



July 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. Monthly Dances & Celebrations
2. Upcoming Excursions
3. Monthly Calendar

## Important Reminders

- Senior Commission Meeting will take place on Thursday, July 2<sup>nd</sup> from 1:00 p.m. to 2:00 p.m.
- We will be **closed** on Friday, July 3<sup>rd</sup> due to Independence Day. 
- Senior Recreation on Saturdays will return in August.
- Folklorico class will not meet during the month of July.
- Zumba class will not meet on July 10, 17, and 24.
- There will be no 10:00 a.m. Exercise Class on July 6.

## 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.

## Important Phone Numbers

### Transportation Services

- Access LA Metro (800) 827-0829
- GoGo Grandparent (855) 464-6872
- Fiesta Taxi One Card (877) 933-3396

### Assistance Program(s)

- Fair Housing Foundation (800) 446-3247
- H.S.A. Meals on Wheels (562) 806-5400 x 712
- SoCal Edison Energy Savings Assistance Program (800) 736-4777
- SoCal Gas CARE Program (800) 427-2200

### Urgent Assistance

- Adult Protective Services (213) 351-5401
- Paramount Sheriff Station (Non-Emergency) (562) 220-2002
- Elder Abuse Hotline (877) 477-3646



Julio 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. Bailes y Celebraciones Mensuales
2. Próximas Excursiones
3. Calendario Mensual

## Recordatorios Importantes

- La reunión de la Comisión para Personas Mayores se llevará a cabo el Jueves, 2 de Julio, de 1:00 p.m. a 2:00 p.m.
- Estaremos **cerrados** el Viernes, 3 de Julio por el Día de La Independencia. 🎆
- La recreación para personas mayores los sábados regresará en agosto.
- No habrá clase de folklórico durante el mes de julio.
- No habrá clase de Zumba los días 10, 17 y 24 de julio.
- No habrá clase de ejercicios a las 10:00 a. m. el 6 de julio.

## 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.

## Números de Teléfono Importantes

### Servicios de Transporte

- Access LA Metro (800) 827-0829
- GoGo Abuelo (855) 464-6872
- Fiesta Taxi Una Tarjeta (877) 933-3396

### Programas de Asistencia

- Fundación de Vivienda Justa (800) 446-3247
- H.S.A. Comida Sobre Ruedas (562) 806-5400 x 712
- SoCal Edison Programa de Asistencia para el Ahorro de Energía (800) 736-4777
- SoCal Gas Programa CARE (800) 427-2200

### Asistencia Urgente

- Servicios de Protección para Adultos (213) 351-5401
- Estación del Sheriff de Paramount (No Emergencia) (562) 220-2002
- Línea Directa Para Casos de Abuso de Personas Mayores (877) 477-3646

# 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.

**July 9<sup>th</sup>**  
Grupo Regio

**July 16<sup>th</sup>**  
DJ Tejada

**July 23<sup>rd</sup>**  
Gilbert / Jorge

**July 30<sup>th</sup>**  
Baltazar



## Independence Day Celebration



**FULL**

Thursday, July 2<sup>nd</sup> | DJ Ambient

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

**Residents:**  
June 2<sup>nd</sup>  
\$3.00 / person

**Non-Residents:**  
June 9<sup>th</sup>  
\$4.00 / person

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



## Luau Celebration



Friday, August 21<sup>st</sup> | DJ Ambient

Doors open at 2:00 p.m. Early dinner served at 2:30 p.m. Entertainment from 3:00 p.m. to 4:00 p.m. Music and dance from 4:00 p.m. to 6:00 p.m.

**Residents:**  
July 21<sup>st</sup>  
\$5.00 / person

**Non-Residents:**  
July 28<sup>th</sup>  
\$7.00 / person

**Under 60 years:**  
\$9.00 / person

# Bailes y Celebraciones Mensuales

## Bailes Semanales - Jueves

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

**9 de Julio**  
Grupo Regio

**16 de Julio**  
DJ Tejada

**23 de Julio**  
Gilbert / Jorge

**30 de Julio**  
Baltazar



## Celebración del Día de Independencia



**CUPO  
LLENO**

Jueves, 2 de Julio | DJ Ambient

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



## Celebración de Luau



Viernes, 21 de Agosto | DJ Ambient

Las puertas se abren a las 2:00 p.m. Cena servida temprano a las 2:30 p.m.  
Entretenimiento de 3:00 p.m. a 4:00 p.m. Música y baile de 4:00 p.m. a 6:00 p.m.

**Residentes:**  
21 de Julio  
\$5.00 / persona

**No Residentes:**  
28 de Julio  
\$7.00 / persona

**Menores de**  
**60 años:**  
\$9.00 / persona

# Upcoming Excursions

## JULY

### **Redondo Beach Pier**

101 W Torrance Blvd.,  
Redondo Beach, CA 90277

Friday, July 10<sup>th</sup>  
10:00 a.m. - 4:00 p.m.

#### Registration Information

Residents: \$7.00 / person | June 9<sup>th</sup>  
Non-Residents: \$9.00 / person | June 16<sup>th</sup>

**FULL**



### **Pala Casino**

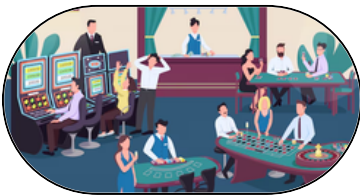
11154 CA-76, Pala, CA 92059

Wednesday, July 22<sup>nd</sup>  
9:00 a.m. - 6:00 p.m.

#### Registration Information

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

**FULL**



## AUGUST

### **Newport Beach Balboa Pier**

400 Main St.,  
Newport Beach, CA 92661

Wednesday, August 12<sup>th</sup>  
10:00 a.m. - 5:00 p.m.

#### Registration Information

Residents: \$7.00 / person | July 14<sup>th</sup>  
Non-Residents: \$9.00 / person | July 21<sup>st</sup>



### **Aquarium of the Pacific**

100 Aquarium Way,  
Long Beach, CA 90802

Wednesday, August 26<sup>th</sup>  
9:30 a.m. - 4:30 p.m.

#### Registration Information

Residents: \$16.00 / person | July 28<sup>th</sup>  
Non-Residents: \$20.00 / person | August 4<sup>th</sup>



# Próximas Excursiones

## JULIO

### **Muelle de Playa Redondo**

101 W Torrance Blvd.,  
Redondo Beach, CA 90277

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

#### Información de Registro

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

**CUPO  
LLENO**



### **Pala Casino**

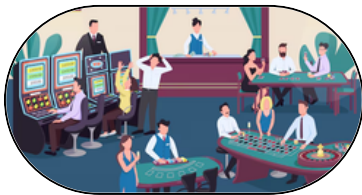
11154 CA-76, Pala, CA 92059

Miercoles, 22 de Julio  
9:00 a.m. - 6:00 p.m.

#### Información de Registro

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

**CUPO  
LLENO**



## AGOSTO

### **Muelle Balboa de Playa Newport**

400 Main St.,  
Newport Beach, CA 92661

Miércoles, 12 de Agosto  
10:00 a.m. - 5:00 p.m.

#### Información de Registro

Residentes: \$7.00 / persona | 14 de Julio  
No Residentes: \$9.00 / persona | 21 de Julio



### **Acuario del Pacífico**

100 Aquarium Way,  
Long Beach, CA 90802

Miercoles, 26 de Agosto  
9:30 a.m. - 4:30 p.m.

#### Información de Registro

Residentes: \$16.00 / persona | 28 de Julio  
No Residentes: \$20.00 / persona | 4 de Agosto



# July Calendar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		<b>Sewing &amp; Crochet Club:</b> 9:00-12:00 <b>Exercise Class:</b> 10:00-11:00 <b>Tai Chi Class:</b> 1:00-2:00	<b>Art Club:</b> 9:00-12:00 <b>Independence Day Celebration</b> (DJ Ambient): 10:00-12:00 <b>Senior Commission Meeting:</b> 1:00-2:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	Closed	**HAPPY** <b>Independence DAY</b>
<b>Sewing &amp; Crochet Club:</b> 9:00-12:00 <b>YAH Exercise Class:</b> 1:00-2:00 <b>Cal-Fresh Outreach:</b> 1:00-3:00 <b>Loteria Club:</b> 1:00-3:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	<b>Walking Club:</b> 9:00-10:00 <b>Bingo Club:</b> 9:30-11:30 <b>Chair Yoga Class:</b> 1:00-2:00 <b>Loteria Club:</b> 1:00-3:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	<b>Sewing &amp; Crochet Club:</b> 9:00-12:00 <b>Exercise Class:</b> 10:00-11:00 <b>Team M&amp;M Insurance Tabletop:</b> 9:30-10:30 <b>Tai Chi Class:</b> 1:00-2:00 <b>Loteria Club:</b> 1:00-3:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	<b>Art Club:</b> 9:00-12:00 <b>Music &amp; Dance</b> (Grupo Regio): 10:00-12:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	<b>Redondo Beach Pier Excursion:</b> 10:00-4:00 <b>Breathworks Class:</b> 1:00-2:00 <b>Loteria Club:</b> 1:00-3:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	
<b>Sewing &amp; Crochet Club:</b> 9:00-12:00 <b>Exercise Class:</b> 10:00-11:00 <b>YAH Exercise Class:</b> 1:00-2:00 <b>St. Francis "Mental &amp; Emotional Health" Presentation:</b> 1:00-2:00 <b>Loteria Club:</b> 1:00-3:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	<b>Walking Club:</b> 9:00-10:00 <b>Bingo Club:</b> 9:30-11:30 <b>Chair Yoga Class:</b> 1:00-2:00 <b>Loteria Club:</b> 1:00-3:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	<b>Sewing &amp; Crochet Club:</b> 9:00-12:00 <b>Exercise Class:</b> 10:00-11:00 <b>Tai Chi Class:</b> 1:00-2:00 <b>Loteria Club:</b> 1:00-3:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	<b>Art Club:</b> 9:00-12:00 <b>Music &amp; Dance</b> (DJ Tejada): 10:00-12:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	<b>Breathworks Class:</b> 1:00-2:00 <b>Loteria Club:</b> 1:00-3:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	
<b>Sewing &amp; Crochet Club:</b> 9:00-12:00 <b>Exercise Class:</b> 10:00-11:00 <b>YAH Exercise Class:</b> 1:00-2:00 <b>L.A. County Food Bank Distribution:</b> 1:00-2:00 <b>Loteria Club:</b> 1:00-3:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	<b>Walking Club:</b> 9:00-10:00 <b>Bingo Club:</b> 9:30-11:30 <b>Chair Yoga Class:</b> 1:00-2:00 <b>Loteria Club:</b> 1:00-3:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	<b>Sewing &amp; Crochet Club:</b> 9:00-12:00 <b>Pala Casino Excursion:</b> 9:00-6:00 <b>Exercise Class:</b> 10:00-11:00 <b>Tai Chi Class:</b> 1:00-2:00 <b>Loteria Club:</b> 1:00-3:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	<b>Art Club:</b> 9:00-12:00 <b>Music &amp; Dance</b> (Gilbert/Jorge): 10:00-12:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	<b>Breathworks Class:</b> 1:00-2:00 <b>Loteria Club:</b> 1:00-3:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	
<b>Sewing &amp; Crochet Club:</b> 9:00-12:00 <b>Exercise Class:</b> 10:00-11:00 <b>YAH Exercise Class:</b> 1:00-2:00 <b>Loteria Club:</b> 1:00-3:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	<b>Walking Club:</b> 9:00-10:00 <b>Bingo Club:</b> 9:30-11:30 <b>Chair Yoga Class:</b> 1:00-2:00 <b>Loteria Club:</b> 1:00-3:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	<b>Sewing &amp; Crochet Club:</b> 9:00-12:00 <b>Exercise Class:</b> 10:00-11:00 <b>Tai Chi Class:</b> 1:00-2:00 <b>Loteria Club:</b> 1:00-3:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	<b>Art Club:</b> 9:00-12:00 <b>Music &amp; Dance</b> (Baltazar): 10:00-12:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	<b>Zumba Class:</b> 9:45-10:45 <b>Alignment Health Plan's Craft Class:</b> 11:00-12:00 <b>Breathworks Class:</b> 1:00-2:00 <b>Loteria Club:</b> 1:00-3:00 <b>Music Club:</b> 1:00-3:30	

# Calendario de Julio

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		<b>Club de Costura y Ganchillo:</b> 9:00-12:00 <b>Clase de Ejercicio:</b> 10:00-11:00 <b>Clase de Tai Chi:</b> 1:00-2:00	<b>Club de Arte:</b> 9:00-12:00 <b>Celebración del Día de Independencia</b> (DJ Ambient): 10:00-12:00 <b>Reunión de la Comisión de Personas Mayores:</b> 1:00-2:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	<p style="text-align: center;"><i>Closed</i></p>	<p style="text-align: center;">★★ HAPPY ★★  <b>Independence DAY</b>                      ★★</p>
<b>Club de Costura y Ganchillo:</b> 9:00-12:00 <b>Clase de Ejercicio YAH:</b> 1:00-2:00 <b>Mesa de Recursos Cal-Fresh:</b> 1:00-3:00 <b>Club de Lotería:</b> 1:00-3:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	<b>Club de Caminata:</b> 9:00-10:00 <b>Club de Bingo:</b> 9:30-11:30 <b>Clase de Yoga en Silla:</b> 1:00-2:00 <b>Club de Lotería:</b> 1:00-3:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	<b>Club de Costura y Ganchillo:</b> 9:00-12:00 <b>Clase de Ejercicio:</b> 10:00-11:00 <b>Mesa de Recursos de Aseguranza Team M&amp;M:</b> 9:30-10:30 <b>Clase de Tai Chi:</b> 1:00-2:00 <b>Club de Lotería:</b> 1:00-3:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	<b>Club de Arte:</b> 9:00-12:00 <b>Música y Baile</b> (Grupo Regio): 10:00-12:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	<b>Excursión al Muelle de Playa Redondo:</b> 10:00-4:00 <b>Clase de Respiración:</b> 1:00-2:00 <b>Club de Lotería:</b> 1:00-3:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	
<b>Club de Costura y Ganchillo:</b> 9:00-12:00 <b>Clase de Ejercicio:</b> 10:00-11:00 <b>Clase de Ejercicio YAH:</b> 1:00-2:00 <b>Presentación de "Salud Mental y Emocional" de St. Francis:</b> 1:00-2:00 <b>Club de Lotería:</b> 1:00-3:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	<b>Club de Caminata:</b> 9:00-10:00 <b>Club de Bingo:</b> 9:30-11:30 <b>Clase de Yoga en Silla:</b> 1:00-2:00 <b>Club de Lotería:</b> 1:00-3:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	<b>Club de Costura y Ganchillo:</b> 9:00-12:00 <b>Clase de Ejercicio:</b> 10:00-11:00 <b>Clase de Tai Chi:</b> 1:00-2:00 <b>Club de Lotería:</b> 1:00-3:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	<b>Club de Arte:</b> 9:00-12:00 <b>Música y Baile</b> (DJ Tejada): 10:00-12:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	<b>Clase de Respiración:</b> 1:00-2:00 <b>Club de Lotería:</b> 1:00-3:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	<b>Senior Recreation:</b> 9:00-1:00
<b>Club de Costura y Ganchillo:</b> 9:00-12:00 <b>Clase de Ejercicio:</b> 10:00-11:00 <b>Clase de Ejercicio YAH:</b> 1:00-2:00 <b>Distribución del Banco de Comida:</b> 1:00-2:00 <b>Club de Lotería:</b> 1:00-3:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	<b>Club de Caminata:</b> 9:00-10:00 <b>Club de Bingo:</b> 9:30-11:30 <b>Clase de Yoga en Silla:</b> 1:00-2:00 <b>Club de Lotería:</b> 1:00-3:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	<b>Club de Costura y Ganchillo:</b> 9:00-12:00 <b>Excursión al Pala Casino:</b> 9:00-6:00 <b>Clase de Ejercicio:</b> 10:00-11:00 <b>Clase de Tai Chi:</b> 1:00-2:00 <b>Club de Lotería:</b> 1:00-3:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	<b>Club de Arte:</b> 9:00-12:00 <b>Música y Baile</b> (Gilbert/Jorge): 10:00-12:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	<b>Clase de Respiración:</b> 1:00-2:00 <b>Club de Lotería:</b> 1:00-3:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	
<b>Club de Costura y Ganchillo:</b> 9:00-12:00 <b>Clase de Ejercicio:</b> 10:00-11:00 <b>Clase de Ejercicio YAH:</b> 1:00-2:00 <b>Club de Lotería:</b> 1:00-3:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	<b>Club de Caminata:</b> 9:00-10:00 <b>Club de Bingo:</b> 9:30-11:30 <b>Clase de Yoga en Silla:</b> 1:00-2:00 <b>Club de Lotería:</b> 1:00-3:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	<b>Club de Costura y Ganchillo:</b> 9:00-12:00 <b>Clase de Ejercicio:</b> 10:00-11:00 <b>Clase de Tai Chi:</b> 1:00-2:00 <b>Club de Lotería:</b> 1:00-3:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	<b>Club de Arte:</b> 9:00-12:00 <b>Música y Baile</b> (Baltazar): 10:00-12:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	<b>Clase de Zumba:</b> 9:45-10:45 <b>Clase de Manualidades de Alignment Health Plan:</b> 11:00-12:00 <b>Clase de Respiración:</b> 1:00-2:00 <b>Club de Lotería:</b> 1:00-3:00 <b>Club de Música:</b> 1:00-3:30	

# Word Search #1

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

AMERICA  
BLUE  
BRITAIN  
DECLARATION  
FIREWORKS  
FLAG  
FOURTH

FREEDOM  
INDEPENDENCE  
JULY  
LIBERTY  
NATION  
PARADE  
RED

REVOLUTION  
RIGHTS  
STATES  
SUMMER  
THIRTEEN  
UNITED  
WHITE



# Word Search #2

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

**BARBECUE**  
**BEACH**  
**COOKOUT**  
**FIRECRACKER**  
**FIREWORKS**  
**FLAG**  
**INDEPENDENCE**

**FLIP FLOPS**  
**FOURTH**  
**FREEDOM**  
**HEAT**  
**HIKING**  
**ICE CREAM**

**LEMONADE**  
**OUTDOOR**  
**PARADE**  
**PARK**  
**PATRIOTIC**  
**S'MORES**  
**SUMMER**

**SUNBURN**  
**SUNSCREEN**  
**SUNSHINE**  
**SWIMMING**  
**TRAVEL**  
**WATERMELON**  
**WATERPARK**

