

**February 2025**

**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



<p style="text-align: right;">3</p> <p><b>¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!</b> 9-10AM DESAYUNO: RAISIN BRAN AND YOGURT PARFAIT <b>9:30 to 11:30 EVALUACIÓN DE SALUD CON BARBARA</b> <b>10AM REUNION LINK-AGE EN EL "FELLOWSHIP ROOM"</b> 12PM BEEF STEW <u>OR</u> CHICKEN SALAD 1PM EJERCICIOS <b>CON MARVIN</b></p>	<p style="text-align: right;">4</p> <p><b>¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!!</b> 9-10AM VEGGIE FRITTATA W/ CHEDDAR BISCUIT <b>10AM- 2PM ESTUDIANTES VOLUNTARIOS DE MOLLOY</b> 10:30 EJERCICIOS <b>AERÓBICOS CON VICTORIA</b> 12PM CHICKEN CUTLET <u>OR</u> HAM ON RYE <b>1PM ACTIVIDAD DE SAN VALENTIN</b></p>	<p style="text-align: right;">5</p> <p><b>¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!</b> 9-10AM OATMEAL AND CORNBREAD <b>10:30AM CLASE DE ESCULTURA CON VERONICA</b> 12PM PORK LOIN <u>OR</u> SEAFOOD SALAD 1PM EJERCICIOS <b>CON MARVIN</b></p>	<p style="text-align: right;">6</p> <p><b>¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!</b> 9-10AM SCRAMBLED EGGS W/ CHEESE <b>10AM YOGA CON SANDYE</b> 12PM SWEDISH METBALLS <u>OR</u> EGG SALAD <b>1PM FUTBOL CON FIDEOS</b> <i>Andrea esta libre – No Zumba</i></p>	<p style="text-align: right;">7</p> <p><b>¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!</b> 9-10AM FRENCH TOAST AND CHICKEN SAUSAGE <b>10:00AM BINGO!</b> <b>11AM CARDIO CON CATHY</b> 12PM RAVIOLI W/ MEAT SAUCE <u>OR</u> TUNA SALAD <b>1PM JUEGOS CON WADE</b></p>
<p style="text-align: right;">10</p> <p><b>¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!</b> 9-10AM YOGURT PARFAIT AND CORNBREAD <b>10AM REUNION LINK-AGE EN EL "FELLOWSHIP ROOM"</b> 12PM MEATLOAF <u>OR</u> TUNA SALAD 1PM EJERCICIOS <b>CON MARVIN</b></p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>9-10AM WHOLE GRAIN FRENCH TOAST W/ CHICKEN SAUSAGE <b>9AM- 2PM ESTUDIANTES VOLUNTARIOS DE MOLLOY</b> 12PM SAUSAGE &amp; PEPPERS <u>OR</u> CHICKEN SALAD <b>12PM – 2PM FIESTA!!!</b> <b>CORAZONES EN HARMONIA CON THE BAY CITY RAMBLERS</b></p> 	<p style="text-align: right;">12</p> <p><b>¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!</b> 9-10AM MAPLE GRITS &amp; CHEDDAR BISCUIT <b>10:30AM CLASE DE ESCULTURA CON VERONICA</b> 12PM STUFFED SHELLS OR SLICED TURKEY ON RYE 1PM EJERCICIOS <b>CON MARVIN</b></p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p><b>¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!</b> 9-10AM SPINACH &amp; SWISS FRITTATA <b>10AM YOGA CON SANDYE</b> 12PM HAMBURGER OR SEAFOOD SALAD <b>1PM ZUMBA CON ANDREA</b></p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p><b>¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!</b> 9-10AM OATMEAL AND BANANA BREAD <b>10:30AM BINGO!</b> 12PM POT ROAST OR EGG SALAD <b>1PM VOLEIBOL EN SILLA</b> <b>HAPPY Valentine's DAY</b></p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
17	18	19	20	21
 <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!</b></p> <p>9-10AM SPINACH &amp; SWISS EGG WHITES</p> <p>10:30 EJERCICIOS</p> <p>AERÓBICOS CON VICTORIA</p> <p>12PM ROASTED TURKEY OR TUNA SALAD</p> <p>1PM VIAJE A TRADER JOE'S</p>	<p><b>¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!</b></p> <p>9-10AM PANCAKES AND CHICKEN SAUSAGE</p> <p>9:30 to 11:30 EVALUACIÓN DE SALUD CON BARBARA</p> <p>10:30AM CLASE DE ESCULTURA CON VERONICA</p> <p>12PM CHICKEN FRANCESE OR CHICKEN SALAD</p> <p>1PM EJERCICIOS CON MARVIN</p>	<p><b>¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!</b></p> <p>9-10AM VEGGIE &amp; SWISS FRITTATA</p> <p>10AM YOGA CON SANDYE</p> <p>12PM SPAGHETTI &amp; MEATBALLS OR HAM &amp; CHEESE ON RYE</p> <p>1PM ZUMBA CON ANDREA</p>	<p><b>¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!</b></p> <p>9-10AM CHEESE GRITS AND CORN BREAD</p> <p>10:00AM BINGO!</p> <p>11AM CARDIO CON CATHY</p> <p>12PM CHICKEN IN TOMATO SAUCE OR SEAFOOD SALAD</p> <p>12:30PM TORTA DE CUMPLE</p> <p>1PM CARRERA DE CABALLOS</p>
24	25	26	27	28
<p><b>¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!</b></p> <p>9-10AM YOGURT PARFAIT AND BANANA BREAD</p> <p>10AM REUNION LINK-AGE EN EL "FELLOWSHIP ROOM"</p> <p>12PM CHICKEN PARMIGIANA OR SEAFOOD SALAD</p> <p>1PM EJERCICIOS CON MARVIN</p>	<p><b>¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!</b></p> <p>9-10AM HAM &amp; CHEESE SLIDERS AND HASH BROWN</p> <p>10AM- 2PM ESTUDIANTES VOLUNTARIOS DE MOLLOY</p> <p>10:30 EJERCICIOS</p> <p>AERÓBICOS CON VICTORIA</p> <p>12PM BEEF TACO OR EGG SALAD</p> <p>1PM CLASE DE NUTRICION</p>	<p><b>¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!</b></p> <p>9-10AM PASTINA SOUP AND CHEESE PITA</p> <p>10AM CONSEJO DEL CENTRO</p> <p>10:30AM CLASE DE ESCULTURA CON VERONICA</p> <p>12PM GRILLED CHICKEN GREEK SALAD OR TUNA SALAD</p> <p>1PM EJERCICIOS CON MARVIN</p>	<p><b>¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!</b></p> <p>9-10AM BAGEL AND EGG SALAD</p> <p>10AM YOGA CON SANDYE</p> <p>11AM COMHPS ACTIVIDAD CON DEBRA, CHARLES EVANS</p> <p>12PM BAKED ZITI OR CHICKEN SALAD</p> <p>1PM ZUMBA CON ANDREA</p>	<p><b>¡JUEGOS TODO EL DIA, SOPA DE LETRAS Y SOCIALIZACIÓN!</b></p> <p>9-10AM PANCAKES AND YOGURT PARFAIT</p> <p>10:30AM BINGO!</p> <p>12PM BREADED FISH OR SLICED TURKEY ON RYE</p> <p>1PM FUTBOL DE FIDEOS</p>



**BRUCE A. BLAKEMAN**  
NASSAU COUNTY EXECUTIVE

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

Horas de la oficina: 8:00AM - 4:00PM

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 en Freeport y en Roosevelt. Se requiere su registración.*

Celebración de Cumpleaños: 21 de febrero del 2025

Reunión del Consejo del centro: 26 de febrero del 2025

**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*