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 Direción

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

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

NOVEMBER IS DIABETES AWARENESS MONTH

East Boston Senior Center aims to educate older adults on taking an active role in their health. This includes learning about nutrition, exercise, strength, balance, and mental health. This month, let's learn about the causes & prevention of Diabetes, so we can all live healthier, happier lives.



MES DE LA DIABETES

El Centro para Adultos Mayores de East Boston tiene como objetivo educar a las personas mayores sobre cómo participar activamente en el cuidado de su salud. Esto incluye aprender sobre nutrición, ejercicio, fuerza, equilibrio y salud mental. Este mes, aprendamos sobre las causas y la prevención de la diabetes para que todos podamos vivir vidas más sanas y felices.

NOVEMBER IS ALZHEIMER'S AWARENESS MONTH

Over 6-million people in the United States have Alzheimer's Disease. Please join us in learning about the risk factors, early symptoms, and potential treatments. Also get tips on brain health, healthy aging & ways to get resources and support.

MES NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Más de 6 millones de personas en Estados Unidos padecen la enfermedad de Alzheimer. Acompáñanos para aprender sobre los factores de riesgo, los primeros síntomas y los posibles tratamientos. Además, encontrarás consejos sobre la salud cerebral, el envejecimiento saludable y cómo acceder a recursos y apoyo.

ALL SOULS' DAY: A TIME FOR WIDOWS & WIDOWERS

Please bring a special keepsake or meaningful item that belonged to your beloved spouse, such as a photograph, piece of jewelry, letter, favorite object, or anything that holds a cherished memory.

DÍA DE LAS SANTAS ALMAS: UN MOMENTO DE RECUERDO PARA VIUDAS Y VIUDOS

Por favor, traiga un recuerdo especial o un objeto significativo que haya pertenecido a su amado cónyuge, como una fotografía, una joya, una carta, un objeto favorito o cualquier cosa que guarde un recuerdo entrañable.



NOVEMBER IS NATIONAL GRATITUDE MONTH

As we think about gratitude, let's recognize people, places & communities that we're grateful for. List what you're grateful for on a card or sticky note and post it on our gratitude wall at East Boston Senior Center.

MES NACIONAL DE LA GRATITUD

Al reflexionar sobre la gratitud, recordemos a las personas, los lugares y las comunidades por las que estamos agradecidos. Anota en una tarjeta aquello por lo que estás agradecido y pégala en nuestro muro de gratitud en el Centro para Adultos Mayores de East Boston.



NATIONAL FAMILY CAREGIVERS MONTH

November is National Family Caregivers Month, a time to recognize and appreciate the family members and loved ones who provide care and support every day. At East Boston Senior Center, treat yourself to a relaxing massage and connect with other caregivers.

MES NACIONAL DE LOS CUIDADORES FAMILIARES

November is National Family Caregivers Month, a time to recognize and appreciate the family members and loved ones who provide care and support every day. At East Boston Senior Center, treat yourself to a relaxing massage and connect with other caregivers.

HOME ENERGY ASSISTANCE

ABCD FUEL ASSISTANCE

FOR HOMEOWNERS AND RENTERS



We can help you and your family stay safe and warm by covering a portion of your heating bills — oil, gas, electric and others.

This federally funded program serves income eligible, elderly and disabled residents in thousands of households every year.

- If you qualify, we may pay up to **$600** of your fuel bill this winter.
- If you are **NOT** living in state or federally subsidized housing, you may be eligible for assistance not only with heating bills but also with rent if heat is included.
- Check the chart to see if your yearly income falls at or below the level indicated.
- If you qualify for ABCD fuel assistance, we help pay your winter heating bill by working directly with vendors, and you can take advantage of many other services that are absolutely free.
- **IMPORTANT:** If you applied for Fuel Assistance last winter, you must return the application mailed to you to receive assistance this year.

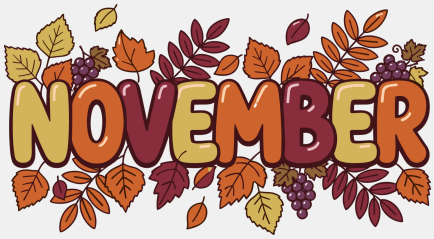
FUEL ASSISTANCE ELIGIBILITY GUIDELINES: 2026 - 2027	
HOUSEHOLD SIZE	TOTAL GROSS YEARLY INCOME
1	$53,585
2	$70,073
3	$86,561
4	$103,049
5	$119,536
6	$136,024
7	$139,116
8	$142,207
OVER 8*	*CONTACT ABCD FUEL ASSISTANCE STAFF

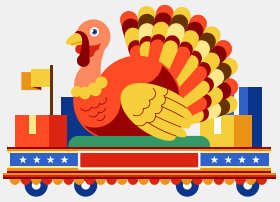
APPLY TODAY!

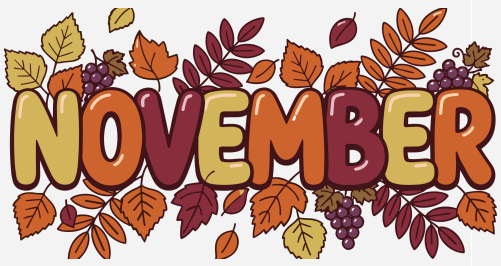
Residents of Boston, Brookline, and Newton
can reach ABCD Fuel Assistance at:
178 Tremont Street, Boston, MA.
Call us at 617.357.6012
TTY: 617.423.9215

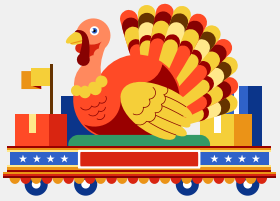
Residents of Everett, Malden, Medford, Melrose, Stoneham, Winchester, and Woburn
can reach ABCD Fuel Assistance at:
2 Florence Street, 4th floor, Malden MA.
Call us at 781.322.6284

Or make an appointment at your nearest ABCD intake site listed on the back

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY
2  9AM Piano Lessons 10AM Dental Hygiene 10AM Board Games 10AM Waltz Dancing 11AM Chair Yoga 12PM Tai Chi 12PM All Souls' day Concert 1PM Strength & Balance 2PM Walk for Diabetes Awareness	3 10AM Exercise 11AM Basic English 1PM Exercise 2PM Literacy 3PM Theraputic Dance	4 8:30AM Spanish Class 9AM Zumba 10AM Singing Class 11AM Tai Chi 11AM Chess 12PM Yoga Mat Class 1PM Qi Gong 2PM Walk Club 3PM Tech Support w/ LBFE
9 9AM Piano Lessons 10AM Board Games 10AM Waltz Dancing 11AM Chair Yoga 12PM Tai Chi 1PM Strength & Balance 2PM Walk for Diabetes Awareness	10  9AM Massage 10AM Exercise 11AM Veteran's Tribute 12:30PM REIKI 2PM Literacy 3PM Theraputic Dance	11  VETERANS TRIBUTE TUESDAY 11/10 @ 11AM
16 9AM Piano Lessons 10AM Board Games 10AM Waltz Dancing 11AM Chair Yoga 12PM Tai Chi 1PM Strength & Balance 2PM Walk for Diabetes Awareness	17  10AM Exercise 11AM Basic English 11AM Concert of Gratitude 12:30PM REIKI 1PM Exercise 2PM Literacy 3PM Theraputic Dance	18 8:30AM Spanish Class 9AM Zumba 10AM Singing Class 11AM Tai Chi 11AM Chess 12PM Yoga Mat Class 1PM Qi Gong 2PM Walk Club 3PM Tech Support w/ LBFE
23  9AM Piano Lessons 10AM Board Games 10AM Waltz Dancing 11AM Chair Yoga 12PM Tai Chi 1PM Strength & Balance 2PM Walking for Diabetes Awareness	24  9AM Massage 10AM Exercise 10AM Supportive Services 11AM Basic English 1PM Exercise 2PM Literacy 3PM Theraputic Dance	25 8:30AM Spanish Class  9AM Zumba 10AM Singing Class 11AM Tai Chi 11AM Chess 12PM Yoga Mat Class 12PM Birthday/Wedding Anniversary 1PM Qi Gong 2PM Walk Club 3PM Tech Support w/ LBFE
30 9AM Piano Lessons 10AM Board Games 10AM Waltz Dance 11AM Chair Yoga 12PM Tai Chi 1PM Strength & Balance 2PM Walking for Diabetes Awareness	 	

THURSDAY	FRIDAY	NOTES:
5 10AM Exercise 10AM Blood Pressure Clinic 1PM Drawing Class 2PM Meditation Relaxation	6 9AM Advanced Guitar Class 11AM Decorate Pumpkins 11AM Latin Dance 1PM Rhythm & Wellbeing 2PM Breathing exercise 3PM Bone & Muscle Shape	ALL SOULS'S DAY MONDAY 11/02 @ 11AM 
12 10AM Exercise 10AM Blood Pressure Clinic 11AM Cooking Plant-based 1PM Drawing Class 2PM Meditation Relaxation	13 9AM Advanced Guitar Class 11AM Latin Dance 1PM Rhythm & Wellbeing 3PM Bone & Muscle Shape	VETERANS TRIBUTE TUESDAY 11/10 @ 11AM 
19 THANKSGIVING CELEBIATION THURSDAY 11/19 @ 10 AM 	20 9AM Advanced Guitar Class 11AM Decorate Pumpkins 11AM Latin Dance 1PM Rhythm & Wellbeing 2PM Breathing Exercise 3PM Bone & Muscle Shape	THANKSGIVING CELEBrATION THURSDAY 11/19 @ 10 AM  REGISTRATION STRICTLY REQUIRED !!!
26 OFFICE IS CLOSED 	27 9AM Advanced Guitar Class 11AM Latin Dance 1PM Rhythm & Wellbeing 3PM Bone & Muscle Shape	MASSAGE FOR CAREGIVERS NOVEMBER 10TH & 24th 9AM -11AM  REGISTRATION STRICTLY REQUIRED !!!
		STICK YOUR GRATITUDE NOTE ON OUR WALL! 

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
2  9AM Curso de piano 10AM Higiene Dental 10AM Juegos de Mesa 10AM Waltz 11AM Clase de Yoga 12PM Tai Chi 12PM Día Recuerdos Viudos/Viudas 1PM Fuerza & Balance 2PM Caminata para combatir la Diabetes	3 10AM Ejercicio 11AM Clase de Ingles Basico 1PM Ejercicio 2PM Clase de Alfabetización 3PM Danza Terapéutica	4 9AM Zumba 10AM Clase de Canto 11AM Tai Chi 11AM AJEDREZ 112PM Yoga con Tapete 1PM Qi Gong 2PM Club de Caminata 3PM Tecnología Con LBFE
9 9AM Curso de piano 10AM Juegos de Mesa 10AM Waltz 11AM Clase de Yoga 12PM Tai Chi 1PM Fuerza & Balance 2PM Caminata para combatir la Diabetes	10  9AM Masaje 10AM Ejercicio 11AM TRIBUTO A LOS VETERANOS 12:30PM REIKI 2PM Clase de Alfabetización 3PM Danza Terapéutica	11  TRIBUTO A LOS VETERANOS MARTES 11/10 @ 11AM
16 9AM Curso de piano 10AM Juegos de Mesa 10AM Waltz 11AM Clase de Yoga 12PM Tai Chi 1PM Fuerza & Balance 2PM Caminata para combatir la Diabetes	17  10AM Ejercicio 11AM Clase de Ingles Basico 11AM Concierto de Gratitud 12:30PM REIKI 1PM Ejercicio 2PM Clase de Alfabetización 3PM Danza Terapéutica	18 9AM Zumba 10AM Clase de Canto 11AM Tai Chi 11AM AJEDREZ 112PM Yoga con Tapete 1PM Qi Gong 2PM Club de Caminata 3PM Tecnología Con LBFE
23 9AM Curso de piano 10AM Juegos de Mesa 10AM Waltz 11AM Clase de Yoga 12PM Tai Chi 1PM Fuerza & Balance 2PM Caminata para combatir la Diabetes	24  9AM Masaje 10AM Ejercicio 10AM Servicios & Recursos 11AM Clase de Ingles Basico 1PM Ejercicio 2PM Clase de Alfabetización 3PM Danza Terapéutica	25  9AM Zumba 10AM Clase de Canto 11AM Tai Chi 11AM AJEDREZ 12PM Yoga con Tapete 12PMCumpleaños/Bodas 1PM Qi Gong 2PM Club de Caminata 3PM Tecnología Con LBFE
30 9AM Curso de piano 10AM Juegos de Mesa 10AM Waltz 11AM Clase de Yoga 12PM Tai Chi 1PM Fuerza & Balance 2PM Caminata para combatir la Diabetes	 	

JUEVES	VIERNES	NOTES:
5 10AM Ejercicio 10AM Chequeo de la Presion Sanguinea 1PM Clase de Dibujo 2PM Meditación	6 9AM Clase de Guitarra advanzada 11AM Baile Latinos 11AM Decora tu Calabaza 1PM Ritmos y Bienestar 2PM Ejercios de Respiracion 3PM Fuerzas para Huesos y músculos	CELEBRACION DE L DIA DE LAS SANTAS ALMAS LUNES 11/02 @ 11AM 
12 10AM Ejercicio 10AM Chequeo de la Presion Sanguinea 11AM Clase de Cocina 1PM Clase de Dibujo 2PM Meditación	13 9AM Clase de Guitarra advanzada 11AM Baile Latinos 1PM Ritmos y Bienestar 3PM Fuerzas para Huesos y músculos	TRUBUTO A LOS VETERANOS MARTES 11/10 @ 11AM 
19 CELEBRACION DEL DIA DE ACION DE GRACIAS JUEVES 11/19 @ 10 AM 	20 9AM Clase de Guitarra advanzada 11AM Baile Latinos 11AM Decora tu Calabaza 1PM Ritmos y Bienestar 2PM Ejercios de Respiracion 3PM Fuerzas para Huesos y músculos	CELEBRACION DEL DIA DE ACION DE GRACIAS JUEVES 11/19 @ 10AM  REGISTRACION REQUERIDA
26 EL CENTRO ESTA CERRADO 	27 9AM Clase de Guitarra advanzada 11AM Baile Latinos 1PM Ritmos y Bienestar 3PM Fuerzas para Huesos y músculos	MASAJE PARA LOS CUIDADORES MARTES 11/ 10 & 24 @ 9AM - 11AM  REGISTRACION REQUERIDA
		EXPRESA SU GRATITUD EN NUESTRO MURO! 

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



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 1,400** 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

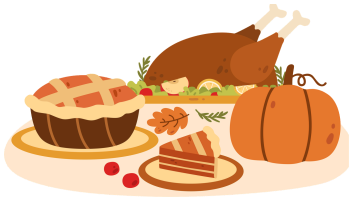
Los residentes de Everett, Malden, Medford, Melrose, Stoneham, Winchester y Woburn pueden comunicarse con el programa de asistencia para el pago de combustible de ABCD de la siguiente manera:
Diríjase a 18 Dartmouth Street, Malden, MA.
Llámenos al 781.322.6284

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

FUN AT THE EAST BOSTON SENIOR CENTER!



EAST BOSTON SENIOR CENTER OCTOBER LUNCH MENU

2 MONDAY SPINELLI'S	**3 TUESDAY** CHICKEN TERIYAKI WHITE RICE BROCCOLI FRUIT	**4 WEDNESDAY** SPINELLI'S
5 THURSDAY POT ROAST W/ GRAVY MASHED POTATOES BROCCOLI WHEAT BREAD LEMON WHITE COOKIE	**6 FRIDAY** TUNA SALAD SANDWICH BUTTERNUT SQUASH BRUSSEL SPROUT SALAD APPLESAUCE	**9 MONDAY** SPINELLI'S
10 TUESDAY 	**12 THURSDAY** COD W/ STEWED TOMATOES BROWN RICE BROCCOLI DINNER ROLL PUMPKIN BREAD	**13 FRIDAY** BEEF W/ ONION & PEPPER WHITE RICE BRUSSEL SPROUTS WHEAT ROLL CHOLOCALTE PUDDING
16 MONDAY SPINELLI'S	**17 TUESDAY** WHITE FISH W/ MANGO SALSA WHITE RICE MASHED SQUASH WHEAT ROLL MANDARIN	**18 WEDNESDAY** SPINELLI'S
19 THURSDAY 	**20 FRIDAY** POTATO POTLOCK BAKED SWEET POTATO VEGETABLES CORNBREAD LOAF FRUIT CUP	**23 MONDAY** SPINELLI'S
24 TUESDAY HOT HAM & CHEESE SANDWICH SWEET POTATO TOTS VEGETABLES ORANGE	**25 WEDNESDAY** SPINELLI'S	OFFICE IS CLOSED 
27 FRIDAY CHICKEN TERIYAKI POTSTICKERS WHITE RICE BROCOLLI FRUIT	**30 MONDAY** SPINELLI'S	