October 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, October 3rd & 17th,** from 9:00 a.m. to 1:00 p.m.
- ◯ Please note that the H.S.A. Meal Program will be closed on **Monday, October 12th**. Lunch will be provided by the City of Paramount. Pre-registration is still required to receive a meal.
- ◯ The L.A. County Food Bank distribution will take place on **Monday, October 19th**, from 1:00 p.m. to 2:00 p.m.
- ◯ There will be no Loteria Club nor Music Club on **Wednesday, October 28th**.
- ◯ The monthly birthday celebration will take place on **Friday, October 23rd**. 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

Octubre 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

Recordatorios Importantes

- La recreación para personas mayores se llevará a cabo los **Sábados, 3 y 17 de Octubre**, de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.
- Tomen en cuenta que el Programa de Comidas de H.S.A. estará cerrado el **Lunes, 12 de Octubre**. La Ciudad de Paramount proporcionara el almuerzo. Todavía tendra que registrarse por adelantado para recibir el almuerzo.
- La distribución del Banco de Alimentos del Condado de Los Ángeles sera el **Lunes, 19 de Octubre**, de 1:00 p.m. a 2:00 p.m.
- No habrá Club de Loteria tampoco Club de Música el **Miercoles, 28 de Octubre**.
- La celebración mensual de cumpleaños sera el **Viernes, 23 de Octubre**. Los participantes deben registrarse con anticipo en la recepción.

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.

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.

Oct. 1st	Oct. 8th	Oct. 15th	Oct. 22nd
DJ Ambient	Baltazar	Grupo Regio	Gilbert / Jorge



Halloween Celebration



Thursday, October 29th | DJ Tejada

Doors open at 9:00 a.m. Music and dance from 10:00 a.m. to 12:00 p.m.
Costume contest begins at 9:30 a.m.

Residents:	Non-Residents:	Under 60 years:
September 29th	October 6th	$7.00 / person
$3.00 / person	$4.00 / person	



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:	Non-Residents:	Under 60 years:
October 20th	October 27th	$12.00 / person
Free	$4.00 / 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.

1 de Oct.	8 de Oct.	15 de Oct.	22 de Oct.
DJ Ambient	Baltazar	Grupo Regio	Gilbert / Jorge



Celebración de Halloween



Jueves, 29 de Octubre | 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.
Concurso de disfraces comienza a las 9:30 a.m.

Residentes:	**No Residentes:**	**Menores de 60 años:**
29 de Septiembre	6 de Octubre	$7.00 / persona
$3.00 / persona	$4.00 / persona	



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:	**No Residentes:**	**Menores de 60 años:**
20 de Octubre	27 de Octubre	$12.00 / persona
Gratis	$4.00 / persona	

Upcoming Excursions

OCTOBER

Tanaka Farms Pumpkin Patch
5380 3/4 University Dr.
Irvine, CA 92612

Wednesday, October 7th
10:00 a.m. - 5:00 p.m.

FULL

Registration Information
Residents: $15.00 / person | Sept. 8th
Non-Residents: $17.00 / person | Sept. 15th



Soboba Casino
22777 Soboba Rd.
San Jacinto, CA 92583

Wednesday, October 14th
9:00 a.m. - 6:00 p.m.

FULL

Registration Information
Residents: $15.00 / person | Sept. 22nd
Non-Residents: $17.00 / person | Sept. 29th



NOVEMBER



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

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

Próximas Excursiones

OCTUBRE

Campo de Calabazas de Tanaka Farms
5380 3/4 University Dr.
Irvine, CA 92612

Miercoles, 7 de Octubre
10:00 a.m. - 5:00 p.m.

CUPO LLENO

Información de Registro
Residentes: $15.00 / persona | 8 de Sept.
Non-Residentes: $17.00 / persona | 15 de Sept.



Soboba Casino
22777 Soboba Rd.
San Jacinto, CA 92583

Miercoles, 14 de Octubre
9:00 a.m. - 6:00 p.m.

CUPO LLENO

Información de Registro
Residentes: $15.00 / persona | 22 de Sept.
No Residentes: $17.00 / persona | 29 de Sept.



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.

October Calendar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 **Art Club**: 9:00–12:00 **Music & Dance** (DJ Ambient): 10:00–12:00 **Music Club**: 1:00–3:30 **Folklorico Class**: 2:00–3:00	**2** **Zumba Class**: 9:45–10:45 **Breathworks Class**: 1:00–2:00 **Loteria Club**: 1:00–3:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**3** **Senior Recreation**: 9:00–1:00
5 **Sewing & Crochet Club**: 9:00–12:00 **Exercise Class**: 10:00–11:00 **St. Francis "Breast Cancer Awareness" Presentation**: 1:00–2:00 **Cal-Fresh Outreach**: 1:00–3:00 **Loteria Club**: 2:00–3:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**6** **Walking Club**: 9:00–10:00 **Bingo Club**: 9:30–11:30 **CSULB Nursing Students Resource**: 9:00–11:00 **Public Safety "Emergency Preparedness" Presentation**: 11:00 –12:00 **Chair Yoga Class**: 1:00–2:00 **Loteria Club**: 1:00–3:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**7** **Sewing & Crochet Club**: 9:00–12:00 **Tanaka Farms Excursion**: 10:00–5:00 **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	**8** **Art Club**: 9:00–12:00 **Music & Dance** (Baltazar): 10:00–12:00 **Music Club**: 1:00–3:30 **Folklorico Class**: 2:00–3:00	**9** **Zumba Class**: 9:45–10:45 **Breathworks Class**: 1:00–2:00 **Loteria Club**: 1:00–3:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**10**
12 **Sewing & Crochet Club**: 9:00–12:00 **Exercise Class**: 10:00–11:00 **Loteria Club**: 1:00–3:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**13** **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 **Loteria Club**: 1:00–3:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**14** **Sewing & Crochet Club**: 9:00–12:00 **Soboba Casino Excursion**: 9:00–6:00 **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	**15** **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	**16** **Zumba Class**: 9:45–10:45 **Alignment Healthcare Floral Arrangement Class**: 10:30–11:30 **Breathworks Class**: 1:00–2:00 **Loteria Club**: 1:00–3:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**17** **Senior Recreation**: 9:00–1:00
19 **Sewing & Crochet Club**: 9:00–12:00 **Exercise Class**: 10:00–11:00 **L.A. County Food Bank Distribution**: 1:00–2:00 **Loteria Club**: 1:00–3:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**20** **Walking Club**: 9:00–10:00 **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	**21** **Sewing & Crochet Club**: 9:00–12:00 **Stability & Mobility Class**: 10:00–12:00 **Tai Chi Class**: 1:00–2:00 **Loteria Club**: 1:00–3:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**22** **Art Club**: 9:00–12:00 **Music & Dance** (Gilbert/Jorge): 10:00–12:00 **Music Club**: 1:00–3:30 **Folklorico Class**: 2:00–3:00	**23** **Zumba Class**: 9:45–10:45 **Forest Lawn Tabletop**: 10:00–12:00 **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	**24**
26 **Sewing & Crochet Club**: 9:00–12:00 **Exercise Class**: 10:00–11:00 **Loteria Club**: 1:00–3:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**27** **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 **Loteria Club**: 1:00–3:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**28** **Sewing & Crochet Club**: 9:00–12:00 **Stability & Mobility Class**: 10:00–12:00 **Tai Chi Class**: 1:00–2:00	**29** **Art Club**: 9:00–12:00 **Halloween Celebration** (DJ Tejada): 10:00–12:00  **Music Club**: 1:00–3:30 **Folklorico Class**: 10:00–12:00	**30** **Zumba Class**: 9:45–10:45 **Breathworks Class**: 1:00–2:00 **Loteria Club**: 1:00–3:00 **Music Club**: 1:00–3:30	**31**

Calendario de Octubre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1 **Club de Arte**: 9:00–12:00 **Música & Baile** (DJ Ambient): 10:00–12:00 **Club de Música**: 1:00–3:30 **Clase de Baile Folclórico**: 2:00–3:00	**2** **Clase de Zumba**: 9:45–10:45 **Clase de Respiración**: 1:00–2:00 **Club de Lotería**: 1:00–3:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**3** **Recreación Para Personas Mayores:** 9:00–1:00
5 **Club de Costura y Ganchillo**: 9:00–12:00 **Clase de Ejercicio**: 10:00–11:00 **Presentación de "Cancer de Seno" de St. Francis**: 1:00–2:00 **Mesa de Recursos de Cal-Fresh**: 1:00–3:00 **Club de Lotería**: 2:00–3:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**6** **Club de Caminata**: 9:00–10:00 **Club de Bingo**: 9:30–11:30 **Estudiantes de Enfermería de CSULB**: 9:00–11:00 **Presentación: «Preparación para emergencias» de Seguridad Pública**: 11:00 –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	**7** **Club de Costura y Ganchillo:** 9:00–12:00 **Clase de Estabilidad y Movilidad**: 10:00–11:00 **Excursión Campo de Calabazas de Tanaka Farms**: 10:00–5:00 **Clase Tai Chi**: 1:00–2:00 **Club de Lotería**: 1:00–3:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**8** **Club de Arte**: 9:00–12:00 **Música & Baile** (Baltazar): 10:00–12:00 **Club de Música**: 1:00–3:30 **Clase de Baile Folclórico**: 2:00–3:00	**9** **Clase de Zumba**: 9:45–10:45 **Clase de Respiración**: 1:00–2:00 **Club de Lotería**: 1:00–3:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**10**
12 **Club de Costura y Ganchillo**: 9:00–12:00 **Clase de Ejercicio**: 10:00–11:00 **Club de Lotería**: 1:00–3:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**13** **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 Lotería**: 1:00–3:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**14** **Club de Costura y Ganchillo:** 9:00–12:00 **Excursión Soboba Casino**: 9:00–6:00 **Clase de Estabilidad y Movilidad**: 10:00–11:00 **Clase Tai Chi**: 1:00–2:00 **Club de Lotería**: 1:00–3:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**15** **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	**16** **Clase de Zumba**: 9:45–10:45 **Clase de Arreglos Florales de Alignment Healthcare**: 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	**17** **Recreación Para Personas Mayores:** 9:00–1:00
19 **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 **Club de Lotería**: 1:00–3:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**20** **Club de Caminata**: 9:00–10:00 **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	**21** **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 Lotería**: 1:00–3:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**22** **Club de Arte**: 9:00–12:00 **Música & Baile** (Gilbert/Jorge): 10:00–12:00 **Club de Música**: 1:00–3:30 **Clase de Baile Folclórico**: 2:00–3:00	**23** **Clase de Zumba**: 9:45–10:45 **Mesa de Recursos de Forest Lawn**: 10:00–12:00 **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	**24**
26 **Club de Costura y Ganchillo**: 9:00–12:00 **Clase de Ejercicio**: 10:00–11:00 **Club de Lotería**: 1:00–3:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**27** **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 Lotería**: 1:00–3:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**28** **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	**29** **Club de Arte**: 9:00–12:00 **Celebración de Halloween** (DJ Tejada): 10:00–12:00  **Club de Música**: 1:00–3:30 **Clase de Baile Folclórico**: 2:00–3:00	**30** **Clase de Zumba**: 9:45–10:45 **Clase de Respiración**: 1:00–2:00 **Club de Lotería**: 1:00–3:00 **Club de Música**: 1:00–3:30	**31**

Word Search #1

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

UNDERGROUND	SCHOLARSHIP	MISS RILEY	MR TURNER	NEWSPAPER
WORKSHOP	FOOTBALL	QUENTIN	WINNERS	SCIENCE
SPUTNIK	OCTOBER	SAFETY	HELMET	ARREST
O'DELL	SCHOOL	LAUNCH	FAMILY	RUSSIA
ROCKET	LIGHT	ELSIE	HOMER	HOPE
COAL	MINE	JOHN	JOB	JIM

Word Search #2

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

JACK O LANTERN
HOCUS POCUS
BLACK CAT
PUMPKINS
MUMMIES
WARLOCK
COFFIN

TRICK OR TREAT
GRAVEYARD
SKELETON
OCTOBER
WITCHES
GHOSTS
BATS
POLTERGEIST

HAUNTED HOUSE
BROOMSTICK
HALLOWEEN
COBWEBS
POTIONS
AFRAID
SPELLS

BOO
FRANKENSTEIN
WEREWOLVES
EYEBALLS
DRACULA
SPIRITS
BEWARE
RIP

CANDY
FOG
MONSTERS
GOBLINS
VAMPIRE
CLOWNS
FANGS