



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

Important Reminders

- Senior Recreation Saturday will take place on **Saturday, August 15th** from 9:00 a.m. to 1:00 p.m.
- The L.A. County Food Bank distribution will take place on **Monday, August 17th** from 1:00 p.m. to 2:00 p.m.
- There will be no dance or Loteria Club on **Thursday, August 20th**.
- There will be no Breathworks Class nor Loteria Club on **Friday, August 21st**.
- On **Friday, August 21st**, the H.S.A. meal program will provide to-go sack lunches for registered participants. Please pick up your lunch between 10:30 a.m. to 11:30 a.m. Please note that in-person dining will be unavailable.
- The monthly birthday celebration will take place on **Friday, August 28th**. Participants must pre-register at the front desk.

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



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

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.

Recordatorios Importantes

- La recreación para personas mayores estará disponible el **Sábado, 15 de Agosto** de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.
- La distribución del Banco de Alimentos del Condado de Los Ángeles se llevará a cabo el **Lunes, 17 de Agosto**, de 1:00 p.m. a 2:00 p.m.
- No habrá baile tampoco Club de Lotería el **Jueves, 20 de Agosto**.
- No habrá Clase de Respiración tampoco Club de Lotería el **Viernes, 21 de Agosto**.
- El **Viernes, 21 de Agosto**, el programa de comidas H.S.A. ofrecerá almuerzos para llevar a los participantes registrados. Por favor, recoja su almuerzo entre las 10:30 a.m. y 11:30 a.m. Tenga en cuenta que no habrá servicio de comedor en el lugar.
- La celebración mensual de cumpleaños sera el **Viernes, 28 de Agosto**. Los participantes deben registrarse con anticipo en la recepción.

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.

August 6th
Grupo Regio

August 13th
DJ Tejada

August 27th
Gilbert / Jorge

FULL



Luau Celebration



Friday, August 21st | 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 21st
\$5.00 / person

Non-Residents:

July 28th
\$7.00 / person

Under 60 years:

\$9.00 / person



Latin Heritage Celebration



Thursday, September 17th | DJ Tejada

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

Residents:

August 18th
\$3.00 / person

Non-Residents:

August 25th
\$4.00 / person

Under 60 years:

\$7.00 / 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.

6 de Agosto
Grupo Regio

13 de Agosto
DJ Tejada

27 de Agosto
Gilbert / Jorge

**CUPO
LLENO**



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



Celebración de la Herencia Latina



Jueves, 17 de Septiembre | 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:

18 de Agosto
\$3.00 / persona

No Residentes:

25 de Agosto
\$4.00 / persona

Menores de

60 años:
\$9.00 / persona

Upcoming Excursions

AUGUST

Newport Beach Balboa Pier

400 Main St.,
Newport Beach, CA 92661

Wednesday, August 12th
10:00 a.m. – 5:00 p.m.

Registration Information

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

FULL



Aquarium of the Pacific

100 Aquarium Way,
Long Beach, CA 90802

Wednesday, August 26th
9:30 a.m. – 4:30 p.m.

Registration Information

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



SEPTEMBER

L.A. Dodgers Game with Mayor Olmos

1000 Vin Scully Ave.,
Los Angeles, CA 90012

Sunday, September 20th
10:30 a.m. – 6:00 p.m.

Registration Information

RESIDENTS ONLY: \$5.00 / person | August 20th



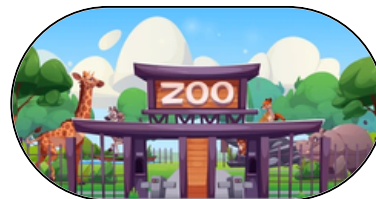
Santa Ana Zoo

1801 E Chestnut Ave,
Santa Ana, CA 92701

Wednesday, September 30th
9:30 a.m. – 4:00 p.m.

Registration Information

Residents: \$10.00 / person | August 25th
Non-Residents: \$12.00 / person | Sept. 1st



Próximas Excursiones

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

**CUPO
LLENO**



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



SEPTIEMBRE

Partido de L.A. Dodgers con Alcaldesa Olmos

1000 Vin Scully Ave.,
Los Angeles, CA 90012

Domingo, 20 de Septiembre
10:30 a.m. - 6:00 p.m.

Información de Registro

SOLO RESIDENTES: \$5.00 / persona | 20 de Agosto



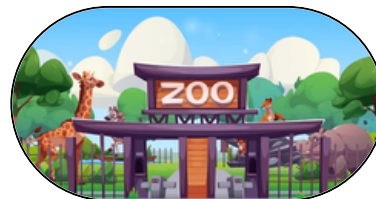
Zoológico de Santa Ana

1801 E Chestnut Ave,
Santa Ana, CA 92701

Miercoles, 30 de Septiembre
9:30 a.m. - 4:00 p.m.

Información de Registro

Residentes: \$10.00 / persona | 25 de Agosto
No Residentes: \$12.00 / persona | 1 de Sept.



August Calendar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					Heritage Festival: 5:00-9:00 PM  1
Sewing & Crochet Club: 9:00-12:00 3 YAH Exercise Class: 1:00-2:00 Cal-Fresh Outreach: 1:00-3:00 Loteria Club: 1:00-3:00 Music Club: 1:00-3:30	Walking Club: 9:00-10:00 4 Bingo Club: 9:30-11:30 Chair Yoga Class: 1:00-2:00 Loteria Club: 1:00-3:00 Music Club: 1:00-3:30	Sewing & Crochet Club: 9:00-12:00 5 Stability & Mobility Class: 10:00-11:00 Team M&M Insurance Tabletop: 9:30-10:30 Tai Chi Class: 1:00-2:00 Loteria Club: 1:00-3:00 Music Club: 1:00-3:30	Art Club: 9:00-12:00 6 Music & Dance (DJ Tejada): 10:00-12:00 Music Club: 1:00-3:30	Zumba Class: 9:45-10:45 7 California Department of Insurance's Scam Prevention Presentation: 10:30-11:30 Breathworks Class: 1:00-2:00 Loteria Club: 1:00-3:00 Music Club: 1:00-3:30	8
Sewing & Crochet Club: 9:00-12:00 10 Exercise Class: 10:00-11:00 YAH Exercise Class: 1:00-2:00 St. Francis Presentation - "Vaccines for Older Adults": 1:00-2:00 Loteria Club: 1:00-3:00 Music Club: 1:00-3:30	Walking Club: 9:00-10:00 11 Bingo Club: 9:30-11:30 Chair Yoga Class: 1:00-2:00 Loteria Club: 1:00-3:00 Music Club: 1:00-3:30	Sewing & Crochet Club: 9:00-12:00 12 Newport Beach Pier Excursion: 10:00-5:00 Presley Insurance Tabletop: 10:00-12:00 Stability & Mobility Class: 10:00-11:00 Tai Chi Class: 1:00-2:00 Loteria Club: 1:00-3:00 Music Club: 1:00-3:30	Art Club: 9:00-12:00 13 Music & Dance (Grupo Regio): 10:00-12:00 Music Club: 1:00-3:30	Zumba Class: 9:45-10:45 14 Forest Lawn Tabletop: 10:00-12:00 Breathworks Class: 1:00-2:00 Loteria Club: 1:00-3:00 Music Club: 1:00-3:30	Senior Recreation: 9:00-1:00 15
Sewing & Crochet Club: 9:00-12:00 17 Exercise Class: 10:00-11:00 YAH Exercise Class: 1:00-2:00 L.A. County Food Bank Distribution: 1:00-2:00 Loteria Club: 1:00-3:00 Music Club: 1:00-3:30	Walking Club: 9:00-10:00 18 Bingo Club: 9:30-11:30 Presley Insurance Tabletop: 10:00-12:00 Chair Yoga Class: 1:00-2:00 Loteria Club: 1:00-3:00 Music Club: 1:00-3:30	Sewing & Crochet Club: 9:00-12:00 19 Stability & Mobility Class: 10:00-11:00 Tai Chi Class: 1:00-2:00 Loteria Club: 1:00-3:00 Music Club: 1:00-3:30	Art Club: 9:00-12:00 20 Music Club: 1:00-3:30	Zumba Class: 9:45-10:45 21  Luau Celebration (DJ Ambient): 2:00-6:00	22
Sewing & Crochet Club: 9:00-12:00 24 Exercise Class: 10:00-11:00 YAH Exercise Class: 1:00-2:00 Loteria Club: 1:00-3:00 Music Club: 1:00-3:30	Walking Club: 9:00-10:00 25 Bingo Club: 9:30-11:30 Karaoke & Line Dancing w/Jar Insurance: 10:00-12:00 Chair Yoga Class: 1:00-2:00 Loteria Club: 1:00-3:00 Music Club: 1:00-3:30	Sewing & Crochet Club: 9:00-12:00 26 Aquarium of the Pacific Excursion: 9:30-4:30 Stability & Mobility Class: 10:00-11:00 Tai Chi Class: 1:00-2:00 Loteria Club: 1:00-3:00 Music Club: 1:00-3:30	Art Club: 9:00-12:00 27 Music & Dance (Gilbert/Jorge): 10:00-12:00 Music Club: 1:00-3:30	Zumba Class: 9:45-10:45 28 Monthly Birthday Celebration: 11:45-12:00 Breathworks Class: 1:00-2:00 Loteria Club: 1:00-3:00 Music Club: 1:00-3:30	29
Sewing & Crochet Club: 9:00-12:00 31 Exercise Class: 10:00-11:00 YAH Exercise Class: 1:00-2:00 Loteria Club: 1:00-3:00 Music Club: 1:00-3:30					

Calendario de Agosto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					Festival de Herencia: 1 5:00-9:00 PM 
Club de Costura y Ganchillo: 9:00-12:00 3 Clase de Ejercicio: 10:00-11:00 Clase de Ejercicio YAH: 1:00-2:00 Mesa de Recursos de Cal-Fresh: 1:00-3:00 Club de Lotería: 1:00-3:00 Club de Música: 1:00-3:30	Club de Caminata: 9:00-10:00 4 Club de Bingo: 9:30-11:30 Clase de Yoga en Silla: 1:00-2:00 Club de Lotería: 1:00-3:00 Club de Música: 1:00-3:30	Club de Costura y Ganchillo: 9:00-12:00 5 Clase de Estabilidad y Movilidad: 10:00-11:00 Mesa de Recursos de Aseguranza Team M&M: 9:30-10:30 Clase de Tai Chi: 1:00-2:00 Club de Lotería: 1:00-3:00 Club de Música: 1:00-3:30	Club de Arte: 9:00-12:00 6 Música y Baile (DJ Tejada): 10:00-12:00 Club de Música: 1:00-3:30	Clase de Zumba: 9:45-10:45 7 Presentación del Departamento de Seguros de California - Prevención de Estafas: 10:30-11:30 Clase de Respiración: 1:00-2:00 Club de Lotería: 1:00-3:00 Club de Música: 1:00-3:30	8
Club de Costura y Ganchillo: 9:00-12:00 10 Clase de Ejercicio: 10:00-11:00 Clase de Ejercicio YAH: 1:00-2:00 Presentación de "Vacunas para Adultos Mayores" de St. Francis: 1:00-2:00 Club de Lotería: 1:00-3:00 Club de Música: 1:00-3:30	Club de Caminata: 9:00-10:00 11 Club de Bingo: 9:30-11:30 Clase de Yoga en Silla: 1:00-2:00 Club de Lotería: 1:00-3:00 Club de Música: 1:00-3:30	Club de Costura y Ganchillo: 9:00-12:00 12 Excursión a Muelle de Balboa Newport: 10:00-5:00 Mesa de Recursos de Aseguranza Presley: 10:00-12:00 Clase de Estabilidad y Movilidad: 10:00-11:00 Clase de Tai Chi: 1:00-2:00 Club de Lotería: 1:00-3:00 Club de Música: 1:00-3:30	Club de Arte: 9:00-12:00 13 Música y Baile (Grupo Regio): 10:00-12:00 Club de Música: 1:00-3:30	Clase de Zumba: 9:45-10:45 14 Mesa de Recursos de Forest Lawn: 10:00-12:00 Clase de Respiración: 1:00-2:00 Club de Lotería: 1:00-3:00 Club de Música: 1:00-3:30	Senior Recreation: 9:00-1:00 15
Club de Costura y Ganchillo: 9:00-12:00 17 Clase de Ejercicio: 10:00-11:00 Clase de Ejercicio YAH: 1:00-2:00 Distribución del Banco de Comida: 1:00-2:00 Club de Lotería: 1:00-3:00 Club de Música: 1:00-3:30	Club de Caminata: 9:00-10:00 18 Club de Bingo: 9:30-11:30 Mesa de Recursos de Aseguranza Presley: 10:00-12:00 Clase de Yoga en Silla: 1:00-2:00 Club de Lotería: 1:00-3:00 Club de Música: 1:00-3:30	Club de Costura y Ganchillo: 9:00-12:00 19 Clase de Estabilidad y Movilidad: 10:00-11:00 Clase de Tai Chi: 1:00-2:00 Club de Lotería: 1:00-3:00 Club de Música: 1:00-3:30	Club de Arte: 9:00-12:00 20 Club de Música: 1:00-3:30	Clase de Zumba: 9:45-10:45 21  Celebración de Luau (DJ Ambient): 2:00-6:00	22
Club de Costura y Ganchillo: 9:00-12:00 24 Clase de Ejercicio: 10:00-11:00 Clase de Ejercicio YAH: 1:00-2:00 Club de Lotería: 1:00-3:00 Club de Música: 1:00-3:30	Club de Caminata: 9:00-10:00 25 Club de Bingo: 9:30-11:30 Karaoke y Baile en Línea con Aseguranza JAR: 10:00-12:00 Clase de Yoga en Silla: 1:00-2:00 Club de Lotería: 1:00-3:00 Club de Música: 1:00-3:30	Club de Costura y Ganchillo: 9:00-12:00 26 Excursión al Acuario del Pacífico: 10:00-5:00 Clase de Estabilidad y Movilidad: 10:00-11:00 Clase de Tai Chi: 1:00-2:00 Club de Lotería: 1:00-3:00 Club de Música: 1:00-3:30	Club de Arte: 9:00-12:00 27 Música y Baile (Gilbert y Jorge): 10:00-12:00 Club de Música: 1:00-3:30	Clase de Zumba: 9:45-10:45 28 Celebración Mensual de Cumpleaños: 11:45-12:00 Clase de Respiración: 1:00-2:00 Club de Lotería: 1:00-3:00 Club de Música: 1:00-3:30	29
Club de Costura y Ganchillo: 9:00-12:00 31 Clase de Ejercicio: 10:00-11:00 Clase de Ejercicio YAH: 1:00-2:00 Club de Lotería: 1:00-3:00 Club de Música: 1:00-3:30					

Word Search #1

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

AUGUST
BARBECUE
BEACH
BIKING
BONFIRES
BOOKS
CAMPING

CANOEING
COTTAGE
FAMILY
FRIENDS
GAMES
HAMMOCK
HIKING

HOLIDAYS
ICE CREAM
JULY
LAKE
LEMONADE
MEMORIES
PICNICS

POOL
POPSICLES
PUZZLES
READING
RELAX
ROAD TRIPS
SPORTS

SPRINKLER
STRAWBERRIES
SUMMER CAMP
SWIMMING
TRAVELING
VACATION
WATERMELON



Word Search #2

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

ALOE VERA	BUG SPRAY	GOOD BOOK	SHOVEL	TANK TOP
BATHING SUIT	CHAPSTICK	HAT	SNACKS	TENT
BEACH BALL	COOLER	SANDALS	SNORKEL	TOTE BAG
BEACH CHAIR	FRISBEE	SARONG	SUNGLASSES	TOWEL
BUCKET	GOGGLES	SHORTS	SUNSCREEN	UMBRELLA

