

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



Grand Premier Gala International Older Adults Day

Michelle Wu, Mayor / Alcaldesa

Emily Shea, Commissioner / Comisionada

Judith Thermidor, Director / Directora

Luz Leal, Assistant Director / Asistente de Dirección

**NOVEMBER
2024**

CITY of BOSTON

AGE+

Age Strong
Commission

November greetings to all!



East Boston Senior Center salutes and honors all Veterans in our community for serving and protecting our nation.

As we approach the holiday season, we welcome a time for gathering, reflection, and gratitude. At East Boston Senior Center, we are grateful each day for our older adult community and the resources and social connections we build together.

We wish health, happiness, and joyful celebrations to all, including our upcoming second Anniversary of the launch of our center.

Saludos a todos!

Bienvenidos a El Centro de Adultos Mayores de East Boston

Adentrándonos en la belleza del Otoño, El Centro de Adultos Mayores de East Boston quiere reconocer y saludar a todos los Veteranos en nuestra comunidad por su servicio y protección a nuestra nación.

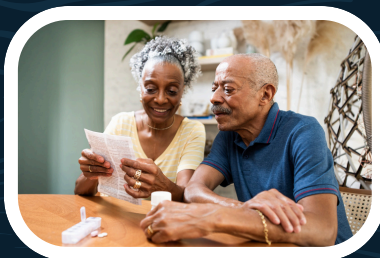
Noviembre significa que el 2024 está llegando a su final, como comunidad, queremos tomar un momento para dar las gracias por cada logro que juntos hemos logrado; creando un lazo más fuerte como comunidad. Conexiones sociales, avances médicos y investigación y celebraciones junto a nuestra comunidad de adultos mayores. Muchas gracias por su infinita colaboración, apoyo y por hacer El Centro de Adultos Mayores de East Boston parte de la comunidad y parte de cada uno de ustedes.

Los esperamos para la celebración de nuestro segundo aniversario; Diciembre 2, 2024.

Judith y Luz

2024 ANNUAL MEDICARE OPEN ENROLLMENT

Get the Best Coverage for the Lowest Cost!
Assess your health insurance & prescription plan annually



The annual Medicare Open Enrollment period runs October 15 through December 7. Older adults on Medicare should speak with a certified SHINE (Serving Health Insurance Needs for Everyone) counselor each year to assess health insurance & prescription drug plans to get the best coverage for the lowest cost.

Call Age Strong at [617-635-4366](tel:617-635-4366) to sign up for an in-person appointment at upcoming neighborhood open enrollment events or to speak to an Age Strong certified SHINE counselor by phone.

What to bring: your list of prescriptions, Medicare/other insurance cards, your Medicare.gov username/password (if already set up) & valid ID.

MONDAY



4

9AM Chair Yoga (Zoom)
 9AM Guitar Class for Beginners
 10AM Monday Games: Pokeno, Dominos, Puzzle, and Rummikub
 10 AM SPACE ONLY FOR MEN
 11AM Chair Yoga
 12PM Tai Chi

11



18

9AM Chair Yoga (Zoom)
 9AM Guitar Class for Beginners
 10AM Monday Games: Pokeno, Dominos, Puzzle, and Rummikub
 10 AM SPACE ONLY FOR MEN
 11AM Chair Yoga
 12PM Tai Chi

25

9AM Chair Yoga (Zoom)
 9AM Guitar Class for Beginners
 10AM Monday Games: Pokeno, Dominos, Puzzle, and Rummikub
 10AM Dental care among older adults with Tufts University
 11AM Chair Yoga
 12PM Tai Chi

TUESDAY



5

10AM Exercise
 11AM ESL Basic English class
 1PM Reiki
 1PM Exercise
 3PM Therapeutic Dance

12

10AM Exercise
 11AM ESL Basic English class
 12PM Honoring Veterans
 1PM Reiki
 1PM Exercise
 3PM Therapeutic Dance

19

10AM Exercise
 11AM Union Capital Boston Resources
 1PM Reiki
 1PM Exercise
 3PM Therapeutic Dance

26

10AM Exercise
 11AM ESL Basic English class
 1PM Reiki
 1PM Exercise
 3PM Therapeutic Dance

WEDNESDAY



6

9AM Zumba
 9AM Spanish class
 10AM Singing class
 10:30 VACCINATION CLINIC
 11AM Tai Chi
 12PM Yoga Matt Class
 2:00PM Arts & Crafts for Holidays
 3PM Basic Computer Class with LBFE



13

9AM Zumba
 9AM Spanish class
 10AM Singing class
 11AM Tai Chi
 12PM Yoga Matt Class
 1PM Gather Health Primary Care
 3PM Basic Computer Class with LBFE

20

9AM Zumba
 9AM Spanish class
 10AM Singing class
 11AM Tai Chi
 12PM Yoga Matt Class
 1PM Healthy living for your brain and your body
 3PM Basic Computer Class with LBFE

27

9AM Zumba
 9AM Spanish Class
 10AM Singing class
 11AM Tai Chi
 12PM Yoga Matt Class
 1:30PM Arts & Crafts for Holidays
 3PM Basic Computer Class with LBFE

THURSDAY



FRIDAY

NOTAS:

**Vaccination Clinic
Wednesday November 6 @**



7

9AM Advanced Computer Class
10AM Exercise Class
11AM Blood Pressure & Glucose (Sugar) testing with Heart of Giant
1PM Drawing Class

1

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

**MBTA Presentation
Thursday November 14 @ 11AM**



14

9AM Advanced Computer class
10AM Exercise Class
11AM MBTA Resources Presentation
1PM Drawing Class
2PM Meditation-Relaxation

8

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

**Connecting Minds & Communities
November 19 @ 11AM**



21

11AM Blood Pressure & Glucose (Sugar) testing with Heart of Giant
10AM Exercise Class
1PM Drawing Class
2PM Meditation-Relaxation

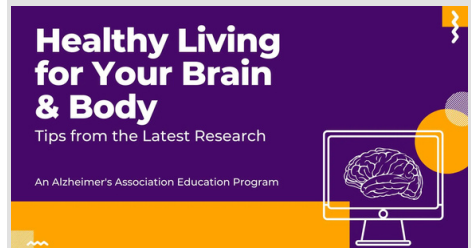


**THANSGIVING CELEBRATION
11AM - 2PM**

22

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

**Healthy Living for your Brain and your Body
Wednesday, November 20th at 1PM**



28



**HAPPY THANSGIVING
CENTER IS CLOSED**

29

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

**Thansgiving Party
Thursday, November 21st @ 11AM - 2PM**



LUNES



4

9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Clase de Guitarra Nivel I
 10AM Juegos de Mesa
10AM ESPACIO SOLO PARA HOMBRES
 11AM Clase de Yoga en Silla
 12PM Tai Chi

MARTES



5

10AM Ejercicio
 11AM Clase básica de Ingles
 1PM Reiki
 1PM Ejercicio
 3PM Danza Terapéutica

MIERCOLES



6 9AM Zumba

10AM Clase de Canto

10:30AM **CLINICA DE VACUNACION**

11AM Tai Chi

12PM Clase de Yoga con Tapete

1PM **Cuidados primarios con Gather Health**

2PM **Arte and manualidades**

3PM **Clase de Computacion Basica con LBFE**



11



DIA DE LOS VETERANOS EL CENTRO ESTA CERRADO

12

10AM Ejercicio
 11AM Clase básica de Ingles
 12PM **Honorar Veteranos**
 1PM Reiki
 1PM Ejercicio
 3PM Danza Terapéutica

13

9AM Zumba

10AM Clase de Canto

11AM Tai Chi

12PM Clase de Yoga con Tapete

3PM **Clase de Computacion Basica con LBFE**

18

9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Clase de Guitarra Nivel I
 10AM Juegos de Mesa
10AM ESPACIO SOLO PARA HOMBRES
 11AM Clase de Yoga
 12PM Tai Chi

19

10AM Ejercicio
11AM Union Capital Recursos
 1PM Reiki
 1PM Ejercicio
 3PM Danza Terapéutica

20

9AM Zumba

10AM Clase de Canto

11AM Tai Chi

12PM Clase de Yoga con Tapete

1PM **Vida Saludable para tu Cerebro y tu Cuerpo**

Presentacion

3PM **Clase de Computacion Basica con LBFE**

25

9AM Yoga en Silla (Zoom)
9AM Clase de Guitarra Nivel I
 10AM Juegos de Mesa
10AM ESPACIO SOLO PARA HOMBRES
10AM Salud Bucal con Universidad Tufts
 11AM Clase de Yoga
 12PM Tai Chi

26

10AM Ejercicio
 11AM Clase básica de Ingles
 1PM Reiki
 1PM Ejercicio
 3PM Danza Terapéutica

27

9AM Zumba

10AM Clase de Canto

11AM Tai Chi

12PM Clase de Yoga en Tapete

1:30PM **Arte and manualidades**

3PM **Clase de Computacion Basica con LBFE**

JUEVES



7

9AM Clase de computadora avanzada
11AM Chequeo de la Presion & El Azucar
11AM Clase Avanzada de Inglés
1PM Clase de Dibujo

14

9AM Clase de computadora avanzada
11AM Presentacion de Recursos MBTA
1PM Clase de Dibujo
2PM Meditación y Relajación

21



9AM Clase de computadora avanzada
2PM Meditation & Relajacion

CELEBRACION DIA DE ACCION DE GRACIAS
11AM - 2PM

28



DIA DE ACCION DE GRACIAS EL CENTRO ESTA CERRADO

VIERNES

1

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9AM Natacion con BCYF
10AM Practicas de Meditacion y Conciencia
11AM Bailes Latinos
1PM Ejercicio

8

9AM Clase de Guitarra Avanzada
10AM Natacion con BCYF
10AM Practicas de Meditacion y Conciencia
11AM Bailes Latinos
11AM Clase de Cocina

15

9AM Clase de Guitarra Avanzada
10AM Natacion con BCYF
10AM Practicas de Meditacion y Conciencia
11AM Bailes Latinos

22

9AM Clase de Guitarra Avanzada
10AM Natacion con BCYF
11AM Bailes Latinos
11AM Clase de Cocina
1PM Ejercicio

29

9AM Clase de Guitarra Avanzada
10AM Natacion con BCYF
11AM Bailes Latinos

NOTAS:

CLINICA DE VACUNACION
Miercoles Noviembre 6



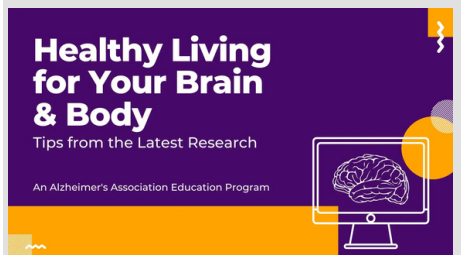
Presentacion de Recursos MBTA
Jueves Noviembre 14 @ 11AM



Conectando Mentes & Comunidades
Noviembre 19 @ 11AM



Vida Saludable para tu Cerebro y tu Cuerpo
Miercoles Noviembre 20
1PM - 2PM



CELEBRACION DIA DE ACCION DE GRACIAS
Jueves, Noviembre 21st @ 11AM - 2PM



INSCRIPCIÓN ABIERTA ANUAL DE MEDICARE DE 2024

¡Obtenga la mejor cobertura al menor costo!

Evalúe anualmente su seguro médico y su plan de medicamentos recetados



El período anual de inscripción abierta de Medicare se extiende del 15 de octubre al 7 de diciembre. Se recomienda a los adultos mayores con Medicare (65 años o más) hablar con un asesor certificado de SHINE (Serving Health Insurance Needs for Everyone) cada año para evaluar los planes de seguro médico y medicamentos recetados y obtener la mejor cobertura al menor costo.

Llame a Age Strong al [617-635-4366](tel:617-635-4366) para solicitar una cita en persona para los próximos eventos de inscripción abierta del vecindario o para hablar por teléfono con un asesor de SHINE certificado por Age Strong.

Qué debe traer: su lista de recetas, tarjetas de Medicare o de otros seguros, su nombre de usuario y contraseña de Medicare.gov (si ya está inscripto) y una identificación válida.

CONNECT WITH US / CONÉCTESE CON NOSOTROS



**Lake Winnepesaukee Trip
Oct. 23rd.**



**Italian Heritage Celebration
Oct. 16th**



**Recognition From East Boston Senior
Center to Eva Huama, Fran Carbone,
Kenia Alcantara, Jo-Ann Troisi, and
Pricilla Rodriguez
Oct 1st, 2024**



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 MAGAZINE: 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