

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-4:30pm



Halloween Celebration

Michelle Wu, Mayor / Alcaldesa

Emily Shea, Commissioner / Comisionada

Judith Thermidor, Director / Directora

Luz Leal, Assistant Director / Asistente de Dirección



**DECEMBER
2024**

CITY of BOSTON

AGE+

Age Strong
Commission

Season's Greetings to all!

Here we are in December, when we look back over the past year at Age Strong's East Boston Senior Center.

It's been our pleasure having you at our center, getting to know you and strengthening our older adult community. We thank you for your advocacy, friendship, encouragement, and joy.

We celebrate your achievements that we witness daily; building strengths and exploring your own potential talents and skills. We have created memories and a unique community.

We look forward to continued collaboration and joy into 2025. Happy Holidays to you and your families! -Judith & Luz

Saludos a todos!

Aquí estamos en diciembre, cuando echamos la vista atrás al año pasado juntos en el Centro para adultos mayores en East Boston al Age Strong.

Ha sido un placer de ser parte de nuestro centro, conocerlos y fortalecer nuestra comunidad de adultos mayores. Les agradecemos su apoyo, amistad, su motivación y alegría.

Celebramos los logros que hemos sido testigos; desarrollando fortalezas y explorando sus propios talentos y habilidades potenciales. Hemos creado recuerdos y una comunidad en un sentido único.

Esperamos seguir colaborando y brindando alegría en 2025. ¡Felices fiestas para ustedes y sus familias!

Judith y Luz

FREE LYFT RIDES FOR BOSTON'S OLDER ADULTS (60+) TO WELLNESS SERVICES



CITY of BOSTON

Boston's Holistic Health Access Initiative (HHAI) connects Boston's older adults to wellness services with "Healthy Rides" — a free Lyft ride to medical appointments, pharmacies, social activities, and more!

**CALL THE AGE STRONG SHUTTLE AT
617-635-3000
SAY "HEALTHY RIDES"**

**FOR MORE INFORMATION VISIT
BOSTON.GOV/HEALTHYRIDES**

MONDAY

2



11AM - 2PM
2nd Anniversary of East Boston Senior Center

TUESDAY

3

10AM Exercise
10AM ABL Homecare
11AM ESL Basic English class
1PM Reiki
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance

WEDNESDAY

4

9AM Zumba
9AM Spanish class
10AM Singing class
10AM ABL Homecare
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Community Music

9

9AM Chair Yoga (Zoom Meeting ID: 958 2208 0585 Passcode: 939258)
9AM Guitar Class for Beginners
10AM Table Games
10 AM SPACE ONLY FOR MEN
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

10

10AM Exercise
11AM ESL Basic English class
1PM Reiki
12:30 HIV screening among older adults
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance

11

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

16

9AM Chair Yoga (Zoom Meeting ID: 958 2208 0585 Passcode: 939258)
9AM Guitar Class for Beginners
10AM Table Games
10 AM SPACE ONLY FOR MEN
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1PM REquipment

17

10AM Exercise
11AM ESL Basic English Class
1PM Reiki
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance

18

9AM Zumba
9AM Spanish class
10AM Singing class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
11AM Holidays party



23

9AM Chair Yoga (Zoom Meeting ID: 958 2208 0585 Passcode: 939258)
9AM Guitar Class for Beginners
10AM Table Games
10 AM SPACE ONLY FOR MEN
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

24

NO CLASSES
TABLE GAMES & KARAOKE



25



DECEMBER 25TH.
CHRISTMAS DAY
THE CENTER IS CLOSED

30

9AM Chair Yoga (Zoom Meeting ID: 958 2208 0585 Passcode: 939258)
9AM Guitar Class for Beginners
10AM Table Games
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

31

NO CLASSES
TABLE GAMES & KARAOKE



Happy
New Year
2025
— HAPPY NEW YEAR —

JANUARY 1ST.
HAPPY NEW YEAR
THE CENTER IS CLOSED

THURSDAY

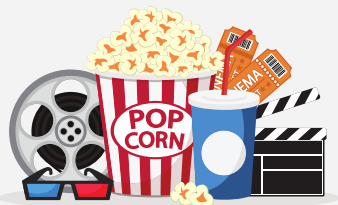
5
9AM Online Advanced Computer (Meeting ID: 894 1315 7407)
Passcode: 213861)
10AM Exercise
11AM Advance English Class
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation

12
9AM Online Advanced Computer (Meeting ID: 894 1315 7407)
Passcode: 213861)
10AM Exercise
11AM Advance English Class
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation

19
9AM Online Advanced Computer (Meeting ID: 894 1315 7407)
Passcode: 213861)
10AM Exercise
11AM Advance English Class
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation

26

HOLIDAYS MOVIES



FRIDAY

6
9AM Advanced Guitar class
10 AM Stress Management with MGH
10AM Knitting
11AM Latin Dance

13
9AM Advanced Guitar class
9:30AM Aqua aerobic with BCYF
10AM Mindfulness Tools during Holidays
11AM Latin Dance
11AM Plant Diet Based Cooking

20

9AM Advanced Guitar class
9:30AM Aqua aerobic with BCYF
10AM Mindfulness Tools during Holidays
11AM Latin Dance

27

9AM Advanced Guitar class
9:30AM Aqua aerobic with BCYF
11AM Latin Dance

NOTAS:

2nd Anniversary of East Boston Senior Center
Tuesday, December 2nd, 2024 at 11am



Stress Management with MGH
December 6th @ 10 AM



HIV among older adults
December 10 @ 12:30 PM



Holiday Party
December 18 @ 11AM



DECEMBER 25
CHRISTMAS DAY
THE CENTER IS CLOSED



LUNES**MARTES****MIERCOLES**

2



11AM - 2PM
2nd Aniversario De East Boston Senior Center

3

10AM Ejercicio
11AM Clase básica de Ingles
1PM Reiki
1PM Ejercicio
1PM Clase de Acuarelas
3PM Danza Terapéutica

4

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Música para la comunidad

9

9AM Yoga en Silla (Zoom Meeting ID: 958 2208 0585 Passcode: 939258)
9AM Clase de Guitarra Nivel I
10AM Juegos de Mesa
10AM ESPACIO SOLO PARA HOMBRES
11AM Clase de Yoga en Silla
12PM Tai Chi

10

10AM Ejercicio
11AM Clase básica de Ingles
1PM Reiki
12:30 HIV screening among older adults
1PM Ejercicio
1PM Clase de Acuarelas
3PM Danza Terapéutica

11

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

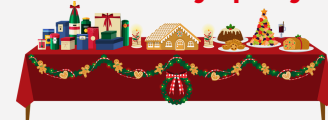
16 9AM Yoga en Silla (Zoom Meeting ID: 958 2208 0585 Passcode: 939258)
9AM Clase de Guitarra Nivel I
10AM Juegos de Mesa
10AM ESPACIO SOLO PARA HOMBRES
11AM Clase de Yoga en Silla
12PM Tai Chi
1PM Medical Equipment Presentation

17

10AM Ejercicio
11AM Clase básica de Ingles
1PM Reiki
1PM Ejercicio
1PM Clase de Acuarelas
3PM Danza Terapéutica

18

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
11AM Holidays party

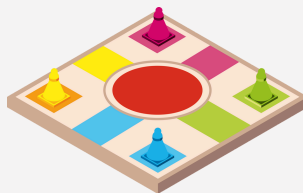


23

9AM Yoga en Silla (Zoom Meeting ID: 958 2208 0585 Passcode: 939258)
9AM Clase de Guitarra Nivel I
10AM Juegos de Mesa
10AM ESPACIO SOLO PARA HOMBRES
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi

24

NO CLASSES
JUEGOS DE MESA & KARAOKE



25



DICIEMBRE 25
NAVIDAD
EL CENTRO ESTA CERRADO

30

9AM Yoga en Silla (Zoom Meeting ID: 958 2208 0585 Passcode: 939258)
9AM Clase de Guitarra Nivel I
10AM Juegos de Mesa
10AM ESPACIO SOLO PARA HOMBRES
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi

31

NO CLASSES
JUEGOS DE MESA & KARAOKE



Happy New Year
2025
— HAPPY NEW YEAR —

MIERCOLES ENERO 1
FELIZ AÑO NUEVO
EL CENTRO ESTA CERRADO

JUEVES

5

9AM Online computadora Avanzada (Reunion ID: 894 1315 7407 Contraseña: 213861)
10AM Ejercicio
11AM Clase Avanzada de Inglés
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio
2PM Meditación y Relajación

12

9AM Online computadora Avanzada (Meeting ID: 894 1315 7407 Passcode: 213861)
10AM Ejercicio
11AM Clase Avanzada de Inglés
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio
2PM Meditación y Relajación

19

9AM Online computadora (Meeting ID: 894 1315 7407 Passcode: 213861)
Avanzada
10AM Ejercicio
11AM Clase de Ingles Avanzada
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio
2PM Meditación y Relajación

26

PELICULAS DE FIESTAS FIN DE AÑO



VIERNES

6

9AM Clase de Guitarra Avanzada
10 AM Manejo de estres con MGH
10AM Tejer
11AM Bailes Latinos

13

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natacion con BCYF
10 AM Conciencia y meditaci3n durante d3as festivos
11AM Bailes Latinos
11AM Clase de Cocina

20

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natacion con BCYF
10AM Conciencia y meditaci3n durante d3as festivos
11AM Bailes Latinos

27

9AM Clase de Guitarra Avanzada
10AM Natacion con BCYF
11AM Bailes Latinos

NOTAS:

2nd Aniversario Del East Boston Senior Center Martes, 2 Diciembre, @ 11AM



Manejo de estres con MGH Diciembre 6 @ 11 AM



Presentacion de VIH Diciembre 10 @ 12:30 PM



Holiday Party December 18 @ 11AM



Happy New Year

2025

MIERCOLES ENERO 1.

FELIZ AÑO NUEVO

EL CENTRO ESTA CERRADO

SERVICIO DE TRANSPORTACIÓN GRATIS DE LYFT PARA ADULTOS MAYORES DE 60+ AÑOS



CITY of BOSTON

La iniciativa del programa de transportación gratis de Lyft ofrece llevarlo a todas sus citas médicas, farmacias, actividades sociales y supermercados y mucho más!

LLAMA AL SERVICIO DE TRANSPORTE DE AGE STRONG AL 617-635-3000. DI "HEALTHY RIDES"

**FOR MORE INFORMATION VISIT
BOSTON.GOV/HEALTHYRIDES**

CONNECT WITH US / CONÉCTESE CON NOSOTROS

Connect with us / Conéctese con nosotros



Breast Cancer Awareness with Dana Farber



Veteran's Celebration at East Boston



East Boston Bus Redesign info session



Origami with Mass General Hospital



Thanksgiving lunch



UNIONCAPITAL
GROWING NETWORKS. CONNECTING COMMUNITIES.
UNIONCAPITAL.ORG



AGE STRONG UPDATES

FUEL ASSISTANCE: CALL AGE STRONG TO APPLY



Find out if you're eligible for financial help in paying your heating bills, by applying for fuel assistance. Call Age Strong to speak with an advocate at 617-635-4366 or contact ABCD at 617-357-6012.

BOSTON SENIORITY MAGAZINE: IN SPANISH

Did you know? Age Strong translates select articles of Boston Seniority Magazine in Spanish. View it online here:

boston.gov/departments/age-strong-commission/boston-seniority-magazine



AGE STRONG VIRTUAL WELLNESS FREE CLASSES ONLINE



Did you know Age Strong offers weekly free wellness classes weekdays online via Zoom? We offer chair yoga, Zumba, meditation, Latin dance & more. Call 617-635-4366 or get more detail here:

boston.gov/departments/age-strong-commission/events-and-engagement-older-adults