

EAST BOSTON SENIOR CENTER

CENTRO PARA PERSONAS MAYORES

7 Bayswater Street, East Boston, MA 02128

617-961-3131 ebseniorcenter@boston.gov

boston.gov/municipal-buildings/east-boston-senior-center

Free & open to Boston residents age 55+ / Gratis y abierto a los
residentes de Boston mayores de 55 años en adelante

Monday-Friday / Lunes-Viernes 8:30am-4:30pm



Michelle Wu, Mayor / Alcaldesa

Emily Shea, Commissioner / Comisionada

Judith Thermidor, Director / Directora

Luz Leal, Assistant Director / Asistente de Dirección

MAY /
MAYO
2024

CITY of BOSTON

AGE+

Age Strong Commission



MIND YOUR MIND

MAY IS MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH

Welcome to May, a moment to “mind your mind.”

East Boston Senior Center focuses on overall "well-being" for older adults, including strategies for preventing stressors on as well as tools to help promote better mental health.

This month we'll celebrate Mother's Day and Memorial Day and to celebrate Mental Health Awareness Month, we'll offer information, resources, and programs that approach mental health from holistic and multidisciplinary perspectives.

We invite you to take part in our offerings, including social activities with dance therapists to stress reduction tools, to potential solutions for cognitive impairment.

Each May is Mental Health Month. So let's get and stay healthy!



APAPACHA TU MENTE

MAYO, MES DE CONCIENCIATIZACIÓN
DE LA SALUD MENTAL

Bienvenido a mayo, un impulso para cuidar tu mente,

El Centro Para Personas Mayores de East Boston se concentra en el "bienestar" general de las personas mayores, incluidas estrategias para prevenir factores estresantes y herramientas para ayudar a promover una mejor salud mental.

Este mes celebraremos el Día de la Madre y el Día de los Caídos y, para celebrar el Mes de Concientización sobre la Salud Mental, ofreceremos información, recursos y programas que aborden la salud mental desde perspectivas holísticas y multidisciplinarias.

Les invitamos a participar en nuestras actividades sociales con terapeutas de danza, herramientas para reducir el estrés y posibles soluciones para el deterioro cognitivo.

Cada mes de mayo es el Mes de la Salud Mental. ¡Así que estemos y mantengámonos saludables!

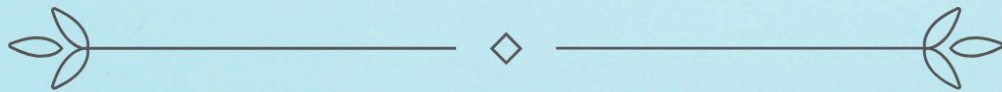
Judith Thermidor, *East Boston Senior Center Director*
Directora del Centro para Personas Mayores de East Boston



Happy Mother's Day

Celebration on Friday, May 10th - 10AM to 2PM

- Men Playing Guitars for Moms
- Live Music
- Flower Distribution
- Opera
- Mom's Body & Mind
- Grandma's Love

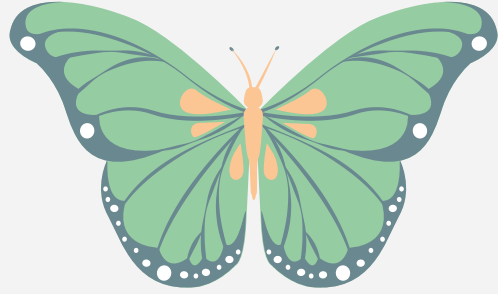




Feliz Dia de las Madres

Celebración el Viernes 10 de Mayo de 10AM a 2PM

- Hombres Tocando Guitarras para las Madres
- Música en Vivo
- Distribución de Flores
- Ópera
- El Cuerpo y la Mente de las Madres
- El Amor de la Abuela



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p style="text-align: center;">MAY 2024</p>		<p>1</p> <p>9AM Zumba 9AM Spanish Class 10AM Singing Class 11AM Tai Chi 12PM Yoga Mat Class 1PM Transportation 1PM Computer Class Graduation 3PM Plant Diet Based Education</p>	<p>2</p> <p>9AM Joy Walk on Constitution Beach 10AM Exercise 10AM Blood Pressure 10AM Age Strong Advocate 11AM English Class 1PM Drawing Class 1PM Exercise</p>	<p>3</p> <p>9AM Guitar Lessons 11AM Cooking Class 10:30AM Conversation with East Boston Police Station 11AM Latin Dance 1PM Movie: A Beautiful Mind 1PM Creative Aging Program</p>
<p>6</p> <p>9AM Chair Yoga (Zoom) 9AM Men's Circle 11AM Chair Yoga 12PM Tai Chi 1:15PM Ballroom Dancing 1:15PM Dementia Session 2:00 PM E-Bikes Incentive Program</p>	<p>7</p> <p>9AM Computer Class Graduation (Spanish) 10AM Exercise 11AM ESL Beginners 1PM Watercolor Class 1PM Exercise 2PM Reiki 2PM Ballet 3PM Therapeutic Dance</p>	<p>8</p> <p>9AM Zumba 9AM Spanish Class 10AM Singing Class 11AM Tai Chi 11AM Plant-based Cooking Demo 12PM Yoga Mat Class 1PM Suicide Prevention 2:30PM Advanced French Conversation</p>	<p>9</p> <p>9AM Joy Walk on Constitution Beach 10AM Exercise 11AM English Class 1PM Drawing Class 1PM Exercise 2PM Meditation</p>	<p>10</p> <p>9AM Guitar Lessons 11AM Latin Dance</p> <p>10AM-2PM Mother's Day Celebration</p> 
<p>13</p> <p>9AM Chair Yoga (Zoom) 9AM Men's Circle 11AM Chair Yoga 12PM Tai Chi 1:15PM Ballroom Dancing 1:15PM Dementia Session</p>	<p>14</p> <p>9AM Reading Digital Newspapers 10AM Exercise 11AM ESL Beginners 1PM Watercolor Class 1PM Exercise 2PM Reiki 2PM Ballet 3PM Therapeutic Dance</p>	<p>15</p> <p>9AM Zumba 9AM Spanish Class 10AM Singing Class 11AM Tai Chi 12PM Yoga Mat Class 2:15PM Dementia Space</p>	<p>16</p> <p>9AM Joy Walk on Constitution Beach 10AM Exercise 10AM Blood Pressure 10AM Age Strong Advocate 11AM English Class 1PM Drawing Class 1PM Exercise</p>	<p>17</p> <p>9AM Guitar Lessons 10AM Resources for Mental Health & Well-being 11AM Latin Dance 1PM Movie: Ordinary People 1PM Creative Aging Program</p>
<p>20</p> <p>9AM Chair Yoga (Zoom) 9AM Men's Circle 11AM Chair Yoga 12PM Tai Chi 1:15PM Ballroom Dancing 2PM East Boston Senior Center Updates</p>	<p>21</p> <p>9AM Reading Digital Newspapers 10AM Exercise 11AM Grieving Tips and Strategies 1PM Nutrition Screening 2PM Reiki 2PM Ballet 3PM Therapeutic Dance</p>	<p>22</p> <p>9AM Zumba 9AM Spanish Class 10AM Singing Class 11AM Tai Chi 12PM Yoga Mat Class 12:30PM The Latest in Alzheimer's and Dementia Research 2:30PM Advanced French Conversation</p>	<p>23</p> <p>9AM Joy Walk on Constitution Beach 10AM Exercise 11AM English Class 1PM Exercise 1PM Drawing Class 2PM Meditation</p>	<p>24</p> <p>9AM Guitar Lessons 11AM Osteoporosis & Hormones 11AM Latin Dance 1PM Movie: Silver Linings Playbook 1PM Creative Aging Program</p>
<p>27</p>  <p style="text-align: center;">MEMORIAL DAY THE CENTER IS CLOSED</p>	<p>28</p> <p>9AM Reading Digital Newspapers 10AM Exercise 11AM ESL Beginners 1PM Watercolor Class 1PM Exercise 2PM Reiki 2PM Ballet 3PM Therapeutic Dance</p>	<p>29</p> <p>9AM Zumba 9AM Spanish Class 10AM Singing Class 11AM Tai Chi 11AM Road Map to Dementia Prevention 12PM Yoga Mat Class 1PM MyChart Session 2:15PM Dementia Space</p>	<p>30</p> <p>9AM Joy Walk on Constitution Beach 10AM Exercise 11AM English Class 1PM Drawing Class 1PM Exercise</p>	<p>31</p> <p>9AM Guitar Lessons 11AM Plant-Based Cooking Demonstration 11AM Latin Dance 1PM Movie: Little Miss Sunshine 1PM Creative Aging Program</p>

LUNES

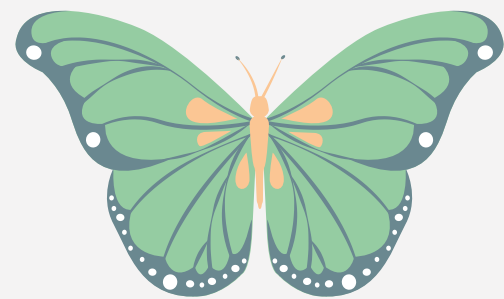
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MAYO 2024



1
9AM Zumba
 9AM Clase de Español
 10AM Clase de Canto
 11AM Tai Chi
 12PM Clase de Yoga con Tapete
 1PM **Transportación**
 1PM **Graduación de la Clase de Computadora**
 3PM **Educación Sobre Dieta Basada en Plantas**

2
9AM Disfrute de Caminar por la Playa Constitution
 10AM Ejercicio
 10AM Presión Arterial
 10AM **Representante de Age Strong**
 11AM Clase de Inglés
 1PM Clase de Dibujo
 1PM Ejercicio

3
 9AM Clases de Guitarra
 10AM **Conversar con un Representante de la Policía de East Boston**
 11AM Clase de Cocina
 11AM Bailes Latino
 1PM **Película: A Beautiful Mind**
 1PM **Actividades Para Personas de la Tercera Edad**

6
 9AM Yoga en Silla (Zoom)
 9AM Grupo para Hombres
 11AM Clase de Yoga
 12PM Tai Chi
 1:15PM Baile de Salón
 1:15PM **Sesión de Demencia**
 2PM **Programa de Bicicleta Electronica**

7
9AM Graduación de Clase de Computadora
 10AM Ejercicio
 11AM Clase de Ingles Nivel 1
 1PM Clase de Acuarela
 1PM Ejercicio
 2PM Reiki
 2PM **Ballet**
 3PM Danza Terapéutica

8
 9AM Zumba
 9AM Clase de Español
 10AM Clase de Canto
 11AM Tai Chi
 11AM **Clase de Cocina**
 12PM Clase de Yoga con Tapete
 1PM **Clase de Computadora Solo para Registrados**
 2:30PM **Clase Avanzadas de Francés**

9
9AM Disfrute de Caminar por la Playa Constitution
 10AM Ejercicio
 11AM Clase de Inglés
 1PM Clase de Dibujo
 1PM Ejercicio
 2PM **Meditación**

10
 9AM Clases de Guitarra
 11AM Bailes Latino
 10AM-2PM **Día de las Madres Celebración**



13
 9AM Yoga en Silla (Zoom)
 9AM Grupo para Hombres
 11AM Clase de Yoga
 12PM Tai Chi
 1:15PM Baile de Salón
 1:15PM **Sesión de Demencia**

14
9AM Lectura de Noticias Electronicas
 10AM Ejercicio
 11AM Clase de Ingles Nivel 1
 1PM Clase de Acuarela
 1PM Ejercicio
 2PM Reiki
 2PM **Ballet**
 3PM Danza Terapéutica

15
 9AM Zumba
 9AM Clase de Español
 10AM Clase de Canto
 11AM Tai Chi
 12PM Clase de Yoga con Tapete
 1PM **Clase de Computadora Solo para Registrados**
 2:15PM **Sesión de Demencia**

16
9AM Disfrute de Caminar por la Playa Constitution
 10AM Ejercicio
 10AM Presión Arterial
 10AM **Representante de Age Strong**
 11AM Clase de Inglés
 1PM Clase de Dibujo
 1PM Ejercicio

17
 9AM Clases de Guitarra
 10AM Recursos para Salud Mental y Bienestar
 11AM Bailes Latino
 1PM **Película: Ordinary People**
 1PM **Actividades Para Personas de la Tercera Edad**

20
 9AM Yoga en Silla (Zoom)
 9AM Grupo para Hombres
 11AM Clase de Yoga
 12PM Tai Chi
 1:15PM Baile de Salón
 2PM **Novedades del Centro para Personas Mayores de East Boston**

21
9AM Lectura de Noticias Electronicas
 10AM Ejercicio
 11AM **Estrategias para Angustia**
 1PM Evaluación de Nutrición
 2PM Reiki
 2PM **Ballet**
 3PM Danza Terapéutica

22
 9AM Zumba
 9AM Clase de Español
 10AM Clase de Canto
 11AM Tai Chi
 12PM Clase de Yoga con Tapete
 12:30PM **Los últimos Avances Sobre Alzheimer**
 2:30PM **Clase Avanzadas de Francés**

23
9AM Disfrute de Caminar por la Playa Constitution
 10AM Ejercicio
 11AM Clase de Inglés
 1PM Clase de Dibujo
 1PM Ejercicio
 2PM **Meditación**

24
 9AM Clases de Guitarra
 11AM **Osteoporosis y Hormonas**
 11AM Bailes Latino
 1PM **Película: Silver Linings Playbook**
 1PM **Actividades Para Personas de la Tercera Edad**

27

DÍA DE LOS CAÍDOS
EL CENTRO ESTA CERRADO

28
9AM Lectura de Noticias Electronicas
 10AM Ejercicio
 11AM Clase de Ingles Nivel 1
 1PM Clase de Acuarela
 1PM Ejercicio
 2PM Reiki
 2PM **Ballet**
 3PM Danza Terapéutica

29
 9AM Zumba
 9AM Clase de Español
 10AM Clase de Canto
 11AM Tai Chi
 11AM **El Mapa para Prevenir Demencia**
 12PM Clase de Yoga con Tapete
 1PM **Sesión Sobre MyChart**
 2:15PM **Sesión de Demencia**

30
9AM Disfrute de Caminar por la Playa Constitution
 10AM Ejercicio
 11AM Clase de Inglés
 1PM Clase de Dibujo
 1PM Ejercicio

31
 9AM Clases de Guitarra
 11AM **Clase de Cocina**
 11AM Bailes Latino
 1PM **Película: Little Miss Sunshine**
 1PM **Actividades Para Personas de la Tercera Edad**

Coming Soon

Stay Tuned

- Stained Glass Class
- Copa America
- Glassware Painting
- Drum Playing
- National Immigrant Heritage Month

- T-Shirt Design
- Father's Day
- Puff Puff Pillow
- LGBTQ+ Pride Month

May Pronto

Manténganse Informado

- Clase de Vitrales
- Copa América
- Pintura de Cristalería
- Tocar el Tambor
- Mes Nacional de la Herencia de los Inmigrantes

- Diseño de Camiseta
- Día del Padre
- Almohada Puff Puff
- Mes del Orgullo LGBTQ+

CONNECT WITH US / CONÉCTESE CON NOSOTROS



**For more information, visit / Para obtener más información,
visite: boston.gov/municipal-buildings/east-boston-senior-center**



**CENTER
SCENES /
ESCENAS
DEL CENTRO**

