

November 2023

Hispanic Brotherhood Inc.

124 Greenwich Street, Hempstead, NY 11550

516-483-6018



Nassau County Office for the Aging

This program is made possible with funding from the Nassau County Department of Human Services, Office for the Aging through the New York State Office for the Aging and the U. S. Administration on Aging

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 9AM- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS 9:30AM- ¡HORA DE SOCIALIZAR! 11:00AM- PROMOCIÓN DE LA SALUD: CLASE DE EJERCICIO CON VICTORIA 12PM- HORA DEL ALMUERZO 13:00PM- BINGO O DOMINÓ	2 9AM- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS 10AM- Mes nacional de la alimentación inteligente, presentación del Monte Sinaí a cargo de dietistas registrados en MSSN. 11AM- PROMOCIÓN DE LA SALUD: CLASE DE YOGA DE SANDYE 12PM- HORA DEL ALMUERZO 13:00PM- BINGO O DOMINÓ	3
6	7 9AM- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS 10:45 a. m.: Presentación sobre el abuso de personas mayores a cargo de Ridgewood Bank 11AM- ¡HORA DE SOCIALIZAR! 12PM- HORA DEL ALMUERZO 13:00- BINGO O DOMINÓ 	8 9AM- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS 9:30 AM- ¡HORA DE SOCIALIZAR! 11:00- PROMOCIÓN DE LA SALUD: CLASE DE EJERCICIO CON VICTORIA 12PM- HORA DEL ALMUERZO 13:00- BINGO O DOMINÓ 	9 9AM- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS 10 a.m. - 4 p.m.: DISTRIBUCIÓN DEL PROGRAMA CSFP, COSECHA EN LA ISLA 11AM- PROMOCIÓN DE LA SALUD: CLASE DE YOGA DE SANDYE 12PM- HORA DEL ALMUERZO 13:00- BINGO O DOMINÓ 	10 OFICINA CERRADA 
13	14 9AM- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS 10:30AM- COMER PARA LA SALUD DEL CEREBRO Educador en Nutrición DEMOSTRACIÓN DE COCINA CORNELL 12PM- HORA DEL ALMUERZO 13:00- BINGO O DOMINÓ	15 9AM- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOSSTBA 9:30AM- ¡HORA DE SOCIALIZAR! 11:00- PROMOCIÓN DE LA SALUD: CLASE DE EJERCICIO CON VICTORIA 12PM- HORA DEL ALMUERZO 13:00- BINGO O DOMINÓ	16 9AM- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS 10AM- ¡HORA DE SOCIALIZAR! 11AM- PROMOCIÓN DE LA SALUD: CLASE DE YOGA DE SANDYE 12PM- 12:00PM: HORA DEL ALMUERZO 13:00- BINGO O DOMINÓ	17

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

20	21	22	23	24
	¡Fiesta de Acción de Gracias! 9:30AM- CAFÉ Y ANUNCIOS 11AM- HORA DE SOCIALIZAR 12PM- HORA DEL ALMUERZO 1:00PM-BINGO O DOMINÓ 1:30PM - DISTRIBUCIÓN DE TURQUÍA	9AM- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS 9:30 AM- ¡HORA DE SOCIALIZAR! 11:00AM- PROMOCIÓN DE LA SALUD: CLASE DE EJERCICIO CON VICTORIA 12PM- HORA DEL ALMUERZO 13:00PM- BINGO O DOMINÓ	OFICINA CERRADA 	
27	28	29	30	
	9AM- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS 10AM- Carmen Quiñones: Nutrición y Demencias 11AM- ¡HORA DE SOCIALIZAR! 12PM- HORA DEL ALMUERZO 13:00PM- BINGO O DOMINÓ 	9AM- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS 9:30AM- ¡HORA DE SOCIALIZAR! 11:00- PROMOCIÓN DE LA SALUD: CLASE DE EJERCICIO CON VICTORIA 12PM- HORA DEL ALMUERZO 13:00PM- BINGO O DOMINÓ	Fiesta de cumpleaños de noviembre 9AM- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS 10AM- ¡HORA DE SOCIALIZAR! 11AM- PROMOCIÓN DE LA SALUD: CLASE DE YOGA DE SANDYE 12PM- HORA DEL ALMUERZO 13:00PM- BINGO O DOMINÓ	



BRUCE A. BLAKEMAN
NASSAU COUNTY EXECUTIVE

¡INFORMACIÓN IMPORTANTE!

Horario de atención: 9:00 a. m. – 2:00 p. m.

Aporte sugerido de comidas: \$3.00.

Contribución sugerida para transporte, talleres y clases de ejercicios:
\$2.00

BIRTHDAY CELEBRATIONS: Noviembre 30, 2023

SE REQUIEREN RESERVAS PARA TODAS LAS ACTIVIDADES DEL CENTRO. LLAME AL 516-766-6610 PARA RESERVAR COMIDAS Y CLASES DE EJERCICIO