November 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
2 *¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!* 9AM TACOS DE TOFU 9:30-11:30AM EVALUACIÓN DE SALUD CON BARBARA 11AM TAI CHI CON PAT 12PM CARNE A LA CACEROLA O ENSALADA DE HUEVOS 1PM EJERCICIOS CON MARVIN	**DIA DE LAS ELECCIONES** 3 *¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!* 9AM TOSTADA FRANCESA 10:30AM EJERCICIOS DE LA FUNDACIÓN DE ARTRITIS CON VICTORIA 12PM HAMBURGUESA DE VEGETALES O SANDWICH DE TUNA 12:30PM ACTIVIDAD DE COMHPS CON DEBRA DE CHARLES EVANS	4 *¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!* 9AM SOUFFLE DE ESPINACA 10:30AM CLASE DE CARDIO CON CATHY 12PM CONCHAS RELLENAS O ENSALDA DE POLLO 1PM EJERCICIOS CON MARVIN	5 *¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!* 9AM AVENA DE DURAZNOS 10AM YOGA CON SANDYE 11AM MANUALIDAD: LINTERNA DE DIWALI 12PM SALCHICHAS CON PIMIENTOS O SANDWICH DE PAVO 1PM ZUMBA CON ANDREA	6 *¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!* 9AM PITA CON HUMMUS Y VEGETALES 10AM MANUALIDAD CREATIVA CON HEATHER: ARTE DE DIWALI 11AM BINGO! 12PM POLLO PICATTA O ENSALADA DE MARISCOS 1PM CELEBRACIÓN DIWALI
9 *¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!* 9AM AVENA CON MANZANAS, CANELA Y PASAS 11AM TAI CHI CON PAT 12PM PESCADO EMPANIZADO O SANDWICH DE JAMON 1PM EJERCICIOS CON MARVIN	10 *¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!* 9AM SEMOLA CON QUESO 10:30AM EJERCICIOS DE LA FUNDACIÓN DE ARTRITIS CON VICTORIA 12PM TACOS DE CARNE O ENSALADA DE MARISCO 1PM JUEGOS CON WADE	11 CENTER CLOSED 	12 *¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!* 9AM SANDWICH DE HUEVOS Y PAVO 10AM YOGA CON SANDYE 12PM PASTA RAVIOLI O ENSALADA DE POLLO 1PM ZUMBA CON ANDREA	13 *¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!* 9AM CAZUELA DE TOSTADA FRANCESA 10:30AM BINGO DE ACCION DE GRACIAS CON PREMIOS ESPECIALES 12PM ESPAGHETI Y ALBONDIGAS O ENSALDA DE TUNA 1PM MANUALIDAD CREATIVA CON HEATHER: ARTE CORNUCOPIA
16 *¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!* 9AM TOSTADA DE QUESO Y TOCINO 9:30-11:30AM EVALUACIÓN DE SALUD CON BARBARA 11AM TAI CHI CON PAT 12PM POLLO FRICASSEE O SANDWICH DE TUNA 1PM EJERCICIOS CON MARVIN	17 *¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!* 9AM CAZUELA DE VEGETALES 10:30AM EJERCICIOS DE LA FUNDACIÓN DE ARTRITIS CON VICTORIA 12PM FRITATA DE VEGETALES O SNDWICH DE PAVO 1PM BINGOCIZE DEMO #2. APUNTESE PARA LA SESIÓN DE ENERO, 2027.	18 *¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!* 9AM PANQUEQUES DE GUINEO 10:30AM CLASE DE CARDIO CON CATHY 11AM PREVENCIÓN DE ENVENENAMIENTO EN LA CASA POR EDUARDO TORRES 12PM POLLO CON ESPINACA O ENSALDA DE MARISCO 1PM EJERCICIOS CON MARVIN	19 *¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!* 9AM TOSTADA DE AGUACATE 10AM YOGA CON SANDYE 11AM MANUALIDAD CREATIVA CON HEATHER: VOTIVOS DE FLORES 12PM LOMO DE CERDO O ENSALDA DE HUEVOS 1PM ZUMBA CON ANDREA	20 *¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!* 9AM HUEVOS ESTILO SURESTE 10AM BINGO! 11AM TALLER DEL CONDADO DE NASSAU: SEGURIDAD ALIMENTARIA CON ROSELLA 12PM PAN DE CARNE MOLIDA O ENSALADA DE POLLO 12:30PM TORTA DE CUMPLE 1PM CLASE DE NUTRICION: SEGURIDAD ALIMENTARIA

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
23 *¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!* 9AM ROSQUILLA CON QUESO CREMA DE VEGETALES 11AM TAI CHI CON PAT 12PM SLOPPY JOE O ENSALADA DE MARISCOS 1PM EJERCICIOS CON MARVIN	24 9AM PANQUEQUES DE CALABAZA 10:30AM EJERCICIOS DE LA FUNDACIÓN DE ARTRITIS CON VICTORIA **Friendsgiving Luncheon** 12PM PAVO ASADO Y CRUMBLE DE MANZANA CON HELADO *UNA TARDE DE ALEGRIA Y MUSICA PARA QUEMAR LA CALORIA CON DJ SAM*	25 *¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!* 9AM SOUFLEE DE VEGETALES 10:30AM CLASE DE CARDIO CON CATHY 12PM LASAGNA DE QUESO O SANDWICH DE JAMON Y QUESO 1PM EJERCICIOS CON MARVIN	26 **CENTRO CERRADO** HAPPY THANKSGIVING!	27 **CENTRO CERRADO** DAY AFTER THANKSGIVING!
30 *¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!* 9AM CEREAL Y YOGUR 10:30AM CONSEJO DEL CENTRO 11AM TAI CHI CON PAT 12PM POLLO CON SALSA DE TOMATE O ENSALA DE HUEVOS 1PM EJERCICIOS CON MARVIN				



"El corazón agradecido nos abre los ojos a una multitud de bendiciones que nos rodean continuamente"

– James E. Faust

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: 20 de noviembre, 2026
Reunión del Consejo: 30 de noviembre, 2026

POR FAVOR LLAME AL 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-