL

El Ciclo de Violencia Domestica

con *Liz Avila MSW Trabajadora social de Fresh Start*

La violencia domestica es un patrón de comportamiento que ocurre en una relación con el propósito de establecer control. Puede incluir abuso físico, emocional y económico. Puede también incluir comportamientos utilizados para mantener el miedo, la intimidación y el poder sobre la pareja. La meta de este taller es aumentar tu conocimiento sobre el ciclo de violencia domestica y darte información vital para ti o para cualquier persona que está pasando por esta situación. Se recomienda asistir a las 3 sesiones. (\$5 por sesión)

Rompiendo el Ciclo

Martes 10 de Abril, de 6 - 7:45 pm

Los Efectos del Abuso en los Niños

Martes 17 de Abril, de 6 - 7:45 pm

Ordenes de Protección y Planeamiento de su Seguridad

Martes 24 de Abril, de 6 - 7:45 pm

M.E.S.H

con *Diana Marcela Diaz*

Estas invitada a venir y conversar con otras mujeres sobre temas de salud que solamente otra mujer puede entender. (\$5)

Los temas incluyen:

Enfermedades de transmisión sexual. VIH/SIDA

Embarazo y VIH

Referencias a cuidado médico para solicitud de pruebas

Lunes 9 de Enero de 12 - 1 pm

Lunes 5 de Marzo, de 12 - 1 pm

¡Padres Hablen Ya!

con *María Choi, Creciendo Unidos*

Como todo padre de familia, usted quiere lo mejor para sus hijos. Quiere que ellos sean jóvenes sanos y felices ahora y en el futuro.

¿Sabía que las decisiones que tomen sus hijos ahora van a afectar la salud y felicidad de ellos en los años futuros? Venga a aprender a crear técnicas de comunicación, para que apoye a sus hijos a ser lo mejor de sí mismos. (\$5)

Martes 17 de Abril, 6 - 7:45 pm

Pruebas de VIH y Sífilis Gratis, Confidencial

La mejor manera para protegerse es saber! Venga y hágase la prueba de VIH o Sífilis gratis, confidencial por el Southwest Center for HIV/AIDS (Centro Southwest para VIH/SIDA)

Para ver nuestro catalogo visite nuestra página del internet en phoenix.wehelpwomen.com

Registrarte para talleres llamando al 602-261-7143

TALLERES DE AUTO ESTIMA

Yoga y Meditación

con *José García* miembros de la RedGFU

Se ha encontrado en su práctica una fuente inagotable de salud y bienestar. En el yoga se maneja la energía y a través de la conciencia corporal, la respiración y movimiento se logran la relajación y la revitalización mental, emocional y energética. Ven y disfruta de esta disciplina milenaria. (\$5 por clase)

Todos los jueves de las 5 a las 6:30 pm

Yoga Prenatal / Postparto

Erin Buggy

Yoga Prenatal / Postparto combina movimiento suave, enfocado en la respiración y meditación para realzar el crecimiento o el sentido de serenidad de la Madre, fuerza y tranquilidad dentro de su mente, cuerpo y espíritu. Instrucción en Inglés (Gratis)

Segundo & Cuarto lunes 5:30 - 6:45 pm

Bienestar de Senos, Cáncer del Seno Prevención y Chequeo de Mamas

Susan Olivera, Coordinadora de Bienestar de Salud a la Mujer-Hospital St. Joseph
Fresh Start está orgulloso de anunciar la asociación con el Hospital St. Joseph para proveer salud de senos y chequeos a las mujeres. Esta nueva oportunidad fue hecha posible por una donación de Susan G. Komen para la Curación Phoenix, y proveerá 600 mujeres con educación junto con mamogramas gratis para quien cualifique. Aproveche de esta exitosa oportunidad para que se cuide a si misma y su salud! Para más información visite Phoenix, wehelpwomen.com. Llame a Brandy Schade al (602) 261-7161 para fechas y tiempos. (Gratis)

Segundo & Cuarto lunes 5:30 - 6:45 pm

1,2,3,4 Maquillaje Profesional: Una Serie de Clases de Maquillaje

con *Linda Valenzuela*

Adquiere conocimiento en el cuidado de la piel y la enseñanza artística del maquillaje por Linda Valenzuela. Una cosmetóloga con mas de 15 años de experiencia, se le acredita la creación de su propia línea de cosméticos, "Mía Cosmetics". Después de haber trabajado en las capitales de la moda como Nueva York y Los Angeles, Linda compartirá su conocimiento sobre el cuidado de la piel y su experiencia sobre la aplicación del maquillaje con ustedes! 1,2,3,4 Maquillaje Profesional es una serie de maquillaje en el que los temas se dividiran en segmentos fáciles de seguir. Parte I: cuidado de la piel y la fundación, parte II: pinceles de maquillaje, sombra de ojos y cejas, parte III: los labios y las mejillas y la parte IV: consejos y trucos (\$5).

Parte I: Miércoles, 11 de Enero, 11:00 - 12:15 pm

Parte II: Miércoles, 8 de Febrero, 11:00 - 12:15 pm

Parte III: Miércoles, 14 de Marzo, 11:00 - 12:15 pm

Parte IV: Miércoles, 11 de Abril, 11:00 - 12:15 pm

Para ver nuestro catalogo visite nuestra página del internet en phoenix.wehelpwomen.com
Registrarte para talleres llamando al 602-261-7143

GRUPOS DE APOYO

Grupo de Apoyo “La Mujer Hispana”

con *Liz Avila MSW Trabajadora social de Fresh Start*

¿Le gustaría mejorar la relación con si misma? ¿Tener más confianza o simplemente conocer mujeres como usted? Acompáñanos en este curso de 10 semanas donde Usted aprenderá sobre varios temas que afectan a la mujer Hispana. Hablaremos sobre temas como: sistema de creencia, depresión, como establecer límites, codependencia, autoestima, y mucho más.

Este es un grupo cerrado de 10 semanas. Favor de comprometerse en asistir a las 10 semanas. Después de las primeras dos semanas el grupo será cerrado. Para más información llame a Liz Avila al (602) 261-7137.

**Martes 10 de Enero al 13 de Marzo,
10 am - 12 pm**

**Jueves 12 de Enero al 15 de Marzo,
6 - 7:45 pm**

Comedores Compulsivos

Ofrecido por C.E.A.-H.O.W.

La Comida es necesaria para mantenerse con vida pero para la persona que come compulsivamente el exceso de Alimento es necesario para enfrentar la vida. Si quieres bajar de peso y mantenerte, tiene dos opciones, disciplina y recuperación o libertad o enfermedad. (Gratis)

Todos los lunes de 6 - 7:45 pm

Aprende Ingles Ahora

Con *Raúl Solano*

¿Le gustaría mejorar su pronunciación del idioma Inglés? ¿Sí? pues acompáñenos en este club único y ¡gratis! Aprenderá gramática básica, vocabulario y roles conversacionales para aprender a comunicarse en Inglés. Esta clase es abierta y puede empezar en cualquier momento. (Gratis)

Sábados 10:00 am - 12:30 pm

Camino de Sanación

Con *Blanca Cornejo de JCFS*

Le invitamos a unirse a este grupo donde podrás compartir tus experiencias en un ambiente seguro y confidencial. Aprenderás de otros y recibirás apoyo emocional y de esa manera trabajaras los efectos negativos del abuso y emprenderás un camino de vida sano y feliz. La enseñanza de este grupo se enfocara en los efectos de abuso en los niños, crear una relación de cariño, cultivar su crecimiento personal, incrementar recursos que la lleven a la sanidad, reconstruir tú vida y como seguir adelante.

Cada miércoles de 5 - 6:30 pm

**Para ver nuestro catalogo visite
nuestra página del internet en
phoenix.wehelpwomen.com**

**Registrarte para talleres llamando al
602-261-7143**

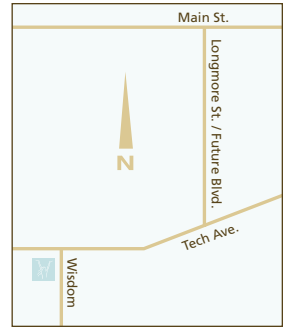
La Fundación Wellcare

La Fundación Wellcare ofrece servicios médicos interdisciplinarios gratuitos a madres solteras que tengan trabajo, hijos y que no reciban asistencia del estado y que no tengan los medios para comprar seguro de salud ni para pagar sus gastos médicos.

Para más información llamar al 602-263-7619 o visítenos en www.wellcarefoundation.org

FRESH START DEL ESTE DEL VALLE

Fresh Start en el Este del Valle ofrece servicios en el East Valley Institute of Technology (EVIT), que esta localizando en el 1601 W. Main Street, Mesa. Edificio Modular numero 1. Localizando a la esquina suroeste del campus enseguida de Child Development Center. No hay guardería para esta oficina.



Servicios que se ofrecen en el Este del Valle Son:

Desarrollo Personal:

Trabajadoras sociales ayudan a las mujeres a priorizar metas y crear un plan de acción basado en sus necesidades, brindar apoyo y recursos.

Se ofrece orientación el primer miércoles de cada mes a las 9:30 am

Leyes Intrafamiliares

Mujeres pueden obtener ayuda por medio de una Preparadora Legal Certificada, que especializa casos intrafamiliares como divorcio, custodia, y manutención de menores.

Sesión de información legal sobre divorcio/custodia se ofrece el tercer martes de cada mes de 9 a 11:30 am

Martes, Enero 17, 9 - 11:30 am

Martes, Febrero 21, 9 - 11:30 am

Martes, Marzo 20, 9 - 11:30 am

Martes, Abril 17, 9 - 11:30 am

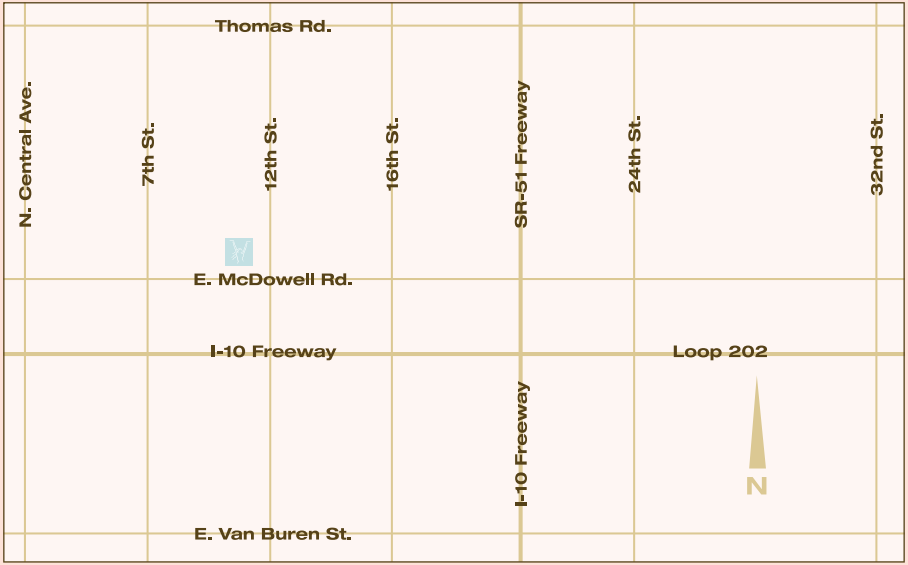
El horario del Este del Valle es el siguiente:

Martes, 8:30 a 4:30 pm

Miércoles, 8:30 a 4:30 pm

Para más información sobre alguno de estos programas o servicios, llame al 602-653-0090 o visite nuestra página del internet al <http://phoenix.wehelpwomen.com>

Para hacer una cita con personal del departamento legal llame al 602-261-7127.



Fresh Start Women's Foundation

1130 E. McDowell Road
Phoenix, AZ 85006
602-252-8494

phoenix.wehelpwomen.com

Registración para los talleres:

602-261-7143

O regístrese por internet en
phoenix.wehelpwomen.com

Cambiando vidas
Conectando a las mujeres

