

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-4:00pm



Michelle Wu, Mayor / Alcaldesa

Emily Shea, Commissioner / Comisionada

Judith Thermidor, Director / Directora

Luz Leal, Assistant Director / Asistente de Dirección

AGE+

City of Boston
Age Strong Commission
Mayor Michelle Wu

**APRIL
2025**

Greetings!

As we enjoy more sunlight, we also consider “spring cleaning” & getting “our ducks in a row.” This is a good time to make sure you have named a healthcare proxy, someone you trust, who can legally make medical decisions for you if you can’t.

**April 15 is National Healthcare Decisions Day. Mass NAELA (National Academy of Elder Law Attorneys) can help you create your proxy documents. To watch their informational video on healthcare proxies, visit:
massnaela.com/valuable-resources/**

**Enjoy spring!
Judith & Luz, Age Strong’s East Boston Senior Center**

Saludos !

Con mas horas de luz en el dia, consideramos la primavera como la ocasion en la cual debemos de asignar a una persona de confianza como nuestro apoderado en decisiones legales y medicas en nuestro nombre.

**El 15 de Abril es el Dia Nacional de Tomar Decisiones Medicas. Mass NAELA (LA Academia Nacional de Abogados para Adultos Mayores) puede ayudarle con documentos para asignar a una persona como apoderado en casos medicos. Para mas informacion visita este video:
massnaela.com/valuable-resources/**



AGE STRONG VOLUNTEER OPPORTUNITIES

The Age Strong Commission offers four different volunteer programs to help older residents live their best lives, while aging in place.

AMERICORPS SENIORS RSVP

We match volunteers age 55+ with partner sites, including senior centers & food pantries, or train you to help residents learn English as a second language, prepare tax returns or facilitate opioid & scam prevention workshops.



BOSTON CITY HALL GREETERS

City Hall Greeters provide friendly assistance to residents visiting City Hall. Each volunteer has access to an iPad equipped with maps and other information to assist visitors.



PROPERTY TAX WORK-OFF PROGRAM

Boston homeowners age 60+ may "work off" up to \$2,000 from their property taxes by volunteering their skills & knowledge to one of the City's offices, community centers, or public schools.



AMERICORPS SENIOR COMPANION PROGRAM

Senior Companion volunteers age 55+ help older adults with everyday tasks like getting to appointments & shopping, as well as providing respite care to care partners. Some volunteers may qualify for a tax-free stipend.



FOR MORE INFORMATION
CALL 617-635-4366 OR VISIT [BOSTON.GOV/AGE-STRONG](https://boston.gov/age-strong)

AGE+

City of Boston
Age Strong Commission
Mayor Michelle Wu



AmeriCorps
Seniors



TUESDAY

WEDNESDAY

1

11AM Hybrid
Basic English Class
11:30AM Meditation &
Massage !!!
12:30PM REIKI
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance
PAJAMA DAY !!!



2

9AM Zumba
9AM Hybrid Spanish
class
10AM Singing class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Boston Fire
Department session
3PM Computer Class

7

9AM Chair Yoga (Zoom)
9AM Guitar Class for
Beginners
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

8

10AM Exercise
11AM Hybrid Basic English
Class
11AM Carelicity
12:30PM REIKI
1PM Exercise
1PM Water Color Class
2PM Dementia session
3PM Therapeutic Dance

9

9AM Zumba
9AM Hybrid Spanish class
10AM Singing class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Boston Flood MVP
2PM Bingocize
3PM Computer Class

14

9AM Chair Yoga (Zoom
9AM Guitar Class for
Beginners
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1PM Athletic Age

15

10AM Exercise
11AM Dementia session
11AM Hybrid Basic English
Class
12:30PM REIKI
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance

16

9AM Zumba
9AM Hybrid Spanish class
10AM Singing class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Long Term Care
Ombudsman
2PM Bingocize
3PM Computer Class

21



PATRIOTS DAY
THE CENTER IS CLOSED

22

10AM Exercise
11AM Plant Swaps
11AM Hybrid Basic English
Class
12:30PM REIKI
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance



23

9AM Zumba
9AM Hybrid Spanish class
10AM Singing class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
12PM Volunteer
Appreciation
1PM Sexual Health
2PM Bingocize
3PM Computer Class

28

8:30 AM to 1PM Car Fit
9AM Chair Yoga (Zoom
9AM Guitar Class for
Beginners
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

29

10AM Exercise
11AM Hybrid Basic English
Class
12:30PM REIKI
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance

30

9AM Zumba
9AM Hybrid Spanish class
10AM Singing class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Oral, Head, and Neck
Cancer Awareness
2PM Bingocize
3PM Computer Class

THURSDAY

3 9:30AM Online Computer Class
10AM Exercise
11AM Hybrid Advanced English Class
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation
2PM Movie

10 9:30AM Online Computer Class
10AM Blood Pressure Clinic
11AM Hybrid Advanced English Class
1PM Drawing Class
2PM Meditation-Relaxation
2PM Movie

17 9:30AM Online Computer Class
10AM Casino (Reservation required)
10AM Exercise
11AM Hybrid Advanced English Class
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation
2PM Movie

24 9:30AM Online Computer Class
10AM Exercise
10AM Blood Pressure Clinic
11AM Hybrid Advanced English Class
12PM BIRTHDAY CELEBRATIONS !!!
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation
2PM Movie



FRIDAY

4 9AM Advanced Guitar class
9:30AM Aqua aerobic with BCYF
10AM Computer class
11AM Latin Dance
1PM Art class
1PM Bingocize
2PM Rhythm and Well-being

11 9AM Advanced Guitar class
9:30AM Aqua aerobic with BCYF
10AM Computer Class
11AM Latin Dance
1PM Art Class
1PM Bingocize
2PM Rhythm and Well-being

18 9AM Advanced Guitar class
9:30AM Aqua aerobic with BCYF
10AM Computer class
10:00 AM Music Therapy
11AM Latin Dance
12PM The Battles of Lexington and Concord lecture
1PM Art Class
1PM Bingocize
2PM Rhythm and Well-being

25 9AM Advanced Guitar class
9:30AM Aqua aerobic with BCYF
10AM Computer class
11AM Latin Dance
12PM Food Safety
1PM Art Class
1PM Bingocize
2PM Rhythm and Well-being

Zoom ID: 841 5259 1593
Passcode: 450482



NOTES:

**PAJAMA DAY !!!
TUESDAY APRIL 1ST.**



**MUSIC THERAPY
FRIDAY APRIL 18 @ 10AM**



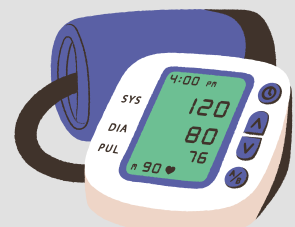
**Plant Swaps
TUESDAY APRIL 22 @ 11AM**



**VOLUNTEER
APPRECIATION DAY !!!
WEDNESDAY 23 @ 12PM**



**BLOOD PRESSURE CLINIC
THURSDAY APRIL
10 & 24 @ 10AM**



LUNES



MARTES



MIERCOLES

7

9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Clase de Guitarra Nivel I
11AM Clase de Yoga en Silla
12PM Tai Chi

8

10AM Ejercicio
11AM Clase hibrido de Inglés Básico
12:30PM REIKI
1PM Clase de Acuarelas
1PM Ejercicio
2PM Plática sobre demencia
3PM Danza Terapéutica

9

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Boston Flood MVP
2PM BingoEjercicio
3PM Clase de Computadora

14

9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Clase de Guitarra Nivel I
11AM Clase de Yoga en Silla
12PM Tai Chi
1PM Athleta con la Edad

15

10AM Ejercicio
11AM 2PM Plática sobre demencia
11AM Clase hibrido de Inglés Básico
12:30PM REIKI
1PM Clase de Acuarelas
1PM Ejercicio
3PM Danza Terapéutica

16

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Cuidado Prolongado
2PM BingoEjercicio
3PM Clase de Computadora

21



DIA DE LOS PATRIOTAS
EL CENTRO ESTA CERRADO

22

9:30AM Ejercicio
11:30AM Intercambio de Plantas
11AM Clase hibrido de Inglés Básico
12:30PM REIKI
1PM Ejercicio
1PM Clase de Acuarelas
3PM Danza Terapéutica



23

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
12PM DIA DE APRECIACION A LOS VOLUNTARIOS
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Salud Sexual
2PM BingoEjercicio
3PM Clase de Computadora

28

9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Clase de Guitarra Nivel I
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi

29

10AM Ejercicio
11AM Clase hibrido de Inglés Básico
12:30PM REIKI
1PM Clase de Acuarelas
1PM Ejercicio
3PM Danza Terapéutica

30

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Presentacion Sobre Conciencia Cancer
2PM BingoEjercicio
3PM Clase de Computadora

JUEVES

6

9:30AM Online Computadora Avanzada
10AM Ejercicio
11AM Clase hibrido de Inglés
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio
2PM Meditación
2PM Pelicula

VIERNES

7

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natacion con BCYF
10AM Clase de Computacion
11AM Bailes Latinos
1PM Clase de arte & Manualidades
1PM BingoEjercicio
2PM Rhymos & Salud

NOTAS:

PIJAMADA
MARTES ABRIL 1ST.



10

9:30AM Online Computadora Avanzada
10AM Chequeo de la Presión
11AM Clase hibrido de Inglés
1PM Clase de Dibujo
2PM Meditación
2PM Pelicula

11

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natacion con BCYF
10AM Clase de Computacion
11AM Bailes Latinos
1PM Clase de Arte & Manualidades
1PM BingoEjercicio
2PM Rhymos & Salud

TERAPIA MUSICAL
VIERNES ABRIL 18 @ 10AM



17

9:30AM Online Computadora Avanzada
11AM Ejercicio
11AM Clase hibrido de Inglés
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio
2PM Meditación
2PM Pelicula

18

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natacion con BCYF
10AM Terapia con instrumentos musicales
11AM Bailes Latinos
1PM Clase de Arte & Manualidades
1PM BingoEjercicio
2PM Rhymos & Salud



Intercambio de Plantas
MARTES ABRIL 22 @ 11AM



24

9:30AM Online Computadora Avanzada
10AM Ejercicio
10AM Chequeo de la Presion
11AM Clase hibrido de Inglés
1PM Clase de Dibujo
12PM CUMPLEANOS CELEBRACION !!!
1PM Ejercicio
2PM Meditación
2PM Pelicula



25

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natacion con BCYF
10AM Clase de Computacion
11AM Bailes Latinos
12PM Seguridad alimentaria
1PM Clase de Arte & Manualidades
1PM BingoEjercicio
2PM Rhymos & Salud

RECONOCIMIENTO A LOS VOLUNTARIOS
MIERCOLES 23 @ 12PM

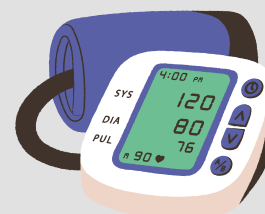


Zoom ID: 841 5259 1593
Passcode: 450482

Online



CHEQUEO DE LA PRESION
MIERCOLES ABRIL 10 & 24
@ 10AM





OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO DE AGE STRONG

Ayude a Las Personas Mayores De Boston De Muchas Maneras

La Comisión de Age Strong de Boston ofrece tres programas de voluntariado diferentes para ayudar a los residentes mayores a vivir su mejor vida, mientras envejecen en su lugar. Tanto si dispone de 3 como de 30 horas a la semana, ¡tenemos la oportunidad para usted!

AmeriCorps Seniors RSVP

Emparejamos a los voluntarios mayores de 55 años con una de nuestra de las docenas de sitios asociados, incluyendo hospitales, museos, y despensa de alimentos, o los capacitaremos para ayudar a los adultos mayores a aprender inglés como segundo idioma, preparación de impuestos y prevención de estafas.



Programa AmeriCorps Senior Companion

Los voluntarios acompañantes mayores de 55 años ayudan a los adultos mayores con tareas cotidianas como ir a citas y de compras, así como proporcionar cuidados de revelo a los cuidadores. Se ofrece un estipendio de 4 dólares por hora, libre de impuestos, a quienes cumplan los requisitos.

Programa De Reducción De Impuesto Sobre Los Bienes

Los propietarios de vivienda de Boston mayores de 65 años pueden “reducir” hasta \$2,000 de sus impuestos de propiedades al ofrecer sus habilidades y conocimientos a una de las oficinas de la ciudad, centro comunitarios o escuelas públicas.



Para obtener más información y aplicar, llame al 617-635-4366 o visite boston.gov/departments/age-strong-commission/volunteer-opportunities-older-people



City of Boston
Age Strong Commission

CONNECT WITH US / CONÉCTESE CON NOSOTROS



Saint Patrick's Day Celebration



February Birthday's Celebration



*Mental Health Presentation
by McLean Hospital*



Coffee Hour with East Boston Police



AGE STRONG UPDATES

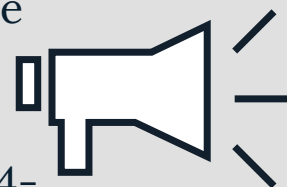
AGE STRONG'S MONTHLY MEMORY CAFES & CAREGIVER SUPPORT GROUP



Each month, Age Strong holds Memory Cafes for those with memory loss or their care partners. Join us on the 2nd Wednesday each month at the Codman Square Branch of Boston Public Library, 10am to 12noon or the last Monday of each month at the Jamaica Plain Branch, also 10:30am to 12noon. We also hold a Memory Loss Support Group on the 4th Friday of each month at the Roslindale Community Center from 12noon to 1pm. For more information call Corinne White at 317-635-3745 or corinne.white@boston.gov.

AGE STRONG'S NEIGHBORHOOD LISTENING SESSIONS

Mayor Wu and Age Strong want to hear from Boston's older adults! Attend one of our listening sessions to share your ideas & opinions on what makes Boston the best place to age. See the list of dates & locations at boston.gov/departments/age-strong-commission/2024-2025-age-strong-needs-assessment.



AGE STRONG'S VIRTUAL WELLNESS PROGRAMMING



Age Strong offers free virtual wellness classes weekdays including yoga, Zumba, meditation, Latin Dance & chair yoga. Just click bit.ly/ZoomAgeStrongVirtual.