

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

JUNE IS MEN'S HEALTH MONTH JUNIO ES MES DE LA SALUD DE LOS HOMBRES



Men's Health Month, observed every June, promotes awareness of men's health issues, encourages preventive care, and emphasizes the role of families and communities in supporting men's well-being. Thanks to all men! We support you all!

El Mes de la Salud del Hombre, se celebra cada junio, reconocen los problemas de salud que afectan a los hombres, fomenta la atención preventiva y destaca el papel de las familias y las comunidades en el apoyo al bienestar masculino. ¡Gracias a todos los hombres! ¡Los apoyamos a todos!

WALKING IMPROVES OUR PHYSICAL & MENTAL HEALTH!

Join us for walking—for exercise, to clear your mind, connect with nature & each other. Walk with us from the **East Boston Senior Center to Constitution Beach!**

LA CAMINATA MEJORA SU CONDICIÓN FÍSICA Y SU SALUD MENTAL

Únete a nosotros para caminar: para hacer ejercicio, para despejar la mente, conectar con la naturaleza y con los demás. Camina con nosotros desde el **East Boston Senior Center hacia la playa de Constitución!**

JUNE IS POST TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD) AWARENESS MONTH

PTSD Awareness Month is observed every June to raise awareness about post-traumatic stress disorder, reduce stigma, and encourage those affected to seek help. McLean Hospital’s experts will share useful information and resources.

El Mes de Junio se conmemora el Trastorno de estrés postraumático se conmemora para crear conciencia sobre esa enfermedad, reducir el estigma y alentar a los afectados a buscar ayuda. Los expertos del Hospital McLean compartirán información útil y recursos.

LGBTQIA+ PRIDE MONTH: MOVING BEYOND SYMBOLISM

Let’s celebrate LGBTQIA+ identities, history, and ongoing advocacy at East Boston Senior Center. Pride reflects both celebration & advocacy - a recognition of joy, resilience, and resistance.

Celebremos las identidades LGBTQIA+, su historia y la defensa continua en el Centro para Personas Mayores de East Boston. El Orgullo refleja tanto celebración como defensa: un reconocimiento de la alegría, la resiliencia y la resistencia.

JUNE 20 IS WORLD REFUGEE SOLIDARITY DAY

Bring a traditional dish from your home country or family heritage to share legacy, identity, and memories that connect us across cultures.

20 JUNIO ES DÍA MUNDIAL DE LA SOLIDARIDAD CON LOS REFUGIADOS.

Trae un plato tradicional de tu país de origen o de tu herencia familiar para compartir el legado, la identidad y los recuerdos que nos conectan a través de las culturas.

DESIGN YOUR OWN AMERICA 250 T-SHIRT!

Design your own America 250 t-shirt using colors, art, and messages that reflect freedom, unity, history, and hope for the future.

DISEÑA SU PLAYERA PARA AMERICA 250

Diseña tu propia camiseta de America 250 utilizando colores, arte y mensajes que reflejen la libertad, la unidad, la historia y la esperanza para el futuro.

Join Boston's Age Strong Commission for a Series

DEMYSTIFYING DEATH & DYING

learn about end of life topics, resources & support

LET'S TALK ABOUT END OF LIFE

MAY 27 | 11:30AM-12:30PM

Learn how to have the important conversations in order to age well with Cheryl Botieri

END OF LIFE INFORMATION, RESOURCES & SUPPORT

JUNE 3 | 11:30AM-1:30PM

Learn about resources from Greater Boston Legal Services, Care Dimensions Hospice & the Death Doula Guild

**FREE
AGES 55+**

INTERFAITH FORUM: END OF LIFE

JUNE 5, | 11:30AM-1PM

Join Boston's faith leaders to discuss various beliefs, customs & traditions



**ALL SESSIONS HELD AT
26 COURT STREET, WINTER CHAMBERS**
to register or learn more:
Boston.gov/end-of-life



MONDAY

1



9AM Piano lesson
9AM Joy of Walking
10AM Board Games
10AM Salsa Dance
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

TUESDAY

2

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

WEDNESDAY

3



9AM Joy of Walking
9AM Spanish class
10AM Singing class
10:30AM Massage ONLY for Men
11AM Tai Chi
11AM CHESS
12PM Yoga Matt Class

8



9AM Piano lesson
9AM Joy of Walking
10AM Board Games
10AM Salsa Dance
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

9

10AM Exercise
10AM Supportive services
11AM Basic English Class
12:30PM REIKI
1PM Exercise
1PM Water Color Class
2PM Voice your Poem
3PM Therapeutic Dance

10

HAPPY
Father's
DAY
FATHER'S DAY
CELEBRATION

15



9AM Piano lesson
9AM Joy of Walking
10AM Board Games
10AM Salsa Dance
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

16



10AM- 1PM Boston Public Library
11AM Basic English Class
1PM Water Color Class
2PM Voice your Poem
3PM Therapeutic Dance

17



9AM Joy of Walking
9AM Spanish class
10AM Singing class
11AM Tai Chi
11AM CHESS
12PM Yoga Matt Class
1PM PTSD with McLean Hospital

22



9AM Piano lesson
9AM Joy of Walking
10AM Board Games
10AM Salsa Dance
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

23



10AM Exercise
11AM Basic English Class
11AM Immigrant Heritage Celebration POTLUCK!!!
3PM Therapeutic Dance

24



9AM Joy of Walking
9AM Spanish class
10AM Singing class
11AM Tai Chi
11AM Survey Mental Health
11AM CHESS
12PM Yoga Matt Class

29



9AM Piano lesson
9AM Joy of Walking
10AM Board Games
10AM Salsa Dance
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

30



10AM Exercise
11AM LGBTQAI+ Rainbow dress-up day
12:30PM REIKI
1PM Exercise
1PM Watercolor
2PM Voice your Poem
3PM Therapeutic Dance

MASSAGE ONLY FOR MEN
Wednesday, June 3rd
10:30AM-1:30PM
Registration Required

JUNE is
MEN'S HEALTH
MONTH

THURSDAY

4



10AM Exercise
 11AM Advance English Class
 11:30AM World Cup Opening
 1PM Drawing Class
 1PM Exercise
 2PM Meditation-Relaxation
 2PM Crochet

11

10AM Exercise
 10AM Blood Pressure Screening
 10AM Community Engagement at
 The Possible Zone 31 Heath St,
 Boston, MA 02130
 11AM Advance English Class
 1PM Drawing Class
 1PM Exercise
 2PM Meditation-Relaxation
 2PM Crochet

18



10AM Exercise
 10AM Southern cooking
 demonstration
 11AM Juneteenth
 Celebration
 1PM Drawing Class
 1PM Exercise
 2PM Meditation-Relaxation

25



9AM ROCKPORT FIELDTRIP
 10AM Blood Pressure
 screening
 11AM Advanced English class
 1PM Drawing Class
 2PM Meditation



FRIDAY

5

9AM Advanced Guitar lesson
 9AM Joy of Walking
 10AM Crochet America 250th
 11AM Artistic Expression
 11AM Latin Dance
 1PM Rhythm & Well-being
 1PM Writing class
 2PM Design America250 T-
 shirt



12

9AM Advanced Guitar lesson
 9AM Joy of Walking
 10AM Crochet America 250th
 11AM Artistic Expression
 11AM Latin Dance
 1PM Rhythm & Well-being
 1PM Writing class



19

Juneteenth!



JUNETEENTH
THE CENTER IS CLOSED

26

9AM Advanced Guitar lesson
 9AM Joy of Walking
 10AM Crochet America 250th
 11AM Artistic Expression
 11AM Latin Dance
 12PM Anniversary Celebration
 1PM Rhythm & Well-being
 1PM Writing class
 2PM Design America250 T-shirt

NOTES:

FATHER'S DAY CELEBRATION
WEDNESDAY JUE 10TH.

10AM - 2PM



MEMBERS ONLY
REGISTRARION REQUIRED!!!

BOSTON PUBLIC LIBRARY
TUESDAY JUNE 16TH.

9AM - 1PM



MEMBERS ONLY
REGISTRARION REQUIRED!!!

IMMIGRANT HERITAGE
POTLUCK

TUESDAY JUNE 23RD.

11AM - 2PM



ROCKPORT FIELD TRIP
THURSDAY JUNE 25TH



MEMBERS ONLY
REGISTRARION REQUIRED!!!



LUNES

1



9AM Curso de piano
 9AM Disfrutar Caminando
 10AM Juegos de Mesa
 10AM Salsa
 11AM Clase de Yoga
 12PM Tai Chi

MARTES

2

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

MIERCOLES

3



9AM Disfrutar Caminando
 10AM Clase de Canto
 10:30AM MASAGE SOLO PARA HOMBRES !!!
 11AM Tai Chi
 11AM CLASE DE AJEDREZ
 12PM Clase de Yoga con Tapete

8



9AM Curso de piano
 9AM Disfrutar Caminando
 10AM Juegos de Mesa
 10AM Salsa
 11AM Clase de Yoga
 12PM Tai Chi

9

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

10

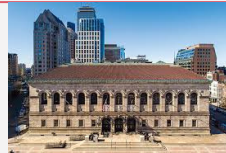
HAPPY
Father's
 DAY
 CELEBRACION DEL DIA DEL PADRE

15



9AM Curso de piano
 9AM Disfrutar Caminando
 10AM Juegos de Mesa
 10AM Salsa
 11AM Clase de Yoga
 12PM Tai Chi

16



10AM-1PM Biblioteca Pública de Boston
 11AM Clase de Inglés Básico
 1PM Clase de Acuarelas
 2PM Da sonido a tu poema
 3PM Danza Terapéutica

17



9AM Disfrutar Caminando
 10AM Clase de Canto
 11AM Tai Chi
 11AM CLASE DE AJEDREZ
 12PM Clase de Yoga con Tapete
 1PM PTSD HOSPITAL MCLEAN

22



9AM Curso de piano
 9AM Disfrutar Caminando
 10AM Juegos de Mesa
 10AM Salsa
 11AM Clase de Yoga
 12PM Tai Chi

23



10AM Ejercicio
 11AM Clase de Inglés Básico
 11AM DIA DEL IMMIGRANTE
 TRAE COMIDA DE TU PAIS
 3PM Danza Terapéutica

24



9AM Disfrutar Caminando
 10AM Clase de Canto
 11AM Tai Chi
 11AM CLASE DE AJEDREZ
 11AM QUESTIONARIO DE SALUD MENTAL
 12PM Clase de Yoga con Tapete

29



9AM Curso de piano
 9AM Disfrutar Caminando
 10AM Juegos de Mesa
 10AM Salsa
 11AM Clase de Yoga
 12PM Tai Chi

30



10AM Ejercicio
 11AM LGTBTQAI + VISTETE DE COLORES COMO ARCOIRIS
 12:30PM REIKI
 1PM Ejercicio
 2PM Da sonido a tu poema
 1PM Clase de Acuarelas
 3PM Danza Terapéutica

MASAJE EN SILLA
 SOLO PARA HOMBRES
 JUNIO 3 @ 10:30- 1:30PM
 REGISTRACION REQUERIDA!

JUNE is
MEN'S HEALTH
 MONTH



JUEVES

4

10AM Ejercicio
 11AM Clase de Ingles Avanzado
 11:30AM APERTURA DE LA COPA MUNDIAL DE FUTBOL
 1PM Clase de Dibujo
 1PM Ejercicio
 2PM Tejido



VIERNES

5

9AM Clase de Guitarra Avanzada
 9:00AM Disfrutar Caminando
 11AM Expresión artística
 10AM Tejido 250 De America
 11AM Bailes Latinos
 1PM Rhymos & Salud
 2PM Pinta tu camiseta 250 de America



NOTAS:

CELEBRACION DEL DIA DE LOS MADRES
 MIERCOLES JUNIO 10

10AM - 2PM



REGISTRACION REQUERIDA SOLO PARA MIEMBROS

11

10AM Ejercicio
 10AM Chequeo de La Presion
 11AM Clase de Ingles Avanzado
 1PM Clase de Dibujo
 1PM Ejercicio
 2PM Tejido



12

9AM Clase de Guitarra Avanzada
 9:00AM Disfrutar Caminando
 11AM Expresión artística
 10AM Tejido 250 De America
 11AM Bailes Latinos
 1PM Rhymos & Salud



BIBLIOTECA PUBLICA DE BOSTON MARTES JUNIO 16
 10AM - 1PM



REGISTRACION REQUERIDA SOLO PARA MIEMBROS

18

10AM Ejercicio
 10AM Demostracion de Cocina del Sur
 11AM Celebracion Dia de la Emancipacion
 12PM Karaoke
 1PM Ejercicio
 1PM Clase de Dibujo
 2PM Tejido



19

June Tenth!



DIA DE LA EMANCIPACION EL CENTRO ESTA CERRADO



DIA DEL IMMIGRANTE TRAE COMIDA DE TU PAIS
 MARTES JUNIO 23
 11AM - 2PM

25

9AM VIAJE a ROCKPORT
 10AM Chequeo de La Presion
 11AM Clase de Ingles Avanzado
 1PM Clase de Dibujo
 2PM Tejido



26

9AM Clase de Guitarra Avanzada
 9:00AM Disfrutar Caminando
 11AM Expresión artística
 12PM Celebración de Aniversarios
 10AM Tejido 250 De America
 11AM Bailes Latinos
 1PM Rhymos & Salud
 2PM Pinta tu camiseta 250 de America



VIAJE A ROCKPORT JUEVES JUNIO 25



REGISTRACION REQUERIDA SOLO PARA MIEMBROS



Únase a la comisión Age Strong de Boston para una serie
de charlas sobre

DESMITIFICAR LA MUERTE Y EL PROCESO DE MORIR

*Infórmese sobre temas, recursos y apoyo relacionados
con el final de la vida*

HABLEMOS SOBRE EL FINAL DE LA VIDA

27 DE MAYO | DE 11:30 A.M. A 12:30 P.M.

*Aprenda con Cheryl Botieri a mantener las
conversaciones importantes para envejecer
bien.*

INFORMACIÓN, RECURSOS Y APOYO RELACIONADOS CON EL FINAL DE LA VIDA

3 DE JUNIO | DE 11:30 A.M. A 1:30 P.M.

*Infórmese sobre los recursos que
ofrecen Greater Boston Legal Services,
Care Dimensions Hospice y Death
Doula Guild.*

FORO INTERRELIGIOSO:

EL FINAL DE LA VIDA

5 DE JUNIO | DE 11:30 A.M.

A 1 P.M.

*Únase a los líderes religiosos
de Boston para debatir sobre
diversas creencias, costumbres
y tradiciones.*



**GRATUITO PARA
MAYORES DE 55
AÑOS**

**TODAS LAS SESIONES SE LLEVAN A
CABO EN 26 COURT STREET,
WINTER CHAMBERS**
Para inscribirse u obtener más información:
Boston.gov/end-of-life



ACTIVITIES & CONNECTION AT THE EAST BOSTON SENIOR CENTER





EAST BOSTON SENIOR CENTER JUNE MENU



<p>1 MONDAY</p> <p>Roast Turkey w/ Cranberry Apple Chutney Mashed Potatoes Wheat Bread Pear</p>	<p>2 TUESDAY</p> <p>Sweet & Sour Chicken White Rice Cabbage Shortbread Cookie</p>	<p>3 WEDNESDAY</p> <p>Caribbean Beef w/ Peppers Stewed Beans Broccoli Whole Grain Cornbread Banana</p>
<p>4 THURSDAY</p> <p>Frango Assado Brown Rice & Pigeon Peas Spinach w / Peppers Dinner Roll Vanilla Pudding</p>	<p>5 FRIDAY</p> <p>Bistec Encebollado Yucca California Blend Vegetables Hawaiian Roll Fruit Cup</p>	<p>8 MONDAY</p> <p>Mongolian Beef White Rice Cabbage Fruit</p>
<p>9 TUESDAY</p> <p>Dominican Style Chicken Rice & Beans Black Beans, Corn & Peppers Wheat Roll Orange</p>	<p>10 WEDNESDAY</p> <p>HAPPY <i>Father's</i> DAY FATHER'S DAY CELEBRATION</p>	<p>11 THURSDAY</p> <p>Lentil Okra Coconut Stew White Rice Carrots Hawaiian Roll Fig Newton</p>
<p>12 FRIDAY</p> <p>Pork Linguica w/ Onions Mashed Potatoes Green Peas Wheat Roll Pear</p>	<p>15 MONDAY</p> <p>Meatloaf w/ Gravy Garlic Mashed Potatoes Whole bread Cornbread Orange</p>	<p>16 TUESDAY</p> <p>Sancocho w/ Beef & Chicken White Rice Green Beans & Red Peppers Wheat Bread Vanilla Pudding</p>
<p>17 WEDNESDAY</p> <p>Homemade Crispy Chicken Black Eyed Peas Cottards & Corn Cornbread Loaf Pound Cake w/ Berries</p>	<p>18 THURSDAY</p> <p>Sausage w / Abruzzi Sauce Bowtie Pasta California Blend Vegetables Wheat Roll Cinnamon Apples</p>	<p>22 MONDAY</p> <p>Tomato Bruchetta chicken Mashed Potatoes Green Peas w/ Red Peppers Wheat Roll Pear Fruit Cup</p>
<p>23 TUESDAY</p> <p> IMMIGRANT HERITAGE POTLUCK</p>	<p>24 WEDNESDAY</p> <p>Herb Crusted White Fish Rice Pilaf Mixed Root Vegetables Wheat Roll Banana</p>	<p>25 THURSDAY</p> <p>Hot Dog Baked Beans Carrots Whole Wheat Hot Dog Bun Orange</p>
<p>26 FRIDAY</p> <p>Teriaki Beef White Rice Cabbage Fruit</p>	<p>29 MONDAY</p> <p>Roast Beef & Cheese Sandwich Corn & Red Pepper Salad Butternut Squash & Couscous Lemon Square</p>	<p>30 TUESDAY</p> <p>Crispy Chicken with Mushroom Okra Sauce Roasted Potatoes Brussel Sprouts Wheat Bread Cinnamon Apples</p>