

October 2026

Freeport Senior Community Service Center
66 Church Street, Freeport, NY 11520
516-623-2008



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

"El otoño es una segunda primavera, cuando cada hoja es una flor"



SIMULACRO DE INCENDIO 1
¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!
9AM- 2:30PM ESTUDIANTES VOLUNTARIOS DE MOLLOY
9AM TOSTADA FRANCESA
10AM YOGA CON SANDYE
11AM ARTE RENACENTISTA
12PM CARNE A LA CASEROLA O SANDWICH DE JAMON
1PM ZUMBA CON ANDREA

2
¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!
9AM TOSTADA DE QUESO Y TOCINO
10:30AM BINGO!
12PM POLLO CORDON BLEU O SANDWICH DE HUEVOS
1PM PROYECTO ESPECIAL: OJOS DE DRAGON CON HEATHER, GRUPO 1, CLASE 3 DE 3

5
¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!
9AM TOSTADA DE AGUACATE
9:30-11:30AM EVALUACIÓN DE SALUD CON BARBARA
11AM TAI CHI CON PAT
12PM POLLO PICATTA O ENSALADA DE MARISCOS
1PM EJERCICIOS CON MARVIN

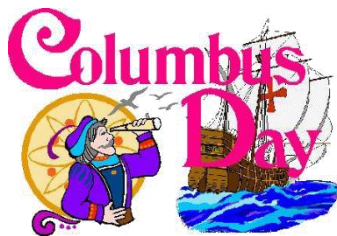
6
9AM- 2:30PM ESTUDIANTES VOLUNTARIOS DE MOLLOY
9AM SÉMOLA DE MAIZ
10:30AM EJERCICIOS DE LA FUNDACIÓN DE ARTRITIS CON VICTORIA
12PM POLLO GUISADO O SANDWICH DE PAVO
RENAISSANCE FAIRE
•STUDENT JOUSTING •JESTER'S RUN
•GAMES •RAFFLES •HEARTY MEAL
•KING & QUEEN CROWNING

7
¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!
9AM PANQUEQUES DE MANZANA
10:30AM CLASE DE CARDIO CON CATHY
12PM CONCHAS RELLENA O SANDWICH DE TUNA
1PM EJERCICIOS CON MARVIN

8
9AM- 2:30PM ESTUDIANTES VOLUNTARIOS DE MOLLOY
9AM SANDWICH DE HUEVO
10AM YOGA CON SANDYE
11:00AM CROCHET PARA PRINCIPIANTES CON VILMA
11AM MANUALIDAD DE HALLOWEEN
12PM SALCHICHAS CON PIMIENTOS O ENSALADA DE POLLO
1PM ZUMBA CON ANDREA

9
¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!
9AM AVENA Y MELOCOTÓN
9:30AM-2:30PM CATHOLIC HEALTH AUTOBUS DE EXTENSION MOVIL- VACUNAS DEL FLU
10:30AM BINGO!
12PM ESPAGHETI Y ALBONDIGAS O SANDWICH DE JAMON
1PM PROYECTO ESPECIAL: OJOS DE DRAGON CON HEATHER, GRUPO 2, CLASE 1 DE 3

CENTER CLOSED



12
¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!
9AM- 2:30PM ESTUDIANTES VOLUNTARIOS DE MOLLOY
9AM CAZUELA DE VEGETALES Y HUEVOS
10:30AM EJERCICIOS DE LA FUNDACIÓN DE ARTRITIS CON VICTORIA
12PM POLLO PARMIGIANA O ENSALADA DE MARISCO
1PM VOLEIBOL EN SILLA

13
¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!
9AM PANQUEQUES DE GUINEO
10:30AM CLASE DE CARDIO CON CATHY
12PM SLOPPY JOE O SANDWICH DE PAVO
1PM EJERCICIOS CON MARVIN

14
¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!
9AM- 2:30PM ESTUDIANTES VOLUNTARIOS DE MOLLOY
9AM EGG & SPINACH WRAP
10AM YOGA W/ SANDYE
11AM JUEGO DE TRIVIA
12PM PAVO HORNEADO O SADWICH DE TUNA
1PM ZUMBA CON ANDREA

15
¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!
9AM ENSALADA DE DESAYUNO
10:30AM BINGO!
11:00AM CLASE DE TAMBORILEO CARDIO, LYNBROOK RESTORATIVE
12PM PESCADO HORNEADO O ENSALDA DE POLLO
12:30PM TORTA DE CUMPLE
1PM PROYECTO ESPECIAL: OJOS DE DRAGON CON HEATHER, GRUPO 2, CLASE 2 DE 3

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
19 ¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN! 9AM PITA GRIEGA CON HUEVO 9:30-11:30AM EVALUACIÓN DE SALUD CON BARBARA 11AM TAI CHI CON PAT 12PM CARNE ESTILO ALEMAN O ENSALADA DE POLLO 1PM EJERCICIOS CON MARVIN	20 ¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN! 9AM- 2:30PM ESTUDIANTES VOLUNTARIOS DE MOLLOY 9AM PANQUEQUES DE CALABAZA 10:30AM EJERCICIOS DE LA FUNDACIÓN DE ARTRITIS 12PM PASTA ALA VODKA CON POLLO O SANDWICH DE JAMON 1PM PRESENTACIÓN: PREVENCIÓN DE CAIDAS	21 ¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN! 9AM SOPA PASTINA CON HUEVO 10:30AM CLASE DE CARDIO CON CATHY 12PM POLLO Y MOZARELLA SOBRE ESPINACA O ENSALADA DE MARISCOS 1PM EJERCICIOS CON MARVIN	22 9AM- 2:30PM ESTUDIANTES VOLUNTARIOS DE MOLLOY 9AM TOSTADA DE QUESO CON PIMIENTOS 10AM YOGA CON SANDYE 11:00AM CROCHET PARA PRINCIPIANTES CON VILMA 11AM PRESENTACIÓN: PREVENCIÓN DE ESTAFAS 12PM ALBONIGAS SUECAS O ENSALADA DE HUEVO 1PM ZUMBA CON ANDREA	23 ¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN! 9AM AVENA REPOSADA 10:30AM BINGO! 12PM POLLO FRANCAISE O SANDWICH DE TUNA 1PM DEMOSTRACIÓN DE BINGOCIZE. ¡APRENDA A JUGAR CON NOSOTROS!
26 ¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN! 9AM CEREAL Y YOGUR GRIEGO 10:30AM REUNION DEL CONSEJO 11AM TAI CHI CON PAT 12PM LOMO DE CERDO O SANDWICH DE TUNA 1PM EJERCICIOS CON MARVIN	27 9AM- 2PM ESTUDIANTES VOLUNTARIOS DE MOLLOY 9AM TOSTADA FRANCESA 10:30AM EJERCICIOS DE LA FUNDACIÓN DE ARTRITIS 12PM RAVIOLI CON CARNE O ENSALADA DE POLLO 11:30AM – 2:00PM FIESTA ESPELUZANTE CON DJ KARAOKE BOB	28 ¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN! 9AM BURRITO DE HUEVOS 10:30AM CLASE DE CARDIO CON CATHY 12PM POLLO MARSALA O SANDWICH DE HUEVOS 1PM EXERCISE CON MARVIN	29 ¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN! 9AM- 2:30PM ESTUDIANTES VOLUNTARIOS DE MOLLOY 9AM PANQUEQUES DE ARANDANO 10AM YOGA CON SANDYE 11AM CHARLA DE LINKAGE 12PM CAZUELA DE CARNE O ENSALADA DE MARISCOS 1PM ZUMBA CON ANDREA	30 ¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN! 9AM PARFAIT DE YOGUR PARA HALLOWEEN 10:30AM BINGO! 11:00AM PRESENTACIÓN DE SALUD POR JAIME HUETE 12PM CHILI DE CARNE O SANDWICH DE PAVO 1PM PROYECTO ESPECIAL: OJOS DE DRAGON CON HEATHER, GRUPO 2, CLASE 3 DE 3



BRUCE A. BLAKEMAN
NASSAU COUNTY EXECUTIVE

Area Served:
Freeport, Roosevelt

HORARIO DEL PROGRAMA 8:30AM - 3:00PM



CONTRIBUCIÓN SUGERIDA:

Desayuno: \$2.00

Almuerzo: \$3.00

Clases de ejercicios/Servicios de apoyo: \$2.00

Transportación: \$1.00 por viaje

Transportación disponible para miembros que residen dentro de un radio de tres millas del centro. Se requiere su registración.

Celebración de Cumpleaños: 16 de octubre, 2026

Reunión del Consejo: 26 de octubre, 2026

POR FAVOR LLAME AL [516-623-2008](tel:516-623-2008) PARA RESERVAR SUS COMIDAS, CLASES DE EJERCICIOS Y TRANSPORTACIÓN.

Reservación se debe hacer antes de la 11:30AM, DOS días antes
-PERSONAS MENORES DE 60 AÑOS, DEBE PAGAR EL COSTO ACTUAL DE COMIDAS-