

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 Direccion

617-961-3131 ☎ ebseniorcenter@boston.gov ☎ 7 Bayswater Street, East Boston, MA, 02128

ST. PATRICK'S DAY CELEBRATION

Wear your green & join us for Irish good luck!

Tuesday, March 17
10AM-1PM

Vistete de verde y únete a nosotros para la suerte Irlandesa

Martes, 17 de marzo 2026 @ 10AM - 1PM



Make your own Shamrocks and honor the Irish Americans who have contributed to American history and culture. 🍀

ONE DAY AT A TIME RETREAT



Join us for the One Day at a Time retreat for a gentle, reflective & holistic approach with Reiki, Yoga, Qi Gong, meditation, and interfaith conversation.

UN DÍA A LA VEZ RETIRO

El retiro "Un Día a La Vez" será una experiencia tranquila y reflexiva centrada en un enfoque holístico. Le invitamos a participar en sesiones de Reiki, yoga, Qi Gong, meditación y charlas interreligiosas.

WORLD POETRY DAY IS MARCH 20

Poetry is a beautiful form of expression. Bring a poem you love or one you've written, or simply share your presence & an open heart. Let's listen, reflect, and celebrate the joy of poetry together.

La poesía es una hermosa forma de expresión. Trae un poema que te guste, una obra que hayas escrito o simplemente acompáñanos con tu presencia y un corazón abierto. Escuchemos, reflexionemos y celebremos juntos la alegría de la poesía.

CELEBRATE THE IMPACT OF 250 YEARS OF MUSIC

Let's explore how music has evolved over the past 250 years and how it has shaped & impacted the American culture.



Exploremos la evolución la música en los últimos 250 años y cómo ha sido formado el pueblo estadounidense.

INTERNATIONAL WOMEN'S DAY IS MARCH 6

Let's celebrate the beauty & grace of all women by writing or reciting a poem on International Women's Day,



Trae tu rima para celebrar la belleza y la gracia de todas las mujeres. Escribe y recita un poema en este hermoso Día Internacional de la Mujer.

NATIONAL SAVE YOUR VISION MONTH

Join Massachusetts Association for the Blind and Visually Impaired (MABVI) to learn tips to help ensure strong eye health.

Por favor, únase a la Asociación de Massachusetts para Ciegos y Personas con Discapacidad Visual para priorizar y adoptar hábitos para una salud ocular óptima.

Become a member of East Boston Senior Center!
Please be 55+ years old and be a Boston resident.

GET RELIEF FROM RISING COSTS AT **COST-SAVING CLINICS!**

Scan to visit
program webpage!



Call **617-635-4366** to register for cost-saving clinics where Boston residents aged 55+ can find help lowering everyday expenses. For details, visit **boston.gov/cost-saving**.
Transportation is available to and from sites.

MARCH 2

10am-3pm

Veronica B. Smith Center
20 Chestnut Hill Ave., Brighton

MARCH 5-6

10am-3pm

BPL Shaw-Roxbury Branch
149 Dudley Street, Roxbury

MARCH 9-13

10am-3pm

The Parish of All Saints
209 Ashmont St., Dorchester

MARCH 23-27

10am-3pm

Boston City Hall
1 City Hall Square, Downtown



Mayor Michelle Wu



CITY of BOSTON

MONDAY

2



9AM Piano class
9AM Coffee-and-newspaper
10AM Board Games
10AM Waltz class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1PM Winter Fitness series

TUESDAY

3

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

WEDNESDAY

4

9AM Spanish class
9AM Zumba
10AM Singing class
11AM Chess Lesson
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Blind and Visually Impaired Talk
2PM Technology Support
3PM Computer class



9



9AM Piano class
9AM Coffee-and-newspaper
10AM Board Games
10AM Waltz class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1PM Winter Fitness series

10

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

11

9AM Spanish class
9AM Zumba
10AM Singing class
11AM Chess Lesson
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Pedestrian Safety
2PM Bingocize
3PM Computer class



16



9AM Piano class
9AM Coffee-and-newspaper
10AM Board Games
10AM Waltz class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1PM Winter Fitness series

17



18

9AM Spanish class
9AM Zumba
10AM Singing class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Technology Support
3PM Computer class



23



9AM Piano class
9AM Coffee-and-newspaper
10AM Board Games
10AM Waltz class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1PM Winter Fitness series

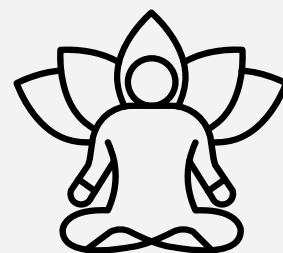
24



10AM Exercise
11AM Trip to Eastie Farm
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance

25

One Day at A Time Retreat



30



9AM Piano class
9AM Coffee-and-newspaper
10AM Board Games
10AM Waltz class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1PM Winter Fitness series

31

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



THURSDAY

FRIDAY

NOTES:

5
10AM Exercise
11AM Advanced English
12PM Karaoke
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Technology support with SQUAD
2PM Meditation-Relaxation
2PM Crochet



6
9AM Advanced Guitar lesson
9:15AM Swimming BCYF
10AM Crochet
11AM Poem/Concert for Women
11AM Latin Dance
1PM Rhythm & Well-being
2PM Painting class
3P Strength Bone-Shape Muscle

Saint Patrick's Day Celebration
Tuesday, March 17
10AM to 1PM



12
10AM Exercise
11AM Food safety and You
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation
2PM Crochet your Shamrock



13
9AM Advanced Guitar lesson
9:15AM Swimming BCYF
10AM Crochet your Shamrock
11AM Poem to Feel and Connect
11AM Latin Dance
1PM Rhythm & Well-being
2PM Painting class
3P Strength Bone-Shape Muscle

Blind & Visually Impaired Talk
Wednesday, March 4 @ 1PM

MASSACHUSETTS
 ASSOCIATION

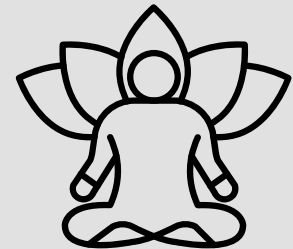
for the
Blind and Visually Impaired

19
10AM Blood pressure clinic
10AM Exercise
11AM Advanced English
11AM Umass Geriatric Study
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation
2PM Crochet



20
9AM Advanced Guitar lesson
9:15AM Swimming BCYF
10AM Crochet
11AM Poem to Feel and Connect
11AM Latin Dance
1PM Rhythm & Well-being
2PM Painting class
3P Strength Bone-Shape Muscle

One Day at The Time Retreat
Wednesday, March 25
ALL DAY !!!



26
10AM Exercise
10AM Blood pressure clinic
12PM Birthday/Anniversary Celebration
1PM Drawing Class
2PM Meditation-Relaxation
2PM Crochet



27
9AM Advanced Guitar lesson
9:15AM Swimming BCYF
10AM Crochet
11AM Poem to Feel and Connect
11AM Latin Dance
1PM American Music History
2PM Bigocize
3P Strength Bone-Shape Muscle

SUPPORTIVE SERVICES
TUESDAY MARCH 31
10:00 AM - 3:00 PM



LUNES

2



9AM Curso de piano
9AM Café & Leer el Periódico
10AM Juegos de Mesa
10AM Clase de Vals
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
2PM Ejercicios de Invierno

MARTES

3

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

MIÉRCOLES

4



9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Clase de Ajedrez
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Discapacidad Visual
2PM Asistencia Tecnológica
3PM Clase de Computadora

9



9AM Curso de piano
9AM Café & Leer el Periódico
10AM Juegos de Mesa
10AM Clase de Vals
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
2PM Ejercicios de Invierno

10

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

11



9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Clase de Ajedrez
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Seguridad Peatonal
2PM Bingo Ejercicio
3PM Clase de Computadora

16



9AM Curso de piano
9AM Café & Leer el Periódico
10AM Juegos de Mesa
10AM Clase de Vals
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
2PM Ejercicios de Invierno

17



18



9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Clase de Ajedrez
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Soporte Tecnológico
3PM Clase de Computadora

23



9AM Curso de piano
9AM Café & Leer el Periódico
10AM Juegos de Mesa
10AM Clase de Vals
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
2PM Ejercicios de Invierno

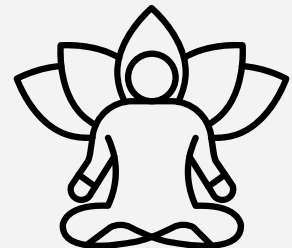
24



10AM Ejercicio
11AM Viaje a La Granja De East Boston
1PM Ejercicio
1PM Clase de Acuarelas
3PM Danza Terapéutica

25

Retiro
Un Dia a la Vez



30



9AM Curso de piano
9AM Café & Leer el Periódico
10AM Juegos de Mesa
10AM Clase de Vals
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
2PM Ejercicios de Invierno

31

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



JUEVES

5

10AM Ejercicio
11AM Clase de Inglés
Avanzado
12PM Karaoke
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio
2PM Asistencia
Technologica
2PM Tejido



6

9AM Clase de Guitarra
Avanzada
9:15AM Natación con BCYF
10AM Tejido
11AM Bailes Latinos
11AM Digitaliza tus Historias
1PM Rhymos & Salud
2PM Clase de Pintura
3PM Fortaleze Tus Huesos &
Musculos

NOTAS:

Celebracion de San Patricio
Martes, Marzo 17th
10AM to 1PM



12

10AM Ejercicio
11AM Clase de Inglés
Avanzado
11:00AM Alimentos &
Seguridad
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio
2PM Tejido



13

9AM Clase de Guitarra
Avanzada
9:15AM Natación con BCYF
10AM Teje Tu Trebol
11AM Bailes Latinos
11AM Digitaliza tus Historias
1PM Rhymos & Salud
2PM Clase de Pintura
3PM Fortaleze Tus Huesos &
Musculos



Discapacidad Visual
Miercoles, Marzo 4th
1PM to 2PM

MASSACHUSETTS
ASSOCIATION

for the
**Blind and
Visually Impaired**

19

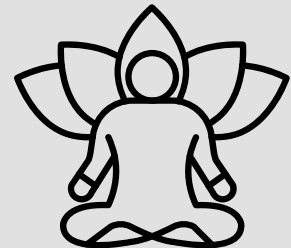
10AM Ejercicio
10AM Chequeo de La Presion
11AM Clase de Inglés
Avanzado
11AM Umass Estudio de
Gereatria
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio
2PM Tejido



20

9AM Clase de Guitarra
Avanzada
9:15AM Natación con BCYF
10AM Tejido
11AM Bailes Latinos
11AM Digitaliza tus Historias
1PM Rhymos & Salud
2PM Clase de Pintura
3PM Fortaleze Tus Huesos &
Musculos

RETIRO
UN DIA A LA VEZ



26

10AM Ejercicio
10AM Chequeo de La
Presion
11AM Clase de Inglés
Avanzado
12PM Cumpleaños &
Aniversarios
1PM Clase de Dibujo
2PM Tejido



27

9AM Clase de Guitarra
Avanzada
9:15AM Natación con BCYF
10AM Tejido
11AM Bailes Latinos
11AM Digitaliza tus Historias
1PM Historia de La Musica
Americana
2PM Bingo Ejercicio
3PM Fortaleze Tus Huesos &
Musculos



SERVICIOS DE APOYO
MARTES MARZO 31
10:00AM - 3:00 PM





Fun Times at East Boston Senior Center



RECIBA AYUDA CON EL AUMENTO
DE LOS PRECIOS EN NUESTRAS
**CLÍNICAS DE
AHORRO!**

¡Escanee para visitar
la página web del
programa!



Llame al **617-635-4366** o visite **boston.gov/cost-saving** para inscribirse en nuestra clínica de ahorro, donde los residentes de Boston mayores de 55 años pueden encontrar ayuda para reducir sus gastos diarios. **Hay transporte disponible desde y hacia los sitios.**

2 DE MARZO

10am-3pm

Veronica B. Smith Center
20 Chestnut Hill Ave., Brighton

5-6 DE MARZO

10am-3pm

BPL Shaw-Roxbury Branch
149 Dudley Street, Roxbury

9-13 DE MARZO

10am-3pm

The Parish of All Saints
209 Ashmont St., Dorchester

23-27 DE MARZO

10am-3pm

Boston City Hall
1 City Hall Square, Downtown



Mayor Michelle Wu



CITY of **BOSTON**



EAST BOSTON SENIOR CENTER MARCH MENU



2 MONDAY <i>Beef Picadillo Brown Rice & Pigeon Peas California Blend Vegetables Wheat Roll Apple</i>	3 TUESDAY <i>Roast Turkey & Gravy Mashed Potatoes Carrots Wheat Roll Orange</i>	4 WEDNESDAY <i>Haitian Stewed Chicken Drumstick Kale & Peppers Cornbread Loaf Banana</i>
5 THURSDAY <i>Potato Pollock Sweet Potato Wedges Green Beans w/Red Peppers Hawaiian Roll Shortbread Cookie</i>	6 FRIDAY <i>Caribbean Fish Curry White Rice Green peas Wheat Bread Fruit Cup</i>	9 MONDAY <i>Pastelon W/ Beef & Plantains Broccoli Dinner Roll Cinnamon Apples</i>
10 TUESDAY <i>Chicken Sofrito Yucca Vegetable Medley Dinner Roll Pear</i>	11 WEDNESDAY <i>Pot Roast w/Brown Gravy Mashed Potatoes Brussel Sprouts Hawaiian Roll Chocolate Pudding</i>	12 THURSDAY <i>Caribbean Beef w/ Peppers Cilantro Lime Rice Green Beans & Red Peppers Wheat Roll Fruit Cup</i>
13 FRIDAY <i>Herb Crusted Fish w/Lemon Rice Pilaf Broccoli Pound Cake Wheat Roll</i>	16 MONDAY <i>Curried Chicken Salad WG Croissant Buttermut Squash & Cranberry Couscous Salad Pea Salad</i>	18 WEDNESDAY <i>Stewed Tomato Chicken White Rice Vegetable Medley Whole Grain Cornbread Loaf Orange</i>
19 THURSDAY <i>Latin Shepherd's Pie w/Beef ,Plantains & Potatoes Mixed Vegetables Banana Wheat Roll</i>	20 FRIDAY <i>Honey Glazed Salmon Roasted Sweet Potatoes California Blend Vegetables Wheat Roll Pear Cup</i>	23 MONDAY <i>Creamy Turkey & Spinach Casserole w/ Orzo Green Peas w/ Red Peppers Cornbread Loaf Oatmeal Cookie</i>
24 TUESDAY <i>Arroz Con Pollo Yellow Rice Broccoli Chocolate Pudding Dinner Roll</i>	26 THURSDAY <i>Chinese BBQ White Rice Cabbage Pear</i>	27 FRIDAY <i>Stewed Tomato White Fish Cilantro Lime Rice Mixed Vegetables Dinner Roll Orange</i>
30 MONDAY <i>Caramel Ginger Chicken White Rice Cabbage Cinnamon Apples</i>	31 TUESDAY <i>Jambalaya Yellow Rice Broccoli Wheat Roll Vanilla Pudding</i>	