



May 2026

# City of Paramount Senior Services Newsletter

📍 14400 Paramount Blvd. 📞 (562) 220-2090 🌐 [paramountcity.gov](http://paramountcity.gov)  
🕒 Monday - Friday: 8:00 a.m. - 5:00 p.m.

- Table of Contents**
1. Activities & Classes
  2. Monthly Dances & Celebrations
  3. Upcoming Excursions
  4. Monthly Happenings
  5. H.S.A. Lunch Menu

- Important Reminders**
- Senior Recreation will be available on Saturday, May 2<sup>nd</sup> from 9:00 a.m. to 1:00 p.m.
  - We will be closed on Monday, May 25<sup>th</sup> due to Memorial Day!
  - Senior Programming on Tuesday, May 26<sup>th</sup> will take place in the Paramount Park Gymnasium. Programming will be modified for the day.

**Program Guidelines**




Reservations are required in advance for the H.S.A. lunch program via the front desk or with Site Manager **Maria** at **(562) 220-2094**. Lunch is served at 12:00 p.m. Monday through Friday, please arrive 10 minutes before serving time to check in.


Activities, classes, celebrations, and excursions are all subject to change or may be cancelled. Materials may not be provided for certain activities or classes.



Mayo 2026

# Boletín de Servicios para Personas Mayores

 14400 Paramount Blvd.  (562) 220-2090  [paramountcity.gov](http://paramountcity.gov)

 Lunes a Viernes: 8:00 a.m. - 5:00 p.m.

## Tabla de Contenidos

1. Actividades y Clases
2. Bailes y Celebraciones Mensuales
3. Proximas Excursiones
4. Acontecimientos Mensuales
5. Menu de Almuerzo H.S.A.

## Recordatorios Importantes

- La recreación para personas mayores estará disponible el sábado, 2 de Mayo de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.
- Estaremos cerrados el lunes, 25 de Mayo por el día conmemorativo.
- La programación para personas mayores del Martes, 26 de mayo, sera en el Gimnasio de Paramount Park. La programación se modificará para ese día.

## Normas del Programa

Es necesario reservar con anticipación para el programa de almuerzos de H.S.A. a través de la recepcion o con la encargada, **Maria** llamando al **(562) 220-2094**. El almuerzo se sirve a las 12:00 p.m. de lunes a viernes, favor de llegar 10 minutos antes de la hora de servir para registrarse.

Las actividades, clases, celebraciones y excursiones están todas sujetas a cambios o cancelaciones. Es posible que no se proporcionen materiales para ciertas actividades o clases.



# Activities & Classes



**Sewing & Crochet Club**  
9:00 a.m. – 12:00 p.m.



**Exercise Class**  
10:00 a.m. – 11:00 a.m.

**Monday**



**Loteria Club**  
1:00 p.m. – 3:00 p.m.



**Music Club**  
1:00 p.m. – 3:30 p.m.



**Walking Club**  
9:00 a.m. – 10:00 a.m.



**Bingo Club**  
9:30 a.m. – 11:30 a.m.

**Tuesday**



**Chair Yoga Class**  
1:00 p.m. – 2:00 p.m.

**Loteria Club**  
1:00 p.m. – 3:00 p.m.



**Music Club**  
1:00 p.m. – 3:30 p.m.



**Sewing & Crochet Club**  
9:00 a.m. – 12:00 p.m.



**Exercise Class**  
10:00 a.m. – 11:00 a.m.

**Wednesday**



**Tai Chi Class**  
1:00 p.m. – 2:00 p.m.

**Loteria Club**  
1:00 p.m. – 3:30 p.m.



**Music Club**  
1:00 p.m. – 3:30 p.m.



**Art Club**  
9:00 a.m. – 12:00 p.m.

**Thursday**

**Music Club**  
1:00 p.m. – 3:30 p.m.



**Folklorico Class**  
2:00 p.m. – 3:00 p.m.



**Zumba Class**  
9:45 a.m. – 10:45 a.m.



**Breathworks Class**  
1:00 p.m. – 2:00 p.m.

**Friday**



**Loteria Club**  
1:00 p.m. – 3:00 p.m.



**Music Club**  
1:00 p.m. – 3:30 p.m.

# Actividades y Clases



**Club de Ganchillo y Costura**  
9:00 a.m. - 12:00 p.m.



**Clase de Ejercicio**  
10:00 a.m. - 11:00 a.m.

**Lunes**



**Club de Lotería**  
1:00 p.m. - 3:00 p.m.



**Club de Música**  
1:00 p.m. - 3:30 p.m.



**Club de Caminata**  
9:00 a.m. - 10:00 a.m.



**Club de Bingo**  
9:30 a.m. - 11:30 a.m.

**Martes**

**Clase de Yoga en Silla**  
1:00 p.m. - 2:00 p.m.



**Club de Lotería**  
1:00 p.m. - 3:00 p.m.



**Club de Música**  
1:00 p.m. - 3:30 p.m.



**Club de Ganchillo y Costura**  
9:00 a.m. - 12:00 p.m.



**Clase de Ejercicio**  
10:00 a.m. - 11:00 a.m.

**Miércoles**

**Clase de Tai Chi**  
1:00 p.m. - 2:00 p.m.



**Club de Lotería**  
1:00 p.m. - 3:30 p.m.



**Club de Música**  
1:00 p.m. - 3:30 p.m.



**Club de Arte**  
9:00 a.m. - 12:00 p.m.

**Jueves**

**Club de Música**  
1:00 p.m. - 3:30 p.m.



**Clase de Folklorico**  
2:00 p.m. - 3:00 p.m.



**Clase de Zumba**  
9:45 a.m. - 10:45 a.m.



**Clase de Respiración**  
1:00 p.m. - 2:00 p.m.

**Viernes**



**Club de Lotería**  
1:00 p.m. - 3:00 p.m.



**Club de Música**  
1:00 p.m. - 3:30 p.m.



# Monthly Dances & Celebrations

## Weekly Dances - Thursday's

Doors open at 9:00 a.m. Music and dance from 10:00 a.m. to 12:00 p.m.

**May 14<sup>th</sup>**  
DJ Ambient

**May 21<sup>st</sup>**  
DJ Tejada

**May 28<sup>th</sup>**  
Gilbert / Jorge



## Mother's Day Celebration



Thursday, May 7<sup>th</sup> | Grupo Regio

Doors open at 9:00 a.m. Music and dance from 10:00 a.m. to 12:00 p.m.

**Residents:**  
April 7<sup>th</sup>  
\$3.00 / person

**Non-Residents:**  
April 14<sup>th</sup>  
\$4.00 / person

**Under 60 years:**  
\$7.00 / person



## Father's Day Celebration



Thursday, June 18<sup>th</sup> | DJ Tejada

Doors open at 9:00 a.m. Music and dance from 10:00 a.m. to 12:00 p.m.

**Residents:**  
May 19<sup>th</sup>  
\$3.00 / person

**Non-Residents:**  
May 27<sup>th</sup>  
\$4.00 / person

**Under 60 years:**  
\$7.00 / person



# Bailes y Celebraciones Mensuales

## Baile Semanal - Jueves

Las puertas abren a las 9:00 a.m. Música y baile de 10:00 a.m. to 12:00 p.m.

**14 de Mayo**  
DJ Ambient

**21 de Mayo**  
DJ Tejada

**28 de Mayo**  
Gilbert / Jorge



## Celebración de Día de las Madres



Jueves, 7 de Mayo | Grupo Regio

Las puertas se abren a las 9:00 a.m. Música y baile de 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

**Residentes:**  
7 de Abril  
\$3.00 / persona

**No Residentes:**  
14 de Abril  
\$4.00 / persona

**Menores de**  
**60 años:**  
\$7.00 / person



## Celebración de Día del Padre



Jueves, 18 de Junio | DJ Tejada

Las puertas se abren a las 9:00 a.m. Música y baile de 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

**Residentes:**  
19 de Mayo  
\$3.00 / persona

**No Residentes:**  
27 de Mayo  
\$4.00 / persona

**Menores de**  
**60 años:**  
\$7.00 / persona

# Upcoming Excursions

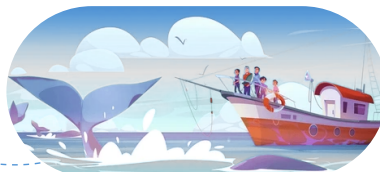


## **L.A. County Fair**

Friday, May 15<sup>th</sup>  
10:00 a.m. – 5:00 p.m.

## **Heritage Square Museum**

Wednesday, May 20<sup>th</sup>  
10:00 a.m. – 5:00 p.m.



## **Long Beach Whale Watching**

Wednesday, June 10<sup>th</sup>  
10:30 a.m. – 5:00 p.m.

## **Registration Information**

### **L.A. County Fair**

- Residents: \$10.00/person | **April 14<sup>th</sup>**
- Non-Residents: \$12.00/person | **April 21<sup>st</sup>**

### **Heritage Square Museum**

- Residents: \$10.00/person | **April 20<sup>th</sup>**
- Non-Residents: \$12.00/person | **April 27<sup>th</sup>**

### **Long Beach Whale Watching**

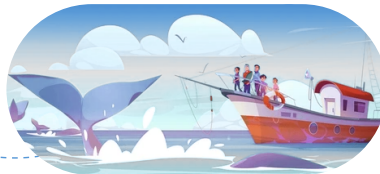
- Residents: \$10.00/person | **May 12<sup>th</sup>**
- Non-Residents: \$12.00/person | **May 19<sup>th</sup>**

# Proximas Excursiones



**Feria del Condado de Los Angeles**  
Viernes, 15 de Mayo  
10:00 a.m. - 5:00 p.m.

**Museo de la Plaza del Patrimonio**  
Miércoles, 20 de Mayo  
10:00 a.m. - 5:00 p.m.



**Avistaje de Ballenas en Long Beach**  
Miércoles, 10 de Junio  
10:30 a.m. - 5:00 p.m.

## Información de Registración

### **Feria del Condado de Los Angeles**

- Residentes: \$10.00/persona | **14 de Abril** • No Residentes: \$12.00/persona | **21 de Abril**










### **Museo de la Plaza del Patrimonio**

- Residentes: \$10.00/persona | **20 de Abril** • No Residentes: \$12.00/persona | **27 de Abril**

### **Avistaje de Ballenas en Long Beach**

- Residentes: \$10.00/persona | **12 de Mayo** • No Residentes: \$12.00/persona | **19 de Mayo**

# Monthly Happenings

-  Cal-Fresh Program
-  L.A. County Department of Mental Health
-  Presley General Insurance Agency
-  L.A. County Food Bank
-  Team M&M Insurance
-  Forest Lawn
-  St. Francis Medical Center
-  JAR Insurance
-  Independence at Home










## Information

-  **May 4<sup>th</sup>** | 1:00 p.m. - 3:00 p.m. | Program information & enrollment available.
-  **May 5<sup>th</sup> & 19<sup>th</sup>** | 10:00 a.m. - 12:00 p.m. | Information on Medi-Care programs.
-  **May 11<sup>th</sup>** | 1:00 p.m. - 2:00 p.m. | Presentation on the topic of "Bone Health".
-  **May 13<sup>th</sup>** | 9:30 a.m. - 10:30 a.m. | Information on Medi-Care programs.
-  **May 18<sup>th</sup>** | 10:00 a.m. - 12:00 p.m. | Tabletop with available services and information.
-  **May 18<sup>th</sup>** | 1:00 p.m. - 2:00 p.m. | Distribution at Paramount Park for registered participants.
-  **May 22<sup>nd</sup>** | 11:00 a.m. - 12:00 p.m. | Tabletop with available services and information.
-  **May 26<sup>th</sup>** | 10:00 a.m. - 12:00 p.m. | Karaoke for registered participants.
-  **May 27<sup>th</sup>** | 11:00 a.m. - 12:00 p.m. | Presentation on the topic of "Hoarding".

# Acontecimientos Mensuales

-  Programa Cal-Fresh
-  Asegurancia Presley General
-  Asegurancia Equipo M&M
-  Centro Medico de St. Francis
-  Independencia en el Hogar
-  Departamento de Salud Mental del Condado L.A.
-  Banco de Alimentos del Condado L.A.
-  Forest Lawn
-  Asegurancia JAR

## Información

-  **4 de Mayo** | 1:00 p.m. - 3:00 p.m. | Información sobre el programa y registración.
-  **5 y 19 de Mayo** | 10:00 a.m. - 12:00 p.m. | Información sobre programas de Medi-Care.
-  **11 de Mayo** | 1:00 p.m. - 2:00 p.m. | Presentación sobre el tema "Salud Osea".
-  **13 de Mayo** | 9:30 a.m. - 10:30 a.m. | Información sobre programas de Medi-Care.
-  **18 de Mayo** | 10:00 a.m. - 12:00 p.m. | Mesa con información de servicios disponibles.
-  **18 de Mayo** | 1:00 p.m. - 2:00 p.m. | Distribución en Paramount Park para participantes registrados.
-  **22 de Mayo** | 11:00 a.m. - 12:00 p.m. | Mesa con información de servicios disponibles.
-  **26 de Mayo** | 10:00 a.m. - 12:00 p.m. | Karaoke para participantes registrados.
-  **27 de Mayo** | 11:00 a.m. - 12:00 p.m. | Presentación sobre el tema "Acaparamiento".



# H.S.A. Lunch Menu

Voluntary contribution for seniors 60 years and older of \$3.00. Mandatory fee for non-seniors of \$7.00.

Contribución voluntaria de \$3.00 para personas mayores de 60 años. Costo obligatorio de \$7.00 para personas que son menores de 60 años.



## May



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 Breaded Fish	2
3	4 Turkey & Cranberry Salad	5 Steak Picado	6 BBQ Hamburger	7 Chicken Breast Milano	8 Roast Beef w/Gravy	9
10	11 Pork Loin w/ Black Peppercorn Sauce	12 Lemon Pepper Fish	13 Chicken Casserole	14 Spaghetti w/ Meatballs	15 Tuna Sandwich	16
17	18 Beef Chili Mac	19 Herb Baked Fish OR Pork w/ Mustard Sauce	20 Turkey a La King	21 Meatloaf w/ Red Sauce	22 Chili Hot Dog	23
24	25 MEMORIAL DAY CLOSED CERRADO	26 Tuna Salad	27 Beef Picado	28 Oven Baked Chicken	29 Meatloaf	30



# Word Search

P O Y H G B M Z I W I Z W Z R S M K T R O O P S  
 X K D B N S P D E A T F T D I M Y K H R L W I D  
 Q F P M R O S E S D I V A Q G X E L H M D J P T  
 G U A Z U P P Y M K U M D F V K L U L R O Q D Y  
 K G Y X S O L D I E R A H B N C L X O C D S F J  
 R I I F R E E D O M H D U V Y I H O N O R H C Y  
 N U Q F Q O Z A G N T D D P Z T S Q J Y P B P A  
 R F T G G A L S H T E B C J V J F M H B U L B J  
 M L X X L C E P O R L V S O O J Z E P B K U E K  
 Y Q A F R I E N D S H I P I Q Z B W D E N F I F  
 L R V L E J Y F I X T B W G G R A D U A T I O N  
 E M L C F T V A D T W A R M F X J K O W Q V S J  
 T U L I P Q B D N K X W O U D I P L O M A L D P  
 O O T V N R R I A V B F O Y A X L K T H U I X T  
 N Q M Y C F A M I L Y B Y G A R D E N A K L M C  
 E N S M I J V O C O Y H Q V M R J T O S V Y O V  
 R F P T F O E M O M E M O R I A L D A Y U I T L  
 O S R P B A Q N O U C P I W G Y D Z G M D E H U  
 K G I F L O W E R S C W F D I Z J M C R T J E A  
 O Z N G F K C V F Y M E M O R I E S U M P X R J  
 Z L G D L N X S S A H M A Y D A Y E B V G W S I  
 W N G Y A K G R H X K Q S T P A R A D E O X D G  
 A W Z U G N I G H T I N G A L E R B W L J E A S  
 R W S X Z I C S J Q U H A H N B H F T C G Y Y T

**MEMORIAL DAY**  
**GRADUATION**  
**FREEDOM**  
**GARDEN**  
**BRAVE**  
**FLAG**

**MOTHERS DAY**  
**MEMORIES**  
**MAY DAY**  
**PARADE**  
**HONOR**  
**LILY**

**NIGHTINGALE**  
**DIPLOMA**  
**SOLDIER**  
**SPRING**  
**ROSES**  
**WARM**

**FRIENDSHIP**  
**FLOWERS**  
**FAMILY**  
**TROOPS**  
**TULIP**

