

EAST BOSTON SENIOR CENTER

CENTRO PARA PERSONAS MAYORES

7 Bayswater Street, East Boston, MA 02128

617-961-3131 ebseniorcenter@boston.gov

boston.gov/municipal-buildings/east-boston-senior-center

Free & open to Boston residents age 55+ / Gratis y abierto a los
residentes de Boston mayores de 55 años en adelante

Monday-Friday / Lunes-Viernes 8:30am-4:30pm



Michelle Wu, Mayor / Alcaldesa

Emily Shea, Commissioner / Comisionada

Judith Thermidor, Director / Directora

Luz Leal, Assistant Director / Asistente de Dirección

MAY /
MAYO
2024

CITY of BOSTON

AGE+

Age Strong Commission



MIND YOUR MIND

MAY IS MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH

Welcome to May, a moment to “mind your mind.”

East Boston Senior Center focuses on overall "well-being" for older adults, including strategies for preventing stressors on as well as tools to help promote better mental health.

This month we'll celebrate Mother's Day and Memorial Day and to celebrate Mental Health Awareness Month, we'll offer information, resources, and programs that approach mental health from holistic and multidisciplinary perspectives.

We invite you to take part in our offerings, including social activities with dance therapists to stress reduction tools, to potential solutions for cognitive impairment.

Each May is Mental Health Month. So let's get and stay healthy!



APAPACHA TU MENTE

MAYO, MES DE CONCIENCIATIZACIÓN
DE LA SALUD MENTAL

Bienvenido a mayo, un impulso para cuidar tu mente,

El Centro Para Personas Mayores de East Boston se concentra en el "bienestar" general de las personas mayores, incluidas estrategias para prevenir factores estresantes y herramientas para ayudar a promover una mejor salud mental.

Este mes celebraremos el Día de la Madre y el Día de los Caídos y, para celebrar el Mes de Concientización sobre la Salud Mental, ofreceremos información, recursos y programas que aborden la salud mental desde perspectivas holísticas y multidisciplinarias.

Les invitamos a participar en nuestras actividades sociales con terapeutas de danza, herramientas para reducir el estrés y posibles soluciones para el deterioro cognitivo.

Cada mes de mayo es el Mes de la Salud Mental. ¡Así que estemos y mantengámonos saludables!

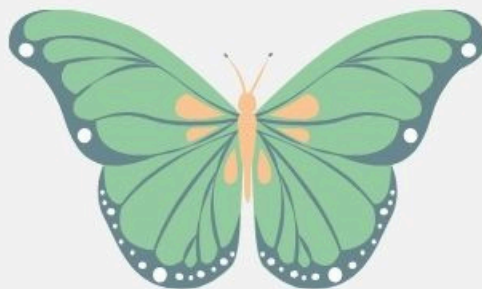
Judith Thermidor, *East Boston Senior Center Director*
Directora del Centro para Personas Mayores de East Boston

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

**MAY
2024**



1

9AM Zumba
9AM Spanish Class
10AM Singing Class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Mat Class
1PM Transportation
1PM Computer Class
3PM Plant Diet Bas

6

9AM Chair Yoga (Zoom)
9AM Men's Circle
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1:15PM Ballroom Dancing
1:15PM Dementia Session
2:00 PM E-Bikes Incentive Program

7

9AM Computer Class Graduation (Spanish)
10AM Exercise
11AM ESL Beginners
1PM Watercolor Class
1PM Exercise
2PM Reiki
2PM Ballet
3PM Therapeutic Dance

8

9AM Zumba
9AM Spanish Class
10AM Singing Class
11AM Tai Chi
11AM Plant-based C
12PM Yoga Mat Class
1PM Suicide Preven
2:30PM Advanced F

13

9AM Chair Yoga (Zoom)
9AM Men's Circle
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1:15PM Ballroom Dancing
1:15PM Dementia Session

14

9AM Reading Digital Newspapers
10AM Exercise
11AM ESL Beginners
1PM Watercolor Class
1PM Exercise
2PM Reiki
2PM Ballet
3PM Therapeutic Dance

15

9AM Zumba
9AM Spanish Class
10AM Singing Class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Mat Class
2:15PM Dementia Sp

20

9AM Chair Yoga (Zoom)
9AM Men's Circle
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1:15PM Ballroom Dancing
2PM East Boston Senior Center Updates

21

9AM Reading Digital Newspapers
10AM Exercise
11AM Grieving Tips and Strategies
1PM Nutrition Screening
2PM Reiki
2PM Ballet
3PM Therapeutic Dance

22

9AM Zumba
9AM Spanish Class
10AM Singing Class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Mat Class
12:30PM The Latest Dementia Research
2:30PM Advanced F

27




**MEMORIAL DAY
THE CENTER IS CLOSED**

28

9AM Reading Digital Newspapers
10AM Exercise
11AM ESL Beginners
1PM Watercolor Class
1PM Exercise
2PM Reiki
2PM Ballet
3PM Therapeutic Dance

29

9AM Zumba
9AM Spanish Class
10AM Singing Class
11AM Tai Chi
11AM Road Map to D
12PM Yoga Mat Class
1PM MyChart Sessio
2:15PM Dementia Sp

WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>s</p> <p>s Graduation ed Education</p>	<p>2</p> <p>9AM Joy Walk on Constitution Beach 10AM Exercise 10AM Blood Pressure 10AM Age Strong Advocate 11AM English Class 1PM Drawing Class 1PM Exercise</p>	<p>3</p> <p>9AM Guitar Lessons 11AM Cooking Class 10:30AM Conversation with East Boston Police Station 11AM Latin Dance 1PM Movie: A Beautiful Mind 1PM Creative Aging Program</p>
<p>ooking Demo</p> <p>s</p> <p>tion</p> <p>French Conversation</p>	<p>9</p> <p>9AM Joy Walk on Constitution Beach 10AM Exercise 11AM English Class 1PM Drawing Class 1PM Exercise 2PM Meditation</p>	<p>10</p> <p>9AM Guitar Lessons 11AM Latin Dance</p> <p>10AM-2PM Mother's Day Celebration</p> 
<p>s</p> <p>pace</p>	<p>16</p> <p>9AM Joy Walk on Constitution Beach 10AM Exercise 10AM Blood Pressure 10AM Age Strong Advocate 11AM English Class 1PM Drawing Class 1PM Exercise</p>	<p>17</p> <p>9AM Guitar Lessons 10AM Resources for Mental Health & Well-being 11AM Latin Dance 1PM Movie: Ordinary People 1PM Creative Aging Program</p>
<p>s</p> <p>in Alzheimer's and</p> <p>French Conversation</p>	<p>23</p> <p>9AM Joy Walk on Constitution Beach 10AM Exercise 11AM English Class 1PM Exercise 1PM Drawing Class 2PM Meditation</p>	<p>24</p> <p>9AM Guitar Lessons 11AM Osteoporosis & Hormones 11AM Latin Dance 1PM Movie: Silver Linings Playbook 1PM Creative Aging Program</p>
<p>ementia Prevention</p> <p>s</p> <p>on</p> <p>pace</p>	<p>30</p> <p>9AM Joy Walk on Constitution Beach 10AM Exercise 11AM English Class 1PM Drawing Class 1PM Exercise</p>	<p>31</p> <p>9AM Guitar Lessons 11AM Plant-Based Cooking Demonstration 11AM Latin Dance 1PM Movie: Little Miss Sunshine 1PM Creative Aging Program</p>

LUNES

MARTES

MIERCO

MAYO 2024



1
9AM Zumba
9AM Clase de Espa
10AM Clase de Can
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yog
1PM Transportació
1PM Graduación d
Computadora
3PM Educación So
en Plantas

6
9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Grupo para Hombres
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
1:15PM Baile de Salón
1:15PM Sesión de Demencia
2PM Programa de Bicicleta
Electronica

7
9AM Graduación de Clase de
Computadora
10AM Ejercicio
11AM Clase de Ingles Nivel 1
1PM Clase de Acuarela
1PM Ejercicio
2PM Reiki
2PM Ballet
3PM Danza Terapéutica

8
9AM Zumba
9AM Clase de Espa
10AM Clase de Can
11AM Tai Chi
11AM Clase de Co
12PM Clase de Yog
1PM Clase de Con
para Registrados
2:30PM Clase Ava

13
9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Grupo para Hombres
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
1:15PM Baile de Salón
1:15PM Sesión de Demencia

14
9AM Lectura de Noticias Electronicas
10AM Ejercicio
11AM Clase de Ingles Nivel 1
1PM Clase de Acuarela
1PM Ejercicio
2PM Reiki
2PM Ballet
3PM Danza Terapéutica

15
9AM Zumba
9AM Clase de Espa
10AM Clase de Can
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yog
1PM Clase de Con
para Registrados
2:15PM Sesión de

20
9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Grupo para Hombres
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
1:15PM Baile de Salón
2PM Novedades del Centro para
Personas Mayores de East Boston

21
9AM Lectura de Noticias Electronicas
10AM Ejercicio
11AM Estrategias para Angustia
1PM Evaluación de Nutrición
2PM Reiki
2PM Ballet
3PM Danza Terapéutica

22
9AM Zumba
9AM Clase de Espa
10AM Clase de Can
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yog
12:30PM Los últim
Alzheimer
2:30PM Clase Ava

27

DÍA DE LOS CAÍDOS
EL CENTRO ESTA CERRADO

28
9AM Lectura de Noticias Electronicas
10AM Ejercicio
11AM Clase de Ingles Nivel 1
1PM Clase de Acuarela
1PM Ejercicio
2PM Reiki
2PM Ballet
3PM Danza Terapéutica

29
9AM Zumba
9AM Clase de Espa
10AM Clase de Can
11AM Tai Chi
11AM El Mapa para
12PM Clase de Yog
1PM Sesión Sobre
2:15PM Sesión de

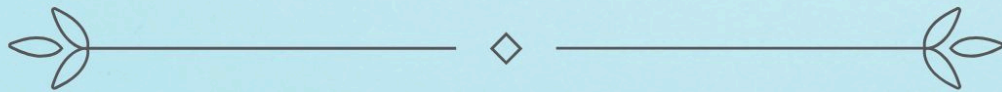
COLES	JUEVES	VIERNES
<p>añol nto</p> <p>a con Tapete ón e la Clase de</p> <p>bobre Dieta Basada</p>	<p>2</p> <p>9AM Disfrute de Caminar por la Playa Constitution</p> <p>10AM Ejercicio</p> <p>10AM Presión Arterial</p> <p>10AM Representante de Age Strong</p> <p>11AM Clase de Inglés</p> <p>1PM Clase de Dibujo</p> <p>1PM Ejercicio</p>	<p>3</p> <p>9AM Clases de Guitarra</p> <p>10AM Conversar con un Representante de la Policía de East Boston</p> <p>11AM Clase de Cocina</p> <p>11AM Bailes Latino</p> <p>1PM Pelicula: A Beautiful Mind</p> <p>1PM Actividades Para Personas de la Tercera Edad</p>
<p>añol nto</p> <p>cina ga con Tapete nputadora Solo</p> <p>nzadas de Francés</p>	<p>9</p> <p>9AM Disfrute de Caminar por la Playa Constitution</p> <p>10AM Ejercicio</p> <p>11AM Clase de Inglés</p> <p>1PM Clase de Dibujo</p> <p>1PM Ejercicio</p> <p>2PM Meditación</p>	<p>10</p> <p>9AM Clases de Guitarra</p> <p>11AM Bailes Latino</p> <p>10AM-2PM Día de las Madres Celebración</p> 
<p>añol nto</p> <p>ga con Tapete nputadora Solo</p> <p>Demencia</p>	<p>16</p> <p>9AM Disfrute de Caminar por la Playa Constitution</p> <p>10AM Ejercicio</p> <p>10AM Presión Arterial</p> <p>10AM Representante de Age Strong</p> <p>11AM Clase de Inglés</p> <p>1PM Clase de Dibujo</p> <p>1PM Ejercicio</p>	<p>17</p> <p>9AM Clases de Guitarra</p> <p>10AM Recursos para Salud Mental y Bienestar</p> <p>11AM Bailes Latino</p> <p>1PM Pelicula: Ordinary People</p> <p>1PM Actividades Para Personas de la Tercera Edad</p>
<p>añol nto</p> <p>a con Tapete os Advances Sobre</p> <p>nzadas de Francés</p>	<p>23</p> <p>9AM Disfrute de Caminar por la Playa Constitution</p> <p>10AM Ejercicio</p> <p>11AM Clase de Inglés</p> <p>1PM Clase de Dibujo</p> <p>1PM Ejercicio</p> <p>2PM Meditación</p>	<p>24</p> <p>9AM Clases de Guitarra</p> <p>11AM Osteoporosis y Hormonas</p> <p>11AM Bailes Latino</p> <p>1PM Pelicula: Silver Linings Playbook</p> <p>1PM Actividades Para Personas de la Tercera Edad</p>
<p>añol nto</p> <p>a Prevenir Demencia ga con Tapete MyChart Demencia</p>	<p>30</p> <p>9AM Disfrute de Caminar por la Playa Constitution</p> <p>10AM Ejercicio</p> <p>11AM Clase de Inglés</p> <p>1PM Clase de Dibujo</p> <p>1PM Ejercicio</p>	<p>31</p> <p>9AM Clases de Guitarra</p> <p>11AM Clase de Cocina</p> <p>11AM Bailes Latino</p> <p>1PM Pelicula: Little Miss Sunshine</p> <p>1PM Actividades Para Personas de la Tercera Edad</p>



Happy Mother's Day

Celebration on Friday, May 10th - 10AM to 2PM

- Men Playing Guitars for Moms
- Live Music
- Flower Distribution
- Opera
- Mom's Body & Mind
- Grandma's Love



Feliz Dia de las Madres

Celebración el Viernes 10 de Mayo de 10AM a 2PM

- Hombres Tocando Guitarras para las Madres
- Música en Vivo
- Distribución de Flores
- Ópera
- El Cuerpo y la Mente de las Madres
- El Amor de la Abuela



Coming Soon

Stay Tuned

- Stained Glass Class
- Copa America
- Glassware Painting
- Drum Playing
- National Immigrant Heritage Month

- T-Shirt Design
- Father's Day
- Puff Puff Pillow
- LGBTQ+ Pride Month

May Pronto

Manténganse Informado

- Clase de Vitrales
- Copa América
- Pintura de Cristalería
- Tocar el Tambor
- Mes Nacional de la Herencia de los Inmigrantes

- Diseño de Camiseta
- Día del Padre
- Almohada Puff Puff
- Mes del Orgullo LGBTQ+

CONNECT WITH US / CONÉCTESE CON NOSOTROS



For more information, visit / Para obtener más información, visite: boston.gov/municipal-buildings/east-boston-senior-center



**CENTER
SCENES /
ESCENAS
DEL CENTRO**

