

EAST BOSTON SENIOR CENTER

CENTRO PARA PERSONAS MAYORES

7 Bayswater Street, East Boston, MA 02128

617-961-3131 ebseniorcenter@boston.gov

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



Michelle Wu, Mayor / Alcaldesa

Emily Shea, Commissioner / Comisionada

Melissa Carlson, Deputy Commissioner / Comisionada Adjunta

Luz Leal, Assistant Director / Asistente de Dirección

SEPTEMBER /
SEPTIEMBRE
2023

CITY of BOSTON



Age Strong Commission

SEPTEMBER 2023

OUR SERVICES & PROGRAMS

- Art Classes
- Bingo
- Collaborative Programs
- Educational Workshops
- Fitness Classes
- Group Games
- Information & Referral
- Recreational Activities
- Taxi Coupons
- Volunteer Opportunities
- Wellness Programs

MONDAY



4



**LABOR DAY HOLIDAY
CENTER IS CLOSED !!!**

11

10:00AM Spanish Class
11:00AM Yoga
12:00PM Tai - Chi
1:00PM Ballroom Dancing

18

10:00AM Spanish Class
11:00AM Yoga
12:00PM Tai-Chi
1:00PM Ballroom Dancing

25

10:00AM Spanish Class
11:00AM Yoga
12:00PM Tai - Chi
1:00PM Ballroom Dancing
2:00PM Book Club

TUESDAY



5

10:00AM Exercise
11:00AM Knitting
1:00PM Exercise
1:30PM Watercolor Class

12

10:00AM Exercise
11:00AM Knitting
1:00PM Exercise
1:30PM Watercolor Class

19

10:00AM Exercise
11:00AM Knitting
1:00PM Exercise
1:30PM Watercolor Class

26

10:00AM Exercise
11:00AM Knitting
1:00PM Exercise
1:30PM Watercolor Class

WEDNESDAY



6

9:00AM Zumba
10:00AM Singing Class
11:00AM Tai-Chi
1:00PM Yoga Mat Class
1:00PM Movie: **La Sonrisa de un Quijote (Spanish)**

13

9:00AM Zumba
10:00AM Singing Class
11:00AM Tai-Chi
1:00PM Yoga Mat Class
1:00PM Movie: **La Presidenta Municipal (Spanish)**

20

9:00AM Zumba
10:00AM Boston Brakes Presentation
11:00AM Tai-Chi
1:00PM Yoga Mat Class
1:00PM Movie: **La Bamba**

27

9:00AM Zumba
10:00AM Singing Class
11:00AM Tai-Chi
1:00PM Yoga Mat Class
1:00PM Movie: **Huevos Animated (Spanish)**

THURSDAY



7

9:00AM Joy Walk
10:00AM Age Strong Advocate Hours
10:00AM Exercise
11:00AM English Class
1:00PM Drawing Class
1:00PM Exercise

14

10:00AM Exercise
11:00AM English Class
1:00PM Drawing Class
1:00PM Exercise

21

9:00AM Joy Walk
9:00AM Singing Class
10:00AM Exercise
11:00AM English Class
1:00PM Drawing Class
1:00PM Exercise

28

10:00AM Exercise
11:00AM English Class
1:00PM Drawing Class
1:00PM Exercise

FRIDAY

1

9:00AM Guitar Lessons
10:00AM Arts & Crafts
11:00AM Latin Dance
1:00PM Movie: **The Intern**

8

9:00AM Guitar Lessons
10:00AM Arts & Crafts
11:00AM Latin Dance
1:00PM Meditation & Mindfulness
1:00PM Movie: **Despicable Me**

15

9:00AM Guitar Lessons
11:00AM Fall Welcome Back BARBECUE
11:00AM Latin Dance
1:00PM Meditation & Mindfulness
1:00PM Movie: **Going in Style**

22

9:00AM Guitar Lessons
11:00AM Latin Dance
1:00PM Meditation & Mindfulness
1:00PM Movie: **Footloose**
1:00PM Self Defense Class

29

9:00AM Guitar Lessons
11:00AM Latin Dance
1:00PM Meditation & Mindfulness
1:00PM Movie: **It's Complicated**

SEPTIEMBRE 2023

SERVICIOS & PROGRAMAS

- Clases de Arte
- Bingo
- Actividades en Grupo
- Programas Educativos
- Clases de Ejercicio
- Juegos en Grupo
- Información & Referidos
- Actividades de Recreación
- Cupones para Taxi
- Oportunidad de Voluntarios
- Programas de Asistencia

LUNES



4



**DIA FESTIVO EL CENTRO
ESTA CERRADO !!!**

11

10:00AM Clase de Espanol
11:00AM Clase de Yoga
12:00PM Tai-Chi
1:00PM Baile de Salón

18

10:00AM Clase de Espanol
11:00AM Clase de Yoga
12:00PM Tai-Chi
1:00PM Baile de Salón

25

10:00AM Clase de Espanol
11:00AM Clase de Yoga
12:00PM Tai-Chi
1:00PM Baile de Salón

MARTES



5

10:00AM Ejercicio
11:00AM Tejido
1:00PM Ejercicio
1:30PM Clase de Pintura

12

10:00AM Ejercicio
11:00AM Tejido
1:00PM Ejercicio
1:30PM Clase de Pintura

19

10:00AM Ejercicio
11:00AM Tejido
1:00PM Ejercicio
1:30PM Clase de Pintura

26

10:00AM Ejercicio
11:00AM Tejido
1:00PM Ejercicio
1:30PM Clase de Pintura

MIÉRCOLES



6

9:00AM Zumba
10:00AM Clase de Canto
11:00AM Tai-Chi
1:00PM Yoga en Tapete
1:00PM Pelicula:
La Sonrisa de un Quijote
(Spanish)

13

9:00AM Zumba
10:00AM Clase de Canto
11:00AM Tai-Chi
1:00PM Yoga en Tapete
1:00PM Pelicula: **La**
Presidenta Municipal
(Spanish)

20

9:00AM Zumba
10:00AM Boston Brakes
Presentacion
11:00AM Tai-Chi
1:00PM Yoga en Tapete
1:00PM Pelicula: **La Bamba**

27

9:00AM Zumba
10:00AM Clase de Canto
11:00AM Tai-Chi
1:00PM Yoga en Tapete
1:00PM Pelicula: **Huevos**
Animated (Spanish)

JUEVES



7

9:00AM Caminata
10:00AM Representante
de Age Strong
10:00AM Ejercicio
11:00AM Clase de Inglés
1:00PM Clase de Dibujo
1:00PM Ejercicio

14

10:00AM Ejercicio
11:00AM Clase de Inglés
1:00PM Ejercicio
1:00PM Clase de Dibujo

21

9:00AM Caminata
10:00AM Clase de Canto
10:00AM Ejercicio
11:00AM Clase de Inglés
1:00PM Clase de Dibujo
1:00PM Ejercicio

28

10:00AM Ejercicio
11:00AM Clase de Inglés
1:00PM Clase de Dibujo
1:00PM Ejercicio

VIERNES

1

9:00AM Clase de Guitarra
10:00AM Arts & Crafts
11:00AM Bailes Latinos
1:00PM Pelicula: **The Intern**

8

9:00AM Clase de Guitarra
11:00AM Bailes Latinos
1:00PM Grupo de
Conciencia & Meditacion
1:00PM Pelicula:
Despicable Me

15

9:00AM Clase de Guitarra
11:00AM ASADO de
Bienvenida Otoño
11:00AM Bailes Latinos
1:00PM Grupo de
Conciencia & Meditacion
1:00PM Pelicula: **Going in**
Style

22

9:00AM Clase de Guitarra
11:00AM Bailes Latinos
1:00PM Pelicula: **Foot Loose**
1:00PM Grupo de
Conciencia & Meditacion
1:00PM Clase de Defensa
Personal

29

9:00AM Clase de Guitarra
11:00AM Bailes Latinos
1:00PM Grupo de
Conciencia & Meditacion
1:00PM Pelicula: **It's**
Complicated

DID YOU KNOW?

- ➔ Age Strong has a team of advocates, by neighborhood, to help you find out if you're eligible for various benefits & discounts like food resources, transportation assistance, tax savings, medical insurance coverage, heating assistance, and more. Just call Age Strong at 617-635-4366 to make an appointment with your Age Strong Advocate!
- ➔ The Age Strong Shuttle offers free transportation to Boston residents age 60+ to medical appointments in Boston. Call in advance to schedule at 617-635-3000.
- ➔ Age Strong offers discounted Taxi coupons that can be used at licensed taxi companies. If you're 60+, you can buy them monthly, at Age Strong at Boston City Hall.



DID YOU KNOW? (continued)

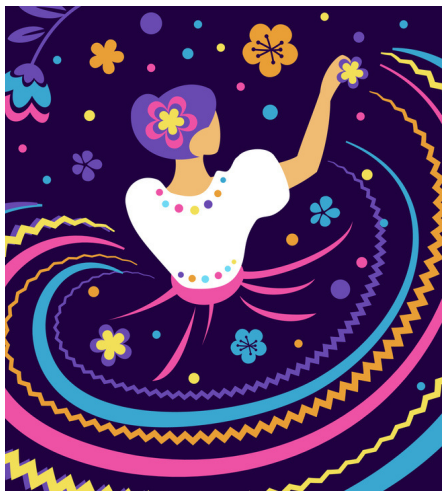
- ➔ Age Strong offers free virtual wellness classes online. Try yoga, Latin Fiesta, Zumba and more. Just log in here, no registration necessary:
bit.ly/ZoomAgeStrongVirtual
- ➔ You can sign up for Age Strong's "To Do" monthly calendar of free events and programs for older adults. Get listings of classes, concerts, lectures, meetings, each month, by signing up online:
boston.gov/age-strong
- ➔ You can read Boston Seniority Magazine online, for free. View all issues by visiting
boston.gov/departments/age-strong-commission/boston-seniority-magazine.



¿SABIAS QUE?

- ➔ Age Strong cuenta con un equipo de colaboradores por vecindario que pueden ayudarlo a averiguar si cumple con los requisitos para recibir diferentes beneficios y descuentos, como recursos alimentarios, asistencia con transporte, ahorros fiscales, cobertura de seguro médico, asistencia con la calefacción, etc. Llame a Age Strong al 617-635-4366 para coordinar una cita con su colaborador de Age Strong.
- ➔ Age Strong Shuttle ofrece a los residentes de Boston de 60 años de edad o más; servicio de transporte gratuito para que puedan acudir a sus citas médicas en Boston. Para coordinar un servicio de transporte, llame con anticipación al 617-635-3000.
- ➔ Age Strong ofrece cupones de descuento para traslados en taxi que pueden utilizarse en compañías de taxi autorizadas. Si tiene 60 años de edad o más, puede comprarlos mensualmente en Age Strong en el Ayuntamiento de la Ciudad de Boston o en nuestros centros para adultos.





HISPANIC HERITAGE / HERENCIA HISPANA

Hispanic Heritage Month is celebrated September 15-October 15, recognizing the contributions and influence of Hispanic Americans to the history, culture, and achievements for the United States. One way Boston will celebrate Hispanic Heritage is the Fiesta en la Plaza, featuring Hispanic dance, music, food and culture on City Hall Plaza over 4 weekends. Get more details here culturalagora.com/fiesta-en-la-plaza.

El Mes de la Herencia Hispana se celebra del 15 de Septiembre al 15 de Octubre y reconoce las contribuciones y la influencia de los Hispano Americanos en la historia, la cultura y los logros en los Estados Unidos. Una forma en que Boston celebrará la Herencia Hispana es la Fiesta en la Plaza de la Alcaldia de Boston que presentará; danzas, música, comida y cultura hispana en la Plaza de City Hall durante 4 fines de semana. Para más detalles sobre este evento usa el enlace culturalagora.com/fiesta-en-la-plaza.

¿SABIAS QUE?

(continuado)

- ➔ Age Strong ofrece clases virtuales para el bienestar, en línea y de forma gratuita. Pruebe una clase de yoga, Latin Fiesta, Zumba y más. Inicie sesión aquí (no es necesario inscribirse):
bit.ly/ZoomAgeStrongVirtual
- ➔ Puede anotarse en el calendario mensual de actividades de Age Strong para conocer los eventos y programas gratuitos que hay disponibles para los adultos mayores. Descubra de qué actividades puede participar cada mes: clases, conciertos, charlas, reuniones. Inscríbase en línea en:
boston.gov/age-strong
- ➔ Puede leer la revista Boston Seniority Magazine en línea, de forma gratuita. Vea todas las ediciones en
boston.gov/departments/age-strong-commission/boston-seniority-magazine.

