



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



# El Sereno Senior Citizen Center



**4818 KLAMATH PL. L. A., CA. 90032**  
**Phone: (323) 222-2040**  
**Website: [www.laparks.org](http://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 á Viernes**  
**9:00 a.m. – 4:00 p.m.**

**CLOSED / CERRADO**

**Saturday and Sunday / Sabado y Domingo**  
**All City Holidays / Dias festivos de la Ciudad**

## **Annual Registration Fee / Tarifa de Inscripción Annual**

**\$10.00**

**Registration includes one free entry to a Hoiday Event/Dance**  
**La inscripción incluye una entrada gratuita a un Evento/Baile**

### **Class Information /** **Información de Clases**

Classes begin / Clases comienzan:  
10/6/2025

### **Registration / Matriculación:**

Registration begins / Matriculación empieza  
9/1/2025

### **Payment Information /** **Informacion 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.



“If you are a person with a disability and require accommodation to participate in a City of Los Angeles Department of Recreation and Parks program, service or activity, requests may be made by calling the facility at 323-222-2040 or 711 for CA Relay, ten days in advance of the event. We will do our best to fulfill requests with less than ten business days’ notice.

If a participant requires a one to one aide, requests will be fulfilled within seven business days of receiving required paperwork and documentation needed to issue a Right of Entry Permit to the agency providing the aide.”

“Si usted es una persona con una discapacidad y requiere acomodaciones para participar en un programa, servicio, o actividad de la Ciudad de Los Angeles Departamento de Recreación y Parques, peticiones se pueden hacer llamando al: 323-222-2040 o 711, CA relay; diez días antes del evento. Trataremos lo mejor en cumplir peticiones hechas con menos de diez dias.laborales.

Si un participante requiere un ayudante de uno a uno, peticiones serán cumplidas dentro siete días laborales de recibir los papeles requeridos y documentacion necesaria para dar ‘Permiso de Entrada’ a la agencia proporcionando el ayudante.”



### **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.

**Creating Community through People, Parks and Programs!**  
**“Achieving gender equity through a continuous commitment to girls and women in sports.”**

# 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**

14<sup>th</sup> Council District,  
Councilmember Ysabel J. Jurado  
Consulado Distrito 14, Consular Ysabel J. Jurado.  
.....(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

Highland Park Senior Center.....(323) 256-6867

## **CITY OF LOS ANGELES**

**Mayor -Karen Bass**

**Councilmember Ysabel J. Jurado**

**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 Administration**

**Jimmy Kim-General Manager**

**Matthew Rudnick-Executive Officer &  
Chief of Staff**

**Chinyere Stoneham - Assistant General  
Manager**

**Metro Region Administration**

**Anita Meacham- Superintendent**

**Ramon Cerrilos - Principal Recreation  
Supervisor II**

**Jeran Bogle - 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,  
Isabel de la Torre & Marissa 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.***

## 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. - 1:00 p.m.....Advanced Meditation / Meditacion Avanzada  
1:00 p.m. - 3:00 p.m.....Pickle Ball  
1:00 p.m. - 3:00 p.m.....Ping-Pong

### 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  
12:00 p.m. - 1:00 p.m.....Beginner Meditation / Meditacion Principiante  
1:00 p.m. - 3:00 p.m.....Ping-Pong

### 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.....Karaoke  
1:00 p.m. - 3:00 p.m.....Pickle Ball  
1:00 p.m. - 3:00 p.m.....Ping-Pong

### 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. - 1:00 p.m.....Social Hour / Hora Social  
12:00 p.m. - 1:00 p.m.....Mental Health / Salud Mental  
12:00 p.m. - 2:00 p.m.....Knitting /Tejido  
1:00 p.m. - 3:00 p.m.....Ping-Pong

### 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  
11:00 a.m. - 12:00 p.m.....Karaoke  
1:00 p.m. - 3:00 p.m.....Pickle Ball  
1:00 p.m. - 3:00 p.m.....Ping-Pong

# 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 6th - DECEMBER 19th**

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

**LUNES, MIERCOLES, Y VIERNES  
6 de OCTUBRE a 19 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 7th - DECEMBER 18th**

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

**MARTES Y JUEVES  
7 de OCTUBRE a 18 de DICIEMBRE**

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

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



# Fitness Classes / Clases de Forma Física

## **AQUACISE /** **EJERCICIO en AGUA**

***\$10 -10 weeks/semanas***

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



Classes held at: / Clases impartidas en la alberca:  
**Richard AlaTorre Pool**

**TUESDAY & THURSDAY**  
**OCTOBER 7th -**  
**DECEMBER 18th**

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

**MARTES Y JUEVES**  
**7 de OCTUBRE a**  
**18 de DICIEMBRE**

*Safe, effective, low impact workout good for all fitness levels.*  
*Burn calories, improve heart health and reduce stress. /*  
*Sesión de bajo impacto, seguro y efectivo para todo nivel .*  
*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 6th – DECEMBER 17th**

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

**LUNES Y MIERCOLES**  
**6 de JULIO a 17 de DICIEMBRE**



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

# Fitness Classes / Clases de Forma Física

## ***MEDITATION CLASS / CLASE de MEDITACIÓN***

**ADVANCED / AVANZADO**

**MONDAYS / LUNES**

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

**BEGINNER / PRINCIPIANTE**

**TUESDAYS / MARTES**

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

**OCTOBER 6th - DECEMBER 30th**

**6 de OCTUBRE a 30 de DICIEMBRE**

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



## **PICKLE BALL**



**MONDAY, WEDNESDAY  
& FRIDAY**

**OCTOBER 1st -  
DECEMBER 30th**

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

**LUNES, MIERCOLES  
Y VIERNES**

**1 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.**

# Center Activities / Actividades en el Centro

## **WATER COLOR PAINTING** **PINTAR con CLORES de AGUA**

**\$10 - 10 weeks/semanas**

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



**TUESDAYS**  
**OCTOBER 7th - DECEMBER 16th**  
**12:00 p.m. - 2:00 p.m.**

**MARTES**  
**7 de OCTUBRE a 16 de DICIEMBRE**

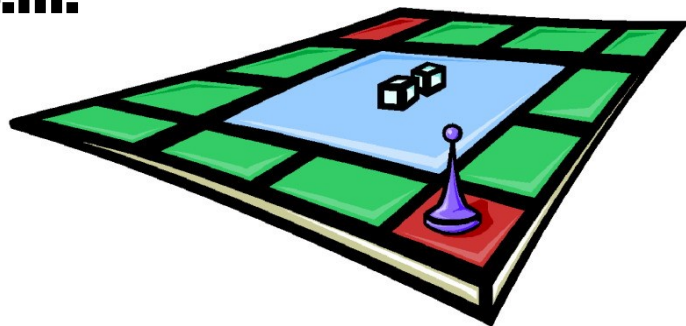
*Let your artistic side come out and have some fun. /  
Deje que su lado artístico salga y diviértase*

## **DICHO AL HECHO**

**TUESDAYS and FRIDAYS**  
**OCTOBER 3rd - DECEMBER 30th**

**11:45 a.m. - 12:45p.m.**

**MARTES Y VIERNES**  
**7 de OCTUBRE a**  
**30 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)**

**TUESDAYS & THURSDAYS/  
MARTES y JUEVES**

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



LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH

**MENTAL HEALTH WORKSHOP SERIES /  
SERIE DE TALLERES DE SALUD MENTAL**

**THURSDAYS / JUEVES  
12:00 p.m. -1:00 p.m.**

**YOUR MENTAL HEALTH MATTERS—It is a state of well-being in  
which you can realize your own abilities to cope with the  
normal stresses of life**

**TU SALUD MENTAL ES IMPORTANTE—Es un estado de bienestar  
en el que puedes realizar tus propias habilidades para hacer  
frente a las tensiones normales de la vida**

# Center Activities / Actividades en el Centro

## **KARAOKE**

**WEDNESDAY / MIERCOLES**

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

**FRIDAY / VIERNES**

**11:10 a.m. - 12:00 p.m.**

**KARAOKE**



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

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

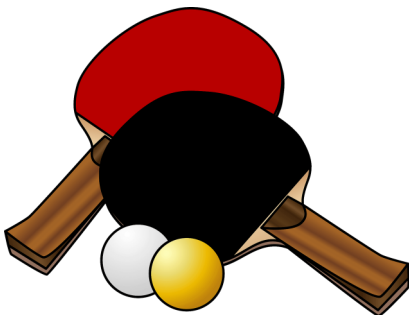
## **PING PONG**

**MONDAY - FRIDAY/  
LUNES A VIERNES**

**1:00 p.m. - 3:00 p.m.**

*Learn to play or improve  
your skill. / Aprenda a*

*jugar o mejore su conocimiento.*



# Center Activities / Actividades en el Centro

## MUSIC PRACTICE / JAMBOREE

## PRACTICA DE MUSICA / FRANCACHELA

**MONDAY and WEDNESDAY /  
LUNES Y MIERCOLES  
10:30 a.m. - 1:00 p.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 yparticipe. Es abierto para todos.**

## ***KNITTING / TEJIDO***

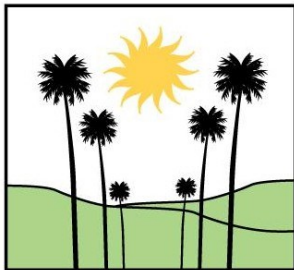
**THURSDAYS / JUEVES  
12:00 p.m. - 2:00 p.m.**

**If you like to knit, come and Participate, it is open to everyone. Si le gusta tejer, venga y participe, es abierto para todos.**



# Center Activities / Actividades en el Centro

## LA 32 Neighborhood Council Consular del Vecindario LA32



**LA-32**  
Neighborhood Council

**Meetings held on the first  
Wednesday of the month  
6:00 p.m. - 8:00p.m.  
Juntas cada primer  
Miércoles del mes**

## **LUNCH / ALMUERZO**



**MEXICAN AMERICAN OPPORTUNITY FOUNDATION LUNCH PROGRAM**

**Hot meals provided Monday- Friday between  
10:30 a.m. - 11:30 a.m. Donation \$2.00**

**PROGRAMA DE ALMUERZO POR LA FUNDACIÓN DE  
OPORTUNIDAD DE MEXICANO AMERICANOS**

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

# Special Events / Eventos Especiales

## **EVENTO de** **Halloween** **EVENT**

**Friday / Viernes**  
**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 29th  
Space is Limited**

**Registración  
comienza el 29 de  
Septiembre  
Espacio es Limitado**



# Special Events / Eventos Especiales

## **THANKSGIVING LUNCHEON / ALMUERZO del DIA de GRACIAS**

**Thursday / Jueves  
November 20th / 20 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 27th  
Space is Limited**

**Registración  
comienza el 27 de  
Octubre  
Espacio es Limitado**

# Special Events / Eventos Especiales

## **HOLIDAY EVENT / EVENTO de DIAS FESTIVOS**

**Thursday / Jueves  
December 18th / 18 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**

# 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.**