November 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.

Important Program Reminders

- **Loteria Club sessions are on hold until further notice.**
- The Senior Commission Meeting will be on **Thursday, November 5th** from 1:00 p.m. to 2:00 p.m.
- The Auditorium will be closed on **Thursday, November 5th** starting at 2:30pm.
- Senior Recreation Saturday's will take place on **Saturday, November 7th & 21st** from 9:00 a.m. to 1:00 p.m.
- We will be closed on **Wednesday, November 11th**, **Thursday, November 26th** & **Friday, November 27th** due to the holidays.
- The L.A. County Food Bank distribution will take place on **Monday, November 16th**, from 1:00 p.m. to 2:00 p.m.
- There will be no Music Club on **Wednesday, November 18th**.
- The monthly birthday celebration will take place on **Friday, November 20th**. Participants must pre-register at the front desk.

Program Guidelines

H.S.A. Lunch Program: Reservations are required in advance for lunch 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 at least 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

Assistance Program(s)

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

Transportation Program (s)

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

Urgent Assistance

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

November 2026

City of Paramount

Boletín de Servicios para Personas Mayores

14400 Paramount Blvd. (562) 220-2090 paramountcity.gov

Monday - Friday: 8:00 a.m. - 5:00 p.m.

Recordatorios Importantes del Programa

- **Las sesiones del Club de Lotería están suspendidas hasta nuevo aviso.**
- La reunión de la Comisión para Personas Mayores tendrá lugar el **Jueves, 5 de Noviembre,** de 1:00 p.m. a 2:00 p.m.
- El auditorio permanecerá cerrado el **Jueves, 5 de Noviembre** a partir de las 2:30 p.m.
- La recreación para personas mayores sera los **Sábados, 7 y 21 de Noviembre**, de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.
- Estaremos cerrados el **Miercoles, 11 de Noviembre, Jueves, 26 de Noviembre y el Viernes, 27 de Noviembre** debido a los dias festivos.
- La distribución del Banco de Alimentos del Condado de Los Ángeles sera el Lunes, 16 de Noviembre, de 1:00 p.m. a 2:00 p.m.
- No habrá Club de Música el **Miercoles, 18 de Noviembre**.
- La celebración mensual de cumpleaños sera el **Viernes, 20 de Noviembre**. Los participantes deben registrarse con anticipo en la recepción.

Normas del Programa

Programa de Almuerzo H.S.A.: Reservar con anticipo para el almuerzo 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.

Números de Teléfono Importantes

Programas de Asistencia

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

Programas de Transporte

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

Asistencia Urgente

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

Monthly Dances & Celebrations

Weekly Dances - Thursday

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

November 5th
DJ Ambient

November 12th
Grupo Regio



Senior Thanksgiving Celebration



Thursday, November 19th | Miriam Neblina Latin Band

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

Residents:
October 20th
Free

Non-Residents:
October 27th
$4.00 / person

Under 60 years:
$12.00 / person



Christmas Celebration



Thursday, December 17th | DJ Tejada

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

Residents:
November 24th
$3.00 / person

Non-Residents:
December 1st
$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.

5 de Noviembre
DJ Ambient

12 de Noviembre
Grupo Regio



Celebración de Acción de Gracias



Jueves, 19 de Noviembre | Miriam Neblina Latin Band

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

Residentes:
20 de Octubre
Gratis

No Residentes:
27 de Octubre
$4.00 / persona

Menores de 60 años:
$12.00 / persona



Celebración de Navidad



Jueves, 17 de Diciembre | 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.
El almuerzo se sirve a las 12:00 p.m.

Residentes:
24 de Noviembre
$3.00 / persona

No Residentes:
1 de Diciembre
$4.00 / persona

Menores de 60 años:
$7.00 / persona

Upcoming Excursions

NOVEMBER



Long Beach Queen Mary Tour
1126 Queens Hwy
Long Beach, CA 90802

FULL

Wednesday, November 4th
10:00 a.m. – 3:30 p.m.

Registration Information
Residents: $15.00 / person | October 6th
Non-Residents: $17.00 / person | October 13th

DECEMBER



Knotts Merry Farm
8039 Beach Blvd,
Buena Park, CA 90620

Friday, December 11th
11:30 a.m. – 7:30 p.m.

Registration Information
Residents: $20.00 / person | November 17th
Non-Residents: $25.00 / person | November 24th

Próximas Excursiones

NOVIEMBRE



Recorrido por el Queen Mary en Long Beach
1126 Queens Hwy
Long Beach, CA 90802

Miercoles, 4 de Noviembre
10:00 a.m. – 3:30 p.m.

Información de Registro
Residentes: $15.00 / persona | 6 de Oct.
No Residentes: $17.00 / persona | 13 de Oct.

CUPO LLENO

DICIEMBRE



Knotts Merry Farm
8039 Beach Blvd,
Buena Park, CA 90620

Viernes, 11 de Diciembre
11:30 a.m. – 7:30 p.m.

Información de Registro
Residentes: $20.00 / persona | 17 de Nov.
No Residentes: $25.00 / persona | 24 de Nov.

November Calendar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
2 **Sewing & Crochet Club**: 9:00–12:00 **Exercise Class**: 10:00–11:00 **Y.A.H. Exercise Class**: 1:00–2:00 **Cal-Fresh Outreach**: 1:00–3:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**3** **Walking Club**: 9:00–10:00 **Bingo Club**: 9:30–11:30 **Molina Healthcare "Medi-Cal Changes '26-'27" Presentation**: 11:00–12:00 **Chair Yoga Class**: 1:00–2:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**4** **Sewing & Crochet Club**: 9:00–12:00 **Stability & Mobility Class**: 10:00–11:00 **L.B. Queen Mary Tour Excursion**: 10:00–3:30 **Tai Chi Class**: 1:00–2:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**5** **Art Club**: 9:00–12:00 **Music & Dance** (DJ Ambient): 10:00–12:00 **Senior Commission Meeting**: 1:00–2:00 **Music Club**: 1:00–2:30 **Folklorico Class**: 2:00–3:00	**6** **Zumba Class**: 9:45–10:45 **Independence at Home "Protecting Your Personal Info Online" Class :** 10:00–12:00 **Breathworks Class**: 1:00–2:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**7** **Senior Recreation**: 9:00–1:00
9 **Sewing & Crochet Club**: 9:00–12:00 **Exercise Class**: 10:00–11:00 **St. Francis Medical Center "Diabetes" Presentation**: 1:00–2:00 **Y.A.H. Exercise Class**: 1:00–2:00 **Music Club**: 2:00–3:30	**10** **Walking Club**: 9:00–10:00 **Bingo Club**: 9:30–11:30 **Presley General Insurance Tabletop**: 10:00–12:00 **Chair Yoga Class**: 1:00–2:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**11** Closed VETERANS DAY	**12** **Art Club**: 9:00–12:00 **Music & Dance** (Grupo Regio): 10:00–12:00 **Music Club**: 1:00–3:30 **Folklorico Class**: 2:00–3:00	**13** **Zumba Class**: 9:45–10:45 **Karaoke & Line Dancing w/Jar Insurance**: 10:00–12:00 **Breathworks Class**: 1:00–2:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**14**
16 **Sewing & Crochet Club**: 9:00–12:00 **Exercise Class**: 10:00–11:00 **L.A. County Food Bank Distribution**: 1:00–2:00 **Y.A.H. Exercise Class**: 1:00–2:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**17** **Walking Club**: 9:00–10:00 **Bingo Club**: 9:30–11:30 **Pathways Table Talks**: 11:00–12:00 **Chair Yoga Class**: 1:00–2:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**18** **Sewing & Crochet Club**: 9:00–12:00 **Stability & Mobility Class**: 10:00–11:00 **Tai Chi Class**: 1:00–2:00	**19** **Art Club**: 9:00–12:00 **Senior Thanksgiving**: (Miriam Neblina Latin Band): 10:00–12:00	**20** **Zumba Class**: 9:45–10:45 **Forest Lawn Tabletop**: 10:00–12:00 **Breathworks Class**: 1:00–2:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**21** **Senior Recreation**: 9:00–1:00
23 **Sewing & Crochet Club**: 9:00–12:00 **Exercise Class**: 10:00–11:00 **Y.A.H. Exercise Class**: 1:00–2:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**24** **Walking Club**: 9:00–10:00 **Bingo Club**: 9:30–11:30 **Presley General Insurance Tabletop**: 10:00–12:00 **Chair Yoga Class**: 1:00–2:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**25** **Sewing & Crochet Club**: 9:00–12:00 **Stability & Mobility Class**: 10:00–12:00 **Tai Chi Class**: 1:00–2:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**26** Closed Happy Thanksgiving	**27** Closed	**28**
30 **Sewing & Crochet Club**: 9:00–12:00 **Exercise Class**: 10:00–11:00 **Music Club**: 1:00–3:30					

Calendario de Noviembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
2 **Club de Costura y Ganchillo**: 9:00–12:00 **Clase de Ejercicio**: 10:00–11:00 **Clase de Ejercicio Y.A.H.**: 1:00–2:00 **Mesa de Recursos de Cal-Fresh**: 1:00–3:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**3** **Club de Caminata**: 9:00–10:00 **Club de Bingo**: 9:30–11:30 **Presentación de Molina Healthcare "Cambios en Medi-Cal para 2026-2027"**: 11:00–12:00 **Clase de Yoga en Silla**: 1:00–2:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**4** **Club de Costura y Ganchillo**: 9:00–12:00 **Recorrido por el Queen Mary en Long Beach Excursión**: 10:00–3:30 **Clase de Estabilidad y Movilidad**: 10:00–11:00 **Clase Tai Chi**: 1:00–2:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**5** **Club de Arte**: 9:00–12:00 **Música & Baile** (DJ Ambient): 10:00–12:00 **Reunión de la Comisión de Personas Mayores**: 1:00–2:00 **Club de Música**: 1:00–2:30 **Clase de Baile Folclórico**: 2:00–3:00	**6** **Clase de Zumba**: 9:45–10:45 **Independencia en el Hogar "Protección de su información personal en línea" Clase**: 10:00–12:00 **Clase de Respiración**: 1:00–2:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**7** **Recreación Para Personas Mayores**: 9:00–1:00
9 **Club de Costura y Ganchillo**: 9:00–12:00 **Clase de Ejercicio**: 10:00–11:00 **Presentación de "Diabetes" de Centro Medico St. Francis**: 1:00–2:00 **Clase de Ejercicio Y.A.H.**: 1:00–2:00 **Club de Música**: 2:00–3:30	**10** **Club de Caminata**: 9:00–10:00 **Club de Bingo**: 9:30–11:30 **Mesa de Recurso de Aseguranza Presley General**: 10:00–12:00 **Clase de Yoga en Silla**: 1:00–2:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**11** Closed 	**12** **Club de Arte**: 9:00–12:00 **Música & Baile** (Grupo Regio): 10:00–12:00 **Club de Música**: 1:00–3:30 **Clase de Baile Folclórico**: 2:00–3:00	**13** **Clase de Zumba**: 9:45–10:45 **Karaoke y Baile en Línea con Aseguranza JAR**: 10:00–12:00 **Clase de Respiración**: 1:00–2:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**14**
16 **Club de Costura y Ganchillo**: 9:00–12:00 **Clase de Ejercicio**: 10:00–11:00 **Distribución del Banco de Alimentos del Condado de Los Angeles**: 1:00–2:00 **Clase de Ejercicio Y.A.H.**: 1:00–2:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**17** **Club de Caminata**: 9:00–10:00 **Club de Bingo**: 9:30–11:30 **Platicas con Pathways**: 11:00–12:00 **Clase de Yoga en Silla**: 1:00–2:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**18** **Club de Costura y Ganchillo**: 9:00–12:00 **Clase de Estabilidad y Movilidad**: 10:00–11:00 **Clase Tai Chi**: 1:00–2:00	**19** **Club de Arte**: 9:00–12:00  **Celebración de Accion de Gracias** (Miriam Neblina Latin Band): 10:00–12:00	**20** **Clase de Zumba**: 9:45–10:45 **Mesa de Recurso de Forest Lawn**: 10:30–11:30 **Clase de Respiración**: 1:00–2:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**21** **Recreación Para Personas Mayores**: 9:00–1:00
23 **Club de Costura y Ganchillo**: 9:00–12:00 **Clase de Ejercicio**: 10:00–11:00 **Clase de Ejercicio Y.A.H.**: 1:00–2:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**24** **Club de Caminata**: 9:00–10:00 **Club de Bingo**: 9:30–11:30 **Mesa de Recurso de Aseguranza Presley General**: 10:00–12:00 **Clase de Yoga en Silla**: 1:00–2:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**25** **Club de Costura y Ganchillo**: 9:00–12:00 **Clase de Estabilidad y Movilidad**: 10:00–12:00 **Clase de Tai Chi**: 1:00–2:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**26** Closed 	**27** Closed	**28**
30 **Club de Costura y Ganchillo**: 9:00–12:00 **Clase de Ejercicio**: 10:00–11:00 **Club de Música**: 1:00–3:30					

Word Search #1



ACORN	CORNUCOPIA	GRATITUDE	NATIVE AMERICAN	SCARF
APPLE CIDER	CRANBERRY	GRAVY	NOVEMBER	STUFFING
AUTUMN	FAMILY	HARVEST	PECAN	SWEATER
BLACK FRIDAY	FEAST	HAYRIDE	PILGRIM	THANKSGIVING
BONFIRE	FOOTBALL	LEAVES	PUMPKIN	TURKEY
CHILLY	GOBBLE	MIGRATORY BIRDS	REMEMBRANCE	VETERANS

Word Search #2



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

COLONY	GOBBLE	MAYFLOWER	SQUASH
CORNUCOPIA	GRATITUDE	NEW WORLD	STUFFING
CRANBERRIES	GRAVY	NOVEMBER	THANKSGIVING
FALL	HARVEST	PILGRIMS	THURSDAY
FAMILY	HOLIDAY	PLYMOUTH	TURKEY
FEAST	MAIZE	PUMPKIN PIE	YAMS