

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-4:00pm



Michelle Wu, Mayor / Alcaldesa

Emily Shea, Commissioner / Comisionada

Judith Thermidor, Director / Directora

Luz Leal, Assistant Director / Asistente de Dirección

CITY of BOSTON

**NOVEMBER
2025**

AGE+

Age Strong
Commission

Greetings!

As the leaves change color, and the weather gets cooler, we welcome Boston's older adults (55+) to join us at East Boston Senior Center for a variety of weekday programming.

Look inside and join us for classes, workshops, and special events including a presentation on the value of dental hygiene, workshops on online banking safety and artificial intelligence, learn how to Waltz, a writing class, and honoring our Veterans.

Or just stop by to say hi to friends and neighbors!

**Enjoy the fall season,
Judith & Luz
East Boston Senior Center**

¡Saludos!

Con el cambio de color de las hojas y el clima más fresco, invitamos a los adultos mayores de Boston (55+) a unirse a nosotros en el Centro para Personas Mayores de East Boston para disfrutar de una variedad de programas entre semana.

Visiten el centro y acompáñennos a clases, talleres y eventos especiales, incluyendo una presentación sobre el valor de la higiene dental, talleres sobre seguridad en la banca en línea e inteligencia artificial, clases de vals, una clase de escritura y un homenaje a nuestros veteranos.

¡O simplemente pasen a saludar a sus amigos y vecinos!

¡Disfruten del otoño!

**Judith y Luz
Centro para Personas Mayores de East Boston**



HOME ENERGY ASSISTANCE

ABCD FUEL ASSISTANCE

PROGRAM RUNS NOVEMBER 2025 – APRIL 2026

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.

- 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.

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

ELIGIBILITY GUIDELINES: 2025-2026 FUEL ASSISTANCE

HOUSEHOLD SIZE	TOTAL GROSS YEARLY INCOME
1	\$51,777
2	\$67,709
3	\$83,641
4	\$99,573
5	\$115,504
6	\$131,436
7	\$134,423
8	\$137,410
Over 8*	*SEE 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:
18 Dartmouth Street, Malden MA.
Call us at 781.322.6284

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

MONDAY

hello
NOVEMBER

TUESDAY



WEDNESDAY

Online



Zoom ID: 841 5259 1593
Passcode: 450482

3

9AM Piano class
10AM Dental hygiene
Presentation
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

4

10AM Exercise
11AM Friendship Works
12:30PM REIKI
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance

5

9AM Hybrid Spanish class
9AM Zumba
9AM Constituent Services
10AM Singing class
11AM Chess Lesson
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM AI for Healthy Aging
2PM Computer Class
2PM Bingocize

10

9AM Piano class
10AM Board Games
10AM Waltz class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
12PM Veteran's Honor

11



12

9AM Hybrid Spanish class
9AM Zumba
10AM Singing class
11AM Chess Lesson
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM AI Older Adults
Presentation
2PM Computer Class
2PM Bingocize

17

9AM Piano class
10AM Board Games
10AM Waltz class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

18

10AM Exercise
11AM Indoor Gardening
Session
12:30PM REIKI
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance

19

9AM Hybrid Spanish class
9AM Zumba
10AM Singing class
11AM Chess Lesson
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM AI-powered fraud
2PM Computer Class
2PM Bingocize

24

9AM Piano class
10AM Board Games
10AM Waltz class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi

25

10AM Exercise
11AM Comedy show
performance
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance

26

9AM Hybrid Spanish class
9AM Zumba
10AM Singing class
11AM Chess Lesson
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM AI for Healthy Aging
2PM Computer Class
2PM Bingocize

THURSDAY

FRIDAY

NOTES:

6

10AM Exercise
10AM Blood Pressure Clinic
11AM Online banking safety with TD Bank
1PM Drawing Class
2PM Meditation-Relaxation

7

9AM Advanced Guitar class
9:15AM Aqua aerobic
10AM Artistic Expression
10AM Crochet
11AM Writing Class
11AM Latin Dance
1PM Art class
1PM Rhythm & Well-being
2PM Bingocize



3rd Anniversary of East Boston Senior Center
Monday, December 1st, 2025
10AM - 1PM
Registration required

13

10AM Exercise
10AM Blood Pressure Clinic
10AM Energy Saving
11AM Advanced English
11AM Everyday Boston
1PM Drawing Class
2PM Meditation-Relaxation

14

9AM Advanced Guitar class
9:15AM Aqua aerobic
10AM Artistic Expression
10AM Crochet
11AM Writing class
11AM Latin Dance
1PM Rhythm & Well-being
2PM Bingocize



Monday, December 15th, 2025
9:30AM - 2PM
Cost: \$50

20

THANKSGIVING CELEBRATION
10am TO 1pm



21

9AM Advanced Guitar class
9:15AM Aqua aerobic
10AM Artistic Expression
10AM Crochet
11AM Writing class
11AM Latin Dance
1PM Art class
1PM Rhythm & Well-being
2PM Bingocize



Christmas & Holidays
(Yankee Swap, gift \$10 maximum)
Thursday, December 18th, 2025
10:00AM - 2PM
Registration required

27



THANKSGIVING
THE CENTER IS CLOSED

28

9AM Advanced Guitar class
10AM Artistic Expression
10AM Crochet
11AM Writing class
11AM Latin Dance
12PM Birthday and couple anniversary
1PM Rhythm & Well-being
2PM Bingocize



CONSTITUENT SERVICES
WEDNESDAY NOVEMBER
5TH.
9:00 AM - 1:00 PM

LUNES

hello
NOVEMBER

3

9AM Curso de piano
10AM Presentación Dental
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi

10

9AM Curso de piano
10AM Juegos de Mesa
10AM Clase de Waltz
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
12PM Veteran's Honor

17

9AM Curso de piano
10AM Juegos de Mesa
10AM Clase de Waltz
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi

24

9AM Curso de piano
10AM Juegos de Mesa
10AM Clase de Waltz
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi

MARTES



4

10AM Ejercicio
11AM La Amistad Funciona
12:30PM REIKI
1PM Clase de Acuarelas
1PM Ejercicio
3PM Danza Terapéutica

11



DIA DE LOS VETERANOS
EL CENTRO ESTA CERRADO

18

10AM Ejercicio
11AM Sesión de Jardinería
12:30PM REIKI
1PM Clase de Acuarelas
1PM Ejercicio
3PM Danza Terapéutica

25

10AM Ejercicio
11AM Taller de comedia
1PM Clase de Acuarelas
1PM Ejercicio
3PM Danza Terapéutica

MIERCOLES

Online



Zoom ID: 841 5259 1593
Passcode: 450482

5

9AM Zumba
9:AM Servicio al Contituyente
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
11AM Clase de Ajedrez
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Presentación de AI
2PM Clase de computadora
2PM Bingo ejercicio

12

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
11AM Clase de Ajedrez
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Presentación de AI
2PM Clase de computadora
2PM Bingo ejercicio

19

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
11AM Clase de Ajedrez
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Presentación de AI
2PM Clase de computadora
2PM Bingo ejercicio

26

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
11AM Clase de Ajedrez
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Presentación de AI
2PM Clase de computadora
2PM Bingo ejercicio

JUEVES

VIERNES

NOTAS:

6

10AM Ejercicio
10AM Chequeo de la Presion
11AM TD Bank
Presentación Aceso De Banco en Linea
1PM Clase de Dibujo

7

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natación
10AM Expresion Artistica
10AM Crochet
11AM Bailes Latinos
1PM Clase de Arte
1PM Rhymos & Salud
2PM Bingo ejercicio



3º Aniversario Del East Boston Senior Center
Lunes 1º de diciembre 2025
10AM - 1PM
Registración Requerida

13

10AM Ejercicio
10AM Ahorro de Energía
11AM Clase híbrido de Inglés
11AM Todos Los Días Boston
1PM Clase de Dibujo

14

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natación
10AM Expresión Artística
10AM Crochet
11AM Bailes Latinos
1PM Rhymos & Salud
2PM Bingo ejercicio



Lunes 15 Diciembre 2025
9:30AM - 2PM
Costo: \$50

20 CELEBRACION DIA DE LAS GRACIAS
10am TO 1pm



21

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natación
10AM Expresion Artistica
10AM Crochet
11AM Bailes Latinos
1PM Clase de Arte
1PM Rhymos & Salud
2PM Bingo ejercicio



Celebración de Navidad (Intercambio de Regalos, \$10 Maximo.)
Jueves 18 de diciembre 2025
10:00AM - 2PM
Registración Requerida

27



DIA DE ACION DE GRACIAS
EL CENTRO ESTA CERRADO

28

9AM Clase de Guitarra Avanzada
10AM Expresión Artística
10AM Crochet
11AM Bailes Latinos
12PM Celebracion de Bodas & Cumpleaños
1PM Rhymos & Salud
2PM Bingo ejercicio



SERVICIO A LOS CONTITUYENTES
MIERCOLES NOVIEMBRE 5
9:00AM - 1:00 PM



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

PARA PROPIETARIOS E INQUILINOS

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 600** 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.

CONNECT WITH US / CONÉCTESE CON NOSOTROS



Life at East Boston Senior Center



EAST BOSTON SENIOR CENTER NOVEMBER MENU

3 MONDAY

Unstuffed Pepper Bowl w/
Beef White Rice Mixed
Vegetables Wheat Bread
Vanilla Pudding Margarine

4 TUESDAY

Beef Picadillo Brown Rice
& Pigeon Peas Chicken
Orzo Soup Cornbread Loaf
Banana Margarine

5 WEDNESDAY

Chicken Sofrito Plantains
Broccoli Dinner Roll
Chocolate Chip Cookie
Margarine

6 THURSDAY

Italian Sausage w/ Peppers &
Onions (Pork) Mashed
Potatoes Curried Butternut
Squash Soup Wheat Roll
Peach Cup Margarine

7 FRIDAY

Beef Chili w/ Shredded
Cheese Mixed Root
Vegetables Whole Grain
Cornbread Bowl Orange
Margarine

10 MONDAY

Tuscan Chicken Mashed
Potatoes Vegetable
Medley Dinner Roll Pear
Cup Margarine

11 TUESDAY



VETERANS DAY
THE CENTER IS CLOSED

12 WEDNESDAY

Meatloaf & Gravy White
Rice Broccoli Hawaiian
Roll Shortbread Cookie
Margarine

13 THURSDAY

Haitian Stewed Chicken
Drumstick Yucca Wild Rice
& Turkey Soup Wheat
Bread Apple Margarine

14 FRIDAY

Harvest Chicken w/ Apple
Chutney Butternut Squash &
Cranberry Couscous California
Blend Vegetables Dinner Roll
Chocolate Pudding Margarine

17 MONDAY

Roast Beef & Swiss Cheese
Sandwich Wheat Bread (2
slices) Italian Pasta Salad
Cole Slaw Orange Mustard

18 TUESDAY

BBQ Jerk Chicken
Drumstick Mofungo
(Mashed Plantains) Split
Pea Soup Wheat Bread
Apple Margarine

19 WEDNESDAY

Cheese Ravioli w/ Beef
Bolognese & Parmesan Green
Peas Wheat Roll Vanilla
Pudding Margarine

20 THURSDAY



THANKSGIVING CELEBRATION
10am TO 1pm

21 FRIDAY

Latin Shepherd's Pie w/
Beef, Plantains & Potatoes
Carrots Cornbread Loaf
Banana Margarine

24 MONDAY

Ham & Cheese Sandwich
(Contains pork) Wheat
Hamburger Bun Butternut
Squash & Cranberry Couscous
Salad Beet Salad Oatmeal
Cookie

25 TUESDAY

Beef Stew w/ Buttermilk
Biscuit New England Clam
Chowder Applesauce
Margarine

26 WEDNESDAY

Arroz con Pollo Yellow Rice
Mixed Root Vegetables
Cornbread Loaf Pear
Margarine

28 FRIDAY

Jamaican Beef Stew
Brown Rice Mixed
Vegetables Wheat Roll
Applesauce Margarine