꿈과 행복이 있는 곳

송파복지센터 2015년 여름학기 수강신청안내

▮ **접수기간** : **건강증진** 6월 16일(화) ~ 선착순 | **교육문화·정보화** 6월 17일(수) ~ 선착순 | **아동** 6월 18일(목) ~ 선착순

※ 수강신청은 오전 8시 30분부터 선착순. 회원증 필히 지참. 회원가입하신 분만 접수가능. 접수일 전 반드시 회원가입 요망.

※ 수강신청이 강좌진행에 필요한 최소인원 미달시 분기 휴강할 수 있습니다.

▮ **강좌기간** : 7월 1일~9월 25일(3개월 / 12주 과정) ▮ 교육/정보화 수강료는 **3개월(12주) 기준**(건강증진프로그램 제외)

▮ **문의전화** : 02) 409-1616 ▮ **여름방학기간** : 7월 29일~30일

▮ **할인혜택(중복할인불가)** : 60세 이상(56년생), 장애인·국가유공자는 50% 할인, 기초수급권자는 무료

▮ **찾아오시는 길** : 서울시 송파구 충민로 184(장지동 850-2) 송파파인타운 1단지 정문 앞

Health 건강증진 프로그램

건강프로그램

몸짱교실(헬스)
월~금 09:00~18:00 | 토 09:00~16:00
• 정원:180명 • 대상:성인 • 40,000원(1개월)

GX(덤벨교실·아름다운바디라인·파워스트레칭)
덤벨교실 : 월수금 10:00~10:20
아름다운바디라인 : 월수금 09:30~10:00
파워스트레칭 : 화목 15:40~16:00
• 정원:각15명 • 대상:몸짱교실 이용회원

파워UP 에어로빅 화목 09:30~10:20
• 정원:18명 • 대상:성인 • 54,000원

필라테스 화 10:25~11:25
• 정원:18명 • 대상:성인 • 60,000원

명상요가
월수금 09:30~10:20
• 정원:20명 • 대상:성인 • 72,000원

힐링요가 화목 10:30~11:20
• 정원:20명 • 대상:성인 • 54,000원

파워요가 화목 09:30~10:20
• 정원:18명 • 대상:성인 • 54,000원

핫바디요가 월수금 10:30~11:20
• 정원:18명 • 대상:성인 • 72,000원

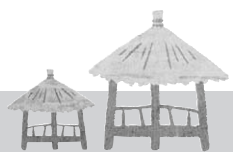
세라밴드 월 14:00~14:40
• 정원:20명 • 대상:성인 • 무료

어르신 맞춤운동 프로그램

맷돌체조 금 13:30~14:20
• 정원:20명 • 대상:60세 이상 • 무료

단전호흡 수 13:30~14:20
• 정원:20명 • 대상:60세 이상 • 무료

코어운동
목 10:30~11:10
• 정원:20명 • 대상:60세 이상 • 무료



댄스 프로그램

한국무용(초급·중급)
초급 : 월수 09:30~10:20
중급 : 월수 10:30~11:20
• 정원:각18명 • 대상:성인 • 54,000원

댄스스포츠(초급·중급)
초급 : 수금 09:30~10:20
중급 : 수금 10:30~11:20
• 정원:각25명 • 대상:성인 • 54,000원

사교댄스(초급·중급)
초급 : 화 11:30~13:20
중급 : 화 13:30~15:20
• 정원:각25명 • 대상:성인 • 54,000원

부부댄스
토 14:30~16:00
• 정원:10쌍 • 대상:50세 이상 • 60,000원

Kids 아동 프로그램

키가쑥쑥 음악줄넘기(초급·중급·고급)
초급반 : 토 09:00~09:50
중급반 : 토 10:00~10:50
고급반 : 토 11:00~11:50
• 정원:각16명 • 대상:6세 이상 • 36,000원

노래로 배우는 영어교실(① ②)
①반 : 화목 15:35~16:25 | 6~7세
②반 : 화목 16:30~17:20 | 8~10세
• 정원:각13명 • 54,000원

송파어린이서당 (사자소학편)
월수 16:30~17:10
• 정원:10명 • 대상:7~10세 • 15,000원

뚝딱뚝딱 종이접기 교실
화 15:30~16:20 • 정원:15명
• 대상:7~13세 • 48,000원(재료비포함)
• 매월 4주 교육 진행

창의성발레(초급·중급·고급)
초급반 : 화목 15:35~16:25 | 5~7세
중급반 : 화목 16:30~17:20 | 8세 이상
고급반 : 화목 14:40~15:30 | 중급 이수회원
• 정원:각18명 • 54,000원

창의성그림교실
월수 15:30~16:20
• 정원:14명 • 대상:6~8세 • 54,000원

Computer 정보화 프로그램

컴퓨터기초(어르신반)
어르신A반 : 월 09:30~11:20
• 정원:각14명 • 대상:60세 이상 • 무료

기초종합반 수 13:30~15:20
• 정원:14명 • 대상:성인 • 36,000원

한림학교특별반 금 13:30~15:20
• 정원:14명 • 대상:한림학교학생 • 36,000원

문서작성 월수 11:30~12:20
• 정원:14명 • 대상:성인 • 36,000원

한글2007 자격증반
목 10:00~11:50
• 정원:14명 • 대상:성인 • 36,000원

New 파워포인트 활용반
월 13:30~15:20
• 정원:14명 • 대상:성인 • 36,000원

New 스마트폰교실(2개월 과정)
목금 09:00~09:50
• 정원:14명 • 대상:60세 이상 • 20,000원

인터넷 활용(초급·중급)
초급반 : 금 10:00~11:50
중급반 : 수 09:30~11:20
• 정원:각14명 • 대상:성인 • 36,000원

이미지편집반
목 13:30~15:20
• 정원:14명 • 대상:성인 • 36,000원

Culture 교육문화 프로그램

교양·어학 프로그램

문학기행 목 14:00~15:50
• 정원:16명 • 대상:성인 • 54,000원

New 고전다시읽기-논어
금 11:30~12:20
• 정원:16명 • 대상:성인 • 48,000원

New 생활한자 금 10:30~11:20
• 정원:16명 • 대상:성인 • 48,000원

New 고전다시읽기-손자병법
월 10:30~11:20
• 정원:16명 • 대상:성인 • 10,000원

가나다 한글교실 월금 14:00~15:00
• 정원:10명 • 대상:성인 • 무료

New 도전! 일본어 왕초보
화 13:30~14:20
• 정원:15명 • 대상:성인 • 30,000원

영어교실(초급·중급)
초급반 : 화목 13:30~14:20
중급반 : 화목 14:30~15:20
• 정원:각20명 • 대상:성인 • 54,000원

도전! 일본어(초급·중급)
초급반 : 화 10:30~11:20
중급반 : 화 11:30~12:20
• 정원:각15명 • 대상:성인 • 30,000원

영어회화(초급·중급·고급)
초급반 : 월수 11:30~12:20
중급반 : 월수 10:30~11:20
고급반 : 월수 09:30~10:20
• 정원:각16명 • 대상:성인 • 54,000원

니하오! 중국어(초급·중급)
초급반 : 화금 10:30~11:20
중급반 : 화금 09:30~10:20
• 정원:각16명 • 대상:성인 • 54,000원

악기·노래·취미 프로그램

기타(기본·중급)
기본반 : 월수 15:30~16:20
중급반 : 월수 14:30~15:20
• 정원:각15명 • 대상:성인 • 54,000원

New 노인바둑교실 수 10:00~11:50
• 정원:12명 • 대상:65세 이상 • 무료

시니어합창반 금 13:30~15:10
• 정원:40명 • 대상:55세 이상 • 60,000원

돌체오카리나(초급·중급)
초급반 : 화 11:30~12:20
목 11:20~12:10
중급반 : 목 09:30~11:20
• 정원:각20명 • 대상:성인 • 54,000원

신명나는 노래교실
목 10:30~12:20
• 정원:60명 • 대상:성인 • 무료

vol.08
www.carefriends.or.kr
발행일 2015년 06월 05일 | 발행인 손지영 | 발행처 사회복지법인 대한불교조계종 사회복지재단 송파복지센터 | Tel 02-409-1616 | Fax 409-1618 | 주소 138-924 서울시 송파구 충민로 184 (장지동) | 디자인·인쇄 (주)디자인비니(02-553-7672)

좋은 사람들 송파복지센터

'참벗' 제5회 아름다운 인연

■ 전 세대가 참여하는 '사회적 효(孝) 실천' 문화에 기여
■ 지역주민에게 사찰음식을 통한 나눔과 비움의 '빈그릇운동' 전파

어린이날, 어버이날, 스승의 날 등 여느 때보다 감사의 인사를 전해야 할 날들이 많은 5월. 그 중심은 효(孝)에서 비롯된다고 할 수 있습니다. 우리 센터에도 다양한 노인성 질환으로 거동이 불편한 어르신들에게 효를 실천하는 의미 있는 시간들이 마련되었습니다. 전 세대가 참여하여 사회적 효 실천 문화 확산에 기여한 제5회 아름다운 인연 '참벗'을 들여다보았습니다.

지난 5월 5일부터 5월 15일까지 약 11일간 송파복지센터에서는 아름다운 인연 '참벗' 축제가 열렸습니다. 지역 내 '사회적 효(孝) 실천'이라는 테마를 가지고 진행된 이번 축제에서는 전 세대가 참여하여 효를 실천하는 다양한 프로그램들이 진행되었습니다.

축제의 시작을 알리는 '5월 5일은 할머니네 가는 날'에서는 10개팀의 가족봉사단을 모집하여 요양센터 어르신들과 일일 가족을 맺어 다양한 가족미션 프로그램을 통해 가족의 의미를 되새기는 뜻 깊은 시간이 마련되었습니다. 행사에 참여했던 강윤식 회원은 "평소 어린이날이면 놀이동산에 가거나 의미 없이 하루를 보냈는데 아이들과 어린이날 색다른 경험을 통해서 효를 실천하는 뜻 깊은 자리가 되었다. 이렇게 참여해 보니 아이들한테 효를 실천하는 것이 어려운 것이 아니라는 인식을 심어주었다"며 내년에도 참여하고 싶다는 의사를 밝히셨습니다.

축제기간동안 송파버들데이케어센터에서 준비한 원예점토 작품전시회 '화토전(花土展)'이 1층 로비에서 전시되었으며, 전세대가 참여하는 사회봉사릴레이를 개최하여 약 40팀 300여명의 자원봉사자들이 참여하였습니다. 특히 8일 어버이날에는 52사단 제6019부대 장병들이 요양센터, 데이케어센터 어르신들에게 사랑과 감사의 의미를 담아 세족식을 진행하였으며, 토토어린이집(송파구 장지동 소재)의 원아들은 카네이션 전달과 재롱잔치를 선보여 어르신들의 입가에 웃음을 선물하는 등 다양한 돌봄 실천이 진행되었습니다. 이어서 14일에는 우리 센터 지원사찰인 불광사(송파구 석촌동 소재)에서 300인분의 사찰음식을 지원받아 지역주민들에게 대접하고 '빈그릇운동'을 실천하였습니다. 사찰음식을 자주 접하지 못했던 지역주민들은 사찰음식의 매력을 경험할 수 있었으며, 빈그릇운동에 참여하여 일상생활에서의 실천도 다짐하였습니다. 그리고 약 20여개 팀이 참여한 아나바다장터에서는 자원재활용을 통한 환경보존의 의미를 전하는 시간도 마련되었습니다. 아나바다장터를 통해 판매된 약 620,000원의 수익금은 재가어르신들을 위한 복지사업에 사용될 예정입니다.

축제기간동안 우리 센터와 아름다운 인연을 만들어주신 많은 자원봉사자님들께 진심으로 감사인사를 드립니다. 송파복지센터는 사회적 효 실천에 앞장서며 지역사회 돌봄문화 형성에 기여하겠습니다. 고맙습니다.

글_ 제5회 아름다운 인연 '참벗' 기획단장 김수영

참 좋은 사람들이 만들어가는
참 좋은 소식

송파복지센터 10대 NEWS

대한불교조계종사회복지재단 수탁법인으로 재선정

송파구청에서는 구립송파노인요양센터(병설: 송파버들데이케어센터, 송파복지센터) 수탁법인으로 사회복지시설 운영 경험과 전문성을 갖춘 대한불교조계종사회복지재단을 재선정하였다. 대한불교조계종사회복지재단은 2019년까지 구립송파노인요양센터(병설: 송파버들데이케어센터, 송파복지센터)를 운영하면서 따뜻하고 행복한 주민참여형 복지모델을 구현할 것을 다짐하였다.

재능을 나누는 '스마일 봉사단' 발대식 열려

보건복지부가 지원하는 2015 노인재능나눔 발대식이 지난 4월 22일 송파복지센터에서 열렸다. 참여어르신에게 사업취지와 방향 등을 설명하며 사업에 대한 이해를 넓히고 자긍심을 높이는 시간이 되었다. '스마일 봉사단'은 재능을 보유한 노인에게 사회참여 활동 기회를 제공하는 사업이다.

지혜를 말하다 '카페보리' 오픈 3주년 맞아

지난 5월 15일 카페보리가 3주년을 맞아 지역주민과 구립송파노인요양센터, 송파버들데이케어센터 어르신들의 축하 속에서 기념행사를 가졌다. 카페보리 담당자는 '어르신들에게 행복한 일터가 되고 회원과 지역주민에게 따뜻한 사랑방이 되도록 지속적인 노력을 아끼지 않겠다'며 감사의 인사를 전했다.

제4기 청소년자원봉사학교 틴틴스쿨 입학식 열려

틴틴스쿨 입학식이 지난 3월 28일 열렸다. 지난 2012년 제1기 입학생을 시작으로 2014년까지 총 180명의 수료생을 배출한 틴틴스쿨은 올해 서울 각처에서 모인 60명의 4기 입학생을 맞이했다. 입학식은 졸업생들의 활동소감 발표, 입학생의 자원봉사 선서, 나눔교육 특강 순으로 진행됐다. 틴틴스쿨은 구립송파노인요양센터 어르신들을 위한 다양한 돌봄봉사프로그램으로 운영된다.

신규프로그램 '뇌가 젊어지는 체조' 기억력 쑥쑥!

송파복지센터에서는 조기 치매의 위험성을 알리기 위해 송파구치매지원센터와 연계하여 60세 이상인 회원 15명을 모시고 '뇌가 젊어지는 체조' 프로그램을 4월~5월 2달간 진행하였다. 회상 및 연상체조 그리고 기억여행을 떠나는 활동이 병행되어 진행되었으며 프로그램에 참여한 회원은 '참여 후 기억력이 많이 좋아졌다'며 만족감을 표현하였다. 이 프로그램은 뇌 기능을 활성화 될 수 있도록 고안된 맞춤형 건강복지 프로그램이다.

1:1 맞춤형 요통교실 '참여 후 허리 튼튼!! 삶도 튼튼!!'

지난 3월~4월 60세 이상 회원 15명을 대상으로 요통교실이 운영되었다. 일상생활 속에서의 잘못된 자세를 바로잡고 집에서도 쉽게 따라할 수 있는 운동방법을 소개하여 허리 통증을 스스로 관리할 수 있도록 하였다. 또한 1:1 맞춤형 운동으로 진행되어 회원별 기초체력 및 요통 측정을 통해 프로그램 참여 후 통증이 개선되는 결과를 얻을 수 있었다.

'시니어발레1기 동아리반' 화려한 비상

5월 4일 시니어발레 1기 동아리반은 오금동 성당에서 지역주민과 어르신들을 위한 효공연을 펼쳤다. '포도축제' 음악에 맞춰 우아하고 열정적인 무대공연으로 관객의 이목을 집중시켰다. 또한 지난 4월 11일 100여개 단체가 참여한 제17회 이성무용대회 발레부분에서 당당히 금상을 수상했다. 올해로 3년차가 되는 시니어발레 1기 동아리반의 눈부신 활약이 기대된다.

봄의 감성이 담긴 문학기행나들이

따사로운 봄 햇살을 맞으며 지난 3월 26일 문학기행 회원들은 도봉구에 위치한 '김수영 문학관'을 다녀왔다. 하늘 높이 솟은 문학관은 작가의 일생과 작품들이 잘 정돈되어 있어 시인의 문학세계를 한 눈에 볼 수 있었다. 자유를 위한 절규만큼 파란만장한 삶을 살았던 김수영... 진정한 자유가 궁금하다면 도봉구로 김수영 작가를 만나러 가보는 것은 어떨까?

살랑 살랑 봄바람을 타고 떠난 재가어르신 봄나들이

지난 4월 28일 지역사회 내 혼자서는 집 밖 외출이 어려운 어르신들을 모시고 경기도 광주에 위치한 '화담숲'으로 봄나들이를 다녀왔다. 특히 송파복지센터 회원들이 자원봉사자로 동참하여 어르신의 두 다리가 되어 봄 구경을 함께 나섰다. 자원봉사에 참여한 회원은 '힘든 봉사활동 만큼 친정엄마 생각도 나고 의미 있는 시간이었다'며 참여 소감을 밝혔다.

모두가 주목하는 사업

■ **삼성 SDS 임직원지정기탁사업 '송파액션스쿨' 선정**
송파액션스쿨은 60세 이상 저소득어르신을 위한 정보화 교육 사업으로 2015년 6월부터 2016년 1월까지 컴퓨터기초, 문서작성, 이미지편집반이 운영될 예정이다.

■ **2015년 시민제안평생학습프로그램 '베이비부머의 라이프스타일에 기반한 Health-바디디자이너 및 전문시니어 강사 양성 프로그램' 선정**
전문건강교육 이수를 통해 나의 건강을 유지하고 지역사회 내 자가건강관리에 어려움을 겪는 소외계층에게 맞춤형 건강관리를 제공하기 위한 프로그램이다.

■ **바둑소외계층을 위한 바둑보급사업 '송파복지센터 노인바둑교실' 선정**
2015년 4월부터 11월까지 매주 수요일에 진행되는 노인바둑교실은 만 65세 이상 노인이면 누구나 참여 가능합니다.

송파복지센터 3분기 **예정사업**

고전다시읽기 – 손자병법
- 일시 : 7월~9월 매주 월요일 10:30~11:20
- 대상 : 성인 16명(10,000원 / 도서비 별도)

청소년자원봉사학교 틴틴스쿨 방학반
- 일시 : 7월 29일~8월 1일
- 대상 : 중·고등학생 20명
- 내용 : 요양센터 거동불편 노인대상 돌봄 봉사

예비사회복지사 양성을 위한 '사회복지실습'
- 일시 : 하계방학 중
- 대상 : 사회복지학부(과) 혹은 관련학과 전공 3학년 이상 재학생
- 내용 : 노인복지사업과 관련된 전반적 실습 진행

2015 추석맞이 '한가위 한마당'
- 일시 : 9월 중
- 내용 : 송편, 인절미 만들기, 포트럭파티, 노래자랑 및 민속놀이, 재가어르신 송편 전달

안아주세요 **안**쓰는 물건을 **아**나바다장터에 **주세요**

어르신들의 건강을 지켜주세요. 나에게 쓸모없는 쿠션과 베개가 요양센터 어르신들에게는 욕창예방을 위해 유용하게 사용됩니다. 가정에서 사용하지 않는 쿠션과 베개가 있다면 요양센터 어르신들을 위해 후원하세요.
문의 : 구립송파노인요양센터 사회복지사 변계숙 (02-415-0056)

재능나눔으로 완성되는
아름다운 노년

송파복지센터는 베이비붐 세대의 재능나눔 활성화를 위하여 지역 내 재능발굴을 통한 사회활동지원으로 신노인 역할 창출 및 자아통합에 기여하는 다양한 사업을 진행하고 있습니다.

노인재능나눔 활동지원사업 "You are 獨尊 – 당신은 존귀합니다."

송파복지센터 노인재능나눔 활동지원사업은 송파구 내 장기요양기관 입소어르신을 대상으로 다양한 여가지원을 통해 참여어르신들의 건강한 사회활동을 지원하는 사업이다. 2014년에는 시범사업 일환으로 총 20명이 참여해 장기요양기관을 방문하여 3개월간 재능나눔공연을 하였고, 올해는 약 30명이 참여해 4월부터 9월까지 6개월 동안 활동을 하게 된다. 송파복지센터는 앞으로도 참여 어르신들의 전문재능을 살릴 수 있는 다양한 분야의 활동 프로그램을 개발하고 확대해갈 예정이다.

- **활동내용 : 송파구 내 장기요양기관 입소노인의 여가지원활동**
- **참여조건 : 만 65세 이상 기초연금 10만원 미만 수급자**
- **활동지원 : 월 10만원 이내의 활동실비 지급, 월 3회 이상, 총 10시간 이내 활동**
- **참여인원 : 30명**
- **활동지역 : 송파구 내 장기요양기관(요양센터, 주야간 보호시설)**

참여자들의 말말말~

"집에만 있으려니 답답해서 참여하게 됐습니다. 기대 반 두려움 반 이지만 좋은 일이니 한번 해 보려 합니다."

"작년에도 참여했었는데, 올해는 언제하려나 기다렸어요. 누군가에게 도움이 된다니 좋습니다."

"아픈 노인들을 보면, 우리의 미래 모습이 될 수 도 있다는 생각에 우울하기도 하지만, 치매어르신들에게 도움이 된다니 뿌듯합니다."

지혜로운 이야기 1

컴맹탈출!! 이제는 컴퓨터수업 보조 진행자 활약하다

컴맹 탈출을 목표로 정보화 교실을 찾았던 어르신들이 꾸준한 인내심을 갖고 공부한 결과 컴퓨터 재능기부 봉사자로 거듭났다. 재능 나눔 실천은 물론 기관의 각종 행사 및 궂은일도 마다하지 않고 솔선수범 도와주시는 회원님들을 소개하고자 한다.

오정자 회원 컴맹이었던 제가 이제 기초반에서 봉사도 하고 자격증도 도전하며 행복한 하루하루를 보내고 있어요~

박경희 회원 누군가에게 도움을 준다는 것이 조심스럽고 떨리는 마음에 걱정스런 마음으로 시작했지만 나에게 있는 조그마한 재주를 다른사람과 나눌 수 있다는 것에 감사하답니다.

박종숙 회원 배움을 서로 공유하고자 하는 마음으로 시작된 봉사입니다. 힘들더라도 배우고자 하는 욕심을 버리지 마세요 적극적으로 수업에 참여한다면 꼭 좋은 결과 있을 것입니다. 화이팅!

지혜로운 이야기 2

함께해요 재능기부!!
김중옥 선생님의 센터 회원들을 위한 일본어 왕초급반 강의 진행

일본 작가 고이시 유이치는 '양질의 시간은 단시간이라도 집중해서 보낼 수 있는 시간, 좋은 자극을 주는 사람과 함께 보내는 시간, 자신의 능력 이상의 일에 도전하고 있는 시간 등이다' 라고 말했다. 이 말을 들으면 일본어왕초보반 김중옥 선생님이 떠오른다. 송파복지센터와 인연이 된 것은 작년 말쯤 일본어 초·중급 강의를 담당하는 손희련 선생님의 적극적인 추천으로 올 해 4월부터 히라가나부터 배우는 왕초보반 강의를 담당하고 있다. 처음 강의 제안을 받았을 때는 '내가 누군가를 가르친다는 것이 가능할까요?' 라며 걱정스러워했으나, 막상 개강을 하고 강의를 시작하니 회원님들의 눈높이에서 일본어와 문화를 쉽고 재미있게 이해를 돕고 있다. 이러한 지식이 어디에서 오는지 살펴보니 대학 때부터 지금까지 일본어 서적을 번역하는 동아리 활동을 꾸준히 해 온 결과였다.

김중옥 선생님으로부터 배울 점은 단순히 재능기부뿐 아니라 자기계발을 위한 끈기와 집중력, 좋은 인연 그리고 도전하는 시간이다.