

Pangyo
Senior Welfare
Center



板橋 板殿

판교
판전

존엄한 삶

가치로운 삶

행복한 지역복지공동체



CONTENTS

- 02 관장스님 인사말씀
- 04 우리의 시간 한 눈에 보는 2019
- 06 기획특집1 인문학을 말한다.
- 10 기획특집2 판교 치매 ZERO 만들기

板橋 板殿 2019.vol.02

통권 제2호 발행처 판교노인종합복지관 발행인 일운
 발행일 2019년 12월 편집인 이순호 진행 우윤정
 주소 경기도 성남시 분당구 판교역로 99
 Tel 031.620.2810 Fax 031.703.5108
 홈페이지 www.pangyonoin.or.kr 디자인 디자인공작소

노인의 존엄한 삶 가치로운 삶을 실현하여
 행복한 지역복지공동체를 만들어 갑니다.

우리의 꿈

- 18 필름아카데미 '꿈은 이루어진다.'
- 20 동화구연 봉사단 동심 '친구들 안녕?'

우리의 꽃

- 22 후원나눔축제 '주인공'
- 23 가을나눔문화축제 '10월 판교 꽃 개자'
- 24 매마수(매월 마지막주 수요일)
- 26 판교노인종합복지관 꽃님

2019 판교 누림 (누림: 인생의 참된 즐거움을 모두 누리다.)

- 28 알쓸신답 전국지도
- 29 장수잔치 그 날의 이야기
- 30 해봄프로젝트 '수고했다, 고마워!'

판교 화엄 (화엄: 만행과 만덕을 닦아 덕과를 장엄하게 하는 일)

- 32 아름다운 당신 '자원봉사자'
- 34 2019 자원봉사자&후원자 명단
- 36 후원금품 수입 및 사용내역



인사말씀

안녕하십니까.
기해년 33타의 보신각 제야의 종소리를 들은 것이 엇그제 같은데
어느덧 2020년 경자년 새해를 알리는 종소리를 기다리고 있습니다.

어르신들의 한 해는 어떠셨나요?
판교노인종합복지관은 2019년 어르신들과 그리고 지역사회와 함께하기 위하여
쉽 없이 노력하고 달려왔던 한 해였습니다.
올해는 특히 복지관의 주인인 어르신들의 행복한 노년 생활을 위해
후원나눔축제, 어르신 공연, 웹드라마 촬영 등 주체적인 참여 활동을 이끌어냈으며
공경의 마음을 표현하기 위한 장수잔치도 진행하였습니다.
이 뿐만 아니라 복지관 어르신들의 욕구를 세심하게 들여다보며 다양한 건강 강좌와
인문학 강좌를 진행하여 어르신들이 복지관에서 행복을 누릴 수 있도록 노력하였습니다.
복지관은 앞으로도 어르신들과 함께하며 **꿈꿀 수 있는 복지관, 꽃 피울 수 있는 복지관,
함께 누리며 공생할 수 있는 복지관**이 되어 **행복한 지역복지공동체**를
만들어나갈 것입니다.

또한 경자년에는 諸惡莫作 衆善奉行(제악막작 중선봉행)을 실천하는 해가 됩시다.

2020년 모든 가정에 건강과 평안을 바라며 판교노인종합복지관에서
더 행복한 날들이 이어지기를 기원합니다. 🍵

판교노인종합복지관장 **일운** 합장



기획특집
인문학을
말하다

판교노인종합복지관 인문학아카데미

글 곽우중 사서



Humanities

배움의 욕구

복지관 인문학 프로그램은 1,400명 이상의 어르신들이 참여하고 있어 인문학에 대한 관심이 높다는 것을 어느정도 알고 있었지만, 프로그램 욕구조사 결과에서도 인문학에 대한 어르신들의 욕구가 매우 높아 인문학아카데미를 기획하게 되었습니다. 2018년 초 '영화로 보는 인문학'으로 시작해서 철학, 건축, 음악, 미술까지 총 7개의 인문학아카데미를 선보였습니다.

문화재로 바라보는 건축 아카데미

인문학아카데미를 통해 광범위한 인문학을 조금씩 쪼개어 세심하게 느끼게 해드리고 인문학적 소양을 넓혀 드리고 싶었습니다. 그 중 반응이 가장 뜨거웠던 아카데미는 문화재로 바라보는 건축 아카데미였습니다. 특히 올 초 TV프로그램에서 외국 탐방을 통해 문화재와 건축물에 대한 이야기를 나누는 프로그램이 인기를 끌었는데 저희도 거기서 영감을 얻어 우리나라에도 아름다운 건축물이 많은데 이걸 알려보면 어떨까 했습니다.

평소 몰랐던 한옥, 사찰, 궁궐 건축에 대한 이해를 높이고 건축물에 담긴 의미를 알리고 싶었고, 그렇게 2019년 인문학 아카데미의 첫 시작은 '문화재로 바라보는 건축 아카데미'였습니다. 우연한 기회로 인연을 맺게 된 조훈철 교수님 덕분에 저희의 생각이 실현될 수 있었습니다.

어르신이 만드는 인문학 아카데미

2년 간 진행해왔던 아카데미를 2020년에는 함께 나눌 수 있는 시간을 만들고자 합니다. 그동안 인문학 아카데미를 수료하신 어르신이 직접 아카데미를 기획하고 강연까지 할 수 있다면 이번 사업은 대성공! 이라고 말할 수 있지 않을까요? 🍀



Humanities

기획특집
인문학을
말하다

21세기, 왜 문화재인가?

글 조훈철 교수

동국대학교 경영전문대학원 외래교수
문화재공부법 저자

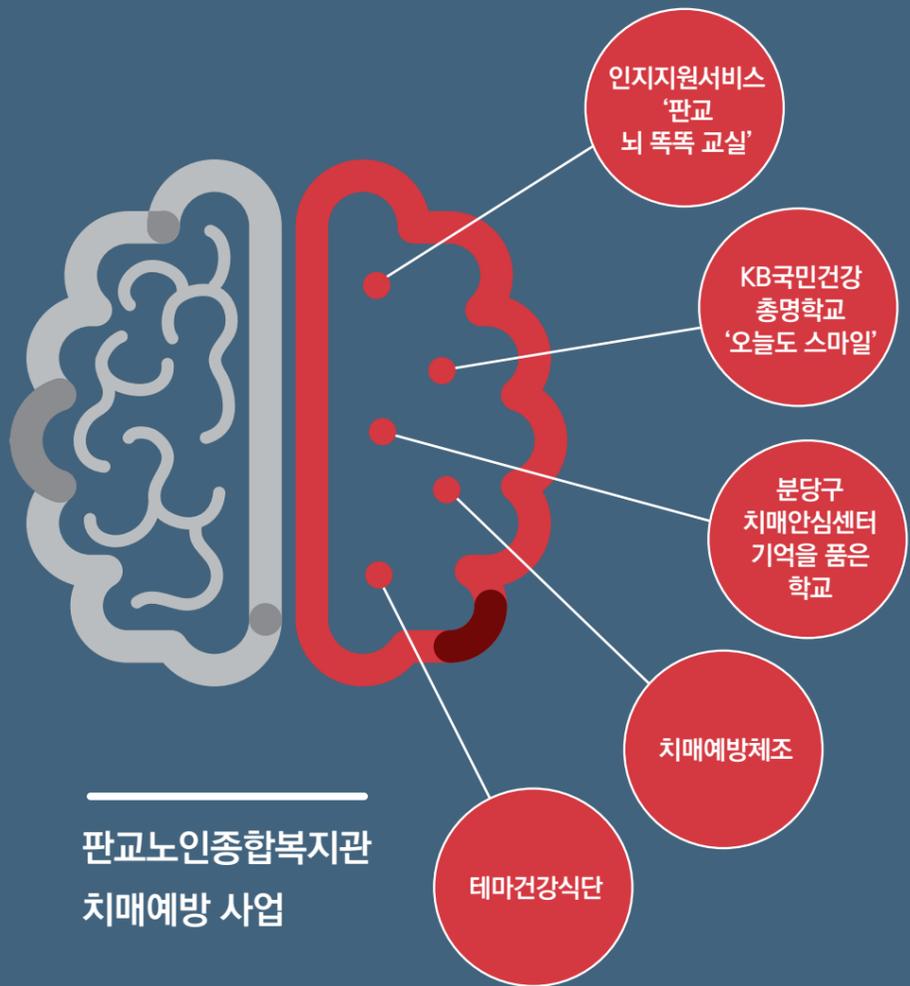
21세기는 우리 젊은이들이 세계로 뻗어나가 세계인들과 함께 호흡하며 경쟁하는 시대이다. 경쟁력 있는 실력을 갖추는 것이 무엇보다 필요하다. 그런데 우리의 교육 풍토는 한국인이지만 영어만 잘하면 세계화에 동참할 수 있다고 여기는 것 같다. 물론 영어를 우리말처럼 잘 구사하는 것은 중요하다. 자원이 부족하고, 면적이 좁은 이 나라가 기댈 곳은 인재뿐인데, 젊은이들이 영어를 유창하게 구사 한다는 것은 커다란 인적 자산이 될 수 있다. 하지만 착각하지 말라. 한국인의 정체성이 결여된 영어실력만 가지고는 아무리 잘한다 하더라도 아무에 불과하다. 세계화 시대에 이를 망각하는 것은 유랑민족으로 가는 지름길이다. 정체성이 분명한 민족일수록 격랑의 파도를 헤쳐 나가 세계화의 주역이 될 가능성이 높다. 문화재가 21세기 떠오르는 이유가 바로 여기에 있다. 문화재는 민족의 자존심이며, 고향정서와도 같다. 세계화가 되어 모든 것을 수입한다 하더라도 절대 수입할 수 없는 품목이 문화재이다. 이 속에는 선조들의 자연관 우주관 및 삶을 영위하는 통찰력이 담겨져 있다. 이는 관심과 애정을 가지고 지속적인 관찰을 통한 학습이 뒷받침될 때 비로소 그 진가를 알 수 있는 오묘한 우리의 문화유산이다. 그럼에도 불구하고 아쉬운 점은 지금까지 제도권 내에서 문화재를 보는 방법을 가르쳐 주지 않는다는 점이다. 문화재를 볼 때는 원칙이 있다. 이 원칙을 알아야 사물에 대한 호기심이 발동한다. 호기심이 생기면 질문을 한다. 질문을 통해서 성장하는 자아를 깨칠 수 있다. 그런데 실상 우리의 교육 제도는 어떠한가?

로마에 가면 로마법을 따라야 하듯, 대한민국에서 문화재를 대할 때는 그 조형물을 제작한 선조들의 생각을 읽어내려는 마음가짐이 중요하다. 왜냐하면 우리의 문화재에는 삶에 대한 그들의 깊고 심오한 한국적인 생각과 사상이 깔려있기 때문이다. 이는 오늘날 우리들이 맹신하는 과학의 범주를 뛰어 넘는 고차원적인 삶의 자세에서 창출한 전통 문화의 결정체이기도 하다. 그러므로 서양식 사고방식과 학문체계로 우리 문화재를 해석한다는 자체가 모순이다. 우리 문화재는 남의 시각(서양시각)이 아닌 우리 선조들의 눈높이 시각으로 바라보아야 한다. 이런 교육은 빠르면 빠를수록 좋은 법이다.

기획특집
판교
치매ZERO
만들기

판교 치매 ZERO 만들기

치매는 현재 4대 주요사안으로 여겨지고 있을 정도로 중요 질병입니다. 특히 65세 이상의 연령층에서 치매나 이와 유사한 질환의 유병율은 약 5-7%, 80세 이상의 연령층에서는 약 20%에 이르고 있다고 합니다. 판교노인종합복지관은 치매 예방을 위해 다방면의 프로그램을 진행하고 있습니다. 판교 치매ZERO 만들기! 함께 보실까요?



ZERO 1

인지지원서비스 '판교 뇌 똑똑 교실'



글 배유진 간호사

“제가 잘 몰라요. 잘 부탁드립니다.”

“여기 나와서 그림도 그리고, 원예도 하고, 사람들 모습을 보는 것이 즐거워요.”

“뇌 똑똑 교실”은 인지지원등급 어르신의 인지기능 악화방지 및 노후의 품위 있는 삶 유지를 위해 복지관의 다양한 자원 및 전문 인력 활용하여 지원하는 전문화된 서비스입니다. 노년기 특성을 고려한 4대 영역(인지기능 강화, 신체건강 증진, 사회적응 훈련, 건강한 식습관 형성)으로 구분하여 다양한 프로그램을 제공하고 있습니다. 🍌

두뇌 훈련

- 메타기억교실
- 산림치유인지훈련
- 인지지원워크북

신체 활동

- 뇌 건강 체조
- 바르게 걷기운동

요리실습

어르신 생신 파티

문화예술활동

여행 프로그램

ZERO 2 KB국민건강 총명학교 '오늘도 스마일'



Dementia

글 김보나 사회복지사

KB국민건강 총명학교 "오늘도 스마일"은 KB금융그룹의 지원을 받아 어르신들의 건강한 생활실천, 총명한 노년기를 위하여 진행한 치매예방 교육프로그램입니다. 2018년도에 시작된 총명학교는 어르신들의 높은 관심과 참여율로 지속해서 운영하고 있습니다. 총 16회기로 구성된 총명학교는 두뇌(인지워크북), 신체(수중걷기운동, 포크댄스, 맷돌체조 등), 영양(건강레시피 공유, 요리실습 등), 사회(명언나누기, 조별토론 등) 영역으로 나뉘, 통합된 프로그램을 통해 치매예방에 효과를 보이고 있습니다.

글 조용진 어르신

6.25때 해병대 17기를 지원입대하여 전쟁에 참전한 유공자이며 강직하고 F.M 대로만 살던 동서가 어느 날 치매에 걸려 육체적·정신적으로 망가짐은 물론 물질적인 것 까지 송두리째 앗아가는 것을 보았다. 동서를 보며 안타까운 마음과 함께 치매는 정말 걸리지 않아야 한다고 수없이 다짐하고 노력하는 중에 KB국민건강 총명학교 프로그램을 알게 되었다.

인지기능 향상, 두뇌 활성화 교육 등 다양하게 배우고 새로운 지식도 얻을 수 있었다. 배운 것을 실천에 옮기려 하고 베푸는 삶을 살아가려 지금은 총명학교 '오늘도 스마일' 프로그램에 서포터즈로 참여하고, 경로당에 찾아가 건강체조 재능 기부도 하는 긍정적인 삶을 살아가고 있다. 

ZERO 3

분당구 치매안심센터 '기억을 품은 학교'

글 이동재 사회복지사

분당구 치매안심센터의 지원을 받아 '기억을 품은 학교' 프로그램이 진행되었습니다. 판교노인종합복지관 회원 15명의 어르신과 함께 치매예방을 위한 인지건강 수칙(술, 담배, 음식, 신체활동, 두뇌활동, 사회활동), 창조적 활동(미술, 공예, 음악, 미술 등)을 통해 나의 일상을 되돌아보면서 치매예방에 대한 다양한 방법을 배워보는 시간이었습니다. 깜빡하고 리모콘을 냉장고 속에 넣으셨다는 어르신, 장보러 마트에 도착해서 무엇을 사려고 했는지 기억이 가물가물하였다는 어르신, 남의 이야기가 아닐 것입니다. 건조하였던 일상을 깨고, 15명의 어르신들은 매회 '둘러라 룰렛! 계산기', '표준 변환표를 통한 글자 맞추기' 등 다양한 활동을 통해 일상생활 속 치매를 예방해보는 다양한 추억을 쌓아보는 시간을 가졌습니다. 2020년에도 창조적인 다양한 활동을 마련하여 진행할 예정입니다. 어르신들의 많은 관심 가져주세요~

저는 처음으로 복지관을 이용해봤는데요, 다양한 프로그램을 이용하면서 정말 큰 행복을 느끼고 있습니다. 그 중 가장 기억에 남은 프로그램은 '치매를 예방하는 기억을 품은 학교' 라는 프로그램이었습니다. 당장 치매가 있는 것은 아니지만 프로그램에 참여하면서 평소 식생활습관, 운동방법 등 잘못된 부분을 바로잡고 주변에도 알려줄 수 있는 계기가 되었습니다. 앞으로도 치매예방에 더 많은 관심을 가지고, 치매에 대한 부정적인 인식을 가지고 있는 분들에게 올바른 치매 정보를 알릴 수 있는 역할을 하고 싶습니다. 🍎

글 임동희 어르신

Dementia



ZERO 4

판교노인종합복지관 김은정 운동전문가가 알려주는 치매예방 운동특강

글 양은혜 팀장

보수볼운동

- 운동시간 30분~40분 ● 운동횟수 주2회~주3회
- 운동효과 유산소운동효과인 걷기, 좌·우 균형유지, 그리고 유산소와 균형을 결합한 점프 동작으로 구성되어 기초체력향상을 지원합니다.



1 보수볼 위에 오른발 왼발 걸기 2 보수볼 위에 좌우 발란스 유지 3 보수볼 위 도약준비 4 보수볼 위 점프

손 운동

- 운동시간 5분~10분 ● 운동횟수 매일매일 꾸준히
- 운동효과 치매예방 중 체성신경계인 운동신경을 자극하여 대뇌를 자극할 수 있도록 매일 손가락과 손바닥을 이용한 스트레칭과 심호흡을 통한 심신의 안정을 지원합니다.



6 첫가락모양 엇갈려 박수치기 7 앞으로 나란히 자세 8 양손 엇갈려잡기 9 엇갈려 잡은 양손 가슴으로 모아펴기 10 크게 심호흡하기

ZERO 5

치매예방 요리레시피

글 최윤선 영양팀장

치매제रो에 도움 되는 식재료

1. 뇌세포를 지켜주는 컬러푸드채소(시금치, 당근, 브로컬리)와 과일
비타민C, 베타카로틴, 토코페롤이 많은 과일과 채소가 뇌세포 노화 예방에 도움 됩니다.
2. 등푸른 생선(고등어, 꽂치)
등푸른 생선에는 오메가-3 지방산이 많이 함유되어 있고, 오메가-3 지방산은 알츠하이머와 연관된 단백질을 낮추어 줍니다.



컬러푸드를 이용한 요리 <호두시금치된장무침>

RECEIP 시금치 1단, 간호두5알, 소금
양념장 된장 2/3큰술, 고추장1/3큰술, 다진파, 깨, 국간장1/3큰술, 다진마늘, 올리고당 1/3큰술

만드는법

- 1 간호두를 잘게 부순다.
- 2 시금치 손질하여 소금넣고 끓는물에 데쳐서 찬물에 헹들어 씻어 물기를 뺀다.
- 3 양념장을 만들어 조물조물 무쳐낸다.

TIP) 시금치는 두툼하고 잎이 짙은 녹색을 띠는 것을 골라주세요!!



등푸른생선을 이용한 요리 <꽂치시래기찜>

RECEIP 삶은시래기300g, 꽂치5마리, 감자2개, 들기름2T, 양파1/2개, 청고추홍고추1개씩, 물 3컵
양념장 고춧가루 2큰술, 고추장2큰술, 간장2큰술, 대파1토막, 다진마늘1큰술, 다진생강1작은술

만드는법

- 1 시래기는 먹기 좋게 썬다. 고추는 어슷, 양파는 길게, 썰어놓는다.
- 2 양념장을 만든다.
- 3 시래기에 들기름과 양념장을 넣고 조물조물 섞는다.
- 4 냄비에 감자를 깔고, 꽂치, 시래기, 양념장을 넣고 끓인다.

TIP) 꽂치를 조리전에 녹차 우린물에 담가 놓으면 비린내가 제거되요!!



교육문화프로그램
필름아카데미

꿈은
이루어진다.

글 박복남 어르신

와~~ 브라보!!! 짹짹

무슨 소리냐고요? 필름 아카데미 좁은 편집실이 터질 만큼... 우리가 만든 영화 '장수사진'의 수상 소식에 환호하는 소리입니다. 한국 방송 통신 위원회 주최 공모전에서 시니어 부문 우수상을 받게 되었습니다. 바로 필름 아카데미와의 2년차 인연으로.. 시나리오를 쓰면서 봄은 시작되었고, 그 시나리오가 온몸으로 연기한 배우와, 촬영을 통해 영상으로 탄생시키며, 한 여름을 땀으로 흠뻑 적셨습니다. 그 어느 작품보다 가장 힘들고 긴 편집 과정을 거쳐 드디어, 영화 '장수사진'이 완성되었다. 시사회 댄 부끄럽지만 시나리오 작가라는 이름으로 유튜브에 오르기까지.

좌·충·우·돌 수많은 사연들도 많았다.

에어컨 바람이 무색할 정도로 8월 더위는 막강했고, 촬영장소가 마땅치 않아 시나리오 작가들이 각자의 집을 오픈하였습니다. 연기자의 끼로 태어난 것처럼 연기에 물오른 배우들과 열정 덩어리 선생님, 재능기부를 아끼지 않았던 젊은 청년들, 누구는 발을 다쳐 걸을 수가 없어 진통제를 맞아가면서까지. 우리 팀은 평평 울고 싶을 만큼 힘든 날도 있었지만 혼신의 힘을 다했습니다. 다른 어느 복지관에서도 찾아볼 수 없는 순수하게 우리들이 만드는 영화, 우리 복지관의 자랑스런 프로그램이며 문화의 자부심입니다.



Film Academy

영화 보다 더 영화같은 우리들의 영화이야기..

모두 함께 했기에 더 소중한 지난 2년의 이야기는 3박 4일도 모자랍니다. 2년 전 처음 복지관에서 '필름 아카데미' 프로그램이 개설된다는 소식에.. "복지관 어른들이 영화를 만든다고?" 영화는 보기만 하는 것인 줄로만 알았던 저로서는 신선한 충격이었습니다. 평생 생각조차 해본일 없는 "영화 만들기"에 뛰어들 건 순전히 호기심 발동이었습니다. 그곳엔 미디어에 남다른 실력을 갖춘 훌륭한 선생님이 있었습니다. 그 열정은 어디서 오는 건지? 우리는 선생님을 믿고, 하나씩 배우고 익히며 한결같은 열정에 나날이 감동하며, 오늘을 만들었다고 확신합니다.

꿈과, 호기심을 잃지 않는다면 "백세라도 당신은 청년"이라는 말을 기억하고 싶다. 새로운 도전, 이번엔 유튜브 세상이다. 젊은이들과의 소통의 바다에 텀뽕 뛰어 들어보는거다. 소박하지만 새로운 꿈을 이루기 위해... 🍷

동화구연 봉사단 동심 '친구들 안녕~?'

2018년 동화구연 교육을 받고 만들어진 동화구연 봉사단 동심!
판교지역 어린이와 치매 어르신들에게 즐거움을 드리기 위해 끊임없는 노력과 연습을
이어나가고 있습니다.

글 동심 봉사단



작년 복지관에서 동화구연을 처음 배우고 봉사활동에 참여해보고 싶은 마음에 시작하게 되었습니다. 처음에는 그저 책을 재미있게 읽으면 되는 쉬운 일이라고 생각하였는데 막상 활동을 나가보니 다양한 교구들도 필요하고 다양한 손유희, 구연 등이 필요하다는 것을 느꼈습니다. 조금 더 완성도 있는 구연을 위해 따로 학원도 다니고,, 지금도 노력을 하고 있습니다. 짧은 시간 교육을 받고 매번 새로운 구연을 한다는 것이 참 어렵고 고민스러웠는데, 그 때 복지관에서 동심 봉사단을 위해 외부 공모사업 지원을 받아 교육을 받을 수 있도록 해주었습니다. 매우 감사하고 행복한 일이라 더 열심히 배우고 다양한 구연을 할 수 있게 되었습니다. 그런 덕분에 우리가 가면 아이들도 반갑게 맞아주고, 우리를 기다려줍니다.

우리는 지금 판교지역 어린이집, 복지관 주간보호센터에서 월 2회 활동하고 있습니다. 동화구연은 끊임없이 교구를 만들고 연습하고 좋은 동화를 찾고,, 정말 많은 시간과 노력이 필요합니다. 처음 쉽게 시작한 '동심' 활동은 많은 고민에 빠지게도 하고 가끔은 좌절감에 빠져 괴로울 때가 있었습니다. 그러나 1년의 시간이 지나니 이제 보람을 느끼는 순간이 많고 반짝이는 눈망울로 아이들이 우리를 바라봐 주고 두 손 벌려 반갑다고 달려올 때면 마음이 무척 뿌듯합니다.



누군가에게 대가를 바라지 않고 나눠주는 순간 마음이 가벼워지고 희열과 보람을 얻기 때문에 늘 감사하며 내년에도 우리 '동심' 봉사단은 계속 진행 될 예정입니다. 🍀



한 마음 한 뜻으로 나눔 가치를 실현하다!

후원나눔축제
주인공
(주면 줄수록 인품과 공덕이 쌓인다.)

인(仁)을 실천하고 자비를 행하여 중생을
널리 사랑해 구제하면 열한 가지의 칭찬이
있어서 복이 늘 몸을 따르리라.

-자인품(慈仁品) 18장-

올해 두 번째 맞이하는 후원나눔축제는 지역주민과 직원, 어르신 모두가
복지관의 주인으로서 복지관의 어려운 부분을 직접 해결하고 긍정적인
나눔 문화를 만드는게 핵심이었습니다.

특히 복지관 프로그램에 필요한 물품을 구입하기 위해 나눔 로또 행사를
진행하고 어르신 스스로가 모금단을 조직해서 모금단 운영, 버스킹 공연
을 통해 후원금을 모았습니다. 🍁



먹고, 나누고, 즐기며
더 밝은
지역사회공동체
만들기

이들간 진행된 제 1회 가을나눔문화축제는 준비과정부터 행사 당일까
지 저한테는 잊을 수 없는 시간이 되었습니다. 큰 규모와 판교라는 위
치때문인지 저희 복지관은 ‘후원이 필요 없는’ 기관이라는 이야기를 종
종 듣습니다. 그래서 오히려 더욱 후원의 손길이 필요하고 고민도 더
많이 필요하죠.

이번 행사를 통해 복지관 운영에 어려운 부분을 채우고, 어르신들에게
새로운 경험을 드려보자!라는 생각에서 출발을 해서 와인파티라는 메
인 테마를 잡은 후 어르신들의 공연, 나눔 바자회 등 살을 붙여 나갔습
니다. 걱정 반, 설렘 반으로 준비한 행사에 많은 단체와 어르신들의 도
움으로 즐겁게 마무리 될 수 있었던 것 같습니다.

도움주신 분들에게 다시 한 번 감사드리고 앞으로 복지관에도 많은 관
심과 후원 부탁드립니다! 🍁

가을나눔문화축제
10월 판교 愛 가자!

배움과 나눔이 있는 복지관

2017년 8월부터 매월 마지막주 수요일에는 평생교육 수강 어르신들의 공연이 있습니다. 지금까지 총 27번의 공연을 진행하고 올하는 시낭송, 팬플루트, 포크댄스, 하모니카, 우쿨렐레, 풍물, 색소폰, 차밍댄스, 가야금, 거문고 총 10팀이 참여하였습니다.



글 교육문화팀



1월



2월



3월



4월



5월



6월



7월



8월



9월



10월



11월



복지관 꽃님



탁구는 저희 집 막내가 대학 합격통지서를 받고 나서, 제 인생을 좀 더 둘러볼 기회가 생기면서 40대 후반에 시작하게 된 운동입니다. 처음엔 호기심과 건강유지 차원에서 시작했던 탁구가 이렇게까지 저의 노년을 즐겁게 만들어줄 거라곤 생각 못했습니다. 그러한 즐거운 배움의 과정을 단계적으로 밟아가던 와중에 대회까지 참여하게 되었는데요. 물론 매번 기쁨과 한탄이 교차하는 속에 아쉬움으로 뒤돌아서며 다음을 기약하게 되곤 하지만, 날로 성적이 좋아지고 있다는 점은 긍정적인 소득입니다. 대회에서 긴장하는 와중에 '판교 화이팅!'이라는 응원구호를 들으면 갑자기 소속감과 승부욕이 발동하여 의기충전하게 되는데, 사실 성적을 떠나 그 순간을 즐기는 것이 아닐까 싶습니다. 그만큼 선수단, 응원단 가릴 것 없이 판교 탁구장 전체가 항상 합심하여 대회를 준비했음을 느낄 수 있는 순간이죠. 지금처럼 '어른의 미덕'을 바탕으로 회원 간 서로를 대한다면 항상 올바른 방향으로 성장하는 판교 탁구장이 되리라 생각합니다. 판교노인 파이팅!

황순영 어르신

체육 전공자가 아니면 쉽게 접할 수 없는 스포츠 이론을 복지관 지원 덕분에 체계적이며 깊이 있게 배울 수 있는 아주 좋은 기회였습니다. 실전 운동 지도 프로그램을 교육 받을 때는 운동 강도가 노년기의 신체적 특징을 감안했다 하더라도 너무 약하지 않은가 하는 생각도 했습니다. 그러나 감각과 반응이 둔화된 노인들을 대상으로 한 실습을 거치면서, 저의 막연한 생각과는 달리 그분들은 더욱 세심한 배려가 필요함을 직접 피부로 느낄 수 있는 아주 소중한 기회였습니다. 앞으로는 지역사회 노인 건강 생활에 일조할 수 있는 기회를 갖고자 합니다. 그리고 내년에는 국가 공인 생활스포츠 지도사 2급 자격증 취득이라는 또 다른 목표를 향해 꾸준히 노력하겠습니다.

조태식 어르신



복지관의 지원을 받아 한국노인인력개발원(경기 인천)에서 주관하는 시니어 코딩교육 지도사 특화과정을 이수하고 코딩전문가자격증을 취득하였습니다. 이후에는 성남지역 초등학생을 대상으로 90시간 이상 교육 실습과 재능나눔활동까지 할 수 있었습니다. 활동이 끝날 때 즈음 어렵게 배운 것을 그냥 두기엔 너무 아까워 함께 자격증을 이수한 동료들과 복지관에서 무료 코딩시연회를 선보이고, 공개수업까지 진행하였습니다. 은퇴 후에도 이렇게 새로운 것을 배우고 도전한다는 것에 감사하며 앞으로 지역 어린이를 위해 코딩 교육을 이어가고 싶습니다.

김태경 어르신

제22회 문화체육관광부장관배 전국에어로빅스대회에 태권뿔과 요가뿔 종목으로 참여하여 단체경기 시니어부 1위라는 우수한 성과를 거두었습니다. 특히 처음으로 대회에 출전하여 감회가 새로웠습니다. 혼자 출전하는 경기가 아닌, 단체로 함께 참여하는 경기로 서로가 서로를 바라보면서 소통하는 법을 배우고, 하나로 단합되는 소중한 시간이었던 것 같습니다. 누구나 도전해보지 않은 부분에 대해서는 두려움을 가지고 있을 것입니다. 우리는 그 두려움을 서로 부족한 부분을 채워주고, 독려해주면서 떨쳐낼 수 있었던 것 같습니다. 대회 참여를 위해 연습 공간을 제공해준 복지관 관계자 분들에게 항상 감사합니다.

시니어태권도&요가



홍기우
어르신

지나온 70평생을 뒤돌아보니, 여기저기 쌓여 있는 삶의 보따리들이 한번 풀어본 흔적도 없이 고이고이 간직되어 있음을 보고 놀랐습니다. 후회되는 일도 있고, 감추고 싶은 일들이 있는가 하면, 자랑 같게 여겨지는 일들로 인해서 꼬집어 세상에 내놓는 것이 망설여지기도 했습니다. 있었던 그대로 진솔하게 내놓는 것, 그것 또한 용기가 필요했습니다. 이렇게 출산된 책이 '맞아! 내가 이렇게 살았지'입니다. 자서전이라고 글을 쓰고보니 세 가지 얻은 것이 있었습니다. 하나는 지나온 인생을 정리하고 되돌아봄으로 인하여 남은 삶의 새로운 이정표를 세울 수 있었고, 둘은 살아온 과거를 기록으로 남겼다는 것입니다. 셋은 나의 경험과 경륜이 후손들에게 교훈이 되고 그들의 삶에 유익을 끼칠 수 있다는 것입니다. 실패는 실패대로 성공은 성공대로 값진 것이고, 그 모든 것이 역사가 됩니다. 지금부터라도 과거와의 동행을 시작해 보시기 바랍니다.

알쓸신답

알면 알수록 쓸데가 많은 신기한 문화유산답사

글 김지윤 사회복지사



서울특별시 국립중앙박물관
우리나라의 문화유산과 유물에 더욱 가까워질 수 있는 곳!



충청남도 서산시 보원사지
볼거리가 너무나도 풍부했던 서산 문화재 관람으로 손자, 손녀와 함께 행복한 추억을 만들어보세요!



충청남도 논산시 관촉사
고려전기 승려 혜명이 창건한 사찰. 자연과 함께 아름다운 시간을 보내세요.



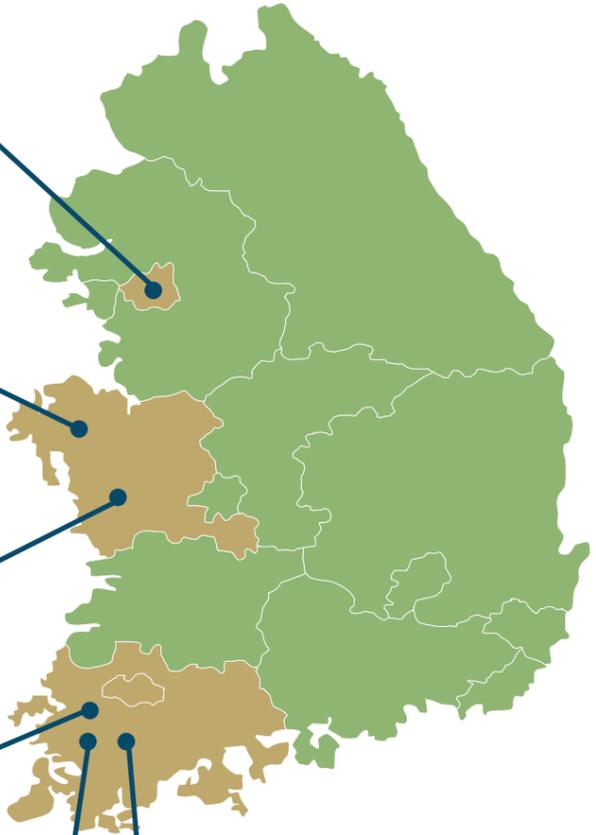
전라북도 김제시 금산사
푸른 나무를 보며 걸었던 길이 아름다웠던 금산사. 마음의 여유로움은 덤으로 가져가세요.



전라북도 부안군 채석강
보기만 해도 경이롭지 않나요? 아름다운 절경에 한껏 반해버렸습니다. 채석강을 배경으로 멋진 인생사진 찰칵 남기세요!



전라북도 고창군 선운사
빨갭게 수놓은 상사화가 반겨주는 곳 사진도 예쁘게 찍히지만 눈으로 직접 보면 일품이 따로 없네요~



모두가 따뜻한 마음을 가진 그날, ‘장수잔치’ 그날의 이야기

글 정상훈 사회복지사

2019년 5월 10일, 복지관 직원과 이용 어르신 한 마음이 되어 90세 이상 어르신의 장수를 축하하고 앞으로의 건강과 미래를 기원하는 마음을 전하기 위해 장수잔치를 준비하게 되었습니다. 이번 행사는 한국지역난방공사 판교 지사의 후원과 사회복지공동모금회 지정 기탁 후원금, 더 퍼스트클래스 파티하우스 판교점 물품대여 등 100% 후원으로 행사가 진행 되었습니다.

90세 이상 복지관 어르신 중 여섯 분을 모시고 진행하였는데, 올해 처음 진행하는 행사임에도 불구하고 잔치라는 이름에 걸맞게 국악, 창부타령, 뱃노래 공연과 축하 인사, 덕담, 케이크 커팅, 잔치 음식 나누기 등 복지관 이용 어르신 및 지역주민 370명이라는 인원이 방문하여 장수를 축하하고 잔치를 즐겨주셨습니다.

장수잔치 기획을 시작할 때 많은 걱정이 있었습니다. 첫째, 사회복지사로 처음 직접 기획하고 진행하는 복지관의 큰 행사였습니다. 둘째, 2019년 올해 성남시 노인복지관 중 장수잔치를 진행한 곳은 저희 복지관이 유일무이 했습니다. 셋째, 장수잔치 대상 어르신, 참여 어르신께서 행복하고 즐거우실까? 라는 걱정이 있었습니다. 그러나 행사 당일 많은 분들이 와주시고 장수 어르신들이 행복해 하시는 모습을 보니 압박감과 걱정은 눈 녹듯 사라졌습니다. 지역주민과 참여 어르신들이 있어 더욱 빛나고 따뜻한 시간이 될 수 있었습니다. 다시 한 번 판교노인종합복지관 어르신께 감사드리며 어르신들의 행복한 노년을 기원합니다. 건강하세요!



수고했다, 고마워!

글 안영소 어르신

낙엽을 밟으며 오늘도 복지관에 간다. 낙엽 밟는 소리가 정겹다. 나에게 해마다 이맘때쯤이면 한해를 돌아보는 습관이 있다. 올해는 유난히 시간이 빨리 갔다. 우연하게 소중한 인연을 맺게 된 '해봄 프로젝트'에 참여하게 되었기 때문이다.

해봄 프로젝트에 참여한 덕분에 즐겁고 행복한 시간을 많이 보냈다. 다양한 나이임에도 불구하고 서로 다른 사람들과 소통을 하며 많은 것을 보고 경험할 기회를 얻었다. 그만큼 많은 생각을 하게 해주었다.

처음에는 반신반의하면서 시작한 모임이었으나 각각의 프로그램을 하

다 보니 나에게 배움과 마음속의 감성을 찾게 해주었다. 생각해보니 그동안 앞을 향해 무조건 달리는 기차처럼 정신 없고 여유 없이 질주만 하는 그런 삶이었다. 나이가 들어서 노년을 생각하는 일들이 많은 가운데, 올 한해 뜻깊은 시간을 보내면서 많은 것을 느꼈다.

해봄 프로젝트를 통해 정말 많은 경험을 했다. **인문학 강의**를 들을 때면 나 자신을 소중하게 할 줄 아는 자존감을 높여주었고, **힐링 숲 체험**은 자연과 더불어 여유를 갖고 그동안 소홀하고 무심히 스쳐간 계절의 변화와 오래된 추억을 되새겨 볼 수 있었다. **운동 프로그램**을 통해 스트레칭과 음악에 맞춰 신나게 운동 하다 보니 힘들지 않고 마냥 즐거웠다. 내 건강을 잠시 체크해볼 수 있는 기회가 되어 반가웠다.

특히 **푸드아트테라피**를 할 때가 인상적이었다. 평생 가족을 위해 음식을 했고, 당연하다고 생각했던 일을 강의를 통해서 좀 다른 이미지가 되었기 때문이다. 나의 마음속에 있는 추억을 떠올리고, 그것을 표현하여 쿠키를 만들다 보니 동심으로 돌아간 느낌이었다. 내가 쿠키를 통해 표현할 줄 아는 능력을 가지고 있다는 것이 새삼 신기하고 즐거웠다.

지금의 내 방은 '해봄'을 통해 만들어진 많은 것들이 자리를 차지하고 있다. 모든 것을 소개할 수는 없겠지만, 특히 꽃으로 나의 고생스러웠던 나의 손을 표현한 작품이 있다. 그간 나는 다른 사람들에게 고맙다는 이야기를 수없이 하였으나, 내 스스로에게 '수고했다, 고마워!'라는 표현을 한 적이 없다. 새삼 놀라웠다.

해봄에서 만난 사람들과 한 경험 중에 즐거웠던 또 한가지는 여행이다. 바쁘게만 살다 보니 여행을 할 기회가 많지 않았는데 모두 설레고 행복한 여행이었다. 프랑스 마을, 바닷가, 밤 줍기 체험 등 그 모든 여행들이 내게 인상적이었다. 정서적 여행이었던 연극 '염쟁이 윤씨'도 물론 의미 있는 경험이었다. 어리석은 삶을 살지 말아야 한다는 교훈도 있지만 움켜쥐고 있는 모든 것들은 내려놓는 것도 중요하다는 것을 깨닫게 해주었다.

해봄은 어느 것 하나 소홀하게 보낸 것이 없는 알찬 공부였고, 많은 사람들과 하다 보니 친밀감이 많이 들었다. 특히 항상 주는 것에만 익숙하던 삶에 받는 행복과 고마움, 그리고 사랑을 느꼈다. 복지관에서 이런 프로그램을 만들어 주셔서 감사하고, 해봄을 이끌어 주신 김보나 선생님께 감사드린다. 덕분에 2019년의 삶이 뜻 깊고 행복한 시간들이었다. **해봄 파이팅! 해봄 사랑합니다.**





주는 것보다 얻는 것이 더 많은 나의 자부심!

글 도시락배달 정양수 자원봉사자

실업 후 집안에서만 시간을 보내다 보니 활동량도 줄어들고, 점점 게을러지더라고요. 이대로 지내서는 안되겠다고 생각해서 무엇을 할 수 있을까 생각하다 봉사활동을 생각하게 되었어요. 도시락 배달 봉사활동을 참여하며 같이 활동하는 자원봉사자들과 이야기를 나누고 웃을 일이 많아졌어요. 그리고 도시락 배달을 받는 어르신들을 뵈고 하루 안부를 물으면서 사소한 이야기를 나누고 그분들이 '고맙다, 감사하다.'라는 말을 해 주실 때마다 기분이 좋아지더군요. 요즘 제 일상에서 자원봉사자들과 같이 활동하고 대상자 어르신들과 인사 하는 것이 저의 하루 일과 중 큰 부분을 차지하고 있어요. 이제 자원봉사활동은 저에게 빠질 수 없는 일이고 큰 자부심을 가지게 해주는 일입니다. ☺

서로 소통하며 정 쌓는 판교지역공동체!

글 삼성SDS 이유석 자원봉사자

판교노인종합복지관과 첫 인연을 맺게 된 계기는 사실 거리 때문이었습니다. 삼성SDS판교사옥과 도보 5분 거리에 어르신들과 가깝게 소통할 수 있으니 봉사자들의 만족도가 높았고, 주 봉사처로 지정해서 방문하고 있습니다. 자주 오다보니 복지관 어르신들은 박식하고 교양 있는 분들이 참 많았습니다. 어르신들과 대화를 나누다보면 오히려 저희가 해 드린 것보다 많은 것을 배우고 돌아가는 경우가 더 많았습니다. 한가위 행사나 바자회 때 참여해보니 잔치 분위기로 흥도 나고 어르신뿐만 아니라 직원분들과 즐겁게 소통할 수 있어 좋은시간이었습니다. 특히 바자회 와인파티때는 굉장히 많은 분들이 오셔서 정신 없이 음식을 판매하다보니 대박집 사장이 된 것 같기도 했습니다. 앞으로도 판교노인종합복지관 어르신분들과 좋은 인연 만들어 나가고 싶습니다. ☺

기분 좋은 커피향으로 하루를 즐겁게!

글 꿈나눔카페봉사단

커피를 알고자 시작했다 커피문화세계에 폭 빠져 카페 봉사를 시작한지 어느덧 2년,, 혹시나 실수할까 손을 바르르 떨며 조심스럽게 커피를 내렸는데 이제는 능숙하게 기계도 만지고 라떼 아트도 제법 모양새가 나오고 있습니다.

카페는 잠깐 쉬어갈 때, 휴식이 필요할 때, 대화가 필요할 때 들리는 곳이라 복지관에서 가장 따뜻하고 정겨움이 넘쳐나는 공간 중 하나 인 것 같습니다. 처음엔 저희에게 반말을 하거나 민원 넣는 회원님들에게 상처도 많이 받았지만 이젠 함께한 시간이 오래되어 단골손님도 생겨나고,, 봉사자임을 아시고 친절하게 대해주시는 분들이 많아졌습니다. 물론 아직도 가끔 반말을 하시는 분들도 계시지만요.

카페 봉사를 하면서 가장 큰 감사는 같은 취미와 관심사를 가진 카페 봉사자 친구들을 만난 것이라 생각합니다. 얼마 전 담당 사회복지사 선생님과 서울에 나가 커피투어도 하고 여러 언니, 동생들과 더욱 끈끈한 유대관계가 이루어진 것 같아 그저 감사합니다.

자원봉사는 마음에서 우리나라와 상대를 배려하고 활동에 최선을 다 할 때 진정한 자원봉사인 것 같습니다. 저희는 앞으로 복지관 회원 분들을 위해 더 맛있는 커피와 상냥한 미소로 더욱 기분 좋은 하루를 만들어드리겠습니다. ☺



› 자원봉사자

아름다운 당신

› 후원자

개인
(2019.1~2019.11)

강경호, 강병수, 강성용, 강위숙, 강지숙, 강판순, 강혜란, 고명순, 고미혜, 고성근, 곽윤근, 구혜자, 권경옥, 권명소, 권부빈, 권춘희, 권필순, 김경희, 김광미, 김남은, 김도수, 김동진, 김동현, 김례순, 김명중, 김미라, 김미영, 김미정, 김삼홍, 김상희, 김석환, 김성숙, 김성태, 김성희, 김수영, 김수옥, 김순덕, 김순옥, 김순자, 김영주, 김용희, 김원향, 김윤택, 김은숙, 김인숙, 김정순, 김정아, 김정애, 김종현, 김진숙, 김찬희, 김창훈, 김필주, 김현숙, 김현자, 김혜숙, 김홍남, 김호남, 김희숙, 나혜란, 노선경, 류인숙, 문경화, 문남미, 문성준, 문영희, 문정희, 민경미, 민경배, 민경순, 민명식, 박경혜, 박명자, 박복남, 박소영, 박양부, 박용생, 박은미, 박은혜, 박인자, 박재만, 박재홍, 박정숙, 박정옥, 박정의, 박정자, 박종월, 박찬숙, 박태향, 박한봉, 박혜련, 박혜숙, 배선희, 배영주, 배원민, 배을용, 서동자, 서상순, 서선혜, 서준석, 서희자, 석영희, 선유순, 손민성, 송낙순, 송남섭, 신숙례, 신지호, 안영소, 안지영, 안차선, 안청자, 양경철, 양완식, 양종열, 오세은, 오수근, 오순자, 오영례, 오현숙, 우순자, 위경옥, 위성미, 유복순, 유부근, 유상호, 유석재, 유양희, 유은순, 윤말희, 윤명순, 윤수혜자, 윤영숙, 윤정명, 윤향선, 이금선, 이두현, 이명희, 이명희, 이미경, 이부임, 이상열, 이상희, 이선녀, 이성철, 이순이, 이아현, 이양근, 이영숙, 이영순, 이영자, 이영호, 이완근, 이은숙, 이은옥, 이은자, 이은주, 이인숙, 이인신, 이자영, 이정화, 이정희, 이종미, 이지연, 이춘애, 이해평, 이화순, 임난희, 임동희, 임철호, 장문수, 장상철, 장순재, 장우진, 장인국, 전미라, 전세경, 전정심, 전정자, 전진숙, 전진용, 전해정, 정미숙, 정미애, 정병진, 정복기, 정양수, 정우현, 정은순, 정철중, 정혜순, 정희순, 조남옥, 조동임, 조병순, 조상아, 조성희, 조수자, 조연희, 조영희, 조옥녀, 조용진, 조혜숙, 조혜숙, 조효정, 지혜자, 진경미, 차재인, 최경자, 최경화, 최금희, 최난식, 최남신, 최문선, 최승자, 최종명, 최현숙, 최희석, 추주연, 평계숙, 한경순, 한명성, 한정태, 한현임, 허숙현, 홍순옥, 홍인숙

단체
(2019.1~2019.11)

백현어머니방배대, 백현동아침요가, 봉은사정진3팀, 드림탐탐, 윤종필의원실, 김병관의원실, 낙생농협본점, 백현웰빙 에어로빅, 백현동통장협의회, 새마을부녀회, 청소년지도협의회, 2171부대, 동아리(벨아미), SDS, 성일협(성남시일반직 협의회), 주나우쿨, 최현숙봉사단, 불자연합회, 도로공사(이석형대리), 헬위댄스, 피양세

개인
(2019.1~2019.11)

강경자, 고명순, 곽우중, 구자연, 권경선, 김경선, 김군자, 김근석, 김금순, 김덕길, 김동숙, 김미진, 김범수, 김병한, 김보경, 김보나, 김성균, 김수영, 김수진, 김영돈, 김원향, 김원화, 김정빈, 김정현, 김종길, 김주홍, 김지윤, 김진석, 김충희, 김호기, 김홍남, 김홍현, 남정덕, 남정자, 노가연, 노광희, 모범훈(이현숙), 문주명, 문창현, 민경순, 민정순, 박경희, 박금희, 박동연, 박복남, 박상진, 박재만, 박창봉, 박현정, 배유진, 석창준, 성덕희, 송관호, 송성주, 송영희, 신윤이, 신익준, 안정만, 안혜신(이진범), 양은혜, 오선희, 오순자, 오신택, 우윤정, 원향연, 유경중, 유길자, 유남옥, 유부근, 윤애귀, 이계화, 이기일, 이동재, 이민석, 이순득, 이순호, 이승오, 이연화, 이영숙, 이영자, 이옥성, 이옥자, 이인경, 이자영, 이재수, 이정선, 이종갑, 이창열, 장여진, 장지웅, 장혜경, 전민하, 전진숙, 정경선, 정계옥, 정광희, 정상훈, 정오영, 조말순, 조문정, 진범, 진성옥, 편창옥, 한정태, 한정혜, 한현임, 허명희, 허여선, 홍순옥, 황도성

단체
(2019.1~2019.11)

가람사운드, 고등동다목적복지관, 광진노인종합복지관, 국민건강보험공단, 국민은행-판교금융센터, 낙생농협, 낙원 떡방앗간, 네오트랜스, 농협성남시지부아너스클럽, 대한불교고계종 연화사, 드림디포-판교, 디자인공작소, 디자인올소, 미래푸드, 밀알복지재단, 바른마디병원, 백현어머니방배대, 복지관안전지킴이, 분당구청, 분당노인종합복지관, 분당동 어린이집, 분당화원, 불교사암연합회, 사회복지공동모금회, 사회복지법인대한불교고계종본은, 성남시노인종합복지관협회, 성남시사회복지협의회, 성남시청, 수정노인종합복지관, 수협은행-판교역지점, 신도시전법단, 에코디자인, 에코푸드 코리아, 엠 애드컴, 원적정사, 은솔어린이집, 우리숙주, 우리정보, 이비아이, (주)삼우, (주)대성씨앤에스, (주)삼성환경, (주)아이투엘, (주)에르메스로직스-고리, (주)에스원, (주)지울건설, (주)티앤비토탈건설, (주)희망일자리나눔, KT승강기 엘리베이터, 주식회사 경도, 주식회사마카비즈, 중원노인종합복지관, 중원도서관, 지구촌사회복지재단, 천향, 청솔종합사복지관, 초록안경, 최금희, 최동환, 최명신, 최윤선, 최의숙, 추경산업, 태평1복지회관, 티케이 정형외과, 포교사단인천 경기지원단, 하안마을다목적복지회관, 하이안, 하이진에스, 하주방역, 한국노인인력개발원, 한국노인종합복지관협회, 한국마사회 분당지사, 한국전력공사-성남지사, 한국정보화진흥원, 한국주택금융공사-서울남부지사, 한국지역난방공사-판교지사, 한국출판문화산업진흥원, 한옥스토리, 황송노인종합복지관

Thank you

> 후원금품 수입 및 사용내역 아름다운 당신

후원금 사용내역
(2019.1.1~10.31)

수입	
전년도 이월금	11,924,610원
지정후원금	77,128,970원
비지정후원금	46,436,060원
합계	135,489,640원

지출	
지정후원금	69,242,476원
비지정후원금	14,570,390원
합계	83,812,866원

Thank you

후원품 사용내역
(2019.1.1~10.31)

수입	
전년도 이월금	16,064,837원
후원물품	100,557,350원
합계	116,622,187원

지출	
후원물품	81,629,850원
합계	81,629,850원

자원봉사

남을 위한! 그리고 나를 위한!! 행복한 지역공동체를 만드는 첫 걸음!!!
판교노인종합복지관은 2017년 사회복지 봉사활동 인증센터로 등록되어 봉사활동 인증관리사업을 진행하고 있습니다.



활동절차



1) 접수

내방, 전화, 홈페이지



2) 상담

전화 및 방문상담



3) 교육

봉사자교육 및 기관안내



4) 진행

자원봉사활동



5) 실적 확인

VMS 인증관리

신청문의

방문

월~금 / 9시~6시

홈페이지

www.pangyonoin.or.kr

전화

031-620-2877

후원

나눔으로 인한 큰 기쁨을 판교노인종합복지관에서 누리시길 바랍니다.

납부방식

CMS

매월 약정일 통장에서 자동 인출
CMS 신청서 작성

계좌이체

복지관 후원계좌로 입금
국민 093601-01-014737

직접후원

후원금 및 물품 전달
문의: 031-620-2877

후원에 참여하시면

- 후원하시는 모든 후원금 및 후원물품은 노인복지사업을 위해 사용됩니다.
- 기부금 영수증 발행 • 후원 영수증 발급과 소식지 발송 • 송년의 밤 초대