

# 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 Dirección

**MONDAY/LUNES TO FRIDAY/VIERNES 8:30AM-4PM**

617-961-3131

[ebseniorcenter@boston.gov](mailto:ebseniorcenter@boston.gov)

7 Bayswater Street, East Boston, MA 02128

### BREAST CANCER AWARENESS MONTH



Breast Cancer awareness month is observed by wearing pink ribbons and promoting early detection through screenings, education on symptoms & supporting survivors. Celebrate with us October 9 by wearing your pink & designing your own t-shirt.

### MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

El Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama se conmemora luciendo lazos rosas y promoviendo la detección temprana mediante pruebas de cribado y educación sobre los síntomas, además de brindar apoyo a las sobrevivientes.

Celebra con nosotros el 9 de octubre vistiendo de rosa y diseñando tu propia camiseta.

### WORLD MENTAL HEALTH MONTH



World Mental Health Day is October 10 aiming to raise awareness about mental health issues & reduce the social stigma around getting help.

### MES MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

El Día Mundial de la Salud Mental se celebra el 10 de octubre con el objetivo de crear conciencia sobre los problemas de salud mental y reducir el estigma social asociado a buscar ayuda.

## ITALIAN HERITAGE MONTH CELEBRATION



East Boston Senior Center celebrates Italian Heritage Month through highlighting traditions, foods & culture, October 19.

## CELEBRACION DE LA HERENCIA ITALIANA

El Centro para Personas Mayores de East Boston celebra el Mes de la Herencia Italiana destacando tradiciones, gastronomía y cultura el 19 de octubre.

## HALLOWEEN CELEBRATION

Dress in your favorite costume, enjoy goodies & have fun at our Halloween Celebration October 29.



## CELEBRACION DIA DE LAS BRUJAS

Ven con tu disfraz favorito, disfruta de dulces y diviértete en nuestra celebración de Halloween el 29 de octubre.

## OLDER ADULT GALA: OCTOBER 1

Our International Day of Older Adults Gala celebration is October 1. We recognize older adult's contributions, experience & wisdom and celebrate the vibrancy they add to our community.

## DÍA INTERNACIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES GALA

La gala de celebración del Día Internacional de las Personas de Edad se lleva a cabo el 1 de octubre. Reconocemos las contribuciones, la experiencia y la sabiduría de las personas mayores, y celebramos la vitalidad que aportan a nuestra comunidad.

**Get the Best Health Insurance  
& Prescription Drug Coverage!**  
*assess your Medicare & prescription plan annually*

## **2026 MEDICARE OPEN ENROLLMENT CLINICS**



**OCT. 15-DEC. 7**

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 every year to get the best health insurance & prescription drug coverage.

**CALL 617-635-4366 FOR AN IN-PERSON APPOINTMENT AT  
NEIGHBORHOOD OPEN ENROLLMENT CLINICS**

**OR TO SPEAK TO A COUNSELOR BY PHONE CALL  
AGE STRONG AT 617-635-4366 OR ETHOS AT 617-522-6700**

**Boston Medicare Open Enrollment Collaborative**

**CITY of BOSTON**

**AGE+** | City of Boston  
Age Strong Commission



**ETHOS**

**MONDAY**
**TUESDAY**
**WEDNESDAY**

**5**

**9AM** Piano Lessons  
**10AM** Board Games  
**10AM** Waltz Dancing  
**11AM** Chair Yoga  
**12PM** Tai Chi  
**12PM** Italian concert  
**1PM** Strength & Balance

**6**

**9AM** Massage  
**10AM** Exercise  
**11AM** Final Expenses  
**1PM** Watercolor Class  
**2PM** Literacy class  
**1PM** Exercise  
**3PM** Therapeutic Dance

**7**

**8:30AM** Spanish Class  
**9AM** Zumba  
**10AM** Singing Class  
**11AM** Tai Chi  
**11AM** Chess  
**11AM** Preplanning  
**12PM** Yoga Mat Class  
**2PM** Bingocize  
**3PM** Tech Support with LBFE

**12**

**COLUMBUS DAY AND  
 INDEGENOUS PEOPLE DAY  
 THE CENTER IS CLOSED**

**Building Health Across  
 Generations: Women's Mental  
 Health & Wellness**  
**10AM to 2PM**  
 Mother Caroline Academy &  
 Education Center  
 515 Blue Hill Avenue  
 Boston, MA 02121

**13**

**10AM** Exercise  
**11AM** Transportation Services  
 with Butterfly  
**1PM** Watercolor Class  
**2PM** Literacy class  
**1PM** Exercise  
**3PM** Therapeutic Dance

**14**

**8:30AM** Spanish Class  
**9AM** Zumba  
**10AM** Singing Class  
**11AM** Tai Chi  
**11AM** Chess  
**11AM** Preplanning  
**12PM** Yoga Mat Class  
**2PM** Bingocize  
**3PM** Tech Support with LBFE

**19**


**9AM** Piano Lessons  
**10AM** Waltz Dance  
**11AM** ITALIAN HERITAGE  
**11AM** Chair Yoga  
**12PM** Tai Chi

**20**

**10:30AM** Medicare  
 Enrollment  
**10AM** Supportive Services  
**12:30 PM** REIKI  
**1PM** Watercolor Class  
**2PM** Literacy class  
**1PM** Exercise  
**3PM** Therapeutic Dance

**21**

**8:30AM** Spanish Class  
**9AM** Zumba  
**10AM** Singing Class  
**11AM** Tai Chi  
**11AM** Chess  
**12PM** Yoga Mat Class  
**3PM** Tech Support with LBFE

**26**

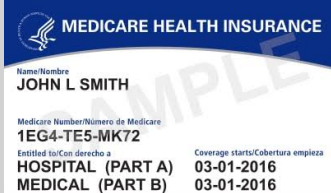
**9AM** Piano Lessons  
**10AM** Board Games  
**10AM** Waltz Dance  
**11AM** Chair Yoga  
**12PM** Italian concert  
**12PM** Tai Chi  
**1PM** Strength & Balance

**27**

**9AM** Massage  
**10AM** Exercise  
**12:30PM** REIKI  
**12:30PM** Senior Home  
 Repair  
**1PM** Watercolor Class  
**2PM** Literacy class  
**1PM** Exercise  
**3PM** Therapeutic Dance

**28**

**8:30AM** Spanish Class  
**9AM** Zumba  
**10AM** Singing Class  
**11AM** Tai Chi  
**11AM** Chess  
**12PM** Yoga Mat Class  
**2PM** Bingocize  
**3PM** Tech Support with LBFE

| THURSDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | FRIDAY                                                                                                                                                                                                                                             | NOTES:                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 <b>INTERNATIONAL DAY OF OLDER ADULTS GALA OPENING AT 12PM</b></p>                                                                                                                                                                                                      | <p>2</p> <p>9AM Advanced Guitar Class<br/>11AM Latin Dance<br/>1PM Rhythm &amp; Wellbeing<br/>3PM Bone &amp; Muscle Shape</p>                                                                                                                      | <p><b>OLDER ADULTS GALA THURSDAY 10/1 @ 12PM-4PM</b></p>  <p><b>REGISTRATION STRICTLY REQUIRED !!!</b></p>          |
| <p>8</p>  <p>10AM Exercise<br/>10AM Blood Pressure Clinic<br/>11AM Plant- Based Cooking<br/>11AM Advance English Class<br/>1PM Drawing Class<br/>2PM Meditation Relaxation</p>                                                                                              | <p>9</p>  <p>9AM Advanced Guitar Class<br/>10AM Design your Pink T-shirt<br/>11AM Latin Dance<br/>1PM Rhythm &amp; Wellbeing<br/>3PM Bone &amp; Muscle Shape</p> | <p><b>DESIGN YOUR PINK T-SHIRT FRIDAY 10/9 @ 10AM</b></p>                                                           |
| <p>15</p> <p>10AM Exercise<br/>11AM Advance English Class<br/>12:30PM Senior Home Repair<br/>1PM Drawing Class<br/>2PM Meditation Relaxation</p>                                                                                                                                                                                                             | <p>16</p> <p>9AM Advanced Guitar Class<br/>11AM Latin Dance<br/>1PM Rhythm &amp; Wellbeing<br/>2PM Bingocize<br/>3PM Bone &amp; Muscle Shape</p>                                                                                                   | <p><b>ITALIAN HERITAGE CELEBRATION MONDAY 10/19 @ 11 AM</b></p>  <p><b>REGISTRATION STRICTLY REQUIRED !!!</b></p> |
| <p>22</p>   <p>10AM Exercise<br/>10AM Blood Pressure Clinic<br/>11AM Advance English Class<br/>12PM Birthdays/Anniversary<br/>1PM Drawing Class<br/>2PM Meditation&amp; Relaxation</p> | <p>23</p> <p>9AM Advanced Guitar Class<br/>10AM Painting class<br/>11AM Latin Dance<br/>1PM Rhythm &amp; Wellbeing<br/>2PM Bingocize<br/>3PM Bone &amp; Muscle Shape</p>                                                                           | <p><b>TUESDAY, OCTOBER 20TH, 2026</b><br/><b>Registration required at 617-635-4366</b></p>                        |
| <p>29</p> <p><b>HALLOWEEN CELEBRATION 10AM - 1PM</b></p>                                                                                                                                                                                                                  | <p>30</p> <p>9AM Advanced Guitar Class<br/>9AM Citywide Halloween Party with City of Boston<br/>11AM Latin Dance<br/>1PM Rhythm &amp; Wellbeing<br/>3PM Bone &amp; Muscle Shape</p>                                                                | <p><b>HALLOWEEN PARTY THURSDAY 10/29 10AM - 1PM</b></p>  <p><b>REGISTRATION STRICTLY REQUIRED !!!</b></p>         |

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES



5

9AM Curso de piano  
10AM Juegos de Mesa  
10AM Waltz  
11AM Clase de Yoga  
12PM Tai Chi  
12PM Concierto Música Italiana  
1PM Fuerza & Balance

6

9AM Masaje  
10AM Ejercicio  
11AM Costos Finales  
1PM Clase de Acuarelas  
2PM Clase de Alfabetización  
1PM Ejercicio  
3PM Danza Terapéutica

7

9AM Zumba  
10AM Clase de Canto  
11AM Tai Chi  
11AM AJEDREZ  
11AM Pre-Arreglos  
112PM Clase de Yoga con Tapete  
2PM BingoEjercicio  
3PM Tecnología soporte with LBFE

12

### DIA COLOMBUS Y DIA DE LOS INDIGENAS EL CENTRO ESTA CERRADO

Desarrollar salud entre generaciones: Salud mental de la Mujer y bienestar  
10AM to 2PM  
Mother Caroline Academy & Education Center  
515 Blue Hill Avenue  
Boston, MA 02121

13

10AM Ejercicio  
11AM Servicios de Transporte  
1PM Clase de Acuarelas  
2PM Clase de Alfabetización  
1PM Ejercicio  
3PM Danza Terapéutica

14

9AM Zumba  
10AM Clase de Canto  
11AM Tai Chi  
11AM AJEDREZ  
11AM Pre-Arreglos  
12PM Clase de Yoga con Tapete  
2PM BingoEjercicio  
3PM Tecnología soporte with LBFE

19



9AM Curso de piano  
10AM Waltz  
11AM Clase de Yoga  
11AM DIA DE LA HERENCIA ITALIANA  
12PM Tai Chi

20

10AM Ejercicio  
10AM Servicios & Recursos  
10:30AM Medicare Inscripción  
12:30PM REIKI  
1PM Clase de Acuarelas  
2PM Clase Alfabetización  
1PM Ejercicio  
3PM Danza Terapéutica

21

9:AM Zumba  
10AM Clase de Canto  
11AM Tai Chi  
11AM AJEDREZ  
12PM Clase de Yoga con Tapete  
3PM Tecnología soporte with LBFE

26

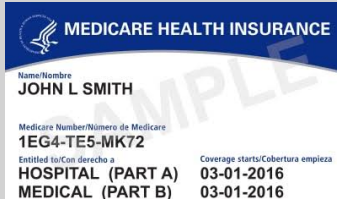
9AM Curso de piano  
10AM Juegos de Mesa  
10AM Waltz  
11AM Clase de Yoga  
12PM Tai Chi  
12PM Concierto Musica Italiana  
1PM Fuerza & Balance

27

9AM Masaje  
10AM Ejercicio  
12:30 PM Reiki  
12:30PM Reparación de Hogar  
1PM Clase de Acuarelas  
2PM Clase de Alfabetización  
1PM Ejercicio  
3PM Danza Terapéutica

28

9AM Zumba  
10AM Clase de Canto  
11AM Tai Chi  
11AM AJEDREZ  
12PM Clase de Yoga con Tapete  
2PM BingoEjercicio  
3PM Tecnología soporte with LBFE

| JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | VIERNES                                                                                                                                                                         | NOTES:                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 <b>CELEBRACION DE LOS ADULTOS MAYORES GALA APERTURA DE CENTRO A LAS 12PM</b></p>                                                                                                                                                                     | <p>2</p> <p>9AM Clase de Guitar avanzada<br/>11AM Baile Latinos<br/>1PM Ritmos y bienestar<br/>3PM Fuerzas para Huesos y músculos</p>                                           | <p><b>CELEBRACION DE LOS ADULTOS MAYORES GALA JUEVES 10/1 @ 1PM-4PM</b></p>                                   |
| <p>8</p> <p>10AM Ejercicio<br/>10AM Chequeo de la Presion Sanguinea<br/>11AM Clase de Cocina<br/>11AM Ingles Avanzado<br/>1PM Clase de Dibujo<br/>2PM Meditación</p>                                                                                      | <p>9</p> <p>9AM Clase de Guitar avanzada<br/>10AM Disena tu Camiseta Rosada<br/>11AM Baile Latinos<br/>1PM Ritmos y bienestar<br/>3PM Fuerzas para Huesos y músculos</p>        | <p><b>DISENA TU CAMISETA ROSADA VIERNES 10/9 @ 11AM</b></p>                                                   |
| <p>15</p> <p>10AM Ejercicio<br/>11AM Ingles Avanzado<br/>12:30PM Reparación de hogar<br/>1PM Clase de Dibujo<br/>2PM Meditación</p>                                                                                                                                                                                                        | <p>16</p> <p>9AM Clase de Guitar avanzada<br/>11AM Baile Latinos<br/>1PM Ritmos y bienestar<br/>2PM Bingo-Ejercicio<br/>3PM Fuerzas para Huesos y músculos</p>                  | <p><b>CELEBRACION DE LA HERENCIA ITALIANA LUNES 10/19 @ 11 AM</b></p>  <p><b>REGISTRACION REQUERIDA</b></p> |
| <p>22</p> <p>10AM Ejercicio<br/>10AM Cheque de presión Sanguinea<br/>11AM Ingles Avanzado<br/>12PM Cumpleaños/Bodas<br/>1PM Clase de Dibujo<br/>2PM Meditación</p>   | <p>23</p> <p>9AM Clase de Guitar avanzada<br/>10AM Pintura<br/>11AM Baile Latinos<br/>1PM Ritmos y bienestar<br/>2PM Bingo-Ejercicio<br/>3PM Fuerzas para Huesos y músculos</p> | <p><b>MARTES, OCTUBRE 20 @ 10AM 2026</b></p> <p><b>REGISTRACION REQUERIDA 617-635-4366</b></p>              |
| <p>29</p> <p><b>CELEBRACION DIA DE LAS BRUJAS 10AM - 1PM</b></p>                                                                                                                                                                                        | <p>30</p> <p>9AM Clase de Guitar avanzada<br/>9AM Halloween con Ciudad de Boston<br/>11AM Baile Latinos<br/>1PM Ritmos y bienestar<br/>3PM Fuerzas para Huesos y músculos</p>   | <p><b>CELEBRACION DIA DE LAS BRUJAS JUEVES 10/29 @ 10AM - 1PM</b></p>  <p><b>REGISTRACION REQUERIDA</b></p> |

**¡Obtenga la mejor cobertura al menor costo!**  
*Evalúe anualmente su seguro médico y su plan de medicamentos  
recetados*

## **PERÍODO ANUAL DE INSCRIPCIÓN DE MEDICARE DE 2026**



**15 DE OCTUBRE - 7 DE DICIEMBRE**

El período anual de inscripción 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 PARA SOLICITAR UNA  
CITA EN PERSONA PARA LOS PRÓXIMOS EVENTOS DEL  
PERÍODO ANUAL DE INSCRIPCIÓN EN TU VECINDARIO O PARA  
HABLAR POR TELÉFONO CON UN ASESOR DE SHINE  
CERTIFICADO POR AGE STRONG.**

**CITY of BOSTON**



City of Boston  
Age Strong Commission



**ETHOS**

Executive Office of  
Aging & Independence

**FUN AT THE EAST BOSTON SENIOR CENTER!**



# EAST BOSTON SENIOR CENTER OCTOBER LUNCH MENU

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 THURSDAY</b><br><b>OLDER ADULT GALA</b><br>           | <b>2 FRIDAY</b><br>SWEDISH TURKEY<br>MEATBALLS ROASTED<br>POTATOES BROCCOLI<br>WHOLE GRAIN CORNBREAD<br>BANANA MARGARINE                  | <b>5 MONDAY</b><br><b>ITALIAN FOOD</b>                                                                                                               |
| <b>6 TUESDAY</b><br>CHORIZO CREOLE CHICKEN<br>WHITE RICE W/ LENTILS<br>BLACK BEANS, CORN &<br>PEPPERS (COMM BEANS)<br>DINNER ROLL<br>ORANGE | <b>7 WEDNESDAY</b><br><b>ITALIAN FOOD</b>                                                                                                 | <b>8 THURSDAY</b><br>CHICKEN WITH SAGE CREAM<br>SAUCE<br>BUTTERNUT SQUASH RAVIOLI<br>BROCCOLI<br>WHEAT ROLL<br>APPLE CRISP                           |
| <b>9 FRIDAY</b><br>CHIK'N W/ APPLE CRANBERRY<br>CHUTNEY<br>MASHED SWEET POTATOES<br>VEGETABLE MEDLEY<br>WHEAT ROLL<br>MANDARIN FRUIT CUP    | <b>13 TUESDAY</b><br>CHICKEN & VEGETABLE STIR<br>FRY<br>WHITE RICE<br>STIR FRY VEGETABLES<br>WHEAT ROLL<br>CHOCOLATE CHIP COOKIE          | <b>14 WEDNESDAY</b><br><b>ITALIAN FOOD</b>                                                                                                           |
| <b>15 THURSDAY</b><br>HERB CRUSTED WHITE FISH<br>W/ LEMON WEDGE<br>ROASTED POTATOES<br>CARROTS<br>WHEAT BREAD<br>MANDARIN FRUIT CUP         | <b>16 FRIDAY</b><br>PASTEL DE TUNA<br>RICE AND BEANS<br>BROCCOLI<br>WHOLE GRAIN CORNBREAD<br>VANILLA PUDDING                              | <b>19 MONDAY</b><br><b>ITALIAN HERITAGE<br/>CELEBRATION</b><br> |
| <b>20 TUESDAY</b><br>BEEFY MAC & CHEESE<br>TORTELLINI (COMM BEEF)*<br>CHEESE TORTELINNI<br>GREEN PEAS<br>WHEAT ROLL<br>ORANGE               | <b>21 WEDNESDAY</b><br><b>ITALIAN FOOD</b>                                                                                                | <b>22 THURSDAY</b><br>BEEF & BROCCOLI STIR FRY<br>(THIT BO XAO CAI)<br>WHITE RICE<br>BOK CHOY<br>FRUIT                                               |
| <b>23 FRIDAY</b><br>WHITE FISH FLORENTINE<br>RICE PILAF<br>BRUSSEL SPROUTS<br>WHEAT BREAD<br>OATMEAL COOKIE                                 | <b>26 MONDAY</b><br><b>ITALIAN FOOD</b>                                                                                                   | <b>27 TUESDAY</b><br>DOMINICAN STYLE CHICKEN<br>MASHED POTATOES<br>CARROTS<br>WHEAT ROLL<br>PUMPKIN BREAD                                            |
| <b>28 WEDNESDAY</b><br><b>ITALIAN FOOD</b>                                                                                                  | <b>29 THURSDAY</b><br><b>HALLOWEEN CELEBRATION</b><br> | <b>30 FRIDAY</b><br>CHICKEN CARBONARA<br>WHOLE GRAIN PASTA<br>CALIFORNIA BLEND<br>VEGETABLES<br>DINNER ROLL<br>BANANA                                |