

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-4:00pm



Michelle Wu, Mayor / Alcaldesa

Emily Shea, Commissioner / Comisionada

Judith Thermidor, Director / Directora

Luz Leal, Assistant Director / Asistente de Dirección

CITY of BOSTON

**DECEMBER
2025**

AGE+

Age Strong
Commission

Greetings!

This month we celebrate East Boston Senior Center's third anniversary! We're proud to offer programs and services to East Boston's older residents.

We are committed to making sure Bostonians know about and receive all the benefits you're eligible for and providing a community space where everyone is welcome.

Please join us weekdays for classes, programs, and special events.

Happy Holidays & Best Wishes in the New Year,

**Judith & Luz
East Boston Senior Center
Boston's Age Strong Commission**



Queridos miembros,

Saludos!

En este mes celebraremos el tercer Aniversario del Centro de Adultos Mayores de East Boston! Nuestra mision es brindarles programas y servicios a todos los residentes mayores de Boston.

Nuestro enfoque es asegurarnos que cada Bostoniano este informado en cuanto a los beneficios y servicios que proevemos a nuestra comunidad; EBSC es un espacio donde todos son bienvenidos.

Felices fiestas de Navidad y Propero Año Nuevo 2026

**Judith & Luz
Centro de Adultos Mayores
de East Boston.**



AGE STRONG COMMUNITY AMBASSADOR

PART-TIME | 10 HOURS/WEEK | BOSTON RESIDENTS AGE 55+

WE ARE HIRING

Are you 55+ & passionate about supporting your community?

Become an Age Strong Commission
Community Ambassador!

Use your life experience & local knowledge to connect older adults in your neighborhood to valuable resources & programs.

WHY APPLY?

- ✓ Make a difference in your neighborhood; help older adults access services, feel heard & supported
- ✓ Flexible work schedule
- ✓ Share your strengths; use your language, culture & community connections

WHAT YOU'LL DO:

- ✓ Meet older adults, listen to their needs & build trusted relationships
- ✓ Share about Age Strong's programs & services
- ✓ Represent Age Strong at local meetings & events

YOU'RE A GREAT FIT IF YOU ARE:

- ✓ 55 years or older
- ✓ Are a City of Boston resident
- ✓ Friendly & community-focused
- ✓ Bilingual
- ✓ Comfortable using basic computer programs

THREE WAYS TO APPLY:

- ✓ Visit Age Strong Community Ambassador webpage to submit an application
- ✓ Scan the QR code to fill out an application now!
- ✓ Or Email your resume to Agestrongambassador@boston.gov

FOR MORE INFORMATION:

✉ AGEAMBASSADOR@BOSTON.GOV

📞 617-635-2451



AGE+ | City of Boston
Age Strong Commission
Mayor Michelle Wu

MONDAY

1



East Boston Senior Center
3rd Anniversary
10AM to 1PM

8

9AM Piano class
10AM Board Games
10AM Waltz class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
3PM Mental Health support Group

15



9AM Piano class
9:30AM Encore Casino
10AM Board Games
10AM Waltz class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
3PM Mental Health support Group

22

9AM Piano class
10AM Board Games
10AM Waltz class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
3PM Mental Health support Group

29

9AM Piano class
10AM Board Games
10AM Waltz class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

TUESDAY

2

10AM Exercise
11AM Basic English class
12:30PM REIKI
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance

9

10AM Exercise
11AM Basic English class
1PM Pre-Diabetes & Diabetes Educator
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance

16

9AM Breakfast Demonstration
10AM Exercise
11AM Winter gardening
12:30PM REIKI
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance

23

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

30

10AM Exercise
11AM Basic English class
12:30PM REIKI
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance

WEDNESDAY

3

9AM Hybrid Spanish class
9AM Zumba
10AM Singing class
11AM Chess Lesson
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Holiday cards design
2PM Computer Class
2PM Bingocize

10

9AM Hybrid Spanish class
9AM Zumba
10AM Singing class
10AM Constituent Services
11AM Chess Lesson
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Holiday cards design
2PM Computer Class

17

9AM Hybrid Spanish class
9AM Zumba
10AM Singing class
11AM Chess Lesson
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Holiday cards design
2PM Computer Class
2PM Bingocize

24

9AM Zumba
10AM Singing class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
12:30PM Christmas/Holidays Karaoke

31

9AM Zumba
10AM Singing class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM CONCERT New Year's Eve



THURSDAY

4

10AM Exercise
10AM Blood pressure clinic
11AM Advanced English
12:30PM National Cookie Day
 (Bake and share cookies)
1PM Drawing Class
2PM Meditation-Relaxation
2:30PM Intergenerational
 connection

11

10AM Exercise
10AM Blood pressure clinic
11AM Advanced English
1PM Drawing Class
2PM Meditation-Relaxation
2:30PM Intergenerational
 connection

18



Christmas & Holidays
 (Yankee Swap, gift \$10
 maximum)
Thursday, December 18th,
2025
10:00AM - 2PM
Registration required

25

Merry Christmas
Office is closed



FRIDAY

5

9AM Advanced Guitar class
9:15AM Aqua aerobic with
 BCYF
10AM Artistic Expression
11AM Writing Class
11AM Latin Dance
1PM Art class
1PM Rhythm & Well-being
2PM Bingocize

12

9AM Advanced Guitar class
9:15AM Aqua aerobic with
 BCYF
10AM Artistic Expression
11AM Writing class
11AM Latin Dance
1PM Rhythm & Well-being
2PM Bingocize

19

9AM Advanced Guitar class
9:15AM Aqua aerobic with
 BCYF
10AM Artistic Expression
11AM Writing class
11AM Latin Dance
1PM Art class
1PM Rhythm & Well-being
2PM Bingocize final

26

CONCERT !!



NOTES:



3rd Anniversary of East
Boston Senior Center
Monday, December 1st, 2025
10AM - 1PM
Registration required

CASINO



Monday, December 15th, 2025
9:30AM - 2PM

Christmas & Holidays Party
Thursday, December 18th,



CONSTITUENT SERVICES
WEDNESDAY DECEMBER 10.
10:00 AM - 2:00 PM

Online



Zoom ID: 841 5259 1593
Passcode: 450482



LUNES

1



**3º Aniversario Del East
Boston Senior Center
10AM - 1PM**

8

9AM Curso de piano
10AM Juegos de Mesa
10AM Clase de Vals
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
3PM Terapia de Salud Mental

15

9AM Curso de piano
9:30 AM Casino Encore
10AM Juegos de Mesa
10AM Clase de Vals
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
3PM Terapia de Salud Mental



22

9AM Curso de piano
10AM Juegos de Mesa
10AM Clase de Vals
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
3PM Terapia de Salud Mental

29

9AM Curso de piano
10AM Juegos de Mesa
10AM Clase de Vals
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi

MARTES

2

10AM Ejercicio
11AM Clase hibrido de Inglés Básico
12:30PM REIKI
1PM Clase de Acuarelas
1PM Ejercicio
3PM Danza Terapéutica

9

10AM Ejercicio
11AM Clase hibrido de Inglés Básico
1PM Clase de Acuarelas
1PM Educación Prediabetes & Diabetes
3PM Danza Terapéutica

16

9AM Demostración de Desayuno
10AM Ejercicio
11AM Jardín en el Invierno
12:30PM REIKI
1PM Clase de Acuarelas
1PM Ejercicio
3PM Danza Terapéutica

23

10AM Ejercicio
11AM Clase hibrido de Inglés Básico
1PM Clase de Acuarelas
1PM Ejercicio
3PM Danza Terapéutica

30

10AM Ejercicio
11AM Clase hibrido de Inglés Básico
12:30PM REIKI
1PM Clase de Acuarelas
1PM Ejercicio
3PM Danza Terapéutica

MIERCOLES

3

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
11AM Clase de Ajedrez
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Diseño de tarjeta de Navidad y fiestas
2PM Clase de computadora
2PM Bingo ejercicio

10

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
10AM Servicios al Constituyente
11AM Tai Chi
11AM Clase de Ajedrez
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Diseño de tarjeta de Navidad y fiestas
2PM Clase de computadora

17

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
11AM Clase de Ajedrez
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM 1PM Diseño de tarjeta de Navidad y fiestas
2PM Clase de computadora
2PM Bingo ejercicio

24

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
12:30PM Karaoke Navideño/Fiestas

31

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM CONCERTO !!!



JUEVES

4 **10AM** Ejercicio
10AM Chequeo de la Presion
11AM Clase híbrido de Inglés
12:30PM Dia Internacional de la Galleta (Hornear & Compartir)
1PM Clase de Dibujo
2PM Meditación
2:30PM Conexión Intergeneracional

11
10AM Ejercicio
10AM Chequeo de la Presion
11AM Clase híbrido de Inglés
1PM Clase de Dibujo
2PM Meditación
2:30PM Conexión Intergeneracional

18

Celebracion de Navidad (Intercambio de Regalos, \$10 Maximo.) Jueves 18 de diciembre 2025
10:00AM - 2PM
Registración Requerida

25

FELIZ NAVIDAD !!!
EL CENTRO ESTA CERRADO

VIERNES

5
9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natacion con BCYF
10AM Expresion Artistica
11AM Bailes Latinos
1PM Clase de Arte
1PM Rhymos & Salud
2PM Bingo ejercicio

12
9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natacion con BCYF
10AM Expresion Artistica
11AM Bailes Latinos
1PM Clase de Arte
1PM Rhymos & Salud
2PM Bingo ejercicio

19
9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natacion con BCYF
10AM Expresion Artistica
11AM Bailes Latinos
1PM Clase de Arte
1PM Rhymos & Salud
2PM Bingo ejercicio final

26
CONCIERTO FIN DEL 2025


NOTAS:



3º Aniversario Del East Boston Senior Center
Lunes 1º de diciembre 2025
10AM - 1PM
Registración Requerida

CASINO



Lunes 15 Diciembre 2025
9:30AM - 2PM



Celebracion de Navidad (Intercambio de Regalos, \$10 Maximo.)
Jueves 18 de diciembre 2025
10:00AM - 2PM
Registración Requerida

SERVICIO A LOS CONTITUYENTES
MIERCOLES DICIEMBRE 10.
10:00AM - 2:00 PM



Online



Zoom ID: 841 5259 1593
Passcode: 450482



ASISTENCIA ENERGÉTICA PARA EL HOGAR

ASISTENCIA PARA EL PAGO DE COMBUSTIBLE DE ABCD

EL PROGRAMA SE EXTIENDE DESDE NOVIEMBRE DE 2025 HASTA ABRIL DE 2026

PARA PROPIETARIOS E INQUILINOS

Podemos ayudarle a usted y a su familia a mantenerse seguros y cálidos cubriendo una parte de sus facturas de calefacción (petróleo, gas, electricidad y otras).

- Si reúne los requisitos, podemos pagar hasta **USD 600** de su factura de combustible este invierno.
- Si usted **NO** vive en una vivienda subvencionada por el estado o el gobierno federal, es posible que reúna los requisitos para la asistencia no solo con las facturas de calefacción, sino también con el alquiler si este incluye la calefacción.
- Consulte la tabla para ver si sus ingresos anuales se sitúan en el nivel indicado o por debajo del mismo.
- Si reúne los requisitos para participar en el programa de asistencia para el pago de combustible de ABCD, le ayudaremos a pagar su factura de calefacción en invierno trabajando directamente con los proveedores, y podrá beneficiarse de muchos otros servicios totalmente gratuitos.
- **IMPORTANTE:** Si solicitó la asistencia para el pago de combustible el invierno pasado, debe devolver la solicitud que se le envió por correo para recibir la asistencia este año.

Este programa, financiado con fondos federales, asiste cada año a miles de hogares de residentes mayores y personas con discapacidades que cumplen los requisitos según sus ingresos.

**PAUTAS PARA LA ELEGIBILIDAD:
ASISTENCIA PARA EL PAGO DE
COMBUSTIBLE 2025-2026**

TAMAÑO DEL HOGAR	INGRESO BRUTO TOTAL ANUAL
1	\$51,777
2	\$67,709
3	\$83,641
4	\$99,573
5	\$115,504
6	\$131,436
7	\$134,423
8	\$137,410
Más de 8*	

*CONSULTE A UN MIEMBRO DEL PERSONAL DEL PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA EL PAGO DE COMBUSTIBLE DE ABCD

¡ENVÍE SU SOLICITUD HOY!

Los residentes de Boston, Brookline y Newton pueden comunicarse con el programa de asistencia para el pago de combustible de ABCD de la siguiente manera:
Diríjase a 178 Tremont Street, Boston, MA.
Llámenos al 617.357.6012
TTY: 617.423.9215

Los residentes de Everett, Malden, Medford, Melrose, Stoneham, Winchester y Woburn pueden comunicarse con el programa de asistencia para el pago de combustible de ABCD de la siguiente manera:
Diríjase a 18 Dartmouth Street, Malden, MA.
Llámenos al 781.322.6284

O bien, programe una cita en el centro de admisión de ABCD más cercano que figura en el reverso.

CONNECT WITH US / CONÉCTESE CON NOSOTROS



EAST BOSTON SENIOR CENTER DECEMBER MENU

2 TUESDAY Sancocho w/ Beef & Chicken & Potatoes White Rice Black Beans, Corn & Peppers Dinner Roll Orange Margarine	3 WEDNESDAY Chicken Pot Pie w/ Whole Grain Buttermilk Biscuit Broccoli Applesauce Margarine	4 THURSDAY Jerk Drumstick Cilantro Lime Rice California Blend Vegetables Wheat Roll Fig Newton Margarine
5 FRIDAY Maple-Bacon Glazed Chicken Thigh Butternut Squash Green Peas Hawaiian Roll Banana Margarine	8 MONDAY Turkey & Provolone Cheese Sandwich on Wheat Bread (2 slices) - Low Na Pea Salad Carrot Raisin Salad Peach Cup	9 TUESDAY Teriyaki Beef White Rice Water Spinach Fruit Margarine
10 WEDNESDAY BBQ Chicken Baked Beans Broccoli Cornbread Loaf Chocolate Chip Cookie Margarine	11 THURSDAY Meatloaf w/ Gravy Garlic Mashed Potatoes Carrots Wheat Roll Pear Margarine	12 FRIDAY Chicken Teriyaki Potstickers w/ Soy Drizzle White Rice Bok Choy Fruit Margarine
15 MONDAY Teriyaki Salmon White Rice Water Spinach Fruit Margarine	16 TUESDAY Turkey & Cheese Sandwich Wheat Hamburger Bun (Low Na) Corn & Red Pepper Salad Beet Salad Orange Mayo	17 WEDNESDAY Maple Glazed Honey Ham Roasted Potatoes Carrots Dinner Roll Chocolate Swirl Margarine
19 FRIDAY Tuna Salad w/ Lettuce Wheat Hamburger Bun Ranch Pasta Salad Pickled Cabbage Salad Banana	22 MONDAY Creamy Cajun Chicken Mashed Potatoes Brussel Sprouts Wheat Roll Oatmeal Cookie Margarine	23 TUESDAY Pot Roast w/ Gravy Baked Sweet Potatoes Mixed Vegetables Cornbread Loaf Apple Margarine
24 WEDNESDAY Buffalo Chicken & Cheese Sandwich Wheat Hamburger Bun Artichoke, Feta & Roasted Pepper Couscous Salad 142 Broccoli Salad Chocolate Pudding	26 FRIDAY Chicken Anna Maria Roasted Potatoes Green Peas Wheat Roll Banana Margarine	29 MONDAY Chicken Teriyaki White Rice Broccoli Fruit Margarine
30 TUESDAY Shepherd's Pie w/ Mashed Potatoes, Corn & Peas Green Beans Whole Grain Biscuit Banana Margarine	31 WEDNESDAY High Sodium Meal Turkey & Swiss Cheese Sandwich Wheat Hamburger Bun Potato Salad Carrot Raisin Salad Pound Cake	 Happy New Year 2026