

EAST BOSTON SENIOR CENTER

CENTRO PARA PERSONAS MAYORES

Michelle Wu, Mayor/ Alcadesa
Emily Shea, Commissioner/ Comisionada
Judith Thermidor, Director/ Directora
Luz Leal, Assistant Director/ Asistente de Direccion

617-961-3131



ebseniorcenter@boston.gov



7 Bayswater Street, East Boston, MA, 02128



SUPER BOWL, AMERICA 250, FIFA WORLD CUP 2026 KICK-OFF

**Design & craft your own
t-shirt:** choose your own
colors, patterns, designs!

Diseña y crea tu propia
camiseta con tus colores,
estampados y creatividad
para el Super Tazon, 250
años de America y el
Mundial de Fútbol de
2026.

Happy New Year 2026!
Feliz Año Nuevo 2026! 🎉



MENTAL HEALTH SUPPORT GROUP

We're launching our Mental Health
Support Group led by McLean Hospital, a
safe & welcoming space for folks to come
together, share experiences, and find
strength in community.

Nos complace anunciar el lanzamiento de
nuestro Grupo de Apoyo de Salud Mental
organizado por el Hospital McLean, un
espacio seguro y acogedor donde las
personas pueden reunirse, compartir
experiencias y encontrar fortaleza en la
comunidad.

MINDFUL SELF-COMPASSION SESSION FOR CAREGIVERS

Caregiving is an act of deep love & responsibility—but it can also be emotionally & physically demanding. Let's practice mindfulness and compassion together to stay grounded, resilient, and connected.

Cuidar es un acto de profundo amor y responsabilidad, pero también puede ser emocional y físicamente exigente. Practicar la atención plena y la compasión para mantenernos centrados, resilientes y conectados en East Boston Senior Center.

GET INVOLVED!

Become a member of East Boston Senior Center. Must be 55+ years old and a Boston resident.

Para ser miembro del Centro para Personas Mayores de East Boston. Debe tener 55 años o más y ser residente de Boston.



SHARE YOUR VOICE & YOUR FAVORITE SONGS AT KARAOKE!

COMPARTE TU VOZ Y CANCIONES FAVORITAS EN EL KARAOKE !

JOIN CREATIVE WRITING

Let your imagination & creativity take shape. Every story matters; every voice should be heard.

Despliega tus palabras, que tu imaginación vuele. No hay líneas cortas, ni palabras pequeñas: cada historia importa, cada voz cuenta.

UPCOMING EVENTS

Valentine's Day

* Friday
February 13

St. Patrick's Day

* Tuesday
March 17



SENIOR CIRCUIT BREAKER TAX CREDIT

PUT UP TO **\$2,820** IN YOUR POCKET!

The Massachusetts “Circuit Breaker” tax credit provides **tax relief for low to moderate income older adults age 65+**. This tax credit is available for renters & homeowners. Additionally, residents may apply for this income tax credit even if they owe no income taxes.



BASIC REQUIREMENTS FOR ELIGIBILITY:

- Must be a Massachusetts resident or part-year resident.
- Must be age 65 or older by December 31 of the tax year.
- Must own or rent residential property in Massachusetts and occupy it as your primary residence.
- For tax year 2025, your total Massachusetts income doesn't exceed:
 - **\$75,000** for a single individual who is not the head of a household.
 - **\$94,000** for a head of household.
 - **\$112,000** for married couples filing a joint return.
- Homeowners can qualify if their property taxes & half of the water & sewer bills are more than 10% of their annual gross income.
- Renters can qualify if 25% of their rent is over 10% of their total income for the year.

YOU ARE INELIGIBLE FOR THIS TAX CREDIT IF:

- You are married & your status is married, but filing separately.
- You are a dependent of another taxpayer.
- You receive a federal or state rent subsidy or you rent from a tax-exempt entity.
- For tax year 2025, the assessed value of your principal residence exceeds \$1,298,000.

CONTACT THE MA DEPARTMENT OF REVENUE FOR MORE INFO:

Call **617-887-6367** or visit mass.gov/info-details/massachusetts-senior-circuit-breaker-tax-credit.

MONDAY

HELLO 2026

5



9AM Piano class
10AM Board Games
10AM Waltz class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
2PM Winter Fitness series
3PM Mental Health support Group

12



9AM Piano class
10AM Board Games
10AM Waltz class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
2PM Winter Fitness series
3PM Mental Health support Group

19



MARTIN LUTHER KING JR.
THE CENTER IS CLOSED!!!

26



9AM Piano class
10AM Board Games
10AM Waltz class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
2PM Winter Fitness series
3PM Mental Health support Group

TUESDAY

JANUARY

6



10AM Exercise
10AM Quilting
11AM Basic English class
11AM Documentary Virtual
12:30PM REIKI
1PM BINGO & Rosca
1PM Water Color Class
2PM Milieu Francophone
3PM Therapeutic Dance

13



10AM Exercise
11AM Basic English class
11AM Joke/Laugh virtual
1PM Exercise
1PM Water Color Class
3PM Therapeutic Dance

20



10AM Exercise
11AM Winter gardening
11AM Storytelling
12:30PM REIKI
1PM Exercise
3PM Therapeutic Dance

27

10AM Exercise
11AM Basic English class
11AM Forum Debate Virtual
1PM Exercise
3PM Therapeutic Dance

WEDNESDAY



7

9AM Hybrid Spanish class
9AM Zumba
10AM Singing class
11AM Chess Lesson
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Alzheimer's & Research
2PM Bingocize



14

9AM Hybrid Spanish class
9AM Zumba
10AM Singing class
10AM Supportive Services
11AM Cancer Screening Info
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
2PM Bingocize



21

9AM Hybrid Spanish class
9AM Zumba
10AM Singing class
11AM Chess Lesson
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
2PM Caregiving Support
2PM Bingocize

28



9AM Hybrid Spanish class
9AM Zumba
10AM Singing class
11AM Chess Lesson
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Pedestrian Safety



THURSDAY

FRIDAY

NOTES:

1



**NEW YEAR'S DAY
THE CENTER IS CLOSED !!!**

2



9AM Sunrise coffee & music
10AM Meditation-Resolution
11AM Writing your resolution
11AM Latin Dance
11:30AM Reiki
12PM New Year's Concert
1PM Rhythm & Well-being

*When life goes to pieces – Try
Quilting!*

Tuesday, January 6th at 10AM



8

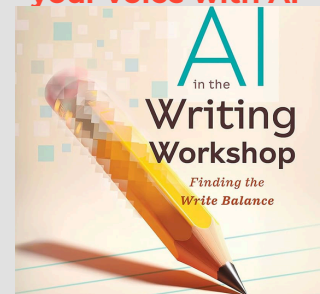


10AM Exercise
10AM Blood pressure clinic
11AM Advanced English
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation

9

9AM Advanced Guitar class
9:15AM Aqua aerobic with BCYF
10AM Artistic Expression
11AM Digitize your words. Amplify your voice
11AM Latin Dance
1PM Rhythm & Well-being
2PM Bingocize

**Friday, January 9th & 16th
Digitize your words, Amplify
your voice with AI**



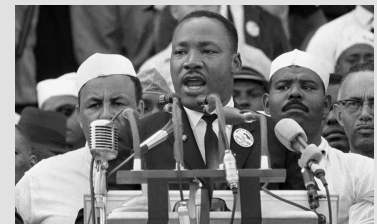
15

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

16

9AM Advanced Guitar class
10AM I have a dream speech
11AM Digitize your words. Amplify your voice
12PM Jazz and Southern Food
1PM Rhythm & Well-being
2PM Bingocize

*His dream belongs to all of us!
Let's celebrate together
Friday, January 16th at 10AM*



22



10AM Exercise
10AM Blood pressure clinic
11AM Painting class
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation

23

9AM Advanced Guitar class
9:15AM Aqua aerobic with BCYF
11AM Latin Dance
1PM Rhythm & Well-being
2PM Bingocize



**SUPPORTIVE SERVICES
WEDNESDAY JANUARY
14TH.
10:00 AM - 3:00 PM**

29



10AM Exercise
12PM Birthday/Anniversary
12PM Live Concert
1PM Drawing Class
2PM Meditation-Relaxation

30



9AM Morning Live concert
9:00AM Hot Chocolate Day
11AM Latin Dance
1PM Rhythm & Well-being
1PM Art Class
2PM Bingocize

**Hot Chocolate Day (Bring
your cookies)
Friday, January 30th
9AM-10AM**



LUNES

HELLO 2026

5



9AM Curso de piano
10AM Juegos de Mesa
10AM Clase de Vals
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
2PM Serie de Ejercicios de Invierno
3PM Grupo de SOPORTE Mental

12



9AM Curso de piano
10AM Juegos de Mesa
10AM Clase de Vals
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
2PM Serie de Ejercicios de Invierno
3PM Grupo de SOPORTE Mental

19



Martin Luther King Jr.
EL CENTRO ESTA CERRADO !

26



9AM Curso de piano
10AM Juegos de Mesa
10AM Clase de Vals
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
2PM Serie de Ejercicios de Invierno
3PM Grupo de SOPORTE Mental

MARTES

JANUARY

6



10AM Ejercicio
10AM Costurera
11AM Clase de Inglés Básico
12:30PM REIKI
1PM Clase de Acuarelas
1PM BINGO y Rosca
3PM Danza Terapéutica

13



10AM Ejercicio
11AM Clase de Inglés Básico
11AM Risa virtual
1PM Clase de Acuarelas
1PM Ejercicio
3PM Danza Terapéutica

20



10AM Ejercicio
11AM Gardineria En Invierno
11AM Contar Historias
12:30PM REIKI
1PM Ejercicio
2PM Apoyo al Cuidador
3PM Danza Terapéutica

27

10AM Ejercicio
11AM Clase de Inglés Básico
11AM Forum Debate virtual
1PM Ejercicio
3PM Danza Terapéutica

MIERCOLES



7

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Clase de Ajedrez
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Alzheimer's & Investigacion
2PM Bingo Ejercicio



14

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
10AM Servicios de Apoyo
11AM Clase de Ajedrez
11AM Tai Chi
11AM Informacion de Detección del Cancer
12PM Clase de Yoga con Tapete
2PM Bingo Ejercicio

21

9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
11AM Clase de Ajedrez
12PM Clase de Yoga con Tapete
2PM Apoyo al Cuidador
2PM Bingo Ejercicio

28



9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
11AM Clase de Ajedrez
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Sesión peatonal



JUEVES

1



**ANO NUEVO
EL CENTRO ESTA CERRADO!!!**

8



10AM Ejercicio
10AM Chequeo de La Presion
11AM Clase de Inglés Avanzado
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio

15

10AM Ejercicio
11AM Clase de Inglés Avanzado
11AM Karaoke
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio

22



10AM Chequeo de La Presion
10AM Ejercicio
11AM Clase de Pintura
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio

29



10AM Ejercicio
12PM Cumpleaños & Aniversarios
12PM Concierto en Vivo
1PM Clase de Dibujo



VIERNES

2



9AM Amanecer con cafe y música
10AM Meditación-Resolución
11AM Escrito de resolución
11AM Bailes Latinos
11:30AM Reiki
1PM Concierto de Ano Nuevo
1PM Rhymos & Salud

9

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natacion con BCYF
10AM Expresion Artística
11AM Bailes Latinos
11AM Digitaliza tus Palabras amplifica tu Voz
1PM Rhymos & Salud
2PM Bingo Ejercicio

16

9AM Clase de Guitarra Avanzada
10AM Discurso Yo Tengo Un Sueño
11AM Bailes Latinos
11AM Digitaliza tus Palabras Amplifica tu Voz
12PM Jazz & Comidas del Sur
1PM Rhymos & Salud
2PM Bingo Ejercicio

23

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9:30AM Natacion con BCYF
11AM Bailes Latinos
1PM Rhymos & Salud
2PM Bingo Ejercicio

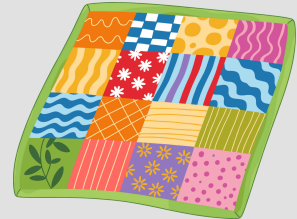
30



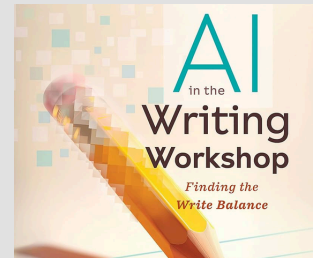
9AM Chocolate Caliente
9AM Concierto de Amanecer
11AM Bailes Latinos
1PM Clase de Arte
1PM Rhymos & Salud
2PM Bingo Ejercicio

NOTAS:

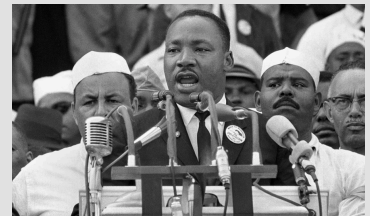
Quando la vida se haga cuadritos – Trata de hacerlos un Colchon!
Martes, 6 de enero, 10AM



Viernes, Enero 9th & 16th
Digitaliza tus Palabras
Amplifica tu Voz con AI



Su Sueno Nos Pertenece a Todos Ven a Celebrarlo Juntos
Viernes, Enero 16th at 10AM



SERVICIOS DE APOYO
MIERCOLES ENERO 14.
10:00AM - 3:00 PM



Chocolate Caliente (Traer tus Galletas)
Viernes Enero 30th.
9:00 AM - 10AM



CRÉDITO FISCAL “CIRCUIT BREAKER” PARA PERSONAS MAYORES

¡PONGA HASTA \$2,820 EN SU BOLSILLO!

El crédito fiscal “Circuit Breaker” de Massachusetts ofrece **alivio fiscal a las personas mayores de 65 años o más con ingresos bajos o moderados**. Este crédito fiscal está disponible para inquilinos y propietarios de viviendas. Además, los residentes pueden solicitar este crédito fiscal incluso si no deben impuestos sobre la renta.



REQUISITOS BÁSICOS DE ELEGIBILIDAD:

- Debe ser residente en Massachusetts o residente parcial.
- Debe tener 65 años o más antes del 31 de diciembre del ejercicio fiscal.
- Debe poseer o alquilar una propiedad residencial en Massachusetts y ocuparla como residencia principal.
- Para el ejercicio fiscal 2025, sus ingresos totales de Massachusetts no superan:
 - \$75,000 para un solo individuo que no es cabeza de familia.
 - \$94,000 para cabeza de familia.
 - \$112,000 para las parejas casadas que presenten una declaración conjunta.
- Los propietarios de viviendas pueden optar a esta subvención si los impuestos sobre la propiedad y la mitad de las facturas de agua y alcantarillado suponen más del 10% de sus ingresos brutos anuales.
- Los inquilinos pueden optar a esta subvención si el 25% de su alquiler representa más del 10% de sus ingresos totales anuales.

NO PUEDE OPTAR A ESTE CRÉDITO FISCAL SI:

- Está casado y su estado civil es casado, pero presenta la declaración por separado.
- Está a cargo de otro contribuyente.
- Recibe una subvención federal o estatal para el alquiler o alquila a una entidad exenta de impuestos.
- Para el ejercicio fiscal 2025, el valor estimado de su residencia principal supera los \$1,298,000.

PARA SABER MÁS, CONTACTE EL DEPARTAMENTO DE INGRESOS DE MASSACHUSETTS:

Llame 617-887-6367 o visite mass.gov/info-details/massachusetts-senior-circuit-breaker-tax-credit.

MEMORIES FROM 2025 AT EAST BOSTON SENIOR CENTER



EAST BOSTON SENIOR CENTER JANUARY MENU

2 FRIDAY Coconut Curried Chicken White Rice Mixed Root Vegetables Cornbread Vanilla Pudding	5 MONDAY Tuscan Chicken Roasted Potatoes Vegetable Medley Dinner Roll Cinnamon Apples	6 TUESDAY Teriyaki Beef White Rice Water Spinach Shortbread Cookie
7 WEDNESDAY Meatloaf & Gravy Mashed Potatoes Broccoli Hawaiian Roll Chocolate Pudding	8 THURSDAY Pork & Bean Stew Yellow Rice & Black Eyed Peas Green Beans & Red Peppers Wheat Bread Apple	9 FRIDAY Chicken Teriyaki Potstickers w/ Soy Drizzle White Rice Bok Choy Fruit
12 MONDAY Turkey & Cheese Sandwich Wheat Hamburger Bun Italian Pasta Salad Beet Salad Pudding	13 TUESDAY Sweet & Sour Chicken White Rice Cabbage Fruit	14 WEDNESDAY Pot Roast w/ Brown Gravy Mashed Sweet Potatoes Vegetable Medley Whole Grain Cornbread Load Banana
15 THURSDAY Roasted Chicken Drumstick Mar & Cheese Wheat Roll Pound Cake	16 FRIDAY Classic Southern menu Martin Luther King Jr event	 MARTIN LUTHER KING JR. THE CENTER IS CLOSED!!!
20 TUESDAY Beef Stew W/ Whole Grain Buttermilk Biscuit Broccoli Chocolate Pudding	21 WEDNESDAY BBQ Jerk Chicken Drumstick Mofungo (Mashed Plantains) Carrots Wheat Roll Vanilla Cupcake	22 THURSDAY White Fish w/ Peach Mango Salsa White Rice Mixed Root Vegetables Whole Grain Cornbread Loaf Pear
23 FRIDAY Latin Shepherd's Pie w/ Beef, Plantains & Potatoes Mixed Vegetables Dinner Roll Orange	26 MONDAY Potatoe Pollock Sweet Potato Wedges Kale & Peppers Hawaiian Roll Vanilla Pudding	27 TUESDAY Creamy Cajun Salmon Whole Grain Pasta Broccoli Wheat Roll Cinnamon Apples
28 WEDNESDAY Roast Turkey & Gravy Mashed Potatoes Vegetable Medley Cornbread Loaf Oatmeal Cookie	29 THURSDAY Unstuffed Pepper Bowl w/Beef White Rice California Blend Vegetables Wheat Roll Banana	30 FRIDAY Chicken Marsala Mashed Potatoes Carrots Whole Grain Cornbread Loaf Peach Cup