November 2023

Hispanic Brotherhood of Rockville Centre Inc.
59 Clinton Avenue, Rockville Centre, New York 11570
(516) 766-6610

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

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 **9:00AM**-CAFÉ, Afirmaciones y ANUNCIOS **9:30 AM**- ¡HORA DE SOCIALIZAR! **10:30AM- PROMOCIÓN DE LA SALUD: CLASE DE EJERCICIO DE SHEILA** **12PM**- HORA DEL ALMUERZO **13:00**- BINGO O DOMINÓ	2 **9AM**- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS **10 a.m.- Educación nutricional: Presentación cooperativa de mente y dieta de Cornell** 12PM- HORA DEL ALMUERZO 13:00- BINGO O DOMINÓ	3 **10:00AM-1:00PM: COMIDAS PARA LLEVAR** 
6	7 **9AM-** CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS **10AM- PROMOCIÓN DE LA SALUD: CLASE DE YOGA DE SANDYE** **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! **10 a.m. - 4 p.m.: DISTRIBUCIÓN DEL PROGRAMA CSFP, COSECHA EN LA ISLA** **10:30AM- PROMOCIÓN DE LA SALUD: CLASE DE EJERCICIO DE SHEILA** **12PM**- HORA DEL ALMUERZO **13:00-** BINGO O DOMINÓ	9 **9AM-** CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS **10AM-** ¡HORA DE SOCIALIZAR! **10:30 a.m.- Lyndell: Presentación sobre estafas para personas mayores** **12PM-** HORA DEL ALMUERZO **13:00**- BINGO O DOMINÓ 	10 OFICINA CERRADA 
13	14 **9AM**- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS **10AM- PROMOCIÓN DE LA SALUD: CLASE DE YOGA DE SANDYE** **11AM**- ¡HORA DE SOCIALIZAR! **12PM-** HORA DEL ALMUERZO **13:00**- BINGO O DOMINÓ	15 **9AM**- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS **9:30 AM**- ¡HORA DE SOCIALIZAR! **10:30AM- PROMOCIÓN DE LA SALUD: CLASE DE EJERCICIO DE SHEILA** **12PM-** HORA DEL ALMUERZO **13:00**- BINGO O DOMINÓ	16 **9AM-** CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS **10AM-** ¡HORA DE SOCIALIZAR! **10:30AM- Carmen Quiñones: Nutrición y enfermedades demencias** **12PM-** HORA DEL ALMUERZO **13:00-** BINGO O DOMINÓ	17 **10:00AM-1:00PM: COMIDAS PARA LLEVAR** 

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
20	*21* ***fiesta de acción de gracias*** **9AM**- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS **10AM- PROMOCIÓN DE LA SALUD: CLASE DE YOGA DE SANDYE** **11AM-** ¡HORA DE SOCIALIZAR! **12PM**- HORA DEL ALMUERZO **13:00PM**- BINGO O DOMINÓ	*22* **9AM**- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS **9:30** AM- ¡HORA DE SOCIALIZAR! **10:30AM- PROMOCIÓN DE LA SALUD: CLASE DE EJERCICIO DE SHEILA** **12PM**- HORA DEL ALMUERZO **13:00**- BINGO O DOMINÓ	*23* **OFICINA CERRADA** 	*24* 
27	28 **9AM**-- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS **10AM- PROMOCIÓN DE LA SALUD: CLASE DE YOGA DE SANDYE** **11AM- Mes del Monte Sinia- Diabetes, presentación** **12PM**- HORA DEL ALMUERZO **13:00**- BINGO O DOMINÓ	29 **9AM**- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS **9:30 AM**- ¡HORA DE SOCIALIZAR! 10:30AM- PROMOCIÓN DE LA SALUD: CLASE DE EJERCICIO DE SHEILA **12PM**- HORA DEL ALMUERZO **13:00**- BINGO O DOMINÓ	30 **Fiesta de cumpleaños de noviembre** **9AM**- CAFÉ, AFIRMACIONES Y ANUNCIOS **10AM**- ¡HORA DE SOCIALIZAR! **10:30 a.m**.- Juegos de rompecabezas de palabras **12PM**- HORA DEL ALMUERZO **13:00**- BINGO O DOMINÓ	**10:00AM-1:00PM: COMIDAS PARA LLEVAR** 

BRUCE A. BLAKEMAN
NASSAU COUNTY EXECUTIVE

IMPORTANT INFORMATION!

***Hours of Operation:* 9:00am – 2:00pm**

***Meals suggested contribution:* $3.00.**
***Suggested contribution for roundtrip transportation, workshops, and exercise classes:* $2.00.**

BIRTHDAY CELEBRATIONS: Noviembre 30, 2023

RESERVATIONS FOR ALL CENTER ACTIVITIES ARE REQUIRED. PLEASE CALL 516-483-6018 TO RESERVE MEALS & EXERCISE CLASSES