



City of Los Angeles
Department of Recreation & Parks
Metro Region-North District



El Sereno Senior Citizen Center



4818 KLAMATH PL. L. A., CA. 90032
Phone: (323) 222-2040
Website: www.laparks.org

"The classes and programs in this brochure may be subject to change or cancellation"
"Las clases y programas en este folleto pueden ser sujetos á cambio o cancelación"

General Information / Información General

CENTER HOURS / HORARIO DEL CENTRO

Monday thru Friday / Lunes a Viernes

9:00 a.m. - 4:00 p.m.

Saturday and Sunday / Sabado y Domingo

CLOSED / CERRADO

*Facility closed on All City Holidays /

El Centro estara cerrado en dias festivos de la Ciudad:

Creating Community through People, Parks and Programs!

Class Information / **Información de Clases**

Classes begin / Clases comienzan:

11/7/2024

Registration / Matriculación

Registration begins / Matriculación empieza

9/5/20234

Payment Information / **Información sobre pagos**

Cash, credit card, check, and money order payments are accepted. Cash payments must be made in exact amount only. Please make check / money order payable to:

City of L. A. Department of Rec. and Parks

A collection fee will be charged for each returned check.

Pagos con dinero en efectivo, tarjeta de credito, cheques, y giros son aceptados. Pagos en efectivo deben ser en la cantidad exacta. Pagos con cheques deben ser hechos a:

“City of Los Angeles Dept. of Rec and Parks”

Se cobrara una quota por cheques sin fondos



“Persons with disabilities are welcome to participate in our programs. Reasonable accommodations will be made with prior arrangement.”

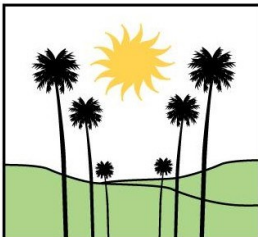
“Personas con discapacidades son bienvenidas a participar en nuestros programas. Se harán acomodaciones razonables con aviso previo.”



Refund Policy / **Poliza de reembolso**

“Full refunds are only issued when the senior center cancels the activity. A 15% cancellation fee is assessed for all other refunds. Changes or transfers per class registration may be assessed additional fees after the first day of a session, “Reembolos completos seran hechos solamente cuando el Centro cancela la clase. Un cobro de 15% de costos administrativos para todo reembolso.

Tarifas adicionales pueden ser cobradas por cambios o transferencias por cada inscripción de clase después del primer día de una sesión.



LA-32

Neighborhood Council

LA 32 Neighborhood Council **Consular del Vecindario LA32**

Meetings held first Wednesday of the month

6:00 p.m. - 8:00p.m.

Juntas cada primer miércoles del mes

General Information / Información General

EL SERENO SENIOR CENTER ADVISORY BOARD

The El Sereno Senior Citizen Center Advisory Board is a collective group of senior volunteers dedicated to making our center a better place. The Board is looking for new members. If interested and would like more information, please contact the Director in person or call: (323) 222-2040

COMITE CONSEJERO DE “EL SERENO SENIOR CENTER”

El Comité Consejero es un grupo colectivo de voluntarios dedicados a mantener nuestro centro un lugar mejor. El comité está buscando nuevos miembros. Si está interesado y desea más información, favor de comunicarse con el Director en persona o llame al: (323) 222-2040.

REFERENCE PHONE NUMBERS / NUMEROS DE TELEFONO DE REFERENCIA

14th Council District, Councilman Kevin de León
Consulado Distrito 14, Consular Kevin de León..
.....(323) 254-5295

Department of Aging / Departamento de
Envejecimiento.....311 or (800)510-2020

LAPD-Northeast Police Division / Division de
Policia del Noreste.....(323) 344-5701

Social Security (24-hour service) / Seguro Social
(servicio de 24 horas).....(800) 772-1234

Mexican American Opportunity Foundation(MAOF)
.....(323) 890-9600

Montecito Heights Senior Center.....(213) 485-8550

Eagle Rock Recreation Center.....(323) 257-6948

Lincoln Park Senior Center.....(213) 847-1726

Lincoln Height Senior Center.....(323) 225-9339

CITY OF LOS ANGELES Mayor -Karen Bass Councilmember Kevin de León 14th District Department of Recreation and Parks Board of Recreation and Park Commissioners

Renata Simril- President
Luis Sanchez- Vice President
Members: Fiona Hutton, Marie Lloyd and
Benny Tran

Recreation and Parks Administraton Jimmy Kim-General Manager Matthew Rudnick-Executive Officer & Chief of Staff

Chinyere Stoneham - Assistant General
Manager, Recreation Services Branch

Metro Region Administration Anita Meacham- Superintendent Kimberly Simonet - Principal Recreation Supervisor II

Leslie Perez - Principal Recreation
Supervisor I

Juan Guzman -Recreation Supervisor –
Northwest District

El Sereno Senior Citizen Center Staff

Jose Luis Gonzalez -Facility Director
Rec Assistants

Alex Sandoval, Rafa Frayre, Griselda
Ramirez & Maruca Medina

SOCIAL HOUR / **HORA SOCIAL** **THURSDAY / JUEVES** **12:00 p.m -1:00 p.m.** *Feel like talking about social events,* *the community or anything in* *particular? Drop by and hang out.* *Desea hablar de eventos sociales, la* *comunidad o cualquier otra cosa en* *particular? Venga y pase un rato.*

General Information / Información General

WEEKLY SCHEDULE AT A GLANCE / HORARIO SEMANAL EN UNA VISTA

MONDAY / LUNES

9:30 a.m. – 10:30 a.m.....Chair Exercise/Ejercicio en Silla
11:00 a.m.12:00 p.m.....Arthritis Exercise/ Ejercicio para Artritis
10:30 a.m. – 11:30 a.m.Lunch / Almuerzo
10:30 a.m.1:00 p.m.....Music Jamboree / Musica Francachela
10:00 a.m. – 12:00 p.m.Pool / Billar
12:00 p.m. – 2:00 p.m.....Chess / Ajedrez

TUESDAY / MARTES

9:30 a.m. – 10:30 a.m.....Chair Yoga / Yoga en Silla
10:00 a.m. – 12:00 p.m.Pool / Billar
11:00 a.m. – 12:00 p.m.....Bingo
10:30 a.m. – 11:30 a.m.Lunch / Almuerzo
11:30 a.m. – 12:30 p.m.Dicho al Hecho
12:00 p.m. – 2:00 p.m.....Water Color Painting / Pintar con Colores de Agua

WEDNESDAY / MIERCOLES

9:30 a.m. – 10:30 a.m.....Chair Exercise / Ejercicio en Silla
10:30 a.m.1:00 p.m.....Music Jamboree/ Musica Francachela
10:00 a.m. – 12:00 p.m.Pool / Billar
10:30 a.m. – 11:30 a.m.....Lunch / Almuerzo
11:00 a.m. -12:00 p.m.Arthritis Exercise / Ejercicio para Artritis
12:00 p.m. – 1:00 p.m.Smartphone Class / Clase de Smarphone
1:00 p.m. – 2:00 p.m.....ZUMBA Gold

THURSDAY / JUEVES

9:30 a.m. – 10:30 a.m.....Chair Yoga / Yoga en Silla
10:00 a.m. – 12:00 p.m.Pool / Billar
11:00 a.m. – 12:00 p.m.....Bingo
10:30 a.m. – 11:30 a.m.Lunch / Almuerzo
12:00 p.m. – 1:00p.m.....Social Hour / Hora Social
12:00 p.m. – 2:00 p.m.....Knitting /Tejido

FRIDAY / VIERNES

9:30 a.m. – 10:30 a.m.....Chair Exercise / Ejercicio en Silla
10:00 a.m. – 12:00 p.m.Pool / Billar
10:30 a.m. – 11:30 a.m.Lunch / Almuerzo
11:30 a.m. – 12:30 p.m.Dicho al Hecho

Fitness Classes / Clases de Forma Fisica

CHAIR EXERCISE / **EJERCICIO EN SILLA**

\$15 -10 weeks/semanas

Or \$1.00 each time you attend / Ó \$1.00 cada vez que venga

MONDAY, WEDNESDAY & FRIDAY
OCTOBER 7th - DECEMBER 14th

9:30 a.m. -10:30 a.m.

LUNES, MIERCOLES, Y VIERNES
7 de OCTUBRE a 14 de DICIEMBRE



Safe, effective, low impact workout good for all fitness levels.
Sesión de bajo impacto, seguro y efectivo para todo nivel de forma física

CHAIR YOGA / **YOGA EN SILLA**

\$10 -10 weeks/semanas

Or \$1.00 each time you attend / Ó \$1.00 cada vez que venga



TUESDAY & THURSDAY
OCTOBER 8th - DECEMBER 13th

9:30 a.m. -10:30 a.m.

MARTES Y JUEVES
8 de OCTUBRE a 13 de DICIEMBRE

Beginning Yoga—Increase flexibility, reduce tension in neck, shoulders and back.

Yoga para Principiante—Aumente flexibilidad, reduja tension en el cuello, hombros y espalda.

Fitness Classes / Clases de Forma Fisica

ZUMBA GOLD

FREE / GRATIS
10 weeks/semanas



WEDNESDAYS
OCTOBER 9th- DECEMBER 12th

1:00 p.m. -2:00 p.m.

MIERCOLES
9 de OCTUBRE a
12 de DICIEMBRE

Burn calories, improve heart health and reduce stress.
Queme calorías, mejore salud del corazón, y reduzca stress.

ARTHRITIS EXERCISE / **EJERCICIO para ARTRITIS**

\$10 -10 weeks/semanas

Or \$1.00 each time you attend / Ó \$1.00 cada vez que venga

MONDAY & WEDNESDAY
OCTOBER 7th -DECEMBER 12th

11:00 a.m. -12:00 p.m.

LUNES Y MIERCOLES
7 de OCTUBRE a 12 de DICIEMBRE



Benefits—Keep joints flexible and muscles strong.
Sleep better and increase energy
Beneficios—Mantenga las articulaciones flexibles y los
músculos fuertes. duerma mejor y aumente energía

Fitness Classes / Clases de Forma Fisica

MEDITATION CLASS / CLASE de MEDITACIÓN

MONDAYS / LUNES

**OCTOBER 7th - DECEMBER 30th /
7 de OCTUBRE a 30 de DICIEMBRE**

12:00 p.m. -1:00 p.m.

**ENJOY AN EMPOWERING AND
RELAXING TIME
DISFRUTE UN TIEMPO DE
EMPODERAMIENTO Y RELAJACIÓN**



PICKLE BALL



**MONDAY & FRIDAY
OCTOBER 7th -
DECEMBER 30th**

1:00 p.m. -2:00 p.m.

**LUNES Y VIERNES
7 de OCTUBRE a
30 de DICIEMBRE**

**Come join and experience one of the fastest-growing sports in the country! If you have played tennis, squash, badminton, or table tennis, you are sure to enjoy this exciting game.
Playing equipment will be provided**

**Venga y aprenda uno de los deportes con un crecimiento más rápido en el país! Si ha jugado tennis, squash, badminton, o tennis de mesa, disfrutará este emocionante juego.
Se proporcionará equipo de juego**

Fitness Classes / Clases de Forma Fisica

SMARTPHONE CLASS / **CLASE DE SMARTPHONE** **FREE—TWICE A MONTH / DOS** **VECES AL MES**



WEDNESDAYS
OCTOBER 9th - DECEMBER 18th

12:00 p.m. -1:00 p.m.

MIERCOES
9 de OCTUBRE a 18 de DICIEMBRE

Come and learn how to use your phone / Venga y aprenda a usar su telefono

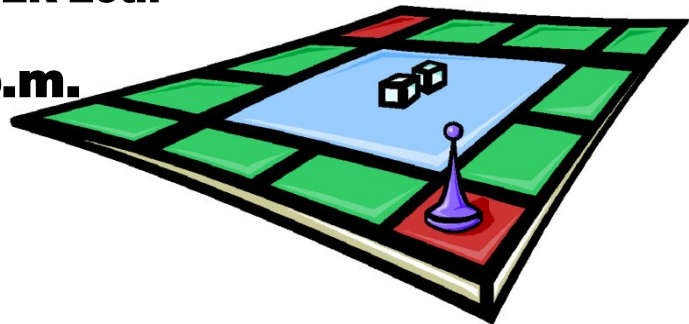
**Text messages / Textear Mensajes, Apps / Aplicaciones, Listen to Music / Oir Musica, Take Pictures / Tomar Fotos, Create an Email Account / Creear una Cuenta de Correo Electronico*

DICHO AL HECHO

TUESDAYS and FRIDAYS
OCTOBER 8th - DECEMBER 20th

11:30 a.m. -12:30 p.m.

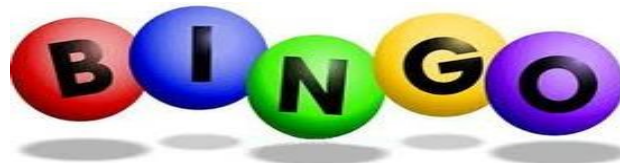
VIERNES
8 de OCTUBRE a
20 de DICIEMBRE



Come join us and play an entertaining bilingual (English/Spanish) board game called: "Dicho al Hecho". Join in on the fun while delightfully engaging in learning to play this new game.

Venga a jugar un divertido y bilingual (inglés/español) juego de mesa llamado: "Dicho al Hecho". Únase a la diversión mientras aprende a jugar este nuevo juego

Center Activities / Actividades en el Centro



\$0.25 per card / por tarjeta (6 max)
TUESDAY/MARTES & THURSDAY/JUEVES
11:00 a.m. -12:00 p.m.

WATER COLOR PAINTING PINTAR con CLORES de AGUA

\$10 -10 weeks/semanas
Or **\$1.00** each time you attend / cada vez que venga

TUESDAY
OCTOBER 8th - DECEMBER 17th
12:00 p.m. -2:00 p.m.

MARTES
8 de OCTUBRE a 17 de DICIEMBRE

*Let your artistic side come out and have some fun. /
Deje que su lado artístico salga y diviértase.*



LUNCH / ALMUERZO



MEXICAN AMERICAN OPPORTUNITY FOUNDATION LUNCH PROGRAM
Hot meals for lunch provided Monday-Friday between
10:30 a.m. -11:30 p.m. Donation \$2.00

PROGRAMA DE ALMUERZO POR LA FUNDACIÓN DE
OPORTUNIDAD DE MEXICANO AMERICANOS

Se ofrecen comidas calientes para almuerzo Lunes a
Viernes 10:30 a.m. -11:30 p.m.. Donacion \$2.00

Center Activities / Actividades en el Centro

CHESS



CHESS / AJEDREZ

MONDAY / LUNES

12:00 p.m. -2:00 p.m.

Learn to play Chess or improve your knowledge. Advanced

players are welcome to participate.

Aprenda a jugar ajedrez o mejore su conocimiento.

Jugadores avanzados son bienvenidos a participar

MUSIC PRACTICE / JAMBOREE

PRACTICA DE MUSICA / FRANCAHEL

MONDAY and WEDNESDAY / LUNES Y MIERCOLES

10:30 a.m. -1:00 a.m.



If you like to sing, play an instrument or just want to hear music. Come and participate. Its open to everyone.

Si le gusta cantar, tocar un instrumento, o solo oir musica. Venga y participe. Es abierto para todos.

KNITTING / TEJIDO

THURSDAYS / JUEVES

12:00 p.m. -2:00 p.m.

If you like to knit, come and Participate, it is open to everyone.

Si le gusta tejer, venga y participe, es abierto para todos.



Special Events / Eventos Especiales

A Halloween-themed poster for a special event. The title 'EVENTO de HALLOWEEN EVENT' is written in large, stylized red and yellow letters. Below the title, the date and time are listed: 'Thursday / Jueves October 31st / 31 de Octubre 10:00 a.m. -2:00 p.m.'. The poster is decorated with a border of black bats, yellow stars, and orange jack-o'-lanterns. A dashed box on the left contains details about the event, including 'Come have a SPOOKTACULAR time!' and a list of activities. A yellow box on the right contains registration information: 'Registration Begins September 25th Space is Limited' and its Spanish equivalent.

EVENTO de
HALLOWEEN
EVENT

Thursday / Jueves
October 31st / 31 de Octubre
10:00 a.m. -2:00 p.m.

Come have a SPOOKTACULAR time! / ¡Venga a pasar un rato ESPELUZNANTE!

- **FREE / GRATIS**
- **Age: 50 & older / Edad: 50 y mayor**
- **Music / Musica**
- **Raffle / Rifa**
- **Food / Comida**

Door opens at / Puerta se abre a las - 9:45 a.m.

Registration Begins September 25th Space is Limited

Registración comienza el 25 de Septiembre Espacio es Limitado

Special Events / Eventos Especiales

THANKSGIVING LUNCHEON / ALMUERZO del DIA de GRACIAS

**Thursday / Jueves
November 21st / 21 de Noviembre
10:00 a.m. -2:00 p.m.**

**Come have a
fun time! / ¡Venga
a pasar un rato
agradable !**

- **FREE / GRATIS**
- **Age: 50 & older /
Edad: 50 y mayor**
- **Music / Musica**
 - **Raffle / Rifa**
 - **Food / Comida**

**Door opens at / Puerta
se abre a las - 9:45 a.m.**

**Registration Begins
October 25
Space is Limited**

**Registración
comienza el 25 de
Octubre
Espacio es Limitado**

Special Events / Eventos Especiales

HOLIDAY EVENT / EVENTO de DIAS FESTIVOS

**Thursday / Jueves
December 19th / 19 de Diciembre
10:00 a.m. -2:00 p.m.**

**Come have a
MERRY time! /
¡Venga a pasar un
rato ALEGRE !**

- **FREE / GRATIS**
- **Age: 50 & older /
Edad: 50 y mayor**
- **Music / Musica**
 - **Raffle / Rifa**
 - **Food / Comida**

**Door opens at / Puerta
se abre a las - 9:45 a.m.**

**Registration Begins No-
vember 20
Space is Limited**

**Registración
comienza el 20 de
Noviembre
Espacio es Limitado**

Recreation Center Classes / Clases del Centro de Recreacion

**EL SERENO RECREATION COMPLEX
4721 KLAMATH ST. L.A. , CA. 90032 / 323-225-3517
FALL PLAY LA CLASS SCHEDULE
SESSION DATES: OCTOBER 7—DECEMBER 6**

| CLASS/CLASE | DAY/DIA | TIME/HORA | AGE/ EDAD |
|---|------------------|------------------------------------|----------------------|
| CO-ED KUNG FU | MONDAY | 6:00 p.m. - 7:00 p.m. | 5-17 |
| MMA I | MONDAY | 7:00 p.m. - 8:00 p.n. | 8-17 |
| LITTLE TUMBLER | TUESDAY | 4:00 p.m. - 5:00 p.n. | 3-7 |
| GIRLS GYMNAS- TICS | TUESDAY | 5:00 p.m. - 6:00 p.n. | 8-11 |
| ADVANCED GYM- NASTICS | TUESDAY | 6:00 p.m. - 7:00 p.m. | 10-15 |
| HIP HOP | WEDNESDAY | 4:00 p.m. - 5:00 p.m. | 5-17 |
| GIRLS SELF DE- DENSE | WEDNESDAY | 5:00 p.m. - 6:00 p.m. | 5-17 |
| JAZZ DANCE AND CONTEMPORARY SKILLS | WEDNESDAY | 6:00P p.m. - 7:00 p.m. | 5-17 |
| BALLET 1 | SATURDAY | 9:00 a.m. - 10:00 p.m. | 3-11 |
| BALLET 2 | SATURDAY | 10:00 p.m. - 11:00 a.m. | 3-11 |
| KARATE | SATURDAY | 11:00AM- 12:00PM | 5-17 |

**THESE CLASSES ARE HELD AT THE SENIOR CENTER BUT
YOU MUST REGISTER AT THE RECREATION CENTER
ESTAS CLASES SE LLEBAN ACABO EN EL CENTRO DE
PERSONAS DE LA TERCERA EDAD PERO SE TIENEN QUE
REGISTRAR EN EL CENTRO DE RECREACION**

Facility Rental / Rentar la Facilidad

For information about available space and for obtaining a permit you can call: 323-222-2040 or come in to the main office. An **APPLICATION FOR USE OF FACILITIES** must be filled out, and fees paid, a minimum of one month prior to desired date of event.

Para obtener información sobre espacio disponible y para obtener un permiso pueden llamar al 323-222-2040 o entrar a la oficina principal. Una **SOLICITUD DE USO DE LAS INSTALACIONES** debe ser completada, y hacer el pago, un minimo de un mes con anticipo de la fecha del evento.

ROOM FEE / CUOTA DEL CUARTO:

50 person/as max: \$20.00 per hour / por hora
100 person/as max \$30.00 per hour / por hora
100+ person/as: \$40.00 per hour / por hora

KITCHEN RENTAL / RENTAR LA COCINA: \$75.00

REFRESHMENT FEE / CUOTA DE REFRIGERIO: \$25.00

STAFF FEE /PERSONAL: \$30.00 per hour / por hora

***TABLES/MESAS:**

\$75.00 (9 or less/ 9 o menos),
\$100.00 (10 or more / 10 o mas)

CHAIRS/ SILLAS:

\$50.00 (Less than 100/ menos de 100),
\$100.00 (100 or more 100 o mas)

**CLEAN UP/BREAKAGE REFUNDABLE DEPOSIT / DEPOSITO
REEMBOLSABLE DE LIMPIAR O DAÑOS: \$100.00**

IN ADDITION: Permittee is required to have a \$1 million Event General Liability Insurance, with the City of L.A. as additionally Insured. / *EN ADICION: Se requiere que el permisionario tenga un Seguro de Responsabilidad Civil General de \$1 millón con la Ciudad de L.A. como asegurado adicional

**THE SALE, SERVING AND CONSUMPTION OF ALCOHOLIC
BEVERAGES IS NOT PERMITTED
NO SE PERMITE VENDER, SERVIR O CONSUMIR BEBIDAS
ALCOHÓLICAS**