

EAST BOSTON SENIOR CENTER

CENTRO PARA PERSONAS MAYORES

7 Bayswater Street, East Boston, MA 02128

617-961-3131 ebseniorcenter@boston.gov

boston.gov/municipal-buildings/east-boston-senior-center

Free & open to Boston residents age 55+ / Gratis y abierto a los
residentes de Boston mayores de 55 años en adelante

Monday-Friday / Lunes-Viernes 8:30am-4:30pm



Michelle Wu, Mayor / Alcaldesa

Emily Shea, Commissioner / Comisionada

Judith Thermidor, Director / Directora

Luz Leal, Assistant Director / Asistente de Dirección

JUNE / JUNIO
2024

CITY of BOSTON

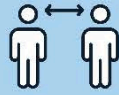
AGE+

Age Strong Commission

BOSTON FOOD RESOURCES



Wear a mask if you need to go outside.



Maintain social distance. Keep 6ft (2m) apart.



Wash your hands frequently with soap and water.

Pick Up Food

Youth Meals Sites



Breakfast and lunch at no cost for youth 18 and under.

Visit www.boston.gov/bostoneats

Fair Foods Sites



Fair Foods sites offer bags of fresh produce for only \$2.

Visit www.bit.ly/fairfoods20

Food Pantries



Food pantries provide groceries to those in need, regardless of immigration status.

Visit www.gbfb.org/need-food

Visit Farmers' and Mobile Markets



Buy fresh local produce at Boston farmers' markets.

Find the nearest location at www.boston.gov/farmersmarkets

Older Adults

Meals on Wheels



Nutritious meals delivery for home bound elderly residents.

Call 617-292-6211 or visit www.ethocare.org/contact-ethos

Call Age Strong Commission

AGE+

Call the City of Boston Age Strong Commission at 617-635-4366 or dial 3-1-1.

Food Benefit Programs

Apply for SNAP



SNAP can help you or your family afford food.

Call Project Bread at 1-800-645-8333

Shop at Double Up Stores



Shop with SNAP to get 50% off your fresh fruits and vegetables. Save up to \$10 each day.

Visit www.boston.gov/doubleup

Use HIP at Farmers' Markets



Save when you shop with your EBT card at participating HIP farm vendors.

For more information visit www.boston.gov/healthy-incentives

Shop with WIC



WIC is a nutrition and support program for Women, Infants, and Children under 5.

Visit www.mass.gov/wic-information-for-participants

Housing Stability



Call 617-635-4200 or visit www.boston.gov/housing-stability

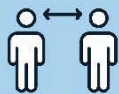


LISTA DE RECURSOS PARA ALIMENTOS EN BOSTON

SPANISH



Use tapabocas si tiene que salir.



Manténgase a una distancia de 6 pies (2m) de los demás.



Lave frecuentemente sus manos con agua y jabón.

Comida para recoger

Comedores para jóvenes



Desayuno y almuerzo gratis para jóvenes menores de 18 años.

Visite www.boston.gov/bostoneats

Ubicaciones de Fair Foods



Fair Foods ofrece bolsas de frutas y verduras frescas a \$2.

Visite www.bit.ly/fairfoods20

Despensas de alimentos



Las despensas de alimentos proporcionan víveres, sin importar su estado migratorio.

Visite www.gbfb.org/need-food

Visite mercados móviles y de agricultores



Compre productos frescos locales en los mercados de agricultores de Boston.

Encuentre el más cercano en www.boston.gov/farmersmarkets

Adultos mayores

Meals on Wheels



Comidas nutritivas a domicilio para residentes mayores que no pueden salir de casa.

Llame al 617-292-6211 o visite www.ethocare.org/contact-ethos

Llame a la Comisión de Age Strong

AGE+

Llame a la Comisión de Age Strong al 617-635-4366 o marque 3-1-1.

Programas de beneficios

Aplique a SNAP



SNAP puede ayudarle a usted y a su familia a pagar por comida.

Llame a Project Bread al 1-800-645-8333

Compre en tiendas Double Up



Compre con SNAP para obtener un 50% de descuento en frutas y verduras. Ahorre hasta \$10 por día.

Visite www.boston.gov/doubleup

Use HIP en mercados de agricultores



Ahorre cuando compra con su tarjeta EBT en los vendedores participantes de HIP.

Para más información visite www.boston.gov/healthy-incentives

Compre con WIC



WIC es un programa de nutrición y apoyo para mujeres, bebés y niños menores de 5 años.



Visite www.mass.gov/wic-information-for-participants

Estabilidad de vivienda



Llame al 617-635-4200 o visite www.boston.gov/housing-stability



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<h1>JUNE 2024</h1>				
<p>3</p> <p>9AM Chair Yoga (Zoom) 9AM Men's Circle 10AM Reading Digital Newspapers 11AM Chair Yoga 12PM Tai Chi 1:15PM Ballroom Dancing 1:15PM Dementia Session</p>	<p>4</p> <p>9AM Advanced Computer class 10AM Exercise 11AM ESL Beginners 11AM Sound Meditation 11AM Computer Class 1PM Watercolor Class 1PM Exercise 1PM Reiki 2PM Ballet 3PM Therapeutic Dance</p>	<p>5</p> <p>9AM Zumba 9AM Spanish Class 10AM Singing Class 11AM Tai Chi 11AM Road Map to Dementia Diagnosis 12PM Yoga Mat Class 1:30PM Fun General Knowledge Quiz</p>	<p>6</p> <p>9AM Joy Walk on Constitution Beach 10AM Exercise 11AM English Class 1PM Drawing Class 1PM Exercise 2PM Meditation</p>	<p>7</p> <p>9AM Guitar Lessons 10:30AM Understand Medical Research Series 11AM Latin Dance 1PM Movie John Q</p>
<p>10</p> <p>9AM Chair Yoga (Zoom) 9AM Men's Circle 10AM Reading Digital Newspapers 11AM Chair Yoga 12PM Tai Chi 1:15PM Ballroom Dancing 1:15PM Dementia Session</p>	<p>11</p> <p>9AM Advanced Computer Class 10AM Exercise 10:30AM Stop the Bleed 11AM Computer Class 11AM ESL Beginners 1PM Watercolor Class 1PM Exercise 1PM Reiki 2PM Ballet 3PM Therapeutic Dance</p>	<p>12</p> <p>9AM Zumba 9AM Spanish Class 10AM Singing Class 11AM Road Map to Dementia Diagnosis 11AM Tai Chi 12PM Yoga Mat Class 1:30PM Fun General Knowledge Quiz 2:15PM Dementia Space</p>	<p>13</p> <p>9AM Joy Walk on Constitution Beach 10AM Exercise 10AM Age Strong Advocate 11AM English Class 1PM Drawing Class 1PM Exercise</p>	<p>14</p> <p>9AM Guitar Lessons 10AM Knitting Class 10AM Father's Day Celebration 10:30AM Orchestra Concert 11AM Latin Dance</p> 
<p>17</p> <p>9AM Chair Yoga (Zoom) 9AM Men's Circle 10AM Reading Digital Newspapers 11AM Chair Yoga 12PM Tai Chi 1:15PM Ballroom Dancing 2PM East Boston Senior Center Updates</p>	<p>18</p> <p>9AM Advanced Computer Class 10AM Exercise 11AM Computer class 11AM ESL Beginners 1PM Watercolor Class 1PM Reiki 2PM Ballet 3PM Therapeutic Dance</p>	<p>19</p>  <p>JUNETEENTH THE CENTER IS CLOSED</p>	<p>20</p> <p>9AM Joy Walk on Constitution Beach 10AM Exercise 11AM English Class 11AM The Historical Legacy of Juneteenth 1PM Exercise 1PM Drawing Class 2PM Meditation</p>	<p>21</p> <p>9AM Guitar Lessons 10AM Knitting Class 10:30AM Understand Medical Research Series 11AM Latin Dance 1PM Movie: The Danish Girl 1PM Creative Aging Program</p>
<p>24</p> <p>9AM Chair Yoga (Zoom) 9AM Men's Circle 10AM Reading Digital Newspapers 11AM Chair Yoga 12PM Tai Chi 1:15PM Ballroom Dancing 1:15PM Dementia Session</p>	<p>25</p> <p>9AM Advanced Computer Class 10AM Exercise 11AM ESL Beginners 11AM Computer Class 1PM Watercolor Class 1PM Exercise 1PM Reiki 2PM Ballet 3PM Therapeutic Dance</p>	<p>26 Immigrant Heritage & Pride Celebration</p> <p>9AM Zumba 9AM Spanish Class 10AM Singing Class 11AM Tai Chi 11AM Road Map to Dementia Prevention 12PM Yoga Mat Class 2:15PM Dementia Space</p>	<p>27</p> <p>9AM Joy Walk on Constitution Beach 10AM Exercise 11AM English Class 1PM Drawing Class 1PM Exercise</p>	<p>28</p> <p>9AM Guitar Lessons 10AM Knitting Class 10:30AM Understand Medical Research Series 11AM Latin Dance 12PM Ice Cream 1PM Movie: Saint Judy 1PM Creative Aging Program</p>

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

JUNIO 2024

3
9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Grupo para Hombres
10AM Lectura de Noticias Electronicas
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
1:15PM Baile de Salón
1:15PM Sesión de Demencia

4 **9AM Clase Avanzada de Computadora**
10AM Ejercicio
11AM Meditation con Sonido
11AM Clase de Ingles Nivel 1
11AM Clase de Computadora
1PM Clase de Acuarela
1PM Ejercicio
1PM Reiki
2PM Ballet
3PM Danza Terapéutica

5
9AM Zumba
9AM Clase de Español
10AM Clase de Canto
11AM Las Guías para Diagnosticar Demencia
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
2:30PM Clase Avanzadas de Francés

6
9AM Disfrute de Caminar por la Playa Constitution
10AM Ejercicio
10AM Representante de Age Strong
11AM Clase de Inglés
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio
2PM Meditación

7
9AM Clases de Guitarra
10:30AM Comprhensión Sobre la Investigación Clínica
11AM Bailes Latino
1PM Pelicula John Q

10
9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Grupo para Hombres
10AM Lectura de Noticias Electronicas
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
1:15PM Baile de Salón
1:15PM Sesión de Demencia

11
9AM Clase Avanzada de Computadora
10AM Ejercicio
10:30AM Detenga la Hemorragia
11AM Clase de Ingles Nivel 1
11AM Clase de Computadora
1PM Clase de Acuarela
1PM Ejercicio
1PM Reiki
2PM Ballet
3PM Danza Terapéutica

12
9AM Zumba
9AM Clase de Español
10AM Clase de Canto
11AM Las Guías para Diagnosticar Demencia
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
2:15PM Sesión de Demencia

13
9AM Disfrute de Caminar por la Playa Constitution
10AM Ejercicio
11AM Clase de Inglés
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio

14
9AM Clases de Guitarra
10AM Tejido de Punto
10AM Fiesta de los Padres
10:30AM Concierto Orquestra
11AM Bailes Latino



17
9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Grupo para Hombres
10AM Lectura de Noticias Electronicas
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
1:15PM Baile de Salón
2PM Novedades del Centro para Personas Mayores de East Boston

18
9AM Clase Avanzada de Computadora
10AM Ejercicio
11AM Clase de Computadora
1PM Evaluación de Nutrición
1PM Clase de Acuarela
1PM Reiki
1PM Ejercicio
2PM Ballet
3PM Danza Terapéutica



20 **9AM Disfrute de Caminar por la Playa Constitution**
10AM Ejercicio
10AM Representante de Age Strong
11AM Clase de Inglés
11AM El Legado Histórico del Juneteenth
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio
2PM Meditación

21
9AM Clases de Guitarra
10AM Tejido de Punto
10:30AM Comprhensión Sobre la Investigación Clínica
11AM Bailes Latino
1PM Pelicula: The Danish Girl
1PM Actividades Para Personas de la Tercera Edad

24
9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Grupo para Hombres
10AM Lectura de Noticias Electronicas
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
1:15PM Baile de Salón
1:15PM Sesión de Demencia

25
9AM Clase Avanzada de Computadora
10AM Ejercicio
11AM Clase de Ingles Nivel 1
11AM Clase de Computadora
1PM Clase de Acuarela
1PM Ejercicio
1PM Reiki
2PM Ballet
3PM Danza Terapéutica

26 Celebracion de la Herencia de los Inmigrantes y del Orgullo LGBTQ+
9AM Zumba
9AM Clase de Español
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
11AM Las Guías para Diagnosticar Demencia
12PM Clase de Yoga con Tapete
2:15PM Sesión de Demencia

27
9AM Disfrute de Caminar por la Playa Constitution
10AM Ejercicio
11AM Clase de Dibujo
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio

28
9AM Clases de Guitarra
10AM Tejido de Punto
10:30AM Comprhensión Sobre la Investigación Clínica
11AM Bailes Latino
12PM Helados
1PM Pelicula: Saint Judy
1PM Actividades Para Personas de la Tercera Edad



BEAT THE HEAT

Information for People over 65

AGE+



Stay cool. Spend time in air conditioned spaces.



Make sure a friend or neighbor knows to check on you.



Seek medical care if you start to feel unwell.

DID YOU KNOW?

- A single hot day can lead to health problems, but multiple hot days in a row bring the most risk.
- Older people may not adjust as well as younger people to sudden changes in temperature.
- Chronic medical conditions and some medications can affect the body's ability to control its temperature or sweat properly. Talk to your doctor in advance and seek help early if you feel unwell.
- Mobility issues may be worsened by hot weather, which can make it more difficult to travel to cooling centers when it's hot. Please plan ahead.
- Those who live alone are at heightened risk. Consider asking a friend or neighbor to check on you.

RESOURCES

1

Stay cool. Find public cooling centers, public pools, parks, beaches, and Boston Public Libraries.

2

Meals on Wheels & Home Health Aides can visit on hot days.

3

You may be able to get a ride with MBTA The RIDE or Senior Shuttle. Call 3-1-1 to see if you qualify.

**For more information on these resources,
call 3-1-1 or visit boston.gov/heat**

CONNECT WITH US / CONÉCTESE CON NOSOTROS



**For more information, visit / Para obtener más información,
visite: boston.gov/municipal-buildings/east-boston-senior-center**



Manténgase fresco. Pase tiempo en espacios con aire acondicionado.



Asegúrese de que un amigo o un vecino vean cómo se encuentra.



Busque atención médica si empieza a sentirse mal.

¿SABÍA QUE...?

- Un solo día caliente puede conllevar a problemas de salud, pero varios días seguidos de calor confieren un mayor riesgo.
- Es posible que los adultos mayores no se adapten tan bien como los jóvenes a los cambios repentinos de temperatura.
- Las afecciones médicas crónicas y algunos medicamentos pueden afectar la capacidad del cuerpo para controlar su temperatura o transpirar correctamente. Hable con su médico con anticipación y busque ayuda tan pronto como empiece a sentirse mal.
- Los problemas de movilidad pueden empeorar frente a las altas temperaturas, lo que puede dificultar el desplazamiento a los centros de reparo contra el calor si el día es caluroso. Tome recaudos con anticipación.
- El riesgo es mayor para las personas que viven por su cuenta. Considere la posibilidad de pedirle a un vecino o amigo que vea cómo se encuentra.

RECURSOS

- 1** *Manténgase fresco. Visite los centros públicos de refrescamiento, las piscinas públicas, los parques, las playas y las Bibliotecas Públicas de Boston.*
- 2** *Meals on Wheels (comidas a domicilio) y los asistentes de cuidado en el hogar pueden visitarlo en los días calurosos.*
- 3** *Puede que consiga trasporte con The Ride, o el transporte para adultos mayores, de MBTA.*

Para obtener más información sobre estos recursos, llame al 3-1-1 o visite el sitio web boston.gov/heat.