



June 2026

City of Paramount Senior Services Newsletter

14400 Paramount Blvd. (562) 220-2090 paramountcity.gov
 Monday - Friday: 8:00 a.m. - 5:00 p.m.

Table of Contents

1. Important News
2. Activities & Classes
3. Monthly Dances & Celebrations
4. Upcoming Excursions
5. Monthly Happenings

Important Reminders

- Senior Recreation will be available on Saturday, June 6th and 20th from 9:00 a.m. to 1:00 p.m.
- We will be closed on Friday, June 19th due to Juneteenth.

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.





Junio 2026

Boletín de Servicios para Personas Mayores

 14400 Paramount Blvd.  (562) 220-2090  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, 6 y 20 de Junio de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.
- Estaremos cerrados el Viernes, 19 de Junio por el Día de La Emancipación.



Normas del Programa

Es necesario reservar con anticipación para el programa de almuerzos de H.S.A. a través de la recepción 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.





Important News



Walk with the Mayor



Tuesday, June 2nd | 9:00 a.m. - 10:00 a.m. | Paramount Park Community Center

Put on your walking shoes and join Mayor Brenda Olmos and the Roadrunners Walking Club for a walk and conversation at Paramount Park.

Senior Water Aerobics

Tuesday & Thursday | 11:00 a.m. - 12:00 p.m. | Paramount Park Pool



Session Dates: June 9th - September 29th



Registration Information:

Residents - June 2nd - Free

Non-Residents - June 8th - \$5.00 / person / class

Must register in person at the front desk of the Paramount Park Community Center.

Participants are expected to stay committed throughout the program. Due to limited capacity, three (3) or more absences may result in removal from the class.



Annual Registration



Annual registration will begin on Monday, June 22 at 8:30 a.m.

All previous program participants must re-enroll to continue in the Senior Services Program.

- All individuals must be present to participate in the registration process.
- A secondary person may be added to a primary Paramount resident account only on Monday, June 22.
- A new application will also be required for the H.S.A. Meal Program.
- Paramount residents must provide proof of residency with a valid ID showing their current address or a recent utility bill.



Noticias Importantes



Caminata con la Alcaldesa



Martes, 2 de Junio | 9:00 a.m. - 10:00 a.m. | Centro Comunitario Paramount Park

Ponte tus zapatos de caminar y únete a la Alcaldesa Brenda Olmos y al Club de Caminata Roadrunners para dar un paseo y conversar en Paramount Park.

Aeróbicos Acuáticos

Martes y Jueves | 11:00 a.m. - 12:00 p.m. | Piscina Paramount Park



Fechas de Sesión: 9 de Junio - 29 de Septiembre



Información de Registración:

Residentes - 2 de Junio - Gratis

No Residentes - 8 de Junio - \$5.00 / persona / clase

Debe registrarse en persona en la recepción del Centro Comunitario Paramount Park.

Se espera que los participantes mantengan su compromiso durante todo el programa. Debido a la capacidad limitada, tres (3) o más ausencias pueden resultar en la expulsión de la clase.



Registración Anual



La registración anual comenzará el lunes, 22 de Junio a las 8:30 a.m.

Todos los participantes anteriores del programa deben reinscribirse para continuar en el Programa de Servicios para Personas Mayores.

- Todas las personas deben estar presentes para participar en el proceso de registro.
- Una persona secundaria podrá ser agregada a la cuenta de un residente principal de Paramount únicamente el lunes 22 de junio.
- También se requerirá una nueva aplicación para el Programa de Comidas H.S.A.
- Los residentes de Paramount deben presentar comprobante de residencia con una identificación válida que muestre su dirección actual o una factura reciente de servicios públicos.



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



Loteria Club
1:00 p.m. - 3:00 p.m.



Music Club
1:00 p.m. - 3:30 p.m.

Chair Yoga Class
1:00 p.m. - 2:00 p.m.



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



Exercise Class
10:00 a.m. - 11:00 a.m.

Wednesday



Loteria Club
1:00 p.m. - 3:00 p.m.



Music Club
1:00 p.m. - 3:30 p.m.

Tai Chi Class
1:00 p.m. - 2:00 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. - 3:00 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.

June 3rd
DJ Ambient

June 11th
Baltazar

June 25th
Gilbert / Jorge



Father's Day Celebration



FULL

Thursday, June 18th | DJ Tejada

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

Residents:
May 19th
\$3.00 / person

Non-Residents:
May 27th
\$4.00 / person

Under 60 years:
\$7.00 / person



Independence Day Celebration



Thursday, July 2nd | DJ Ambient

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

Residents:
June 2nd
\$3.00 / person

Non-Residents:
June 9th
\$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.

3 de Junio
DJ Ambient

11 de Junio
Baltazar

25 de Junio
Gilbert / Jorge



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

**CUPO
LLENO**



Celebración del Día de Independencia



Jueves, 2 de Julio | DJ Ambient

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

Residentes:
2 de Junio
\$3.00 / persona

No Residentes:
9 de Junio
\$4.00 / persona

Menores de
60 años:
\$7.00 / persona



Upcoming Excursions

Redondo Beach Pier

Friday, July 10th
10:00 a.m. – 4:00 p.m.



Pala Casino

Wednesday, July 22nd
9:00 a.m. – 6:00 p.m.



Registration Information

Redondo Beach Pier

- Residents: \$7.00/person | **June 9th**
- Non-Residents: \$9.00/person | **June 16th**

Pala Casino

- Residents: \$15.00/person | **June 30th**
- Non-Residents: \$17.00/person | **July 7th**



Próximas Excursiones

Muelle de Playa Redondo

Viernes, 10 de Julio
10:00 a.m. – 4:00 p.m.



Pala Casino

Miércoles, 22 de Julio
9:00 a.m. – 6:00 p.m.



Registration Information

Muelle de Playa Redondo










- Residentes: \$7.00/persona | **9 de Junio**
- No Residentes: \$9.00/persona | **16 de Junio**

Pala Casino









- Residentes: \$15.00/persona | **30 de Junio**
- No Residentes: \$17.00/persona | **7 de Julio**



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
-  Alignment Health Plan

Information









-  **June 1st** | 1:00 p.m. - 3:00 p.m. | Program information & enrollment available.
-  **June 2nd & 16th** | 10:00 a.m. - 12:00 p.m. | Information on Medi-Care programs.
-  **June 8th** | 1:00 p.m. - 2:00 p.m. | Presentation on the topic of "Lung Health".
-  **June 12th** | 9:30 a.m. - 10:30 a.m. | Information on Medi-Care programs.
-  **June 15th** | 10:00 a.m. - 12:00 p.m. | Tabletop with available services and information.
-  **June 15th** | 1:00 p.m. - 2:00 p.m. | Distribution at Paramount Park for registered participants.
-  **June 24th** | 11:00 a.m. - 12:00 p.m. | Presentation on the topic of "Scam Prevention".
-  **June 26th** | 11:00 a.m. - 12:00 p.m. | Ice cream social for registered participants.
-  **June 30th** | 10:00 a.m. - 12:00 p.m. | Karaoke for registered participants.



Acontecimientos Mensuales

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

Información

-  **1 de Junio** | 1:00 p.m. - 3:00 p.m. | Información sobre el programa y registración.
-  **2 y 16 de Junio** | 10:00 a.m. - 12:00 p.m. | Información sobre programas de Medi-Care.
-  **8 de Junio** | 1:00 p.m. - 2:00 p.m. | Presentación sobre el tema "Salud Pulmonar".
-  **12 de Junio** | 9:30 a.m. - 10:30 a.m. | Información sobre programas de Medi-Care.
-  **15 de Junio** | 10:00 a.m. - 12:00 p.m. | Mesa con información de servicios disponibles.
-  **15 de Junio** | 1:00 p.m. - 2:00 p.m. | Distribución en Paramount Park para participantes registrados.
-  **24 de Junio** | 11:00 a.m. - 12:00 p.m. | Presentación sobre el tema "Conoce las Estafas".
-  **26 de Junio** | 11:00 a.m. - 12:00 p.m. | Helado social para participantes registrados.
-  **30 de Junio** | 10:00 a.m. - 12:00 p.m. | Karaoke para participantes registrados.