

행복한 동(同)행 진실된 감(感)동 동감(同感) 공동체 2018년 두 번째 이야기

소식지 동감(同感) 8호는
어르신들이 직접 기획하고
제작하여 완성되었습니다.
따뜻한 애정으로 읽어주세요.

발행인 한해영

발행일 2018년 8월

편집부 안지영 서혜린 김청극 손희원 최인숙

편집인 서혜린

발행처 수원시광교노인복지관

디자인 디앤디피아



03 여는글

섬김과 세움

04 PHOTO NEWS

2018년 상반기 사업소개

10 The 즐거운 광고

- 개관4주년기념 및 설맞이 한마당
- 현대해상과 함께하는 독거어르신 주거환경 개선
- 광고하나봉사단 발대식
- 교통안전베테랑교실
- 조부모와 손자녀가 함께하는 요리로 마음을 나누는 시간 '요맘때'
- 평생교육임원나들이

18 시니어 톡톡톡(Talk)

- 굳세어라, 뇌청춘!
- 선배시민교육 수강생에게 소감을 듣는다
- 시니어가 전하는 '후원문화의 생활화'
- 당구, 탁구, 장기바둑 즐기는 우리는 실버 마니아!
- 장모님의 시계
- 편집위원 활동 이야기

26 시니어생생정보

- 뇌졸중이라 불리는 중풍! 준비하면 예방할 수 있습니다.
- [계절레시피] 여름철 건강음식 레시피

28 축하해주세요!

공모사업선정, 수상내역

29 미리보는 복지관 NEWS

2018년 하반기 주요행사에 대해 알려드립니다!

30 나누는 기쁨, 사랑 더하기

후원자, 자원봉사자 안내

섬김과 세움

수원시광교노인복지관장 한해영

'하나님을 영화롭게 어르신을 존귀하게' 2018년. 초여름

광고하나자원봉사단 단장님과 부단장님, 그리고 평생교육 부대표님께서 복지관의 미션을 순수 써주시고 액자를 만들어 전해주셨습니다.

안타깝게도 존귀히 여김을 받으셔야 할 어르신들은 '노인'이라는 이유로 사회적 배제(연령주의)를 경험하고, 노화(신체적, 인지적 기능약화)를 재앙처럼 여기는 사회 속에 살고계십니다.

우리사회에서 '노인'이 된다는 것은 낮아지는 자존감, 높아지는 우울감, 커져가는 상실감을 마주하며, 점점 사람들과의 관계가 소원해지고, 가난하게 살거나, 자살을 생각하거나, 치매에 걸릴 확률이 높은, 매우 불안하고 두려운 미래로 이야기됩니다.

부정적 인식일 뿐이라고 하기에는 여러 통계와 많은 어르신들의 삶이 이를 반증합니다.

우리복지관은 '어르신을 존귀하게'하기 위해 다양한 방법으로 어르신을 섬기고 있습니다. 여가, 문화, 교육 등의 사업을 통해 어르신들의 건강하고 활기찬 노후를 지원하고, 다양한 자원개발을 통해 일상생활에서의 결핍이나 어려움을 겪으시는 어르신들의 삶의 무게를 조금 덜어드리고자 노력하고 있습니다.

하지만, 과거보다 더 활동적이고 더 오래사시는 어르신들이 많아지는 고령화시대에 '섬김'과 함께 '어르신을 존귀하게'하기 위한 새로운 접근(역할)이 필요합니다.

어르신이 '사회적 부담'의 존재가 아닌 '당당한 사회의 일원'으로 자리매김 되도록, 어르신들과 함께 '학습'하고, 사회적 활동에 '참여'하는 일. 바로 '세움'입니다.

이미도 많은 어르신들께서 자원봉사(재능나눔), 기부활동 등의 사회적 활동에 동참하셔서, 섬김을 받는 것이 아니라 동료들(복지관, 요양원, 경로당, 독거어르신 등)과 아이들을 섬기는 일에 앞장서고 계십니다.

특히 광고IT기자단의 열정적인 사회적 활동은 사회적으로도 크게 인정받고 있습니다.

그리고 지난 4월부터는 10여명의 어르신이 '선배시민 교육(학습)'을 시작하여 현재 수료 후 자조모임을 준비하고 있습니다.

어르신을 향한 복지관의 '섬김'과 '세움'은 건강한 고령사회, '어르신을 존귀하게'하는 사회로의 출발점이 될 것입니다. 함께 참여해주시고 응원해주세요.

젊음과 늙음을 평가하는
중요한 기준은 달력으로 계산할 수
있는 것이 아니다.
사람의 젊고 늙음은 인식론적
호기심에 달려있다.

파울로 프레이리



2018
1월
사업소개



- 01 평생교육사업 | 제1회 친선당구대회(생활안전협의회) - 18일
- 02 상담사업 | 무료 생활법률상담(태양합동법률사무소 임태수변호사) - 22일
- 03 평생교육사업 | 2018년 특기교실 운영간담회 - 25일
- 04 경로당연계지원사업 | 경로당 실태조사 실시 - 1/22~2/23
- 05 재가복지사업 | 재가어르신 생신잔치 - 23일(월 1회)
- 06 재가복지사업 | 재가어르신 문화체험 - 24일(월 1회)
- 07 재가복지사업 | 재가어르신 이·미용 서비스 - 26일(월 1회)
- 08 노인상담사업 | 사진으로 쓰는 나만의 자서전 쓰기 - 29일(총 10회기)

2018
2월
사업소개



- 01 노인사회활동지원사업 | 노인사회활동지원사업
사업설명회 및 참여자 통합모집 - 5일
- 02 재가복지사업 | 삼성전자 커브드 봉사단과 함께하는 설 행사 - 10일
- 03 지역특성사업 | 개관 4주년기념 및 설맞이 한마당 - 12일
- 04 후원사업 | 설맞이 후원캠페인 '떡국떡 사랑나눔' - 12일
- 05 평생교육사업 | 평생교육 상반기 운영간담회 - 21일

2018
3월
사업소개



- 01 노인사회활동지원사업 | 노인사회활동지원사업
사업단 별 직무교육 및 안전교육 - 2일 ~ 23일
- 02 평생교육사업 | 2018년 평생교육 대표임원회의 (격 월1회) - 7일
- 03 상담사업 | 무료세무상담 (동수원세무서 연계) - 15일
- 04 재가복지사업 | 현대해상과 함께하는 저소득가정 독거어르신 주거환경개선 - 17일
- 05 상담사업 | 무료 치매조기검사 (수원시노인정신건강센터 연계) - 22일
- 06 자원봉사육성사업 | 광고하나봉사단 발대식 - 23일
- 07 후원사업 | 1차 광고통통마을시장 - 27일
- 08 자원봉사육성사업 | 노인재능나눔활동 사전교육 - 28일
- 09 지역특성사업 | 지역행사 '사랑이란(卵), 나눔의 시작' - 30일
- 10 평생교육사업 | SKT스마트폰교육 - 30일

2018
4월
사업소개



- 01 노인상담사업 | 노인상담 치매예방 시니어 또래강사 교육 - 3일(월 2회)
- 02 경로당연계지원사업 | 경로당연계지원사업 협약식 - 4일
- 03 재가복지사업 | 통합건강증진프로그램(건전지) 실시 - 6일(총 12회기)
- 04 노인상담사업 | 노년기 성교육 - 4일, 11일
- 05 평생교육사업 | 평생교육 상반기 강사간담회 - 17일, 18일
- 06 노인사회활동지원사업 | 노인사회활동지원사업 수요처 간담회 - 19일
- 07 재가복지사업 | 재가어르신 춘계 나들이 - 19일
- 08 노인상담사업 | 『아름다운 백세』시니어기억활동프로젝트(III) - 19일(총 12회기)
- 09 평생교육사업 | 서울·인천·경기 노인복지관 탁구대회 - 21일
- 10 지역특성사업 | 한국주택금융공사와 함께하는 금융교육 - 24일
- 11 자원봉사육성사업 | 정기자원봉사자 나들이 - 25일
- 12 평생교육사업 | 교통안전베테랑교실 '안전보행교육 1기' 운영 - 25일(총 4회기)
- 13 평생교육사업 | 교통안전베테랑교실 '안전운전교육' (4기수운영) - 9일, 26일(총 4회기)
- 14 평생교육사업 | 선배시민교육 '우리는 No 인가? Know 인가?' - 27일(총 10회기)

2018
5월
사업소개



- 01 지역특성사업 | 어버이날 기념행사
“어버이의 사랑으로 우리가 있습니다” - 3일
- 02 자원봉사육성사업 | 꽃차봉사단 행사지원 (시청 어버이날행사) - 8일
- 03 평생교육사업 | 조부모와 손자녀가 함께하는
요리로 마음을 나누는 시간 ‘요맘때’ - 10일
- 04 자원봉사육성사업 | 꽃차봉사단 행사지원 (광고종합사회복지관) - 12일
- 05 노인사회활동지원사업 | 노인사회활동지원사업 문화활동 - 24~25일
- 06 평생교육사업 | 평생교육 대표임원단 ‘우수기관 견학’ - 25일

2018
6월
사업소개



- 01 평생교육사업 | SKT스마트폰교육 이음페스티벌 - 1일
- 02 노인사회활동지원사업 | 노인사회활동지원사업 활동교육 - 8일
- 03 평생교육사업 | 평생교육 임원 나들이 - 14일
- 04 상담사업 | 무료세무상담 (동수원세무서 연계) - 15일
- 05 자원봉사육성사업 | 전문강사 재능기부 특강 ‘중국차(茶) 이야기’ - 20일
- 06 평생교육사업 | 교통안전베테랑교실 ‘안전운전교육 2기 운영’ - 6월20일 ~ 7월11일
- 07 평생교육사업 | 교통안전베테랑교실 ‘교통안전캠페인’ - 21일
- 08 후원사업 | 2차 광고통통마을시장 - 21일
- 09 평생교육사업 | 선배시민교육 우수기관 견학 - 22일
- 10 지역특성사업 | 삼성전자와 함께하는 지역사회 어르신 초청 스마트교실 - 27일
- 11 평생교육사업 | 문화예술교육지원사업 연극반 공연관람 - 29일
- 12 평생교육사업 | 제 1회 케이피아 전국 대중공연예술 콩쿨 참가(아리솔합창단) - 30일
- 13 평생교육사업 | 제 1회 케이피아 전국 실용댄스 콩쿨 참가(라인댄스반) - 30일
- 14 재가복지사업 | 통합건강프로그램(건전지) 평가회 - 29일

개관4주년기념 및 설맞이 한마당

글 서혜린 사회복지사

지난 2월 12일(월), 우리 복지관에서는 개관4주년을 맞이하여 개관4주년기념 및 설맞이 한마당을 진행하였습니다.

이번 행사는 전통놀이한마당, 윷놀이한마당, 나눔한마당의 세 가지 테마로 구성되어 어르신들 간의 화합과 친목들 다지는 귀한 시간이 되었습니다.



두울! 윷놀이한마당!

오후에는 사전에 윷놀이에 참여를 희망하시는 어르신들을 모집하여 토너먼트 방식의 윷놀이한마당이 개최되었습니다. 식전공연으로는 수원문화원 '검정고무신'팀에서 신명나는 축하공연으로 막을 열며 즐겁고 활기찬 윷놀이한마당이 시작되었습니다. 총 4인으로 구성된 10팀이 예선전을 치르고 16강, 8강, 4강의 점진 끝에 1, 2, 3등 팀이 선정되었고, 푸짐한 상품과 함께 더욱 행복한 시간이 되었습니다.

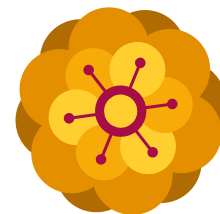
세엏! 나눔한마당!

떡국 떡, 참기름 등을 판매하는 나눔한마당 '미니바자회'가 진행되었습니다. 이날 미니바자회를 통해 발생한 수익금은 지역사회 내 도움이 필요한 재가, 독거어르신을 위한 복지기금으로 사용되었습니다.



하나! 전통놀이한마당!

오전 일찍부터 지하1층 광고홀 로비에는 전통놀이한마당에 체험을 위해 찾아주신 어르신들로 북적북적했습니다. 제기차기, 투호놀이, 알까기대전, 옛치기 등의 놀이를 통해 획득한 엽전으로 추억의 주전부리를 교환해 드시며 옛 시절 향수를 느끼는 시간이 되었습니다.



지난 4년간 광고노인복지관에 변함없는 사랑과 성원을 보내주신 어르신, 지역주민, 후원자, 자원봉사자 및 관계자분들께 다시 한 번 감사의 인사를 전합니다♥

현대해상과 함께하는 독거어르신 안전한 주거환경개선

글 양성현 팀장



지난 2월, 현대해상에서 우리 어르신들의 안전을 위한 사회공헌활동을 하고 싶다는 제안이 있었습니다. 제안을 받은 후 독거어르신들의 사정을 제일 잘 알고 있는 독거노인생활관리사와 논의를 한 결과, '가스밸브 차단기'를 설치하지는 좋은 의견이 제안되었습니다.

현재 수원에서는 수급 및 차상위 어르신들께만 무료로 가스밸브차단기를 설치하고 있어 지원이 매우 제한적인 상황이었습니다. 가스밸브차단기가 필요한 어르신들을 취합해보니 200명이 넘는 어르신들이 필요하다는 의견이었습니다. 예산의 제한으로 많은 어르신들에게 혜택을 드릴 수 없었지만 주어진 예산에서 최대한 많은 어르신들이 혜택을 받으실 수 있도록 심사숙고하여 대상자를 선정하였습니다.

1차로 3월 17일(토) 현대해상 경인본부지원부 임직원 13명과 함께 영통구 매탄 1, 2, 4동과 원천동에 거주하시는 어르신 각2가정에 가스밸브차단기를 설치하였습니다. 현대해상 임직원 13명이 6개조로 활동을 진행하여 5개조는 4가정씩, 1개조는 2가정에서 활동을 진행하였습니다.

자원봉사자가 어르신 가정에 방문하여 가스밸브차단기를 설치해드리고 사용법도 설명을 드려 어르신들이 매우 좋아해 하셨습니다. 김○○ 어르신께서는 “예전에 국을 가스레인지에 올려놓고 깜빡했다가 큰 불이 날 뻔 했다”고 하시며 이제는 그런 걱정이 없어 너무 감사해 하셨습니다. 활동을 마치고 현대해상 임직원들과 소감을 나누는데 작은 일에 어르신들께서 너무 감사해하시고 좋아하셔서 뿌듯하다는 얘기를 나누었습니다.

우리 주변에는 소소한 나눔으로도 큰 기쁨을 전할 수 있는 활동들이 많습니다. 이런 활동에 함께 참여한다면 우리 지역사회는 더 행복해지지 않을까 생각합니다.



광고하나봉사단 발대식

글 김수진 주임

지난 3월 23일(금) 정기자원봉사자를 대상으로 '광고하나봉사단 발대식'이 진행되었습니다. 이번 발대식은 각각 다른 분야에서 정기봉사를 해오시던 자원봉사자들을 조직화하여 서로 간 연대감을 쌓고 지속적인 자원봉사활동을 지지하기 위해 진행되었습니다.

70여분의 자원봉사자 분들이 참석하여 주셨으며, 각 봉사단의 임원들은 행사 전 사전모임을 통해서 봉사단의 이름을 함께 정하는 시간을 갖기도 하였습니다.

개인뿐 아니라 기업과 단체에서도 정기봉사활동을 지원해주고 계셔서 성격이 유사한 팀별로 봉사단을 구성하여 좀 더 원활하게 조직이 운영될 수 있도록 하였습니다.

- 재능지원팀** 종이접기봉사단, 네일아트봉사단, 꽃차봉사단, 수지뜸봉사단, 서예봉사단
- 홍보지원팀** 광고IT기자단, 소식지편집위원
- 건강지원팀** 배식봉사(어르신봉사단, 성인봉사단 다섯손가락, 세인트폴국제학교, 영희봉사단), 식사배달봉사단, 수원나누리병원
- 운영지원팀** 카페테리아 봉사자, 지역난방공사, 평생교육프로그램 수업보조
- 재가지원팀** 롯데시네마광고, 삼성커브드봉사단, 라벤더헤어, 삼성물산건설부문, 노노상담

특히 이날은 광고하나봉사단 임원으로 선출되신 임원분들께 임명장을 수여하는 시간이 있었습니다. 단장 구정희님, 부단장 김영기님, 부단장 김월선님께서 광고하나봉사단을 함께 섬겨주시기로 하였습니다.

마지막으로 전체 봉사단원들의 봉사자선서를 통해 올해 봉사활동에 대한 각오를 다지고 마무리되었습니다.

항상 복지관에 많은 관심과 사랑을 주시고 기꺼이 봉사활동에 함께해주시는 많은 봉사자여러분들에게 감사의 인사를 전합니다. 복지관은 자원봉사자 분들의 손길이 없이는 운영될 수 없습니다. 앞으로도 많은 관심과 참여 부탁드립니다.





2018년 교통안전 베테랑교실

글 이보영 사회복지사

**지난해 5년간 만 65세 이상 어르신 교통사고율이 무려 11% 증가!
“고령자 대상 교통사고 예방교육이 무엇보다 중요한 시기입니다.”**

수원시광교노인복지관은 매년 증가하고 있는 고령자 교통안전 사고를 예방하기 위해 ‘2018년 교통안전 베테랑교실’을 지난 4월부터 진행하였습니다.

교통안전 베테랑교실은 현대자동차 및 사회복지공동모금회가 지원하고 한국노인종합복지관협회에서 주관하는 프로그램으로 안전보행교육, 안전운전교육, 교통안전캠페인 등으로 나뉘어 진행하고 있습니다.

“안전보행교육” 안전보행의 3원칙을 배우다 - 서다! 보다! 걷다!



안전보행교육은 복지관 및 경로당 이용회원 대상으로 3기수(기수별 총 4회기)로 운영하고 있습니다. 매 기수마다 인지기각테스트, 교통안전송 배우기, 교통표지판 바로알기 등 이론교육 뿐 만 아니라 안전보행 수칙·안전지도 제작 등 조별활동, 현장학습이 함께 진행되고 있습니다. 특히 “우리 마을 안전지도 만들기”는 참여 어르신이 우리 지역의 곳곳을 직접 다니며 위험요소와 안전요소를 확인하고 안전지도를 제작하여 주변 이웃과 이를 공유함으로써 더욱 의미 있는 시간을 만들고 있습니다.

“안전운전교육”

나의 운전성향을 파악해보자!

안전운전교육은 만 65세 이상 어르신 중 실제로 차량을 운전하시는 분을 대상으로 총 4기수(기수별 1회기)로 이론교육 및 인지기각검사를 진행했으며 운전교육 이수 자에게는 9개 보험사의 차량보험료 할인을 받을 수 있는 기회를 드렸습니다.



“교통안전캠페인”

올바른 교통안전 문화 확산시키다!

안전보행·운전교육을 수료하신 어르신이 직접 참여하여 지역주민 대상으로 ‘교통안전 인식 개선 캠페인’을 진행했습니다. 교통안전ox퀴즈, 안전보행서약서 작성 등을 통해 지역주민과 교통안전에 대해 생각해보고 안전보행을 위해 서로 약속하는 시간을 가졌습니다.

특히 가상음주보행체험을 통해 음주 보행의 위험성에 대해 스스로 느껴보는 시간을 가졌으며 체험에 참여한 김00 어르신은 “나의 의지와 관계없이 보행이 불가능했다. 평상시 음주한 나의 모습이라 생각하니 아찔하다”라는 말씀도 전해주셨습니다.

교통안전베테랑교실은 하반기에도 진행됩니다.

기대해주세요~!

참 다들 알고계신가요?

비오는 날에 시야를 확보하여 교통사고 예방에 도움을 주는 우산은... 바로 투명우산입니다~!



우리 집 행복 쑹쑹!! 요 · 맘 · 때

조부모와 손자녀가 요리로 마음을 나누는 시간

글 김미경 사회복지사

지난 5월부터 매주 목요일 오후면 2층에서는 맛있는 음식 냄새가 가득합니다.

바로 평생학습 우수동아리 지원사업으로 진행되는 “요.맘.때”가 시작되었기 때문입니다.

‘요.맘.때’는 맞벌이 가정이 증가함에 따라 부모를 대신하여 조부모가 손자녀를 돌보는 가정이 증가하고 있어 이러한 가정을 지원하기 위해 마련된 조부모와 손자녀가 함께하는 1·3세대 프로그램입니다.

지금부터 ‘요맘때’를 소개하겠습니다. ^^



Step 1 조부모와 손자녀가 함께하는 요리교실 (총 22회기)

조부모와 손자녀가 함께 요리를 만들며 서로를 알아가고 더욱 친밀해지는 시간입니다. 기존의 아이 혼자하던 요리교실과는 달리 조부모님이 옆에서 도와주시니 어려운 요리도 푹푹푹푹 만들어 낼 수 있습니다. 그리고 한마디, 한마디 서로에게 건네는 말들로 조금은 가까워질 수 있습니다. 현재까지 10회기가 진행되었는데 10월까지 총 22회기가 진행될 예정이니 아직 참가를 못 하신분들~ 복지관으로 연락주세요! 매주 목요일 맛있는 요리와 더불어 우리 아이들과 함께하는 즐거운 시간을 선물 받을 수 있습니다.



Step 2 육아관련 전문교육 (총 4회기)

요.맘.때는 요리만 하는 프로그램이 아닙니다! 요리와 더불어 손자녀를 돌보는 조부모님들께 올바른 양육 방법, 육아스트레스 해소법 등 다양한 육아 관련 전문지식을 제공하는 시간 또한 함께하고 있습니다. 육아에 대해 고민이시고 어려움을 겪고 있으시다면 요맘때와 함께해보시길 추천 드립니다.

이처럼 풍성한 내용으로 구성되어 있는 요.맘.때는 매주 목요일에 진행되고 있으며 많은 분들의 참여와 관심을 기다리고 있습니다. 요.맘.때로 우리 집 행복 쑹쑹!! 함께해요 ♥

올해 처음으로 43개의 평생교육 프로그램이 원활하게 진행될 수 있도록 회원과 기관의 ‘가교’ 역할을 해주고 계신 각 반의 임원 33명과 함께 임원나들이를 다녀왔습니다!! 나들이 장소는 강원도 철원!! 6월 호국보훈의 달을 기념하여 역사적 의미를 되새겨보자는 뜻으로 나들이 장소로 결정되었습니다.

아침 7시 출발! 비까지 오는 날이었지만 임원 모두 어느 때보다 설레고 따뜻한 마음으로 하루를 시작했습니다.

2시간 30분! 멀리 달려온 피로도 잊으시고 강원도 철원의 공기와 풍경에 취하여 즐거워하신 임원 분 들! 오전에는 백마고지기념관, 철원노동당사, 철원제일감리교회에 방문을 했으며 특히 백마고지 전적지에서는 임원 모두가 호국영령들을 위한 묵념과 애국가 제창하는 시간도 가졌습니다.

평소 반별로 교류의 시간이 많이 없었기 때문에 맛있는 점심식사와 함께 임원 간 자기소개 시간도 가졌습니다.

오후에는 고석정의 아름다운 경치를 구경하고 꿀뜨기 체험활동을 마무리로 아쉬운 나들이 일정을 마쳤습니다.

이번 시간이 삶의 활력을 불어넣을 수 있는 즐거운 추억이 되었길 바라며 평생교육 발전을 위해 힘써주시는 임원분들에게 감사의 마음을 전합니다. 앞으로도 잘 부탁드립니다!



평
생
교
육

임
원
나
들
이

수원시광교
노인복지관
리더와 함께하는
아름다운 동행

글 이보영 사회복지사



곧세어라, 뇌청춘!

글 방경란 어르신

시니어 또래강사 양성교육이란?

복지관 어르신들을 대상으로 시니어 또래강사를 양성하여 노년기에 가장 두려운 질병 중 하나인 치매를 예방하고 또래 어르신들의 건강한 노년을 돕기 위한 목적으로 진행되었다.



2018. 4월~6월까지 10회에 걸쳐 치매예방 시니어 또래강사 양성교육을 받았다. 치매예방교육은 나에게도 도움이 될 것 같고 연세 드신 분들께 알려드리는 것도 좋을 것 같아서 교육을 신청했는데 결과적으로 너무 즐겁고 의미 있는 교육을 받았다고 생각된다.

치매예방 시니어 또래강사 양성교육을 통해 변화된 나를 이야기하자면, 내 나이가 되니까 복잡한 것은 딱 싫어서 되도록 생각하지 않으려고 피하곤 했는데 교육을 받으면서 치매를 예방하려면 두뇌를 써야한

다니까 전에는 하기 싫어했던 복잡한 일들도 해보려고 애쓰고 책도 열심히 읽고 있다. 걷기운동도 하고 식단계획도 세우며 건강에 좀 더 신경 쓰게 되었고, 친구들도 자주 만나고 전화도 생각나면 미루지 않고 부지런히 하고 있다. 요즘 이렇게 부지런히 사는 것이 치매예방 시니어 또래강사 양성교육 덕분이다.

우리들의 건강한 노년기를 위해 수고해주신 신형상 선생님과 허성지 선생님께 감사드립니다.

ps.

치매예방 시니어 또래강사 양성교육을 마치고, 설레는 마음으로 광교 32단지 경로당에 가서 치매예방교육 실습을 했는데 경로당 어르신들의 반응도 좋았고 치매예방 프로그램에 적극적으로 호응해 주어서 뿌듯했다!



선배시민교육, '우리는 No 人인가? Know 人인가?'

수강생에게 소감을 듣는다. 글 김청극 편집위원



시민교육을 실시하였다. 선배시민교육이란 지역공동체의 선배로서 시민의 권리를 누리고 의무와 책임을 다하는 당당한 선배시민이 될 수 있도록 인문학을 통해 방법을 모색하고 실천하는 법을 배우는 수업이다. 인문학 도시인 수원이 말해주듯 약 20여명의 어르신들은 인문학의 진수를 만끽할 수 있었다. 수강생 중 열성적인 한 수강생을 만났다.

1 자신을 먼저 소개해 주시지요?

원주민이며 광고복지관 개관 때부터 이 곳에 몸담고 있는 김진열 입니다.(남.73세 광교1동)

2 선배시민교육이 참여하게 된 동기는요?

복지관복지사로부터 권유가 있었고 매우 의미 있는 공부라 될 것 같아 참여하게 되었습니다.

3 첫 시간 참여하며 느낀 소감은 어떠하였습니까?

교양과목을 들으며 살아가는데 큰 도움이 될 거라고 생각했습니다.

4 10차시 중 가장 의미 있고 재미있었던 차시는 무엇이었습니다?

5월25일 5강이었습니다. 제목이 선배시민의 역할에서 돌봄의 대상에서 주체라는 것이 가슴에 와 닿았습니다. 흔히 선배시민, 나이 많은 사람하면 누가 나를 돌보아 주어야한다고 생각합니다. 나이 먹어도 삶의 주체는 '나'이어야 합니다. 기대고 바라기 전에 나 스스로 문제를 해결해야한다고 생각합니다.

5 선배시민하면 후배시민에게 어떤 모습으로 보여야 한다고 봅니까?

네, 선배시민이라고 후배들이 그렇게 좋게만 생각하지는 않습니다. 인격과 윤리를 비롯하여 도덕,

봉사하는 마음, 배려하는 따뜻한 가슴을 가질 때 후배들로부터 신뢰와 사랑을 받을 수 있다고 봅니다.

6 후배시민에게 이 기회에 하고 싶은 짤막한 말은요?

선배시민으로 후배시민에게 미중물(Water for change)이 되고 싶습니다. 즉 작은 변화의 시작이고 싶습니다.

7 선진 복지관을 견학하고 무엇을 보았습니까?

삶 가운데 봉사가 생활화 되어야 함을 깊이 생각해 보았습니다. 그런데 먼저는 내 주변부터 시작해야 될 것 같습니다.

8 앞으로 제2탄으로 선배시민교육이 계속된다면 수강하시겠습니까?

인생 공부가 많이 되어 계속 수강할 생각입니다.

9 이번 선배시민교육과 관련하여 복지관 측에 하고 싶은 말은 있나요?

네, 잊지요. 우리 복지관에 양질의 프로그램이 너무 많아 좋고 마음만 먹으면 좋은 프로그램을 취사선택하여 얼마든지 수강할 수 있는 시설이 자랑스럽습니다.

끝까지 인터뷰에 응해 주셔서 감사합니다.





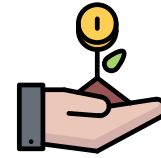
시니어가 전하는 ‘후원문화의 생활화’

글 손희원 편집위원

어떤 시각으로는 후원문화의 활성화 정도에 따라 선진국, 후진국 분류가 가능하다고 해도 과언이 아니라고 할 수 있습니다.

지리적으로는 먼 이웃이지만 실제 가장 가깝게 느껴지는 미국의 부호들이 천문학적인 금액을 장학금, 복지 후원금으로 쾌척하는 뉴스를 접할 때 부럽고 그 분에 대한 존경의 마음을 금하지 못하는 것을 누구나 경험하셨겠죠. 어쩌면 이 후원금이 각박한 자본주의 경쟁사회의 오아시스, 윤행유라 하겠습니니다. 이러한 후원금은 어느 나라, 어느 사회에서나 꼭 필요합니다. 왜냐하면 정부나 자치단체가 아무리 완벽하다는 복지정책을 펴더라도 도움의 손길이 필요한 그늘진 곳이 남아있고, 또한 정책으로는 부작용이 따르기 때문입니다. 조건 없는 도움은 역시 후원금의 역할이라는 생각이 듭니다.

올해 초 광고노인복지관 한해영관장님과 직원들의 후원캠페인 때 많은 분들이 “복지관의 운영비는 모두 정부예산 일 텐데 왜 저렇게 후원캠페인을 하지?” 라는 의아심을 가지시는 분들이 계셔서 제가 아는 범위에서 복지관 운영비를 말씀드리면, 크게 3가지 재원으로 운영됩니다.



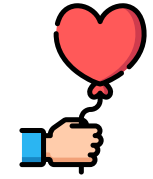
첫째

수원시에서 지원받는
운영비 일부



둘째

각종 사업수입



셋째

후원금 및
법인전입금

이 후원금은 정기후원금과 비정기후원금이 있습니다. 비정기후원금은 외부의 기관, 기업체, 개인 독지가들의 기부금이며 정기후원금은 매월 개인이 후원회 통장에 송금하는 금액으로 후자인 정기후원금이 많아 복지사업 계획에 용이합니다. 사실, 비정기후원금은 언제나 변동이 될 수 있기 때문인데 이 정기후원금은 후원금 전체의 30%도 안 된다고 합니다. 복지관 내 정기후원자는 140명 정도입니다. 이 중 어르신 후원자는 55명으로 전체 후원자 중 40%에 조금 못 미칩니다. 이렇게 모인 후원금은 우리 이웃에 살고 있는 저소득 및 독거 어르신, 그리고 지역 내 어르신들을 위한 의미 있는 일에 사용됩니다.

우리는 복지관 내에서 다양한 서비스를 받고 있지만 회원 중 일부는 후원문화에는 다소 낯설어 하기도 합니다. 제가 수강했던 한 평생교육프로그램에서는 수강생들이 삼삼오오 따뜻한 마음을 내어 후원금이 쉽게 만들어 지는 걸 보았기에 후원에 대한 바른 인식과 복지관을 사랑하는 마음을 가진다면, 어렵지 않게 후원 문화가 정착되리라 생각합니다.

비정기후원은 물론이거니와 정기후원자가 늘어나 더 많은 후원금으로 우리지역 어르신들을 도우며 즐겁고 뜻 깊은 행사가 많아지길 기원합니다.

후원의 한자 뜻은 ‘뒤에서 돕는다’ 이죠. 후원은 그 자체가 큰 희열입니다.

후원을 함으로서 우리가 얻는 기쁨은 10배 이상으로, 우리 어르신 회원님들과 이 기쁨을 함께 나누길 간절히 바랍니다.



탁구, 당구(포켓볼), 장기바둑 즐기는 우리는 실버 마니아!

글 김청극 편집위원

7월에 접어들어 이제 본격적인 더위가 시작된다. 연중 행사인 장마도 오락가락한다. 집중호우와 무더위, 우리 어르신에게는 반갑지 않은 계절 손님이다. 광고노인복지관 3층에는 자유이용실이 있다. '늘솔터'라고 이름을 붙였다. 늘 솔바람이 부는 곳이란 뜻이다. 가장 역동적이고 활력이 넘치는 곳이다. 그도 그럴 것이 신체적, 정신적 머리를 가장 많이 쓰는 곳이다. 치매 푼! 더위야 물러가라. 복중에도 이렇게 시원한 곳이 또 있으려! 제일 먼저 들어서면 장기와 바둑이 한창이다. 판이 9개나 되니 18명의 대국이 가능하다. 옆에 가서 말을 시켜도 들은 척 마는 척, 때론 숙명의 라이벌전이다. 필승의 전략으로 머리를 굴린다. 자주 상대하는 경우에는 수는 너무도 뻔하다. 그저 실수를 줄이는 것이 이기는 길이다. 3번 만 연거푸 두어도 머리가 아프다. 밖에 나가 차 한 잔으로 머리를 식힌다. 다행히 싸우는 경우는 거의 없다. 물러달라고 하는 큰 소리도 없다. 일수불퇴! 상대방을 이기기 위해 정신을 집중하니 모든 근심 걱정은 물러간다.

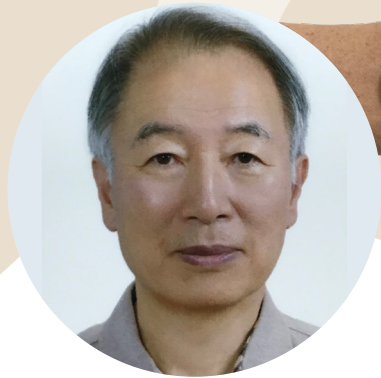
그 옆에는 당구장, 보통 당구장에서 가서 치면 이른바 게임 값이라 하여 많은 돈이 든다. 그러나 여기는 모두 공짜이다. 집중하노라면 무아지경에 이르는 것 같은 착각 속에 빠진다. 매일 여기로 출근하는 어르신도 많은 편이다. 경기하다가 싫증나면 옆의 탁구장으로 가서 탁구를 친다. 그것도 싫증나면 바둑이나 장기로 옮긴다.

문을 열면 시원하고 쾌적한 탁구장, 왕초보는 없다. 적어도 누구든 구력은 6개월 이상이다. 레슨을 받으니 실력이 느는 것 같다. 2명의 전문코치가 레슨을 담당한다. 젊은이 같이 느는 속도는 빠르지는 않다. 탁구 역시 연습할 때나 게임할 때 분명한 지켜야 할 매너가 있다. 그런데 잘 지켜지는 것 같지가 않다. 수준차가 분명히 있기 때문에 수준별로 시합을 한다. 기본기에 유념하여 연습하게 한다. 무슨 운동이든지 기본기가 중요하다. 기본 자세를 잘 갖추어야 실력이 향상된다. 생각하는 대로 잘 안되면 다시 기본으로 돌아가야 한다. 6대의 탁구대와 비교적 넓은 공간, 그러나 천장이 낮아 게임을 하노라면 공이 천장에 닿아 낭패를 보기도 한다. 그래도 분위기는 좋은 편이다. 신체적으로 큰 부담을 주지 않고 준비물도 단순하여 탁구 회원은 증가일로에 있다. 주변의 광고 주민에게 이만한 복지시설이 어디 있겠는가?



장모님의 시계

글 손희원 편집위원



제목을 보신 많은 독자분들이 ‘장모님의 시계? 도대체 무슨 얘기지?’ 라고 생각하시리라 여겨집니다. 이 글은 저의 지극히 개인적인 일화이지만 많은 분들과 나누고 공감하고 싶어 이렇게 소개합니다.

1994년, 벌써 24년이나 된 이야기네요. 그해 저희 장모님께서서는 칠순을 맞으셨는데 장모님은 장인께서 먼저 세상을 떠나신 후 홀로 많은 자식들의 뒷바라지를 해오셨던 분인지라 칠순잔치를 기회삼아 효도를 해보고자 많은 딸들, 사위들이 준비를 하고 있던 차였습니다. 그런데 평소에는 뭐 하나 갖고 싶은 것을 이야기하신 적 없던 장모님께서 신기하게도 칠순 때는 사위들에게 당신이 원하시는 선물을 한 가지씩 이야기 할 테니, 그것을 선물해달라고 말씀을 하시는 게 아니겠습니까? 그리고 저에게 말씀하신 것은 바로 ‘남자 손목시계’였습니다. 그 때 저는 당연히 장모님께 “왜 예쁜 여자 시계가 아니고 남자 시계가 필요하세요?” 라고 여쭙었는데, 돌아온 답은 시력이 나빠서 글자가 큰 남자 시계가 좋으시다는 것이었습니다. 그 뒤로 시계에 대한 기억을 잊고 지냈는데, 시계를 선물 드린지 15년 뒤, 그 시계는 다시 저에게로 되돌아오게 되었습니다. 85세셨던 장모님께서 이제는 남자 시계의 큰 숫자도 보이지가 않는다며 되돌려 주신다는 것이었습니다. 그 때 ‘아, 처음부터 이렇게 돌려주시려고 남자시계를 말씀하셨던 건가?’ 라는 생각이 어렴풋이 들었습니다. 그리고 다시 그 후로 6년 후 장모님께서서는 장인

어른을 따라 하늘나라로 가셨습니다. 그 사이에 어느덧 시계의 역할을 핸드폰이 대신하게 되면서 장모님의 시계는 책상서랍에서 빛을 보지 못하고 있었지요. 그러던 어느 날 아날로그에 대한 그리움일까요? 매번 핸드폰을 켜서 시간을 확인하는 것보다 손목시계가 편하겠다는 생각이 들어 장모님의 시계를 꺼내 다시 사용하게 되었습니다. 그때부터 저는 지금까지 그 시계를 차고 다니고 있는데, 지난해 여름에 길을 걷다 문득 시야에 들어온 손목시계를 보니 장모님 얼굴이 떠오르더라고요. 그리고 ‘아, 바로 이 이유였구나’ 하는 생각이 머리를 스쳤습니다. 돌려준 선물을 통해 너희 곁을 떠나 저 세상에 가있는 나를 가끔은 생각해달라는 것이 장모님의 깊은 뜻 아니었을까요? 세상을 떠나시는 많은 분들이 자손들이 자신을 곧 잊어버린다는 것이 제일 안타깝고, 슬프고 억울하다고 하시지요? 이 시계 덕분에 하루에도 몇 번이고 당신을 생각하게 되었으니 실로 이 선물은 ‘신의 한 수’ 라는 생각이 들었습니다. 덧붙여 당신을 떠올리며, 당신의 딸도 죽는 날까지 아껴달라는 당부가 아니었을까요? 이 글을 쓰고 있으니, 문득 장모님이 더욱 그리워지는 날입니다.



편집위원 활동이야기

글 최인숙 편집위원

안녕하세요. 편집위원 최인숙입니다.

저는 복지관에서 평생교육프로그램을 수강하고 있는 이용자였습니다. 수업을 끝나고 집에 돌아가던 길에 소식지 편집위원을 모집한다는 포스터를 보게 되었고 복지관 사무실을 방문하여 선생님과 이야기를 나누고 편집위원에 동참하게 되었습니다.

첫 소식지회의를 앞두고 저는 근심걱정이 가득했습니다. 저는 내세울 만한 특별한 재주가 있는 것이 아니라서 “내가 잘 참여 할 수 있을까?”라는 걱정에 잠을 설치고 아침 일찍 복지관으로 향했습니다. 그러나 첫 회의가 끝난 후 저의 생각은 바뀌었습니다.

“동감(행복한 동행, 진실된 감동)”이라는 제목은 저의 마음을 설레게 했고 이번 소식지를 위해 서로 의견을 나누는 모습을 보며 너무나 열심히 하시는 모습에 존경스러운 마음이 들었습니다. 또한 편집위원이라는 하나의 모임이 형성되며 프로그램만 수강하던 저에게 정말 소중한 인연들도 맺게 되었습니다.

다른 편집위원들과 함께 활동하며 든든한 마음이 생겼고, 어느새 근심걱정은 사라지며 활기차고 보람찬 활동이 되었습니다. 소식지 동감 8호의 편집위원으로서 성공적인 발간을 위해 노력해주신 모든분들께 감사드리며 독자여러분들의 애정 있는 목소리 기다리겠습니다.





시니어 생생정보



뇌졸중이라 불리는 중풍! 준비하면 예방할 수 있습니다.

글 경희365늘한의원 대표원장 김민범

중풍이란? 중풍中風은 “풍(風)에 적중(中)되었다.” 라는 뜻으로, 뇌혈관의 파열로 출혈이 되는 경우(뇌출혈)와 혈관이 막히는 경우(뇌경색)로 크게 나뉩니다.



증상

출혈이나 경색으로 손상된 뇌의 영역에 따라 다양하게 나타나지만, 주로 몸의 반쪽으로 힘이 떨어지는 편마비 증상이나 말이 어둔해지는 언어장애, 감각이 둔해지는 등의 감각 이상 증상, 갑작스런 시야장애나 의식의 소실 등이 나타나기도 합니다.

예방

중풍 예방에 좋은 운동은 걷기, 수영 등입니다. 운동할 때에는 오전 시간을 피하는 것이 좋습니다. 통계상 오전 9시~11시 사이에 중풍 발병률이 가장 높기도 하고, 자면서 굳어 있던 근육이나 혈액이 갑자기 움직이면 뇌혈관에 무리가 될 수 있습니다.

피해야 할 음식은 오징어, 새우, 곰창, 젓갈, 라면 등의 인스턴트식품과 같은 콜레스테롤이 많거나 짠 음식입니다. 특히 오징어나 새우에 들어있는 LDL 콜레스테롤은 혈관 벽에 쌓이기 때문에 동맥경화를 촉진합니다.

양파, 양배추, 썩갓, 무 등은 중풍에 좋은 음식입니다. 양파의 ‘사이클로아린’이란 성분이 문진 피를 녹이는 작용을 하여 뇌경색을 방지합니다. 썩갓의 마그네슘은 모세혈관을 확장시켜 혈압을 내리는 기능을 가지고 있으며, 푸른 채소는 심장을 강화하는 데 좋습니다.



치료

중풍은 한방이나 양방 단독으로는 완벽한 치료가 어렵기 때문에 협진이 필요한 질환입니다. 중풍 발생 시점부터 초기 4~6시간이 막힌 뇌혈관을 혈전용해제 등으로 뚫어줄 1차 골든타임이라면, 이후 3~6개월까지는 반신마비·언어장애 등 중풍의 후유증을 최소화할 수 있는 2차 골든타임입니다. 중풍 환자에게 침과 한약 치료는 뇌 손상부위를 줄이고 주변 뇌조직이 손상된 부위의 기능을 대신 하도록 촉진하기 때문에 6개월 동안 적극적인 한방치료를 받는 것이 좋습니다.

경희365늘한의원은 ‘언제나’ 열려있습니다. ‘열린 마음, 열린 공간으로, 정성을 다해 끊임없이 다가가도록 노력하겠습니다.’

☎진료문의 031-214-3656



여름철 건강밥상 레시피! 돼지고기 김치찜 만들기

글 방용호 조리사

돼지고기는 마늘, 고추와 같은 궁합 식품과 함께 섭취 시에 지친 피로를 회복하는 것은 물론 기력을 높이는 데 좋습니다. 더운 날씨에 입맛 없는 요즘! 밥 한 공기 푹딱 할 수 있는 돼지고기 김치찜 레시피를 소개합니다.

재료

앞다리살 1kg 포기김치 또는 묵은지 1/2포기 양파1/2 개 파 1개 청양고추 2개
 양념 - 된장 1/2 스푼 마늘 2개 설탕 2스푼 국간장 3스푼 생강 1개 고추가루 3스푼
 새우젓 1스푼 쌀뜨물 또는 물 700ml



만드는법

- 1 앞다리 살은 1시간동안 핏물 제거 한다. 양파, 청양고추는 채썰기를 하고 파는 어슷썰기 한다.
- 2 김치찜 양념을 만들어 쌀뜨물과 섞어 준비 한다.
- 3 냄비에 앞다리 살을 바닥에 담아준다.
- 4 포기김치와 올리고 양념장을 올려준다.
- 5 끓기 시작하면 중불에서 30분정도 끓인 후에 파, 양파, 청양고추를 넣는다.
- 6 약물에서 10분-15분 정도 더 끓여주면 완성 된다.



[공모사업 선정을 축하해 주세요!]

- 01 아름다운 백세사업 | 경기도광역치매센터
- 02 노인재능나눔활동 지원사업 | 한국노인종합복지관협회
- 03 교통안전 베테랑교실 | 한국노인종합복지관협회
- 04 찾아가는 시민 맞춤형 강좌 - 선배시민교육 | 수원시
- 05 평생학습 우수프로그램 - 요.맘.때 | 수원시
- 06 찾아가는 치매예방프로그램 - 웃음체조 | 수원시장기요양지원센터
- 07 광고IT기자단사업 | 한국언론진흥재단
- 08 어르신즐김터사업 | 경기복지재단
- 09 평생학습 우수동아리지원사업 사진반 | 수원시

[수상을 축하해 주세요!]

- 01 임태만 어르신 | 다복상 | 수원시광역행정시민협의회
- 02 라인댄스A반 | 실용댄스 2위 | 대한민국 공연예술협회
- 03 라인댄스B반 | 실용댄스 2위 | 대한민국 공연예술협회
- 04 광고시니어콰이어 아리솔합창단 | 대중공연예술 2위(합창) | 대한민국 공연예술협회
- 05 조해진 과장 | 수원시 제46회 어버이날 기념 노인복지기여자 표창 | 수원시의장

2018년 하반기

주요행사에 대해 알려드립니다!

7월

- 치매예방 시니어 또래강사 경로당 방문 (~12월)
- 노인상담 집단미술치료프로그램(10회)
- 초복맞이 지역나눔행사
- 재가복지사업 생신잔치(월1회)
- 재가복지사업 문화체험(월1회)

8월

- 노인사회활동지원사업 활동교육
- 노인사회활동지원사업 상반기 평가회 및 간담회
- 국민건강보험공단과 함께하는 당노교실(8회)
- 이마트 효나눔 프로젝트
- 재가어르신 주거환경개선

10월

- 노인의날기념행사
- 절기나눔행사
- 평생교육 임원간담회
- 평생교육 임원교육
- 재가복지사업 민관협력 간담회
- 하루차집
- 하반기 강사간담회

9월

- 노년기 성교육
- 아름다운백세사업(~11월)
- 건전지 집단상담(10회)
- 정기자원봉사자 보수교육 및 간담회
- 나누리병원과 함께하는 건강교실 (12회)
- 재가복지사업 추계나들이
- 한가위 행사
- 평생교육 9월 대표임원회의
- 재가복지사업 사랑의장보기

11월

- 노인사회활동지원사업 하반기 평가회 및 간담회
- 사회공헌 박람회
- 재가복지사업 월동물품지원
- 평생교육 문화축제
- 평생교육 11월 대표임원회의
- 재가복지사업 현대대상 사랑의 도시락 만들기
- 재가복지사업 삼성전자 칠팔구순잔치
- 하반기 동아리 임원간담회

12월

- 노인돌봄기본서비스사업 하반기 간담회 및 평가회
- 정기자원봉사자 · 후원자 송년행사
- 재가복지사업 송년행사
- 경로당연계지원사업 경로당 임원 간담회
- 재가복지사업 월동물품지원(시크릿산타)
- 평생교육 이용자간담회
- 2019년 1분기 평생교육 접수

2018 광고의 따뜻한 나눔을 실천해 주신 분들

※ 1~6월, 3개월 이상 정기봉사자

2018 광고의 따뜻한 나눔(후원)을 실천해 주신 분들

※ 1~6월 활동(가나다순)

개인 봉사자

경로식당

김성숙, 김영숙, 김월선, 김정수, 김정애, 김최복, 김혜자, 박선영, 박춘옥, 백창숙, 서수자, 윤건남, 정소원, 조영숙

도시락배달

구정희, 권혁진, 박선하, 박진학, 양홍술, 이병태, 이부영, 이태련, 이현복, 장은권, 정진수, 최수정, 홍서경

카페테리아

김영순, 김정민, 이의선, 장혜진, 조정옥

개인봉사자

고성희, 김윤관, 박종혁, 손준순, 이성지

시니어봉사단 교육지원

김현순

단체봉사자

경기도경제과학진흥원, 광고파워키즈어린이집, 수원나누리병원, 동수원세무서, 동화세상에듀코(주), 라벤다헤어빈, 롯데시네마광고아울렛점, 물댄동산어린이집, 삼성SDS, 삼성커브드봉사단, 삼성화재, 세인트폴국제학교, 수원시노인정신건강센터, 열매몬테소리어린이집, 영희봉사단, 태양합동법률사무소, 한국지역난방공사광고지사

시니어 봉사단

(종이접기, 네일아트, 꽃차봉사단, 수지뜸, 서예봉사단, 노노상담)

고광임, 고정숙, 김명자, 김영규, 김용미, 김인숙, 김정식, 김택분, 라중은, 박상귀, 박순애, 박시민, 박신자, 박영일, 서정자, 송재동, 신영철, 심경순, 오정금, 오형환, 위갑순, 위순자, 유금자, 유명숙, 윤 환, 이낙근, 이영생, 이의자, 이인호, 이 진, 임영숙, 장길자, 정신정, 정인옥, 정창학, 조태순, 진미숙, 차경숙, 채운진, 최용석, 최정숙, 탁태영, 허선희, 허정애, 홍선옥, 홍승열, 황정희

광고IT기자단

구효중, 김남자, 김봉집, 김영기, 김청극, 노종태, 민호순, 서민자, 서정일, 손순애, 안 숙, 엄재준, 유은서, 이은하, 장경애, 장신희, 황선영


소식지편집위원

권성보, 김청극, 박영목, 손희원, 장경애, 최인숙



나눔 실천의 주인공이 되려면?

나눔을 실천하고자 하는 마음만 있으시다면 환영합니다!
복지관을 방문하시거나 유선 또는 홈페이지에서 신청하실 수 있습니다.

 031-8006-7400

 <http://www.ggsenior.or.kr> 나눔마당 참조

비지정 후원

개인(정기후원)

강동엽, 강인화, 강혜용, 강호순, 계운홍, 구길희, 구효중, 권영자, 권오상, 권용수, 권정순, 김나리, 김대휘, 김동한, 김명란, 김명자, 김명진, 김미경, 김미자, 김보람, 김성기, 김소희, 김수진, 김순자, 김옥주, 김인렬, 김일환, 김정민, 김정식, 김제중, 김청극, 김최복, 김태연, 김햇살, 김향주, 나지현, 나혜경, 박요옥, 박상운, 박수진, 박은지, 박정도, 박혜선, 박호주, 변미진, 서유진, 서재명, 서향숙, 설웅재, 성기철, 손순영, 손희원, 송광선, 송동순, 송진경, 송태진, 신선철, 신연경, 심정섭, 안성화, 안유진, 안지영, 안지은, 안창식, 안화영, 양성현, 엄은옥, 연영숙, 염혜진, 오경선, 오장근, 원혜식, 유승옥, 유순덕, 유승준, 유심희, 윤건남, 윤대영, 윤명희, 윤석용, 이계숙, 이교수, 이다솜, 이도호, 이도훈, 이명섭, 이병선, 이보영, 이선숙, 이선이, 이세연, 이수천, 이순자, 이영옥, 이영희, 이윤주, 이은정, 이정희, 이지애, 이진옥, 이태련, 이현복, 이호민, 이호열, 이휘진, 임태만, 장덕순, 장도영, 장은권, 장정옥, 장천식, 전수완, 전형진, 정순옥, 정창대, 조성철, 조완석, 조해진, 조 현, 채명숙, 최분선, 최상열, 최순규, 최정미, 최태열, 최호인, 최홍자, 주예진, 한해영, 함경화, 허대영, 황익중

개인(비정기후원)

고원재, 김정숙, 김정옥, 민순자, 박시민, 박주원, 박지은, 서정해, 우무영, 이민상, 이순철, 이용기

단체

광고안디옥교회, 그리스심농원, 더사랑의교회, 두산할인마트, 뚜레쥬르 광고래미안점, 디바인영어학원, 라온로지, 로템나무, 리에뜨, 명동칼국수, 밀알복지재단, 수원시장로연합회, 시립광고2동어린이집, 에덴메디여성병원, 원천약국, 정진개발회, 주식회사 액티브온, 채선당 수원광고도청점, 커피플러스, 컴퓨터시작반, 큰집, 탁구화목반, 한국주택금융공사 경기남부지사, 화성도농, 협동조합 참좋은수다, 32단지 경로당, 32단지 관리사무소, brownny 70, IBK기업은행 광고중앙지점, (주)우리은행 광고도청역지점

지정 후원(결연후원, 사업지정후원)

개인 김민석, 김용현, 김정숙, 김종호, 조현혜

단체

경기사회복지공동모금회, 삼성전자 수원사회봉사단, 재단법인 경기도경제과학진흥원, 지구촌교회 늘푸른 4목장, 한국노인종합복지관협회, 해피빈, FM36.5, (주)하나로티앤에스

물품 후원

개인 권원강, 권진옥, 권혜진, 전승열, 정필선, 최경웅, 최재관

단체

광고장설렁탕, 광고청소년수련관, 교촌에프앤비(주), 닥터리내과의원, 뚜레쥬르 광고래미안점, 롯데시네마 크맘봉사단, 롯데지알에스 주식회사, 뽕오르방씨엘, 사단법인 대한민국알로티씨통일정신문화원, 삼성화재해상보험(주), 삼송빵집 광고점, 아미스타, 참그릴by소들넥, 팔달새마을금고, 하모니마트 효원점, 한국주택금융공사 경기남부지사, 한국지역난방공사 광고지사, 향아리보쌈 광고카페거리점, CJ키즈빌 어린이집, (주)곤트란 웨리애 코리아, (주)아이앤씨어패럴, (주)엘앤비인터내셔널