

EAST BOSTON SENIOR CENTER CENTRO PARA PERSONAS MAYORES

Michelle Wu, Mayor/ Alcadesa
Emily Shea, Commissioner/ Comisionada
Judith Thermidor, Director/ Directora
Luz Leal, Assistant Director/ Asistente de Dirección

**MONDAY/LUNES TO FRIDAY/VIERNES
8:30AM-4:00PM**

617-961-3131 ☎ ebseniorcenter@boston.gov ☎ 7 Bayswater Street, East Boston, MA, 02128

MAY IS OLDER AMERICAN MONTH MAYO, MES DEL ADULTO MAYOR



OUR FIRST AGE-A-THON MARATHON AT EAST BOSTON SENIOR CENTER: 26.2 MILES

MENTAL HEALTH AWARENESS MORE GOOD DAYS, TOGETHER

May is Mental Health Awareness Month, noting that everyone has both good and bad days. Please join us for a presentation from Mass General Hospital's Geriatric Psychiatry.

MES DE SALUD MENTAL LOS MEJORES DÍAS JUNTOS

Mayo es el Mes de la Salud Mental, un momento para recordar que todos tenemos días, tanto buenos como malos. Acompañenos en una presentación a cargo del servicio de Psiquiatría Geriátrica del Mass General Hospital.

Jewish American Heritage Month (JAHM), observed each May honors the deep and lasting impact that Jewish Americans have had on American life.

MUSEUM OF FINE ARTS VISIT

On International Museums Day, join us in visiting the Museum of Fine Arts on May 18. Explore the museum's many galleries, exhibitions, and lovely shop.

VISITA AL MUSEO DE ARTE

Con motivo del Día Internacional de los Museos, acompáñenos a visitar el Museo de Bellas Artes el 18 de mayo. Explore las numerosas galerías, exposiciones y la encantadora tienda del museo.

NATIONAL OSTEOPOROSIS AWARENESS

As May is Osteoporosis Awareness & Prevention Month, we "Step Up for Bone Health." Join us for tips to help improve your bone density.

EL MES DE LA PREVENCION DE OSTEOPOROSIS

Dado que mayo es el Mes de Concientización y Prevención de la Osteoporosis, nosotros «damos un paso al frente por la salud ósea». Acompáñenos para recibir consejos que le ayudarán a mejorar su densidad ósea.

EXERCISING YOUR MIND AT EAST BOSTON SENIOR CENTER



After age 40, our brains age – losing an average weight of 9g (0.02pound) per year. However, exercising our minds, following a healthy diet, and not smoking can help prevent brain loss.

ESTIMULANDO LA MENTE EN EL CENTRO PARA PERSONAS MAYORES DE EAST BOSTON

A partir de los 40 años, nuestro cerebro envejece, perdiendo un peso promedio de 9 gramos (0,02 libras) al año. Sin embargo, ejercitar la mente, seguir una dieta saludable y no fumar pueden ayudar a prevenir la pérdida cerebral.

**Become a member of East Boston Senior Center!
Please be 55+ years old and be a Boston resident.**

AGE STRONG SEEKS NEW VOLUNTEERS!

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

AMERICORPS SENIORS RSVP PROGRAM

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**

CITY of BOSTON

AGE+

Age Strong
Commission



**AmeriCorps
Seniors**

MONDAY

Welcome

TUESDAY



WEDNESDAY



4

9AM Piano lesson
10AM Board Games
10AM Sensual Dance
11AM Chair Yoga
11:30AM Stroke and Nutrition
12PM Tai Chi
1PM Champion Your Health-Exercise



5

10AM Exercise
11AM Basic English Class
12PM Cinco de Mayo
1PM Water Color Class
2PM Voice your Poem
3PM Therapeutic Dance



6

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

11

9AM Piano lesson
10AM Board Games
10AM Sensual Dance
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1PM Champion Your Health-Exercise



12

10AM Exercise
10AM Supportive services
11AM Basic English Class
1PM Exercise
2PM Voice your Poem
3PM Therapeutic Dance

13

9AM Zumba
AM Spanish class
10AM Singing class
11AM Tai Chi
11AM CHESS
11AM Research includes me
12PM Yoga Matt Class
1PM Goodearl Square
2PM Bingocize



18

9AM - 1PM Museum of Fine Arts
9AM Piano lesson
10AM Board Games
10AM Sensual Dance
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1PM Champion Your Health-Exercise



19

10AM Exercise
11AM REAL ID/Disability Placards and Plates
12:30PM REIKI
1PM Exercise
2PM Voice your Poem
3PM Therapeutic Dance



20

9AM Zumba
9AM Spanish class
10AM Singing class
11AM Tai Chi
11AM CHESS
12PM Yoga Matt Class
1PM Technology support
2PM Final Bingocize

25



26

10AM Exercise
11AM Basic English Class
11AM Elder Law Education
12:30PM REIKI
1PM Exercise
1PM Watercolor
2PM Voice your Poem
3PM Therapeutic Dance

27

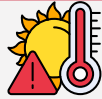
9AM Zumba
9AM Spanish class
10AM Singing class
11AM Tai Chi
11AM CHESS
12PM Yoga Matt Class
1PM Nutrition & Strength



THURSDAY



7



10AM Exercise
 11AM Heat Stress
 12PM Asian American and Pacific Islander (AAPI) Heritage Day
 1PM Drawing Class
 2PM Meditation-Relaxation
 2PM Crochet

FRIDAY

1 9AM Advanced Guitar lesson
 9:15AM Swimming BCYF
 10AM Crochet
 11AM Artistic Expression
 11AM Latin Dance
 1PM Rhythm & Well-being
 1PM Writing class
 2PM Paint your purse
 3P Strength Bone-Shape Muscle

NOTES:

MOTHER'S DAY CELEBRATION FRIDAY MAY 8
 10AM - 2PM



Real ID/Disability Placards and Plates/Shifting Gears/The Driving Decision
 TUESDAY MAY 19th at 11AM



14



10AM Exercise
 10AM Blood pressure clinic
 1PM Drawing Class
 11AM Mental Wellbeing
 12:30PM Karaoke
 1PM Exercise
 2PM Technology support
 2PM Meditation-Relaxation

15



9AM Advanced Guitar lesson
 9:15AM Swimming BCYF
 11AM Latin Dance
 1PM Rhythm & Well-being
 1PM Writing class
 2PM Paint your purse
 3P Strength Bone-Shape Muscle

MUSEUM OF FINE ARTS
 MONDAY MAY 18TH.
 9AM - 1PM



21



10AM Exercise
 11AM Cooking class
 1PM Drawing Class
 1PM Exercise
 2PM Meditation-Relaxation

22



9AM Advanced Guitar lesson
 10AM Osteoporosis
 11AM Military Appreciation/Concert
 1PM Rhythm & Well-being
 3P Strength Bone-Shape Muscle

MILITARY APRECIATION DAY
 FRIDAY MAY 22ND. @ 11AM



28



10AM Exercise
 10AM Blood pressure clinic
 11AM Advanced English class
 12PM Birthday/Anniversary Celebration
 1PM Drawing Class
 1PM Technology support
 2PM Buddhist meditation

29

9AM Jewish breakfast/Bagel creamcheese
 9AM Advanced Guitar lesson
 10AM Tai Chi/Qi Gong at Constitution Beach
 11AM Latin Dance
 11AM Art Expression
 1PM Rhythm & Well-being
 1PM Writing class
 2PM Paint your purse
 3P Strength Bone-Shape Muscle

TAI CHI/ QI GONG @
 CONSTITUTION BEACH
 MAY 29TH. @ 10AM



LUNES

MARTES

MIERCOLES

Welcome

Mayo



4



9AM Curso de piano
 10AM Juegos de Mesa
 10AM Baile Sensual
 11AM Clase de Yoga
 11:30AM Stroke & Nutrición
 12PM Tai Chi
 1PM Clase de Ejercicio

5



10AM Ejercicio
 11AM Clase de Inglés Básico
 12PM Cinco de Mayo
 1PM Ejercicio
 2PM Da sonido a tu poema
 1PM Clase de Acuarelas
 3PM Danza Terapéutica

6

9AM Zumba
 10AM Clase de Canto
 11AM Tai Chi
 11AM CLASE DE AJEDREZ
 12PM Clase de Yoga con Tapete
 2PM Bingo Ejercicio

11



9AM Curso de piano
 10AM Juegos de Mesa
 10AM Baile Sensual
 11AM Clase de Yoga
 12PM Tai Chi
 1PM Clase de Ejercicio

12

10AM Ejercicio
 10AM Servicios y recursos
 1PM Ejercicio
 1PM Clase de Acuarelas
 2PM Da sonido a tu poema
 3PM Danza Terapéutica

13



9AM Zumba
 10AM Clase de Canto
 11AM Tai Chi
 11AM Investigacion incluye a Mi
 11AM CLASE DE AJEDREZ
 12PM Clase de Yoga con Tapete
 1PM La plaza Goodearl
 2PM Bingo Ejercicio

18



9AM - 1PM Museo de Arte
 9AM Curso de piano
 10AM Juegos de Mesa
 10AM Baile Sensual
 11AM Clase de Yoga
 12PM Tai Chi
 1PM Clase de Ejercicio

19



10AM Ejercicio
 11AM Documento de Identidad con RMV
 12:30PM REIKI
 1PM Ejercicio
 2PM Da sonido a tu poema
 3PM Danza Terapéutica

20

9AM Zumba
 10AM Clase de Canto
 11AM Tai Chi
 11AM CLASE DE AJEDREZ
 12PM Clase de Yoga con Tapete
 1PM Asistencia Tecnológica
 2PM Ultimo Bingo Ejercicio

25



26

10AM Ejercicio
 11AM Clase de Inglés Básico
 1PM Ejercicio
 12:30PM REIKI
 1PM Clase de Acuarelas
 2PM Da sonido a tu poema
 3PM Danza Terapéutica

27



9AM Zumba
 10AM Clase de Canto
 11AM Tai Chi
 11AM CLASE DE AJEDREZ
 12PM Clase de Yoga con Tapete
 1PM Nutrición & Fuerza

JUEVES



VIERNES

NOTAS:

1

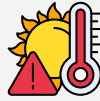
9AM Clase de Guitarra Avanzada
 9:15AM Natación con BCYF
 11AM Expresión artística
 10AM Tejido
 11AM Bailes Latinos
 1PM Rhymos & Salud
 2PM Pinta su cartera
 3PM Fortaleze Tus Huesos & Musculos

CELEBRACION DEL DIA DE LAS MADRES
JUEVES 8 DE MAYO
10AM - 2PM



7

10AM Ejercicio
 11AM Agotamiento por el Calor
 12PM Día de la Herencia de los Asiáticos Americanos y de las Islas del Pacífico
 1PM Clase de Dibujo
 2PM Tejido



8



Documento de Identidad con REGISTRO DE MOTORES
MARTES MAYO 19th @ 11AM



REGISTRY OF MOTOR VEHICLES

14

10AM Ejercicio
 10AM Chequeo de La Presión
 11AM Salud Mental
 12:30PM Karaoke
 1PM Clase de Dibujo
 1PM Ejercicio
 2PM Asistencia Tecnologica



15

9AM Clase de Guitarra Avanzada
 9:15AM Natación con BCYF
 11AM Bailes Latinos
 1PM Rhymos & Salud
 2PM Pinta su cartera
 3PM Fortaleze Tus Huesos & Musculos

MUSEO DE BELLAS ARTES
LUNES MAYO 18
9AM - 1PM



21

10AM Ejercicio
 11AM Clase de Cocina
 1PM Clase de Dibujo
 1PM Ejercicio



22

9AM Clase de Guitarra Avanzada
 10AM Osteoporosis
 11AM Apreciación Militar
 1PM Rhymos & Salud
 3PM Fortaleze Tus Huesos & Músculos



APRECIACION MILITAR
VIERNES MAYO 22 @ 11AM



28

10AM Ejercicio
 10AM Chequeo de La Presion
 11AM Clase de Ingles Avanzado
 12PM Cumpleaños & Aniversarios
 1PM Clase de Dibujo
 1PM Asistencia Tecnologica
 2PM Meditacion Budista



29

9AM Desayuno Judio Rosquillas con Queso
 9AM Clase de Guitarra Avanzada
 10AM Tai Chi/Qi Gong en la Playa
 11AM Bailes Latinos
 11AM Expresión artística
 1PM Rhymos & Salud
 1PM Clase de Escritura
 2PM Pinta su cartera
 3PM Fortaleze Tus Huesos & Musculos

TAI CHI/ QI GONG
EN LA PLAYA
MAYO 29th. @ 10AM



OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO DE AGE STRONG

La comisión Age Strong ofrece cuatro programas de voluntariado diferentes para ayudar a los residentes mayores a vivir sus mejores vidas, mientras envejecen en su lugares.

AMERICORPS SENIORS RSVP

Emparejamos voluntarios de 55 años y más con sitios asociados, incluyendo centros de días y almacenes de distribución de alimentos, o los formamos para ayudar a los residentes a aprender inglés como segundo idioma, preparar sus impuestos, y facilitar talleres de la prevención de estafas y opios.



ANFITRIÓN PARA LA ALCALDÍA DE BOSTON

Anfitriones proveen asistencia simpático a residentes que visitan la alcaldía. Cada voluntario tendrá acceso a una tableta con mapas y otra información para asistir visitantes.



PROGRAMA DE VOLUNTARIADO PARA REDUCCIÓN DE IMPUESTOS SOBRE LAS PROPIEDADES

Propietarios de 60 años y más pueden "reducir" hasta \$2,000 de sus impuestos sobre las propiedades por ofrecer sus habilidades y conocimientos a una de las oficinas de la ciudad, centros comunitarios o escuelas públicas.



PROGRAMA AMERICORPS SENIOR COMPANION

Voluntarios de 55 años y más ayudan personas mayores con tareas cotidianas como ir a sus citas y comprar alimentos, además de proveer respiro para cuidadores. Algunos voluntarios pueden tener derecho a una asignación libre de impuestos.



**PARA MAS INFORMACIÓN,
LLAME 617-635-4366 OR VISITE [BOSTON.GOV/AGE-STRONG](https://boston.gov/age-strong)**

CITY of BOSTON

AGE+

Age Strong
Commission



**AmeriCorps
Seniors**


LIFE AT THE EAST BOSTON SENIOR CENTER





EAST BOSTON SENIOR CENTER MAY MENU



<p>1 FRIDAY</p> <p><i>Veggie Sausage w/ Peppers White Rice Broccoli Dinner Roll Cinnamon Apples</i></p>	<p>4 MONDAY</p> <p><i>Pastelon w/ Beef & Plantains Green Peas Wheat Bread Orange</i></p>	<p>5 TUESDAY</p> <p><i>Caribbean Tacos w/Lime Mexican Rice Broccoli Tortilla Wrap Apple</i></p>
<p>6 WEDNESDAY</p> <p><i>Lemongrass Beef White Rice Bok Choy Lemon White Chocolate Cookie</i></p>	<p>7 THURSDAY</p> <p><i>Beef & Broccoli Stir Fry White Rice Bok Choy Fruit</i></p>	<p>8 FRIDAY</p> 
<p>11 MONDAY</p> <p><i>Mongolian Beef White Rice Cabbage Fig Newton</i></p>	<p>12 TUESDAY</p> <p><i>Buffalo Chicken & Cheese Sandwich Butternut Squash & Cranberry Couscous Beet Salad Orange</i></p>	<p>13 WEDNESDAY</p> <p><i>Latin Shepherd's Pie w/Beef Plantains & Potatoes Kale & Peppers Hawaiian Roll Apple</i></p>
<p>14 THURSDAY</p> <p><i>Honey Glazed Chicken Roasted Sweet Potatoes California Blend Vegetables Dinner Roll Cookie</i></p>	<p>15 FRIDAY</p> <p><i>Arroz con Pollo Yellow Rice Mixed Vegetables Wheat Roll Banana</i></p>	<p>18 MONDAY</p> <p><i>Veggie Sausage w/ Peppers White Rice Broccoli Dinner Roll Cinnamon Apples</i></p>
<p>19 TUESDAY</p> <p><i>Jamaican Beef Stew Brown Rice Broccoli Cornbread Loaf Oatmeal Cookie</i></p>	<p>20 WEDNESDAY</p> <p><i>BBQ Chicken Sandwich Sweet Potato Fries Zucchini & Red Peppers Wheat Sandwich Bun Pound Cake</i></p>	<p>21 THURSDAY</p> <p><i>Whole Grain Cheese Lasagna w/ Marinara Sauce & Mozzarella Mixed Vegetables Dinner Roll Orange</i></p>
<p>22 FRIDAY</p> <p><i>Veggie Burger & Cheese Baked Beans Carrots Wheat Hamburger Bun Orange</i></p>	<p>26 TUESDAY</p> <p><i>Lemongrass Chicken White Rice Bok Choy Fruit</i></p>	<p>27 WEDNESDAY</p> <p><i>Beef Picadillo Brown Rice & Pigeon Peas Carrots Wheat Roll Orange</i></p>
<p>28 THURSDAY</p> <p><i>Stewed Tomato White Fish Cilantro Lime Rice Broccoli Wheat Roll Chocolate Chip Cookie</i></p>	<p>29 FRIDAY</p> <p><i>Jambalaya Yellow Rice Vegetable Medley Cornbread loaf Pear</i></p>	