

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-4PM

617-961-3131

ebseniorcenter@boston.gov

7 Bayswater Street, East Boston, MA 02128



FALL PREVENTION

Turn Awareness Into Daily Action

East Boston Senior Center offers a variety of programs and activities designed to help older adults improve balance, build strength, increase mobility, and maximize independence. Stay steady and connected with us.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Transforma la concienciación en acción diaria

El Centro para Adultos Mayores de East Boston ofrece una variedad de programas y actividades diseñadas para ayudar a los adultos mayores a mejorar su equilibrio, fortalecerse, aumentar su movilidad y maximizar su independencia. Manténgase activo y conectado con nosotros.



HISPANIC HERITAGE MONTH

Hispanic Heritage Month is celebrated annually September 15 to October 15 in the U.S. Join us in honoring hispanic history, culture, and traditions at East Boston Senior Center.

MES DE LA HERENCIA HISPANA

El Mes de la Herencia Hispana se celebra anualmente del 15 de septiembre al 15 de octubre en los Estados Unidos. Acompáñanos a honrar la historia, la cultura y las tradiciones hispanas en el Centro para Adultos Mayores de East Boston.

NATIONAL GRANDPARENTS DAY IS SEPTEMBER 13

Join in to craft & paint a beautiful pencil pot to give to your grandchildren for Grandparents Day.



EL DÍA NACIONAL DE LOS ABUELOS ES EL 13 DE SEPTIEMBRE

Anímate a crear y pintar un precioso portalápices para regalar a tus nietos en el Día de los Abuelos.

COUNTRY MUSIC CONTEST DRESS TO IMPRESS!

Enjoy your favorite country songs! Dress in your best country style & show off your cowboy boots and hats. Dance, sing, and celebrate with friends & neighbors.

¡CONCURSO DE MÚSICA COUNTRY! ¡VÍSTETE PARA IMPRESIONAR!

¡Disfruta de tus canciones country favoritas! Vístete con tu mejor estilo country y luce tus botas y sombreros de vaquero. Baila, canta y celebra con amigos y vecinos.

INTERNATIONAL PEACE DAY

Established by the United Nations in 1981, International Peace Day is dedicated to world peace, non-violence, and global ceasefire. Communities across the U.S. mark the day with local events, educational programs, and peace vigils.

DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ

Establecido por las Naciones Unidas en 1981, el Día Internacional de la Paz está dedicado a la paz mundial, la no violencia y el alto el fuego global. Comunidades de todo Estados Unidos conmemoran este día con eventos locales, programas educativos y vigiliass por la paz.

HR HEALTHY RIDES

FREE RIDES FOR BOSTON'S OLDER ADULTS TO...



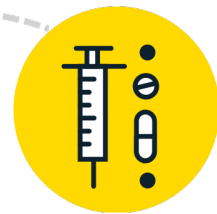
Exercise
Classes



Medical
Appointments



Community
Centers



Pharmacies

... and more!

ELIGIBILITY:

- 1 Must be 60+
- 2 Must be a City of Boston resident
- 3 Travel must be within City of Boston

BOOK YOUR RIDE:

- 1 Call theAgeStrongShuttle:
(617) 635-3000
 - 2 Either get your code to
use your own app
- OR**
- 3 Have the Shuttle book
your ride directly

BOSTON.GOV/HEALTHY-RIDES



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

1

10AM Exercise
11AM Qigong
1PM Watercolor Class
1PM Exercise
3PM Theraputic Dance

2

9AM Zumba
8:30AM Spanish Class
10AM Singing Class
11AM Tai Chi
11AM Chess
12PM Yoga Mat Class

7



THE CENTER IS CLOSED
FOR THE HOLIDAY

8

10AM Exercise
12:30PM Reiki
1PM Watercolor Class
1PM Exercise
3PM Theraputic Dance

9



9AM Zumba
8:30AM Spanish Class
10AM Singing Class
11AM Tai Chi
11AM Chess
12PM Yoga Mat Class
1PM MBTA Accessibility
2PM Bingocize

14



9AM Piano Lessons
10AM Board Games
10AM Salsa Dancing
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
12PM Grandparents Day
1PM Strength & Balance

15

10AM Exercise
10AM Supportive Services
11AM Research Includes Me
1PM Watercolor Class
1PM Exercise
3PM Theraputic Dance

16

9AM Zumba
8:30AM Spanish Class
10AM Singing Class
11AM Tai Chi
11AM Chess
12PM Yoga Mat Class
1PM Qigong
2PM Bingocize

21



9AM Piano Lessons
9AM Chair Massage
10AM Board Games
10AM Salsa Dance
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
12PM Peace Day
1PM Strength & Balance

22

10AM Exercise
11AM Hispanic Heritage



23



9AM Zumba
8:30AM Spanish Class
10AM Singing Class
11AM Tai Chi
11AM Changing as We Age
12PM Yoga Mat Class
2PM Bingocize
4PM Aging & Alzheimer's in Latino Communities

28

9AM Piano Lessons
10AM Board Games
10AM Salsa Dance
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1PM Strength & Balance
2PM Qigong

29

10AM Exercise
11AM Qigong
12:30PM Reiki
1PM Watercolor Class
1PM Exercise
3PM Theraputic Dance

30

9AM Zumba
8:30AM Spanish Class
10AM Singing Class
11AM Tai Chi
11AM Chess
12PM Yoga Mat Class
2PM Bingocize

THURSDAY	FRIDAY	NOTES:
3 10AM Exercise 11AM Advance English Class 1PM Drawing Class 2PM Meditation Relaxation	4  9AM Advanced Guitar Class 10AM Painting Class 11AM Latin Dance 12PM Remembrance Day 9/11 1PM Rhythm & Wellbeing 3PM Bone & Muscle Shape	GRANDPARENTS DAY CELEBRATION MONDAY 9/14 @ 12 PM 
10  10AM Exercise 10AM Blood Pressure Clinic 11AM Plant-based Cooking 11AM Advance English Class 1PM Drawing Class 2PM Meditation Relaxation	11 9AM Advanced Guitar Class 10AM Painting Class 11AM Latin Dance 1PM Rhythm & Wellbeing 2PM Bingocize 3PM Bone & Muscle Shape	INTERNATIONAL DAY OF PEACE CELEBRATION MONDAY 9/17 @ 11 AM 
17  10AM Exercise 11AM Advance English Class 11:30AM Country Music Day 1PM Drawing Class 2PM Meditation Relaxation	18 9AM Advanced Guitar Class 10AM Painting Class 11AM Latin Dance 1PM Rhythm & Wellbeing 2PM Bingocize 3PM Bone & Muscle Shape	COUNTRY MUSIC THURSDAY 9/17 @ 11:30 AM 
24   10AM Exercise 10AM Blood Pressure Clinic 11AM Advance English Class 12PM Birthdays/Anniversary 1PM Drawing Class 2PM Meditation& Relaxation	25 9AM Advanced Guitar Class 10AM Painting Class 11AM Latin Dance 1PM Rhythm & Wellbeing 2PM Bingocize 3PM Bone & Muscle Shape	HISPANIC HERITAGE CELEBRATION TUESDAY 9/22 @ 11 AM 
		AGING & ALZHEIMERS IN LATINO COMMUNITIES WEDNESDAY 9/23 @ 4 PM 

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

1

10AM Ejercicio
11AM Qigong
1PM Clase de Acuarelas
1PM Ejercicio
3PM Danza Terapéutica

2

9:AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
11AM AJEDREZ
12PM Clase de Yoga con Tapete

7



DIA DEL TRABAJO
EL CENTRO ESTA
CERRADO

8

10AM Ejercicio
12:30PM Reiki
1PM Clase de Acuarelas
1PM Ejercicio
3PM Danza Terapéutica

9

9:AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
11AM AJEDREZ
112PM Clase de Yoga con Tapete
1PM MBTA Servicios
2PM BingoEjercicio



14



9AM Curso de piano
10AM Juegos de Mesa
10AM Salsa
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
12PM Dia Internacional de Los Abuelos
1PM Fuerza & Balance

15

10AM Ejercicio
10AM Servicios & Recursos
11AM La Investigación & Yo
1PM Clase de Acuarelas
1PM Ejercicio
3PM Danza Terapéutica

16

9:AM ZUMBA
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
11AM AJEDREZ
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Qigong
2PM BingoEjercicio

21



9AM Curso de piano
10AM Juegos de Mesa
10AM Salsa
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
12PM Dia de la Paz
1PM Fuerza & Balance

22

10AM Ejercicio
11AM CELEBRACION DE LA HERENCIA HISPANA



23

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
11AM Que Cambia al Envejecer
12PM Clase de Yoga con Tapete
2PM BingoEjercicio
4PM Envejecimiento & Alzheimer
En La Comunidad Latina



28

9AM Curso de piano
10AM Juegos de Mesa
10AM Salsa
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
1PM Fuerza & Balance
2PM Qigong

29

10AM Ejercicio
11AM Qigong
12:30 PM Reiki
1PM Clase de Acuarelas
1PM Ejercicio
3PM Danza Terapéutica

30

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

JUEVES	VIERNES	NOTES:
3 10AM Ejercicio 11AM Ingles Avanzada 1PM Clase de Dibujo 2PM Meditación	4  9AM Clase de Guitar avanzada 10AM Clase de Pintura 11AM Baile Latinos 12PM Día de Recuerdo 9/11 1PM Ritmos y bienestar 3PM Fuerzas para Huesos y músculos	CELEBRACION DE LO(A)S ABUELO(A)S LUNES 9/14 @ 12 PM 
10  10AM Ejercicio 10AM Chequeo de la presión 11AM Clase de cocina 11AM Ingles Avanzada 1PM Clase de Dibujo 2PM Meditación	11 9AM Clase de Guitar avanzada 10AM Clase de Pintura 11AM Baile Latinos 12PM Día de Recuerdo 9/11 1PM Ritmos y bienestar 2PM Bingo-Ejercicio 3PM Fuerzas para Huesos y músculos	DIA INTERNACIONAL DE LA PAZ LUNES 9/17 @ 11 AM 
17  10AM Ejercicio 11AM Ingles Avanzada 11:30AM Musica Vaquero 1PM Clase de Dibujo 2PM Meditación	18 9AM Clase de Guitar avanzada 10AM Clase de Pintura 11AM Baile Latinos 12PM Día de Recuerdo 9/11 1PM Ritmos y bienestar 2PM Bingo-Ejercicio 3PM Fuerzas para Huesos y músculos	MUSICA VAQUEROS JUEVES 9/17 @ 11:30 AM 
24   10AM Ejercicio 10AM Cheque de presión sanguínea 11AM Ingles Avanzada 12PM Cumpleaños/Bodas 1PM Clase de Dibujo 2PM Meditación	25 9AM Clase de Guitar avanzada 10AM Clase de Pintura 11AM Baile Latinos 12PM Día de Recuerdo 9/11 1PM Ritmos y bienestar 2PM Bingo-Ejercicio 3PM Fuerzas para Huesos y músculos	CELEBRACION DEL MES DE LA HISPANIDAD TUESDAY 9/22 @ 11 AM 
		LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER EN LA POBLACION LATINOS WEDNESDAY 9/23 @ 4 PM 

HR HEALTHY RIDES

Programa de transporte centrado en la salud de las personas mayores

VIAJES GRATIS PARA ADULTOS MAYORES DE BOSTON A...



Clases de
ejercicio



Citas
médicas



Centros
comunitarios



Farmacias

... ¡y más!

ELEGIBILIDAD:

- 1 Debe ser mayor de 60.
- 2 Debe ser residente de la Ciudad de Boston.
- 3 El viaje debe realizarse dentro de la Ciudad de Boston.

RESERVE SU VIAJE:

- 1 Llame al servicio de transporte de Age Strong: (617) 635-3000.
- 2 Consiga su código para usar su propia app.

- 3 Haga que el servicio de transporte reserve su viaje directamente.

BOSTON.GOV/HEALTHY-RIDES



CITY of **BOSTON**



FUN AT THE EAST BOSTON SENIOR CENTER!



EAST BOSTON SENIOR CENTER SEPTEMBER LUNCH MENU

1 TUESDAY BBQ CHICKEN THIGH ROASTED POTATOES GARDER SALAD DINNER ROLL CHOCOLATE COOKIE	2 WEDNESDAY VEGGIE BURGER & CHEESE BAKED PINTO BEANS HAMBURGER ROLL PEACH	3 THURSDAY ROAST TURKEY MASHED POTATOES WHEAT BREAD VANILLA PUDDING
4 FRIDAY ROAST BEEF SANDWICH COUSCOUS SALAD ORANGE	8 TUESDAY CARIBBEAN BEEF GARDEN SALAD WHEAT ROLL CHOCOLATE PUDDING	9 WEDNESDAY CHICKEN LIMONE ROASTED POTATOES VEGETABLES DESSERT
10 THURSDAY CARAMEL GINGER CHICKEN WHITE RICE GREEK SALAD FRUIT	11 FRIDAY TURKEY, HAM & CHEESE SANDWICH BUTTERNUT SQUASH COUSCOUS OATMEAL COOKIE	14 MONDAY STATLER BREAST CHICKEN MASHED POTATOES VEGETABLES DESSERT
15 TUESDAY CHEESE LASAGNA GARDEN SALAD TOAST GARLIC BREAD SPONGE CAKE WITH BLUEBERRIES	16 WEDNESDAY CHICKEN CUTLET PARMIGIANA SPINELLI'S PASTA VEGETABLES DESSERT	17 THURSDAY SHEPHERDS PIE MASHED POTATOES CEASAR SALAD WHEAT ROLL APPLESAUCE
18 FRIDAY TERIYAKI BEEF WHITE RICE CABBAGE FRUIT	21 MONDAY ROASTED TURKEY DINNER DRESSING & POTATOES VEGETABLES DESSERT	22 TUESDAY HISPANIC HERITAGE  
23 WEDNESDAY CHICKEN CACCIATORE TORTELLINI VEGETABLE MEDLEY WHEAT ROLL ORANGE	24 THURSDAY PESCADO CON COCO PLANTAINS GARDEN SALAD WHOLE GRAIN CORNBREAD BANANA	25 FRIDAY PORK / PINEAPPLE SALSA YELLOW RICE & BLACK BEANS MIXED VEGETABLES CHOCOLATE PUDDING
28 MONDAY MEATLOAF MASHED POTATOES VEGETABLES DESSERT	29 TUESDAY POT ROAST WITH GRAVY ROASTED POTATOES CAPRESE SALAD CORNBREAD BANANA	30 WEDNESDAY PERNIL CILANTRO LIME RICE CARROTS DINNER ROLL ORANGE