

EAST BOSTON SENIOR CENTER

CENTRO PARA PERSONAS MAYORES

7 Bayswater Street, East Boston, MA 02128

617-961-3131 ebseniorcenter@boston.gov

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



East Boston Senior Center celebrating Father's Day

Michelle Wu, Mayor / Alcaldesa

Emily Shea, Commissioner / Comisionada

Judith Thermidor, Director / Directora

Luz Leal, Assistant Director / Asistente de Dirección

JULY / JULIO
2024

CITY of BOSTON

AGE+
—

Age Strong Commission

It's summer. East Boston Senior Center offers stunning programs and a refreshing escape into nature. I invite all older East Bostonians to join us for some exciting summer fun. From creative arts, Tai Chi, and Yoga to academic enrichment and technology, fostering a strong aging community.

Let's create memories together. Enjoy the sunshine with Backyard BBQ, a two-hour cruise with scenic Boston Harbor views, Concerts, and Morning walking.

Es verano. East Boston Senior Center ofrece programas impresionantes y una escapada refrescante a la naturaleza. Invito a todos los habitantes mayores de East Boston a unirse a nosotros para disfrutar de una emocionante diversión de verano. Desde artes creativas, Tai Chi y Yoga hasta enriquecimiento académico y tecnología, fomentando una comunidad de personas mayores sólida. Creemos recuerdos juntos. Disfrute del sol con Backyard BBQ, un crucero de dos horas con vistas panorámicas del puerto de Boston, conciertos y caminatas matutinas.

Judith Thermidor,
East Boston Senior Center Director



BPL BINGO 2024



June 1 - August 31

FOR READERS AGES 18 AND OLDER • BOOK TITLES AND ACTIVITIES MAY ONLY BE USED ONCE PER CARD

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| PARTICIPATE IN A LIBRARY PROGRAM What program did you attend? | INDIGENOUS AUTHOR What book did you read? | UNDER 200 PAGES What book did you read? | BOOK WITH A PURPLE COVER What book did you read? | VISIT A LIBRARY What library did you visit? |
| AUTHOR OF COLOR What book did you read? | LEARN ABOUT YOUR NEIGHBORHOOD What did you learn? | BORROW A LUCKY DAY BOOK Where did you borrow it from? | BANNED OR CHALLENGED BOOK What book did you read? | READ OUTSIDE YOUR HOME Where did you read? |
| EXPLORE A NEW HOBBY What hobby did you explore? | RECOMMEND A BOOK Who did you recommend it to? | FREE TO ALL | NEW ENGLAND AUTHOR What book did you read? | FIRST IN A SERIES What book did you read? |
| MAIN CHARACTER OVER 60 What book did you read? | TELL SOMEONE ABOUT BPL BINGO Who did you tell? | LISTEN TO A NEW SONG What song did you listen to? | EXPERIENCE A PIECE OF ART What artwork did you experience? | LGBTQ+ AUTHOR What book did you read? |
| AWARD WINNER What book did you read? | EXPERIENCE NATURE What did you experience? | CHILDREN'S CHAPTER BOOK What book did you read? | READ A POEM What poem did you read? | DISABLED OR NEURODIVERGENT AUTHOR What book did you read? |

READ **ACT** **DISCOVER**

NAME: _____ LIBRARY CARD #: _____

IF A LIBRARY STAFF MEMBER HELPED YOU WITH YOUR BINGO CARD,
WHAT IS THEIR NAME?

WHAT IS YOUR HOME LIBRARY BRANCH? _____



MONDAY**1**

9AM Chair Yoga (Zoom)
9AM Men's Circle
10AM Reading Digital News
11:00 AM Based-Evidence Exercise Research with MGH
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

8

9AM Chair Yoga (Zoom)
9AM Men's Circle
10AM Reading Digital News
11:00 AM Based-Evidence Exercise Research with MGH
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

15

9AM Chair Yoga (Zoom)
9AM Men's Circle
10AM Reading Digital News
11:00 AM Based-Evidence Exercise Research with MGH
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

22

9AM Chair Yoga (Zoom)
9AM Men's Circle
10AM Reading Digital News
11:00 AM Based-Evidence Exercise Research with MGH
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

29

9AM Chair Yoga (Zoom)
9AM Men's Circle
10AM Reading Digital News
11:00 AM Based-Evidence Exercise Research
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

TUESDAY**2**

9AM Final Advanced Computer Class with Tech Goes Home
10AM Exercise
11AM ESL Beginners
1PM Watercolor Class
1PM Exercise
1PM Reiki
2PM Ballet
3PM Therapeutic Dance

9

10AM Exercise
11AM ESL Beginners
1PM Watercolor Class
1PM Exercise
1PM Advanced Computer class with Little Brothers
1PM Reiki
2PM Ballet
3PM Therapeutic Dance

16

10AM Exercise
11AM ESL Beginners
11AM Fraud & Scam
1PM Watercolor Class
1PM Exercise
1PM Advanced Computer class with Little Brothers
1PM Reiki
2PM Ballet
3PM Therapeutic Dance

23

10AM Exercise
11AM ESL Beginners
1PM Watercolor Class
1PM Advanced Computer class with Little Brothers
1PM Reiki
2PM Ballet
3PM Therapeutic Dance

30

10AM Exercise
11AM ESL Beginners
1PM Watercolor Class
1PM Advanced Computer class with Little Brothers
1PM Reiki
2PM Ballet
3PM Therapeutic Dance

WEDNESDAY**3**

9AM Zumba
9AM Spanish Class
10AM Signing Class
11 AM Healthy Exercise Research with MGH
11AM Tai Chi
12PM Yoga Mat Class

10

9AM Zumba
9AM Spanish Class
10AM Signing Class
11 AM Healthy Exercise Research with MGH
11AM Tai Chi
12PM Yoga Mat Class

17

9AM Zumba
9AM Spanish Class
10AM Signing Class
11 AM Healthy Exercise Research with MGH
11AM Tai Chi
12PM Yoga Mat Class
1PM Affordable housing & Independent Living

24

9AM Zumba
9AM Spanish Class
10AM Signing Class
11 AM Healthy Exercise Research with MGH
11AM Tai Chi
12PM Yoga Mat Class

31

9AM Zumba
9AM Spanish Class
10AM Signing Class
11 AM Healthy Exercise Research with MGH
11AM Tai Chi
12PM Yoga Mat Class

THURSDAY

4



**INDEPENDENCE DAY
CENTER IS CLOSED**

FRIDAY

5

9AM Guitar class
10AM Knitting class
11AM Latin Dance
**11AM Healthy Exercise
Research with MGH**
12PM Cookout with Barbecue

NOTE:

*Cruise
August 15th,
2024*

11

**9AM Joy Walk on
Constitution Beach**
10AM Exercise
11AM English Class
1PM Exercise
1PM Drawing Class
2PM Meditation

12

9AM Guitar class
10AM Knitting class
11AM Latin Dance
**11AM Healthy Exercise
Research with MGH**
12PM Cookout with Barbecue

**BARBECUE
EVERY
FRIDAY**

18

**9AM Joy Walk on
Constitution Beach**
10AM Exercise
11AM English Class
1PM Exercise
1PM Drawing Class

19

9AM Guitar class
10AM Knitting class
10:30AM Boston Elder Info
11AM Latin Dance
**11 AM Healthy Exercise
Research with MGH**
12PM Cookout with Barbecue

*Evidence-based
exercise with
Mass General
Hospital*

25

**9AM Joy Walk on
Constitution Beach**
10AM Exercise
11AM English Class
1PM Drawing Class
2PM Meditation

26

9AM Guitar class
10AM Knitting class
11AM Latin Dance
**11 AM Healthy Exercise
Research with MGH**
12PM Cookout with Barbecue

**JOY FOR WALK
THURSDAY AT
9AM**

**JULIO
2024**



LUNES**1**

9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Grupo para Hombres
10 AM Lecturas de noticias Electronicas
11AM Ejercicio basado en evidencia con MGH
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi

8

9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Grupo para Hombres
10 AM Lecturas de noticias Electronicas
11AM Ejercicio basado en evidencia con MGH
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi

15

9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Grupo para Hombres
10:00AM Lecturas de noticias Electronicas
11 AM Ejercicio basado en evidencia con MGH
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi

22

9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Grupo para Hombres
10 AM Lecturas de noticias Electronicas
11 AM Ejercicio basado en evidencia con MGH
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi

29

9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Grupo para Hombres
10 AM Lecturas de noticias Electronicas
11 AM Ejercicio basado en evidencia con MGH
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi

MARTES**2**

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

9

10AM Ejercicio
11AM Clase de Ingles Nivel 1
1PM Clase de Acuarela
1PM Ejercicio
1PM Clase avanzada de computadora con Little Brothers
1PM Reiki
2PM Ballet
3PM Danza Terapéutica

16

10AM Ejercicio
11AM Clase de Ingles Nivel 1
1PM Clase de Acuarela
11AM Fraude y Scam
1PM Ejercicio
1PM Clase avanzada de computadora con Little Brothers
1PM Reiki
2PM Ballet
3PM Danza Terapéutica

23 9AM Clase Avanzada de Computadora
10AM Ejercicio
11AM Clase de Ingles Nivel 1
1PM Clase de Acuarela
1PM Clase avanzada de computadora con Little Brothers
1PM Reiki
2PM Ballet
3PM Danza Terapéutica

30

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

MIERCOLES**3**

9AM Zumba
9AM Clase de Español
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete

10

9AM Zumba
9AM Clase de Español
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete

17

9AM Zumba
9AM Clase de Español
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Asistencia vivienda/Centro para adultos mayores

24

9AM Zumba
9AM Clase de Español
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete

31

9AM Zumba
9AM Clase de Español
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete

JUEVES

4



**DÍA DE LA INDEPENDENCIA
CENTRO ESTA CERRADO**

11

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

18

9AM Disfrute de Caminar por la Playa Constitution
10AM Ejercicio
10AM Representante de Age Strong
11AM Clase de Inglés
11AM El Legado Histórico del Juneteenth
1PM Ejercicio
1PM Clase de Dibujo
2PM Meditación

25

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

**JULIO
2024**

VIERNES

5

9AM Clase de guitarra
10AM Tejido de Punto
11AM Bailes latino
11AM Ejercicio basado en evidencia con MGH
12PM Carne asada al aire libre

12

9AM Clase de guitarra
10AM Tejido de Punto
11AM Bailes latino
11AM Ejercicio basado en evidencia con MGH
12PM Carne asada al aire libre

19

9AM Clase de guitarra
10AM Tejido de Punto
10:30AM Boston Elder Info
11AM Bailes latino
11AM Ejercicio basado en evidencia con MGH
12PM Carne asada al aire libre

26

9AM Clase de guitarra
10AM Tejido de Punto
11AM Bailes latino
11AM Ejercicio basado en evidencia con MGH
12PM Carne asada al aire libre



NOTAS:

*Crucero
Agosto 15th,
2024*

**CARNE
ASADA
CADA
VIERNES**

*Ejercicia con
evidencia
basada en
cencia*

**CAMINATA LOS
JUEVES, 9AM**



BPL BINGO 2024



Del 1 de junio al 31 de agosto

PARA LECTORES DE 18 AÑOS Y MAYORES • LOS TÍTULOS DE LOS LIBROS Y LAS ACTIVIDADES SOLO PUEDEN UTILIZARSE UNA VEZ POR TARJETA

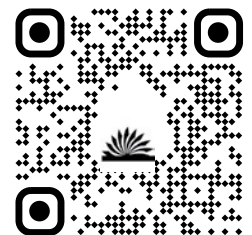
| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| PARTICIPA EN UN PROGRAMA DE LA BIBLIOTECA ¿A qué programa asististe? | AUTOR INDÍGENA ¿Qué libro leíste? | MENOS DE 200 PÁGINAS ¿Qué libro leíste? | LIBRO CON CUBIERTA MORADA ¿Qué libro leíste? | VISITA UNA BIBLIOTECA ¿Qué biblioteca visitaste? |
| AUTOR DE COLOR ¿Qué libro leíste? | APRENDE SOBRE TU BARRIO ¿Qué aprendiste? | PIDE PRESTADO UN LIBRO DE LUCKY DAY ¿Dónde lo pediste prestado? | LIBRO PROHIBIDO O CUESTIONADO ¿Qué libro leíste? | LEE FUERA DE CASA ¿Dónde leíste? |
| EXPLORA UN NUEVO PASATIEMPO ¿Qué pasatiempo exploraste? | RECOMIENDA UN LIBRO ¿A quién se lo recomendaste? | GRATIS PARA TODOS ESCUCHA UNA NUEVA CANCIÓN | AUTOR DE NEW ENGLAND ¿Qué libro leíste? | PRIMERO DE UNA SERIE ¿Qué libro leíste? |
| PROTAGONISTA MAYOR DE 60 AÑOS ¿Qué libro leíste? | CUÉNTALE A ALGUIEN SOBRE BPL BINGO ¿A quién le contaste? | ¿Qué canción escuchaste? | EXPERIMENTA UNA OBRA DE ARTE ¿Qué obra de arte experimentaste? | AUTOR LGBTQ+ ¿Qué libro leíste? |
| GANADOR DE UN PREMIO ¿Qué libro leíste? | EXPERIMENTA LA NATURALEZA ¿Qué experimentaste? | LIBRO INFANTIL POR CAPÍTULOS ¿Qué libro leíste? | LEE UN POEMA ¿Qué poema leíste? | AUTOR CON DISCAPACIDAD O NEURODIVERGENTE ¿Qué libro leíste? |

LEE **ACTUA** **DESCUBRE**

NOMBRE: _____ **# DE TARJETA DE LA BIBLIOTECA:** _____

SI RECIBISTE ASISTENCIA DE UN MIEMBRO DEL PERSONAL DE LA BIBLIOTECA CON TU TARJETA DE BINGO, ¿CUÁL ES SU NOMBRE?

¿CUÁL ES TU SUCURSAL DE LA BIBLIOTECA? _____



¡INSCRÍBETE AHORA!

CONNECT WITH US / CONÉCTESE CON NOSOTROS



Boston Landmarks Orchestra

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

CONNECT WITH US / CONÉCTESE CON NOSOTROS



Sound Meditation with Song of the Threes



Stop the bleed with Brigham and Women's Hospital