

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

EARTH DAY

OUR POWER, OUR PLANET

APRIL 22, 2026



The East Boston Senior Center invites you to celebrate Earth Day & to protect our planet. Start in little ways like bringing your own bags, coffee cups & water bottles to reduce waste.

DÍA DE LA TIERRA

NUESTRO PODER,
NUESTRO PLANETA

22 DE ABRIL 2026

Acción colectiva para proteger nuestro planeta, construir un futuro sostenible: trae tus propias bolsas, tazas de café y botellas de agua.

AGE-A-THON

Join our “Age-A-Thon”-- a 26 mile marathon over 17 days from April 1 to 17. Complete the miles through walking, running, or wheeling.

Who will be the winner?



AÑOS-UN-MONTÓN

Maratón de Edades: Maratón de 42 kilómetros en conjunto durante 17 días, del 1 al 17 de abril. Los participantes pueden completar su meta gateando, caminando, corriendo o en silla de ruedas. «En este Maratón, cada kilómetro cuenta». **¿Quién será el ganador?**

Happy National Arab American Heritage Month!

“Many Voices, One Community”



MASSACHUSETTS STATE HOUSE VISIT

To celebrate the 250th Anniversary of American Independence, the East Boston Senior Center will visit the MA state house – join us in exploring the history & architectural beauty of this important landmark.

VISITA DEL STATE HOUSE

Celebremos la Conmemoración del 250 aniversario de la Independencia de los Estados Unidos, exploremos la historia y la belleza arquitectónica de este importante monumento.

PHYSIOLOGY BRIEFING

Join us for a physiology briefing outlining key physiological concepts, important health insights & simple tips to support overall health.

SESIÓN DE FÍSIOLOGÍA

Nos complace invitarle a una sesión informativa sobre fisiología en el Centro para Personas Mayores de East Boston. Acompáñenos en nuestra interesante introducción a conceptos fisiológicos clave, perspectivas de salud y consejos prácticos para promover el bienestar.

PAINTING IN PAJAMA IN WORLD ART DAY

April 15th 2026

Bring your childhood (or youngest) photos to the Senior Center to participate in a game of guess who & a day of arts & crafts. Don't forget to wear your pajamas.

¡Traiga sus fotos de la infancia (o de cuando era más joven) al Centro de Personas Mayores para participar en un juego de «¿Adivina quién?»!

También le invitamos a venir y disfrutar de un día de manualidades en Pijama.

NATIONAL VOLUNTEER WEEK APRIL 19-25, 2026

Thank you to the wonderful volunteers who serve Age Strong & our senior centers. Thanks for lending a helping hand in our community.

Gracias a los maravillosos voluntarios que contribuyen a Age Strong y más allá por tender una mano amiga a nuestra comunidad en Boston.

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

AGE STRONG SEEKS NEW VOLUNTEERS!

The Age Strong Commission offers four different volunteer programs to help older residents live their best lives, while aging in place.

AMERICORPS SENIORS RSVP PROGRAM

We match volunteers age 55+ with partner sites, including senior centers & food pantries, or train you to help residents learn English as a second language, prepare tax returns or facilitate opioid & scam prevention workshops.



BOSTON CITY HALL GREETERS

City Hall Greeters provide friendly assistance to residents visiting City Hall. Each volunteer has access to an iPad equipped with maps and other information to assist visitors.



PROPERTY TAX WORK-OFF PROGRAM

Boston homeowners age 60+ may "work off" up to \$2,000 from their property taxes by volunteering their skills & knowledge to one of the City's offices, community centers, or public schools.



AMERICORPS SENIOR COMPANION PROGRAM

Senior Companion volunteers age 55+ help older adults with everyday tasks like getting to appointments & shopping, as well as providing respite care to care partners. Some volunteers may qualify for a tax-free stipend.



FOR MORE INFORMATION

CALL 617-635-4366 OR VISIT [BOSTON.GOV/AGE-STRONG](https://boston.gov/age-strong)

CITY of BOSTON

AGE+

Age Strong
Commission



**AmeriCorps
Seniors**

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY



1
9AM Age-A-Thon Marathon
9AM Spanish class
10AM Singing class
11AM Drugs Interactions
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Technology support
2PM Bingocize
3PM Computer class

6



9AM Age-A-Thon Marathon
9AM Piano lesson
10AM Board Games
10AM Waltz
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

7



9AM Age-A-Thon Marathon
10AM Exercise
11AM New Advancement in Alzheimer's Treatment
12:30PM REIKI
1PM Exercise
1PM Water Color Class
2PM Physiology briefing
3PM Therapeutic Dance

8



9AM Age-A-Thon Marathon
9AM Spanish class
10AM Singing class
11AM Noble Care Mobility
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Pedestrian Safety
2PM Bingocize
3PM Computer class

13



9AM Age-A-Thon Marathon
9AM Piano lesson
10AM Board Games
10AM Waltz
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

14



9AM Age-A-Thon Marathon
10AM Exercise
11AM Basic English class
1PM Exercise
1PM Water Color Class
2PM Physiology briefing
3PM Therapeutic Dance

15



9AM Age-A-Thon Marathon
9AM Spanish class
10AM Singing class
11AM World Art Day/Pajama
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Technology support
2PM Bingocize
3PM Computer class



20



**PATRIOTS DAY
 THE CENTER IS CLOSED**

21

10AM Exercise
11AM Basic English class
12:30PM REIKI
1PM Exercise
1PM Water Color Class
2PM Physiology briefing
3PM Therapeutic Dance

22

9AM Spanish class
10AM Singing class
11AM Tai Chi
11AM Dementia Research concern
12PM Yoga Matt Class
12:30PM Plant Swap
1PM Age Strong Volunteer Opportunity

27

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

28

10AM Exercise
11AM Basic English class
1PM Exercise
1PM Water Color Class
2PM Physiology briefing
3PM Therapeutic Dance

29



9AM Spanish class
10AM Singing class
11AM Arabe Heritage Month
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class

THURSDAY

2



9AM Age-A-Thon Marathon
10AM Exercise
11AM Advanced English
12PM Karaoke
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation
2PM Crochet

FRIDAY

3



9AM Age-A-Thon Marathon
10AM Crochet your Red Sox Logo
11AM The Passion of the Christ and Passover concert
12:30PM Reiki

NOTES:

Age-A-Thon 26 miles
April 1st to April 17th, 2026



9



9AM Age-A-Thon Marathon
10AM Exercise
10AM Blood pressure clinic
11AM Plant-based diet class
1PM Drawing Class
1PM American Music History
2PM Meditation-Relaxation
2PM Crochet



10



9AM Age-A-Thon Marathon
9AM Advanced Guitar class
10AM Crochet
11AM Artistic Expression
11AM Latin Dance
1PM Rhythm & Well-being
1PM Writing class
3P Strength Bone-Shape Muscle

Our Planet, Our Power
Wednesday, April 22nd, 2026
Plant Swap



16



9AM Age-A-Thon Marathon
10AM Exercise
11AM Advanced English
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation
2PM Crochet

17



9AM Age-A-Thon Marathon
10AM Marathon closing
11AM Artistic Expression
11AM Latin Dance
1PM Rhythm & Well-being
1PM Writing class
3P Strength Bone-Shape Muscle

Happy Good Friday and Passover
Friday, April 3rd, 2026



23 10AM Exercise



10AM Blood pressure clinic
11AM Advanced English class
12PM Birthday/Anniversary Celebration
1PM Drawing Class
1PM Technology support
2PM Meditation-Relaxation
2PM Crochet



24

9AM Advanced Guitar lesson
9:15AM Swimming BCYF
10AM Crochet
11AM Artistic Expression
11AM Latin Dance
1PM Rhythm & Well-being
1PM Writing class
3P Strength Bone-Shape Muscle

SHINING A LIGHT ON THE PEOPLE AND CAUSES THAT INSPIRE US TO SERVE
Wednesday, April 22nd, 2026



30



10AM State House Visit
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation
2PM Crochet



Arab American Heritage Celebration
11 AM - 1PM



LUNES**MARTES****MIERCOLES**

1



9AM Maratón
10AM Clase de Canto
11AM Interacción farmacológica
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Asistencia Tecnológica
2PM Bingo Ejercicio
3PM Clase de Computadora

6



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

7



9AM Maratón
10AM Ejercicio
11AM Nuevos Avances en el Tratamiento de Alzheimer
12:30PM REIKI
1PM Ejercicio
1PM Clase de Acuarelas
2PM Sesión Fisiología
3PM Danza Terapéutica

8



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

13



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

14



9AM Maratón
10AM Ejercicio
11AM Clase de Inglés Básico
1PM Ejercicio
1PM Clase de Acuarelas
2PM Sesión Fisiología
3PM Danza Terapéutica

15



9AM Maratón
10AM Clase de Canto
11AM Día Mundial del Arte/Pijamada
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Soporte de tecnología
3PM Clase de Computadora



20



**DIA DE LOS PATRIOTAS
 EL CENTRO ESTA CERRADO**

21

10AM Ejercicio
11AM Clase de Inglés Básico
12:30PM REIKI
1PM Ejercicio
1PM Clase de Acuarelas
2PM Sesión Fisiología
3PM Danza Terapéutica

22



9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Avances terapeuticos sobre Alzheimer
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
12:30PM Intercambio de plantas
1PM Oportunidad para ser Voluntario en Boston

27

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

28

10AM Ejercicio
11AM Clase de Inglés Básico
1PM Ejercicio
1PM Clase de Acuarelas
2PM Sesión Fisiología
3PM Danza Terapéutica

29



9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Mes de la Herencia Arabe
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete

JUEVES

2

9AM Maratón
10AM Ejercicio
11AM Clase de Inglés Avanzado
12PM Karaoke
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio
2PM Tejido



VIERNES

3



9AM Maratón
10AM Tejido para Red Sox
11AM Concierto de Pascua judía & La Pasion de Cristo
12:30PM Reiki

NOTAS:

Marathon De Las Edades
26 millas
Abril 1 a Abril 17th, 2026



9

9AM Maratón
10AM Ejercicio
10AM Chequeo de La Presion
11AM Clase de Dieta Basada en Plantas
1PM Historia de la Musica Americana
1PM Canciones Femeninas
2PM Tejido



10

9AM Maratón
10AM Tejido
11AM Bailes Latinos
11AM Expresión artística
1PM Rhymos & Salud
3PM Fortaleze Tus Huesos & Musculos



Nuestro Planeta; nuestro Poder

Intercambio de Plantas
Miercoles, Abril 22nd, 2026



16

9AM Maratón
10AM Ejercicio
11AM Clase de Inglés Avanzado
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio
2PM Tejido



17

9AM Maratón
10AM Clausura Del Marathon
11AM Expresión artística
11AM Bailes Latinos
1PM Rhymos & Salud
3PM Fortaleze Tus Huesos & Musculos



Viernes Santo y Pascua Judía
Viernes, Abril 3, 2026



23

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



24

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:15AM Natación con BCYF
10AM Tejido
11AM Expresión artística
11AM Bailes Latinos
3PM Fortaleze Tus Huesos & Musculos

Como Ser un Voluntario
Miércoles 22 Abril 2026



10AM Visita a la Casa Del Estado
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio
2PM Tejido



Celebración del Mes de la Herencia Arable
11 AM - 1:00 PM

Celebrate Arab American Heritage Month

OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO DE AGE STRONG

La comisión Age Strong ofrece cuatro programas de voluntariado diferentes para ayudar a los residentes mayores a vivir sus mejores vidas, mientras envejecen en su lugares.

AMERICORPS SENIORS RSVP

Emparejamos voluntarios de 55 años y más con sitios asociados, incluyendo centros de días y almacenes de distribución de alimentos, o los formamos para ayudar a los residentes a aprender inglés como segundo idioma, preparar sus impuestos, y facilitar talleres de la prevención de estafas y opios.



ANFITRIÓN PARA LA ALCALDÍA DE BOSTON

Anfitriones proveen asistencia simpático a residentes que visitan la alcaldía. Cada voluntario tendrá acceso a una tableta con mapas y otra información para asistir visitantes.



PROGRAMA DE VOLUNTARIADO PARA REDUCCIÓN DE IMPUESTOS SOBRE LAS PROPIEDADES

Propietarios de 60 años y más pueden "reducir" hasta \$2,000 de sus impuestos sobre las propiedades por ofrecer sus habilidades y conocimientos a una de las oficinas de la ciudad, centros comunitarios o escuelas públicas.



PROGRAMA AMERICORPS SENIOR COMPANION

Voluntarios de 55 años y más ayudan personas mayores con tareas cotidianas como ir a sus citas y comprar alimentos, además de proveer respiro para cuidadores. Algunos voluntarios pueden tener derecho a una asignación libre de impuestos.



**PARA MAS INFORMACIÓN,
LLAME 617-635-4366 OR VISITE [BOSTON.GOV/AGE-STRONG](https://www.boston.gov/age-strong)**

LIFE AT THE EAST BOSTON SENIOR CENTER





EAST BOSTON SENIOR CENTER APRIL MENU



<p>1 WEDNESDAY Green Curry White Fish White Rice Water Spinach Shortbread Cookie (MOD) Margarine</p>	<p>2 THURSDAY Roast Turkey w/ Apple Chutney Rice Pilaf Brussel Sprouts Wheat Bread Banana</p>	<p>3 FRIDAY Veggie Burger w/ Cheese Baked Beans Green Beans w/ Red Peppers Whole Wheat Hamburger Bun Fruit Cup Margarine Ketchup</p>
<p>6 MONDAY Turkey & Cheese Sandwich Wheat Hamburger Bun Sweet Potato Salad Apple Mayo</p>	<p>7 TUESDAY Refried Bean & Cheese Tacos Cilantro Lime Rice Black Beans, Corn & Peppers Tortilla Wrap Orange</p>	<p>8 WEDNESDAY Caribbean Beef w/ Peppers Stewed Beans Broccoli Applesauce Wheat Bread</p>
<p>9 THURSDAY Frango Assado (Chicken) Brown Riee & Pigeon Peas California Blend Vegetables Wheat Roll Fig Newton</p>	<p>10 FRIDAY Bistec Encebollado Yucca Green Peas Hawaiian Roll Banana</p>	<p>13 MONDAY Curried Chicken Salad WG Croissant Butternut Squash & Cranberry Salad Pea Salad Applesauce</p>
<p>14 TUESDAY Beef Teriyaki Lo Mein Noodles Corn w/Peppers Wheat Roll Pear Fruit Cup</p>	<p>15 WEDNESDAY Baked Ham w/ Mapple Brown Sugar Potatoes au Gratin Dinner Roll Chocolate Chip Cookie</p>	<p>16 THURSDAY Meatloaft w/ Gravy Garlic Mashed Potatoes Carrots WG Cornbread Orange</p>
<p>17 FRIDAY Creamy Pesto Ravioli W/ White Beans California Blend Vegetables Wheat Bread Apple</p>	<p>21 TUESDAY Turkey & Swiss Cheese Sandwich Wheat Burger Bun Potato Salad Tomato Cucumber Salad Pear Fruit Cup</p>	<p>22 WEDNESDAY Sausage w/ Abruzzi Sauce Bowtie Pasta California Blend Vegetables Whole Grain Cornbread Apple</p>
<p>23 THURSDAY Beef Stroganoff Egg Noodles Brussel Sprouts Wheat Roll Banana</p>	<p>24 FRIDAY Pastel de Tuna w/ Lemon Roasted Potatoes Broccoli Cornbread Loaf Fruit Cup</p>	<p>27 MONDAY Creamy Cajun Chicken Mashed Potatoes Green Beans & Red Peppers Wheat Roll Lemon Square</p>
<p>28 TUESDAY Tofu in Mustard Wine Sauce Egg Noodle Mixed Root Vegetables Wheat Roll Chocolate Pudding</p>	<p>29 WEDNESDAY </p>	<p>30 THURSDAY Beef Picadillo Brown Rice & Pigeon Peas Green Peas Dinner Roll Orange</p>