

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 Dirección



MONDAY/LUNES TO FRIDAY/VIERNES 8:30AM TO 4 PM

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

FIFA World Cup 2026



Soccer is more than a sport—it is a passion bringinng communities together. Wear your favorite team's t-shirt, jersey, scarf, or colors.

El fútbol es más que un deporte: es una pasión que une a las comunidades. Viste la camiseta, la equipación, la bufanda o los colores de tu equipo favorito.

UPCOMING EVENTS

- ☎ **Trips Boston Ducks Tour, Marina Bay/ Cape Cod/ Maine**

Grandiose America 250th at East Boston Senior Center

Let's honor our nation's 250th anniversary with music, classic cars, concerts, lectures & more!



¡Celebremos el 250 aniversario de nuestra nación con música, autos clásicos, conciertos, conferencias y más!

Early Morning Walking During Summer

Beat the Heat: Join us at 8:30am for our early walking to enjoy cooler temperatures & to avoid the intense midday sun.

Madruguese: Unete a las 8:30am en nuestra caminata matutina para disfrutar de temperaturas más frescas y evitar el intenso sol del mediodía.



The World Works Better With Us

Disability Pride Month is observed every July. Let's mark the anniversary of the Americans with Disabilities Act (ADA) with sharing conversation and resources.

El Mes del Orgullo de la Discapacidad se conmemora cada mes de julio. Celebremos el aniversario de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA) compartiendo conversaciones y recursos.

Let's Be Part of Eastie Week

Eastie Week is July 12 through 29, marking thirteen years of community-led celebrations in East Boston. To view the activities, visit bostonharbornow.org/eastieweek/.

La Eastie Week se celebra del 12 al 29 de julio, marcando trece años de celebraciones organizadas por la comunidad en East Boston. Para ver las actividades, visite bostonharbornow.org/eastieweek/.

Rock 'N' Roll Day: July



Get ready to rock around the clock! Let's shake, rattle, & roll! Join us for a fun Rock 'n' Roll Dress-Up Contest & celebrate the music, fashion & energy of the rock 'n' roll era.

¡Prepárate para rockear sin parar! ¡A mover el esqueleto y disfrutar al ritmo del rock!

Acompáñanos en un divertido concurso de disfraces de rock and roll y celebra la música, la moda y la energía de esa época.



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

**PARADE AMERICA 250TH
CARRIAGE/HORSES & BBQ
10AM - 2PM**



6

8:30AM Walking
9AM Piano Lesson
10AM Board Games
10AM SALSA
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1PM Strength and Balance



7



10AM Exercise
11AM Rock 'n Roll Party
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance



8

8:30AM Walking
9AM Spanish Class
10AM Singing Class
11AM Tai Chi
11AM CHESS
11AM Uber Ride
12PM Yoga Matt Class
1PM Technology Support



13

8:30AM Walking
9AM Piano Lesson
10AM Board Games
10AM SALSA
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1PM Strength and Balance
2PM Crochet/Watercolor



14

**9AM Bastille Day /French
Style Fashion**
10AM Exercise
10AM Supportive Services
11AM Basic English Class
12:30PM REIKI
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance



15

8:30AM Walking
9AM Spanish Class
10AM Singing Class
11AM Tai Chi
11AM CHESS
12PM Yoga Matt Class



20

8:30AM Walking
9AM Piano Lesson
10AM Board Games
10AM SALSA
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
12PM COLOMBIAN FESTIVAL



21

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



22

8:30AM Walking
9AM Spanish Class
10AM Singing Class
11AM Tai Chi
11AM CHESS
12PM Yoga Matt Class
1PM Technology Support



27

8:30AM Walking
9AM Piano Lesson
10AM Board Games
10AM SALSA
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1PM Strength and Balance



28

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



29

8:30AM Walking
9AM Spanish Class
10AM Singing Class
11AM Tai Chi
11AM CHESS
12PM Yoga Matt Class



THURSDAY

FRIDAY

NOTES:

2

10AM Exercise
11AM Advanced English Class
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation



3

4TH of JULY
INDEPENDENCE DAY
THE SENIOR CENTER IS CLOSED



WEDNESDAY, JULY 1ST
PARADE AMERICA 250TH
CARRIAGE/HORSES & BBQ
10AM - 2PM



9

10AM Exercise
10AM Blood pressure clinic
11AM Advance English Class
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation



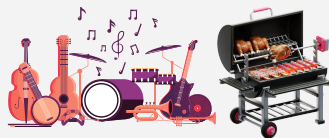
10

8:30AM Walking
9AM Advanced Guitar class
10AM Crochet
11AM Farmers Market Coupon Distribution
11AM Latin Dance
12pm BBQ & WORLD CUP QUATER FINALS
3PM Bone and Muscle Shape

TUESDAY JULY 14th.
Wear your French style
9AM - 1PM



16



10AM Exercise
11AM Advanced English Class
12PM Barbecue and Concert
2PM Meditation-Relaxation
2PM Crochet/Watercolor



17

8:30AM Walking
9AM Advanced Guitar class
10AM Crochet
11AM Latin Dance
11AM Let's Kayak with Eastie Week
12PM ICE CREAM DAY
1PM Rhythm & Well-being
2PM Crochet/Watercolor
3PM Bone and Muscle Shape



THURSDAY'S JULY 16 & 30
BBQ & CONCERT
12PM - 2PM



23

10AM Exercise
10AM Blood pressure clinic
11AM Advance English Class
11AM Let's Kayak with Eastie Week
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation
2PM Crochet/Watercolor



24

8:30AM Walking
9AM Advanced Guitar class
10AM Crochet
11AM Latin Dance
11AM Let's Kayak with Eastie Week
1PM Rhythm & Well-being
2PM Crochet/Watercolor
3PM Bone and Muscle Shape



FRIDAY, JULY 17TH
ICE CREAM DAY
12PM - 1PM



30

10AM Exercise
11AM Advanced English class
12PM Barbecue/Concert
12PM BBQ
Birthday/Wedding Anniversary Celebration
1PM Drawing Class
2PM Meditation-Relaxation



31

8:30AM Walking
9AM Advanced Guitar class
10AM Crochet
11AM Latin Dance
1PM Rhythm & Well-being
3PM Bone and Muscle Shaped



MONDAY JULY 20
COLOMBIAN FESTIVAL
12PM - 2PM



LUNES



MARTES



MIÉRCOLES

1 **CELEBRACIÓN DE LA INDEPENDENCIA USA PARADA & BBQ**
10AM - 2PM



6

8:30AM Caminata
9AM Curso de piano
10AM Juegos de Mesa
10AM SALSA
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
1PM Fuerza & Balance

7



10AM Ejercicio
11AM Rock & Roll
1PM Clase de Acuarelas
3PM Danza Terapéutica

8

8:30AM Caminata
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
11AM AJEDREZ
11AM Uber Ride
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Asistencia Tecnológica

13

8:30AM Caminata
9AM Curso de piano
10AM Juegos de Mesa
10AM SALSA
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
1PM Fuerza & Balance
2PM Crochet/Acuarelas

14



9AM VISTE TU ESTILO FRANCES
10AM Ejercicio
10AM Servicios & Recursos
11AM Clase de Ingles Basico
12:30PM REIKI
1PM Ejercicio
1PM Clase de Acuarelas
3PM Danza Terapéutica

15

8:30AM Caminata
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
11AM AJEDREZ
12PM Clase de Yoga con Tapete

20



8:30AM Caminata
9AM Curso de piano
10AM Juegos de Mesa
10AM SALSA
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
12PM FESTIVAL COLOMBIANO



21

10AM Ejercicio
11AM Clase de Ingles Basico
12:30PM REIKI
1PM Ejercicio
1PM Clase de Acuarelas
3PM Danza Terapéutica
4:30PM EB Community Cruise

22

8:30AM Caminata
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
11AM AJEDREZ
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Asistencia Tecnológica

27

8:30AM Caminata
9AM Curso de piano
10AM Juegos de Mesa
10AM SALSA
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
1PM Fuerza & Balance

28

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

29

8:30AM Caminata
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
11AM AJEDREZ
12PM Clase de Yoga con Tapete

VIERNES

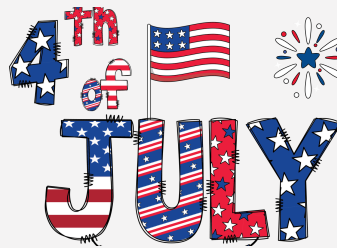
NOTAS:

2

10AM Ejercicio
11AM Clase de Inglés Avanzado
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio



3



CELEBRACION DE LA INDEPENDENCIA USA EL CENTRO ESTA CERRADO



CELEBRACION DE LA INDEPENDENCIA USA PARADA & BBQ 10AM - 2PM



9

10AM Ejercicio
10AM Chequeo de La Presion
11AM Clase de Ingles Avanzado
1PM Ejercicio
1PM Dibujo



10



8:30AM Caminata
9AM Clase de Guitarra Avanzada
10AM Tejido
11AM Bailes Latinos
12PM BBQ & COPA MUNDIAL QUARTOS DE FINAL
3PM Huesos & Musculos



MARTES JULIO 14th. VISTE TU ESTILO FRANCES 9AM - 1PM



16



10AM Ejercicio
11AM Clase de Inglés Avanzado
12PM Concierto & Barbacoa
1PM Clase de Dibujo
2PM Crochet/ Acuarelas

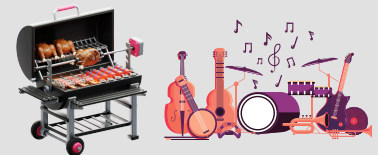


17

8:30AM Caminata
9AM Clase de Guitarra Avanzada
10AM Tejido
11AM Bailes Latinos
11AM Kayak con Eastie Week
12PM DIA DEL HELADO
1PM Ritmos & Salud
2PM Crochet/ Acuarelas
3PM Huesos & Musculos



JUEVES JULIO 16 & 30 BARBACOA & CONCIERTO 12PM - 2PM



23

10AM Ejercicio
10AM Chequeo de La Presion
11AM Clase de Inglés Avanzado
11AM Kayak con Eastie Week
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio
2PM Crochet/Acuarelas



24

8:30AM Caminata
9AM Clase de Guitarra Avanzada
10AM Tejido
11AM Bailes Latinos
11AM Kayak con Eastie Week
1PM Ritmos & Salud
2PM Crochet/Acuarelas
3PM Huesos & Musculos



VIERNES JULIO 17 DIA DEL HELADO 12PM - 1PM



30

10AM Ejercicio
11AM Clase de Inglés Avanzado
12PM Celebracion de Cumpleanos Con Concierto & Barbacoa
12PM Cumpleaños & Aniversarios
1PM Clase de Dibujo



31

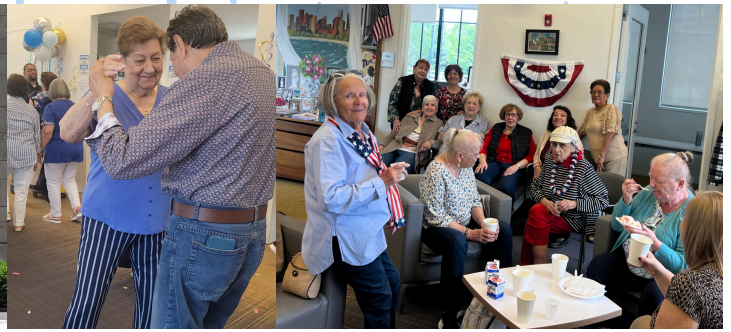
8:30AM Caminata
9AM Clase de Guitarra Avanzada
10AM Tejido
11AM Bailes Latinos
1PM Ritmos & Salud
3PM Huesos & Musculos



LUNES JULIO 20 FESTIVAL COLOMBIANO 12PM - 2PM



FUN AT THE EAST BOSTON SENIOR CENTER!



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)**

CITY of BOSTON

AGE+

Age Strong
Commission



**AmeriCorps
Seniors**



EAST BOSTON SENIOR CENTER JULY MENU



2 THURSDAY

Pastelon
W/ Beef & Plantains
Garden Salad w French
Dinner Roll
Pear Cup

6 MONDAY

Beef w/ Onions & Peppers (stew
beef) White Rice Mixed
Vegetables Dinner Roll Fresh
Orange Margarine

7 TUESDAY

Rock n' Roll Day



8 WEDNESDAY

Caribbean Beef
Cilantro Lime Rice
Kale & Peppers
Hawaiian Roll
Apple

9 THURSDAY

Caribbean Pork Tacos w/
Lime
Mexican Rice
Garden Salad w Ranch
Dressing
Tortilla Wrap
Oatmeal Cookie

10 FRIDAY



**BBQ & SOCCER
WATCH PARTY**

13 MONDAY

High Sodium Meal Turkey
& Swiss Cheese Sandwich
Wheat Hamburger Bun
Ranch Pasta Salad
Chickpea, Craisin & Apple
Salad Blueberry Bread
Mustard

14 TUESDAY

French Cuisine



15 WEDNESDAY

Latin Sheppard Pie
Plantains & Potatoes
California Blend
Vegetables
Dinner Roll
Banana

16 THURSDAY



BBQ

17 FRIDAY

Arroz Con Pollo
Yellow Rice
Mixed Vegetables
Wheat Roll
Fruit Cup

20 MONDAY

Colombian Festival



21 TUESDAY

High Sodium Meal Hot Ham
& Cheese Sandwich Whole
Grain Croissant Sweet Potato
Tater Tots Garden Salad w/
Ranch Dressing Apple
Margarine Mustard

22 WEDNESDAY

Whole Grain Cheese Ravioli w/
Beef Bolognese & Parmesan
Kale & Red Peppers Wheat Roll
Vanilla Pudding Margarine

23 THURSDAY

Pescado con Coco
Plantains
Caprese Salad
Wheat Roll
Peach Cup

24 FRIDAY

Ham Salad Sandwich w/
Lettuce Whole Grain
Croissant Chickpeas,
Craisin & Apple Salad
Shaved Brussel Sprout
Salad Banana

27 MONDAY

Chicken Cacciatore
Tortellini Green Beans & Red
Peppers Wheat Bread
Blueberry Crisp Margarine

28 TUESDAY

Haitian Stewed Chicken
Brown Rice & Pigeon Peas
Spinach Salad
Dinner Roll
Orange

29 WEDNESDAY

Pot Roast w/ Brown Gravy
Roasted Sweet Potatoes Brussel
Sprouts Cornbread Loaf Pear
Margarine

30 THURSDAY



**BBQ & BIRTHDAY
CELEBRATIONS**

31 FRIDAY

Hot Dog (Beef) Baked
Beans German Slaw
Wheat Hot Dog Bun
Mandarin Fruit Cup
Margarine Ketchup