

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

CITY of BOSTON

**MAY
2025**

AGE+

Age Strong
Commission

Welcome to May! Happy Older Americans Month

Join our Bingocize classes!

Did you know over 13 million adults 65 will fall this year, resulting in over \$80 billion in health care costs? To address this, Dr. Jason Crandall created Bingocize, a socially-engaging, group-based program combining exercise, health education, and of course, Bingo!

Join us for this 10-week, evidence-based health program approved by the National Council on Aging. Bingocize is a fun way to get moving and socializing. It's meant to be played twice weekly on nonconsecutive days. Each session lasts 45-60 minutes.

Looking forward to seeing you at East Boston Senior Center,

Judith & Luz

Bienvenido Mayo ! Feliz mes de Adultos Mayores Americanos

¡Únete a nuestras clases de Bingocize!

¿Sabías que más de 13 millones de adultos mayores de 65 años sufrirán caídas este año, lo que resultará en más de 80 mil millones de dólares en costos de atención médica? Para abordar esto, el Dr. Jason Crandall creó Bingocize, un programa grupal socialmente atractivo que combina ejercicio, educación para la salud y, por supuesto, ¡bingo!

Únete a nosotros en este programa de salud de 10 semanas, basado en la evidencia y aprobado por el Consejo Nacional sobre el Envejecimiento. Bingocize es una forma divertida de mantenerse en movimiento y socializar. Se juega dos veces por semana en días no consecutivos. Cada sesión dura entre 45 y 60 minutos.

Esperamos verte en el Centro para Personas Mayores de East Boston.

Judith & Luz



Volunteer Property Tax Work-off Program

Age Strong partners with Boston's Assessing Department to offer eligible homeowners the opportunity to volunteer in a city office, community center, or public school for *a property tax reduction of up to \$2,000* on their tax bill per fiscal year. Volunteers may complete *up to 133.5 hours of service* to receive up to *\$2,000 off*.

TO BE ELIGIBLE YOU MUST:

- Be *60+ years* old 
- Own & occupy a Boston residential property (*as your principal residence*) for at least *three years* 
- Have a gross income limit of *\$68,520 if single or \$78,360 if married* 

FOR MORE INFORMATION & APPLICATION DETAILS:
617-635-5741 | ELIZABETH.FEDERICI@BOSTON.GOV

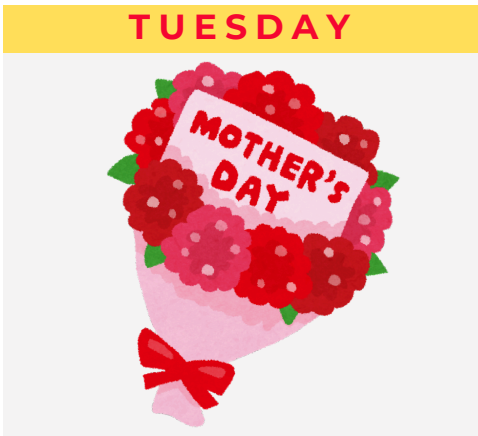
CITY of BOSTON

AGE+

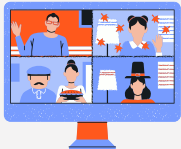
City of Boston
Age Strong Commission
Mayor Michelle Wu



Assessing



WEDNESDAY



Zoom ID: 841 5259 1593
Passcode: 450482

Online

5

9AM Chair Yoga (Zoom)
9AM Guitar Class for Beginners
10AM Board Games
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1PM Athletic Age
2PM Artistic Expression

6

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

7

9AM Zumba
9AM Hybrid Spanish class
10AM Osteoporosis Presentation
10AM Singing class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Legacy Options

12

9AM Chair Yoga (Zoom)
9AM Guitar Class for Beginners
10 Board Games
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1PM Meditation-Relaxation
2PM Artistic Expression

13

10AM Exercise
11AM Hybrid Basic English Class
11AM Health Kits for Independent living
12:30PM REIKI
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Class

14

9AM Hybrid Spanish class
9AM Zumba
10AM Singing class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Community Involvement In Research

19

9AM Chair Yoga (Zoom)
9AM Guitar Class for Beginners
10AM Board Games
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1PM Meditation-Relaxation
2PM Artistic Expression

20

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

21

9AM Zumba
9AM Hybrid Spanish class
10AM Singing class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
2PM Bingocize

26



MEMORIAL DAY
THE CENTER IS CLOSED

27

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

28

9AM Hybrid Spanish class
9AM Zumba
10AM Singing class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
2PM Bingocize

THURSDAY

FRIDAY

NOTES:

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

2 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

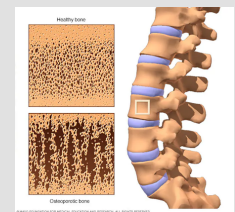
MOTHER'S DAY CELEBRATION
MAY 9TH. 10AM -2PM



8 9:30AM Online Computer Class
10AM Exercise
11AM Hybrid Advanced English Class
1PM Drawing Class
1PM PACE Program
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation
2PM Movie

9 
MOTHER'S DAY CELEBRATION
10AM - 2PM
NO CLASSES !!!

OSTEOPOROSIS PRESENTATION
MAY 7TH. @ 10AM



15 9:30AM Online Computer Class
10AM Exercise
10AM Blood Pressure Clinic
11AM Hybrid Advanced English Class
11 AM Mind Body Connection
1PM Drawing Class
1PM Artificial Intelligence workshop
2PM Meditation-Relaxation
2PM Movie

16 9AM Advanced Guitar class
9:30AM Aqua aerobic with BCYF
10AM Music Therapy
10AM Computer class
11AM Latin Dance
1PM Art Class
2PM Rhythm and Well-being

LEGACY OPTIONS PRESENTATION
MAY 21 @ 11AM



22 9:30AM Online Computer Class
10AM Team Centennial Boston University
11AM Hybrid Advanced English Class
12PM BIRTHDAY CELEBRATIONS !!!
1PM Drawing Class
2PM Movie



23 9AM Advanced Guitar class
9:30AM Aqua aerobic with BCYF
10AM Computer class
11AM Latin Dance
11AM Bingocize
1PM Art Class
2PM Rhythm and Well-being

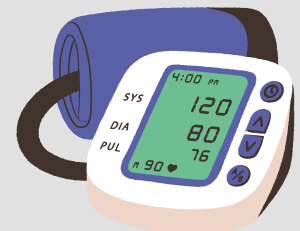


MONDAY MAY 26TH.
MEMORIAL DAY
THE CENTER IS CLOSED

29 9:30AM Online Computer Class
10AM Exercise
11AM Hybrid Advanced English Class
1PM Exercise.
1PM Drawing Class
2PM Meditation-Relaxation
2PM Movie

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

BLOOD PRESSURE CLINIC
THURSDAY MAY
1 & 15 @ 10AM



LUNES

Welcome
May

5

9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Clase de Guitarra Nivel I
10AM Juegos de Mesa
11AM Clase de Yoga en Silla
12PM Tai Chi
1PM Edad Athletica

12

9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Clase de Guitarra Nivel I
10AM Juegos de Mesa
11AM Clase de Yoga en Silla
12PM Tai Chi
1pm Meditacion & Relajamiento
2PM Expresion Artistica

19

9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Clase de Guitarra Nivel I
10AM Juegos de Mesa
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
1PM Meditacion & Relajamiento
2PM Expresion Artistica

26



DIA DE LOS CAIDOS
EL CENTRO ESTA CERRADO

MARTES



6

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

13

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

20

10AM Ejercicio
11AM Clase hibrido de Inglés Basico
11AM Autoestima & Empoderamiento Presentacion
12:30PM REIKI
1PM Ejercicio
1PM Clase de Acuarelas
3PM Danza Terapéutica

27

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

MIERCOLES



Zoom ID: 841 5259 1593
Passcode: 450482

Online

7

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
10AM Presentacion Osteoporosis
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Presentacion de el Legado

14

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Investigación Clínica

21

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
2PM BingoEjercicio

28

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
2PM BingoEjercicio

JUEVES

1

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

VIERNES

2

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:

CELEBRACION DE LAS MADRES
MAYO 9 @ 10AM - 2PM



8

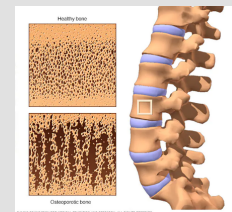
9:30AM Online Computadora Avanzada
10AM Ejercicio
10AM Chequeo de la Presión
11AM Clase hibrido de Inglés
1PM Clase de Dibujo
1PM Programa de PACE
1PM Ejercicio
2PM Meditación
2PM Pelicula

9



CELEBRACION DIA DE LAS MADRES 10AM - 2PM
NO HAY CLASES !!!

PRESENTACION DE OSTEOPOROSIS
MAYO 7 @ 10AM



15 9:30AM Online Computadora Avanzada
10AM Ejercicio
11AM Clase hibrido de Inglés
11AM Cuerpo & Mente Conecion
1PM Clase de Dibujo
1PM Taller De AI !!!
1PM Ejercicio
2PM Meditación
2PM Pelicula

16

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



PRESENTACION OPCIONES DEL LEGADO
MAYO 14 @ 11AM



22 9:30AM Online Computadora Avanzada
10:30AM Equipo del Centenario Boston Univ.
10AM Chequeo de la Presion
11AM Clase hibrido de Inglés
1PM Clase de Dibujo
12PM CUMPLEANOS CELEBRACION !!!
2PM Pelicula



23

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



LUNES MAYO 26
DIA DE LOS CAIDOS
EL CENTRO ESTA CERRADO

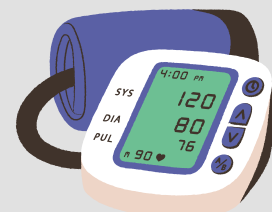
29

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

30

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

CHEQUEO DE LA PRESION
MIERCOLES MAYO 1 & 15 @ 10AM





Programa Voluntario de Liquidación del Impuesto sobre Bienes Inmuebles

La Comisión Age Strong se asocia con el Departamento de Evaluación de Boston para ofrecer a los propietarios de viviendas que cumplan los requisitos la oportunidad de trabajar como voluntarios en una oficina municipal, un centro comunitario o una escuela pública para obtener *una reducción del impuesto sobre bienes inmuebles de hasta \$2,000* en su factura de impuestos por el ejercicio fiscal. Los voluntarios pueden completar *hasta 133.5 horas de servicio* para recibir *hasta \$2,000 de descuento*.

PARA PODER PARTICIPAR, DEBE:

- Tener *60+ años* 
- Ser propietario y ocupar una vivienda en Boston (*como residencia principal*) durante *al menos tres años* 
- Tener un límite de ingresos brutos de *\$68,520 si es soltero/a* o de *\$78,360 si está casado/a* 

PARA MÁS INFORMACIÓN Y DETALLES DE LA SOLICITUD:
617-635-5741 | ELIZABETH.FEDERICI@BOSTON.GOV

CITY of BOSTON

AGE+

City of Boston
Age Strong Commission
Mayor Michelle Wu



Assessing

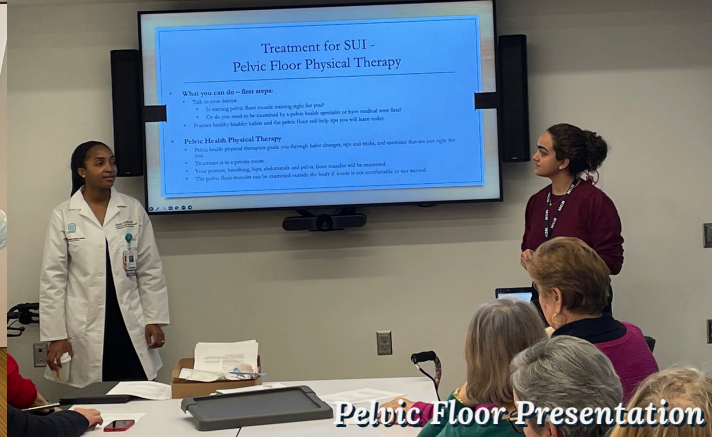
CONNECT WITH US / CONÉCTESE CON NOSOTROS



Fire Prevention, Boston Fire Department Presentation



Pajama Day!



Pelvic Floor Presentation



AGE STRONG UPDATES

MAYOR WU'S COFFEE HOURS

Coffee Hours offer a unique opportunity to speak directly with the Mayor and staff from City departments about City services and resident concerns. Through personal conversations, and a suggestion box at each site, Mayor Wu looks forward to hearing how the City of Boston can improve parks, public areas, and City services. To see dates/locations, visit:

<https://www.boston.gov/departments/parks-and-recreation/neighborhood-coffee-hours>



REAL ID: GOES INTO EFFECT MAY 7

In Massachusetts, residents will need a new REAL ID to fly & to enter various federal buildings including courts. Learn how to get yours: <https://www.mass.gov/info-details/massachusetts-identification-id-requirements>

BOSTON SENIORITY MAGAZINE IN SPANISH

Don't forget that Age Strong publishes select Boston Seniority Magazine articles in Spanish each month.

Read them here:

<https://www.boston.gov/departments/age-strong-commission/boston-seniority-magazine#boston-seniority-magazine-in-spanish>

