

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-4:30pm



2nd. Anniversary

Michelle Wu, Mayor / Alcaldesa

Emily Shea, Commissioner / Comisionada

Judith Thermidor, Director / Directora

Luz Leal, Assistant Director / Asistente de Dirección

**JANUARY
2025**

CITY of BOSTON

AGE+

Age Strong
Commission

Happy New Year to all!

In 2025, the East Boston Senior Center will continue providing favorite and new activities/programs that are fun, engaging & informative.

We'll offer opportunities for learning, fitness, and overall wellbeing. We'll partner with organizations, businesses & instructors on programs that are educational & entertaining.

Our mission is to provide worthwhile programming & resources to East Boston's older residents. We look forward to growing with you this year!

Many thanks to each of you for your continued support & trust.

Luz

Saludos a todos!

Feliz y Prospero año nuevo 2025 para cada uno de ustedes y sus familias. En el Centro de Adultos Mayores de East Boston; despedimos el 2024 con muchos momentos inolvidables, en armonía y sobre todo en unión y celebraciones como nuestro segundo aniversario y la llegada de la Navidad.

En el 2025 nuestros propósitos se enfocan en nuevas actividades y presentaciones basadas en educación mental y física para cada uno de nuestros miembros; en asociación y la contribución de nuestros maestros, otras instituciones y el equipo de EBSC para brindarles mas servicios y apoyo a cada uno de nuestros miembros y la comunidad.

Muchas gracias a cada uno de ustedes por su continuo apoyo y confianza.

Luz



AGE STRONG COMMISSION'S FREE VIRTUAL WELLNESS CLASSES

Join the classes listed below directly with the Zoom link:

bit.ly/ZoomAgeStrongVirtual



MON.

CHAIR YOGA

9AM-10AM

LATIN DANCE

11:30AM-12:30PM

YOGA

6PM-7PM

TUES.

WED.

YOGA & MEDITATION

11:30AM-12:30PM

ZUMBA

11:30AM-12:30PM

THURS.

FRI.

YOGA

11:30AM-12:30PM

CALL:

617-635-3979

OR

VISIT:

BOSTON.GOV/AGE-STRONG-EVENTS

MONDAY



6
9AM Chair Yoga (Zoom Meeting ID: 958 2208 0585 Passcode: 939258)
9AM Guitar Class for Beginners
10AM Strength & Balance Class
10 AM SPACE ONLY FOR MEN
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

13
9AM Chair Yoga (Zoom Meeting ID: 958 2208 0585 Passcode: 939258)
9AM Guitar Class for Beginners
10AM Strength & Balance Class
10 AM SPACE ONLY FOR MEN
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

20



MARTIN LUTHER KING JR.
THE CENTER IS CLOSED

27
9AM Chair Yoga (Zoom Meeting ID: 958 2208 0585 Passcode: 939258)
9AM Guitar Class for Beginners
10AM Strength & Balance Class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
1 PM International Remembrance Holocaust

TUESDAY



7
10AM Exercise
11AM ESL Basic English class
1PM Reiki
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance

14
10AM Exercise
11AM ESL Basic English Class
1PM Reiki
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance

21
10AM Exercise
11AM ESL Basic English Class
1PM Reiki
1PM Exercise
1 PM Constituent Services
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance

28
10AM Exercise
11AM ESL Basic English Class
1PM Reiki
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance

WEDNESDAY

1
9AM Zumba
9AM Spanish class
10AM Singing class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class

8
9AM Zumba
9AM Spanish class
10AM Singing class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Aging Care Community Resources

15
9AM Zumba
9AM Spanish class
10AM Singing class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class

22
9AM Zumba
9AM Spanish class
10AM Singing class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Reverse Mortgage

29
9AM Zumba
9AM Spanish class
10AM Singing class
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class



Happy Lunar Year 2025
@ 1PM

THURSDAY

2

9AM Online Advanced Computer (Meeting ID: 894 1315 7407 Passcode: 213861)
10AM Exercise
11AM Advance English Class
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation

9

9AM Online Advanced Computer (Meeting ID: 894 1315 7407 Passcode: 213861)
10AM Exercise
11AM Advance English Class
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation

16

9AM Online Advanced Computer (Meeting ID: 894 1315 7407 Passcode: 213861)
10AM Exercise
11AM Advance English Class
1PM Drawing Class
1PM Hard of Hearing Education
2PM Meditation-Relaxation

23

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

30

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

FRIDAY

3

9AM Advanced Guitar class
9:30AM Aqua aerobic with BCYF
10AM Mindfulness Tools
11AM Latin Dance

10

9AM Advanced Guitar class
9:30AM Aqua aerobic with BCYF
10AM Mindfulness Tools
11AM Latin Dance
11AM Plant Diet Based Cooking

17

9AM Advanced Guitar class
9:30AM Aqua aerobic with BCYF
10AM Mindfulness Tools
11AM Latin Dance

24

9AM Advanced Guitar class
9:30AM Aqua aerobic with BCYF
10AM Mindfulness Tools
11AM Latin Dance
11AM Plant Diet Based Cooking

31

9AM Advanced Guitar class
9:30AM Aqua aerobic with BCYF
10AM Mindfulness Tools
11AM Latin Dance

NOTAS:

**Strength & Balance Class
Monday's @ 10AM**



**Reverse Mortgage
Wednesday 22nd. @ 1 PM**



**Hearing Education
Wednesday 16th. @ 1 PM**



**MARTIN LUTHER KING JR.
MONDAY JANUARY 20TH.
THE CENTER IS CLOSED**



**HAPPY LUNAR YEAR 2025
WEDNESDAY 1/29 @ 1PM**



LUNES



6

9AM Yoga en Silla (Zoom Meeting ID: 958 2208 0585 Passcode: 939258)

9AM Clase de Guitarra Nivel I

10AM Clase Fuerza & Balance

10AM ESPACIO SOLO PARA HOMBRES

11AM Clase de Yoga en Silla

12PM Tai Chi

13

9AM Yoga en Silla (Zoom Meeting ID: 958 2208 0585 Passcode: 939258)

9AM Clase de Guitarra Nivel I

10AM Clase Fuerza & Balance

10AM ESPACIO SOLO PARA HOMBRES

11AM Clase de Yoga en Silla

12PM Tai Chi

20



MARTIN LUTHER KING JR. EL CENTRO ESTA CERRADO

27

9AM Yoga en Silla (Zoom Meeting ID: 958 2208 0585 Passcode: 939258)

9AM Clase de Guitarra Nivel I

10AM Clase Fuerza & Balance

10AM ESPACIO SOLO PARA HOMBRES

11AM Clase de Yoga

12PM Tai Chi

1PM Día Internacional de Holocausto

MARTES



7

10AM Ejercicio

11AM Clase básica de Ingles

1PM Reiki

1PM Ejercicio

1PM Clase de Acuarelas

3PM Danza Terapéutica

14

10AM Ejercicio

11AM Clase básica de Ingles

1PM Reiki

1PM Ejercicio

1PM Clase de Acuarelas

3PM Danza Terapéutica

21

10AM Ejercicio

11AM Clase básica de Ingles

1PM Reiki

1PM Ejercicio

1PM Clase de Acuarelas

1 PM Servicio de soporte

3PM Danza Terapéutica

28

10AM Ejercicio

11AM Clase básica de Ingles

1PM Reiki

1PM Ejercicio

1PM Clase de Acuarelas

3PM Danza Terapéutica

MIERCOLES

1

9AM Zumba

10AM Clase de Canto

11AM Tai Chi

12PM Clase de Yoga con Tapete

8

9AM Zumba

10AM Clase de Canto

11AM Tai Chi

12PM Clase de Yoga con Tapete

15

9AM Zumba

10AM Clase de Canto

11AM Tai Chi

12PM Clase de Yoga con Tapete

22

9AM Zumba

10AM Clase de Canto

11AM Tai Chi

12PM Clase de Yoga con Tapete

1PM Presentacion sobre Hipotecas

29

9AM Zumba

10AM Clase de Canto

11AM Tai Chi

12PM Clase de Yoga con Tapete



FELIZ AÑO LUNAR 2025 @ 1PM

JUEVES

VIERNES

NOTAS:

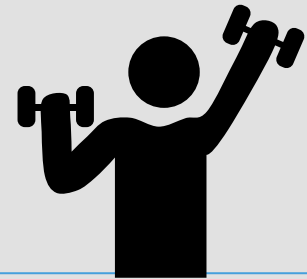
2

9AM Online computadora Avanzada (Reunion ID: 894 1315 7407 Contraseña: 213861)
10AM Ejercicio
11AM Clase Avanzada de Inglés
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio
2PM Meditación y Relajación

3

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natacion con BCYF
10AM Conciencia y meditación
11AM Bailes Latinos

Clase De Fuerza & Balance Lunes @ 10AM



9

9AM Online computadora Avanzada (Meeting ID: 894 1315 7407 Passcode: 213861)
10AM Ejercicio
11AM Clase Avanzada de Inglés
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio
2PM Meditación y Relajación

10

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natacion con BCYF
10 AM Conciencia y meditación
11AM Bailes Latinos
11AM Clase de Cocina

Presentacion de Hipotecas Miercoles 22 @ 1 PM



16

9AM Online computadora Avanzada (Meeting ID: 894 1315 7407 Passcode: 213861)
10AM Ejercicio
11AM Clase de Ingles Avanzada
1PM Clase de Dibujo
1PM Presentacion Sobre Dificultad de Audición
2PM Meditación y Relajación

17

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natacion con BCYF
10AM Conciencia y meditación
11AM Bailes Latinos

Presentacion de la Audicion Miercoles 16 @ 1 PM



23

10AM Ejercicio
11AM Clase de Ingles Avanzada
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio
2PM Meditación y Relajación

24

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natacion con BCYF
10 AM Conciencia y meditación
11AM Bailes Latinos
11AM Clase de Cocina

MARTIN LUTHER KING JR. LUNES ENERO 20 EL CENTRO ESTA CERRADO



30

10AM Ejercicio
11AM Clase de Ingles Avanzada
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio
2PM Meditación y Relajación

31

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natacion con BCYF
10AM Conciencia y meditación
11AM Bailes Latinos



FELIZ AÑO LUNAR MIERCOLES ENERO 29 @ 1PM

CLASES DE BIENESTAR VIRTUALES Y GRATUITAS PROGRAMA AGE STRONG

Conéctate a las siguientes clases directamente vía el enlace de Zoom:

bit.ly/ZoomAgeStrongVirtual



LUNES **YOGA EN SILLA**
9AM-10AM

BAILE LATINO 11:30AM-12:30PM	YOGA 6PM-7PM	MARTES
--	------------------------	---------------

MIÉRC. **YOGA & MEDITACIÓN**
11:30AM-12:30PM

ZUMBA
11:30AM-12:30PM **JUEVES**

VIERNES **YOGA**
11:30AM-12:30PM

LLAMA:

617-635-3979



VISITA:

BOSTON.GOV/AGE-STRONG-EVENTS

CONNECT WITH US / CONÉCTESE CON NOSOTROS



**2nd Anniversary
of the East Boston
Senior Center
Dec. 2**



**Computer Class
Graduates**





AGE STRONG UPDATES

FUEL ASSISTANCE: CALL AGE STRONG TO APPLY



Find out if you're eligible for financial help in paying your heating bills, by applying for fuel assistance. Call Age Strong to speak with an advocate at 617-635-4366 or contact ABCD at 617-357-6012.

BOSTON SENIORITY MAGAGINE: IN SPANISH

Did you know? Age Strong translates select articles of Boston Seniority Magazine in Spanish. View it online here:

boston.gov/departments/age-strong-commission/boston-seniority-magazine



AGE STRONG VIRTUAL WELLNESS FREE CLASSES ONLINE



Did you know Age Strong offers weekly free wellness classes weekdays online via Zoom? We offer chair yoga, Zumba, meditation, Latin dance & more. Call 617-635-4366 or get more detail here:

boston.gov/departments/age-strong-commission/events-and-engagement-older-adults