

Pangyo  
Senior Welfare  
Center

존엄한 삶  
가치로운 삶  
행복한 지역복지공동체

# 板橋 板殿



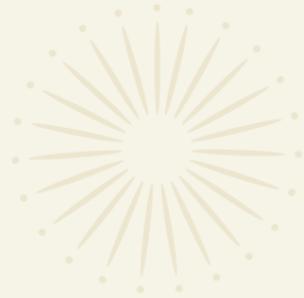
2024.vol.07

판교노인종합복지관 연간 소식지





# CONTENTS



## 02 관장스님 말씀

## 04 주인공(主人公)

2024년 후원나눔축제  
문화예술지원사업  
하와이홀라댄스  
특화 자조모임 농작물 판매  
인생노트사업  
특화 향기테라피

## 18 다반사(茶飯事)

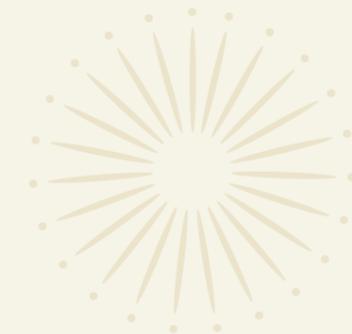
경로당 임원진 나들이  
스마트경로당  
판교청춘오케스트라  
청춘근력운동교실

## 34 함께하는 삶

2024 자원봉사자&후원자 명단  
2024 후원금(품)수입·사용내역  
봉은주간보호센터 후원금(품)수입·사용내역

## 24 공동체(共同體)

1,3세대 수영교실  
비치코밍캠페인  
급식&휴게공간 나들이  
복지관 후원자 나들이  
2024년 송년모임



인사말씀



안녕하세요,  
계묘년의 보신각 제야의 종소리가 여전히 귀에 맴도는 가운데,  
어느덧 2025년 을사년을 맞이할 준비를 하고 있습니다.

2024년, 우리 어르신들은 어떠한 한 해를 보내셨나요?  
판교노인종합복지관은 2024년 한 해 동안 어르신들과 지역사회와 공생하  
기 위해 노력해왔습니다. 올해는 어르신이 살아온 인생을 회고하고 정리하  
며 죽음에 대한 인식을 재정립하는 ‘웰다잉’과 일상생활 속 ‘친환경’ 실천  
방법을 지역사회에 알리기 위해 아동 환경 교육, 기업 임직원 원데이 클래  
스 등 다양한 사업을 마련하였습니다.

특히, 어르신들이 주인공이 되어 더욱 의미 있는 시간을 보낼 수 있었던 ‘  
**후원나눔축제**’는 **어르신들의 행복한 노년 생활을 위해 필요한 자원을 모  
으는 소중한 기회였으며, 어르신들의 따뜻한 마음과 후원이 모여 ‘복지관’  
이란 공간을 더욱 풍요롭게 만들어 주었습니다.** 하나, 둘 모인 후원금은  
어르신들의 프로그램실 환경 개선과 외부 보행 안전을 위한 시설 보수에  
사용되어, 더욱 쾌적하고 안전한 공간에서 프로그램을 즐기실 수 있도록  
노력하였습니다.

앞으로도 어르신들의 마음과 함께하는 이 공간에서 **행복한 순간들이 가득  
하길 바라며 日日是好日(일일시호일)처럼 매일 매일이 소중하고 행복한  
날이 될 수 있도록 노력하겠습니다.**

새해에도 모든 가정에 건강과 행복이 가득하길 기원합니다. 🙏



Lead Character  
1

# 따뜻한 나눔, 행복한 봄 후원나눔축제 주인공

지난 5월, 따뜻한 햇살이 내리쬐는 봄날에 진행된 후원나눔축제는 복지관 이용 어르신과 지역사회 구성원에게 나눔과 기부 문화를 확산시키고, 어르신 교육 프로그램의 수업 환경 개선과 보행 안전을 위한 기금 마련을 목적으로 개최되었습니다.

글 기획홍보팀 최성준 사회복지사

## 주인공

면접수료  
품과  
덕이 쌓인다

이 축제는 지역사회의 참여를 통해 어르신들이 더 나은 환경에서 활동할 수 있도록 지원하고자 하는 의도가 담겨 있습니다.

이번 후원나눔축제는 작년과 두 가지 주요 차별점이 있습니다. 첫째, 어르신들이 직접 모금 활동에 참여하여 '우리가 원하는 것을 직접 모금한다'는 취지의 '지정 후원 모금 부스'를 운영했습니다. 이를 통해 어르신들은 자신들의 필요와 바람을 직접 반영할 수 있는 기회를 가졌습니다. 둘째, 기부 활동에 대한 감사의 마음을 표현하기 위해 다양한 생활용품과 건강기능식품을 제공하는 이벤트 돌림판 게임 부스를 진행했습니다. 이 두 가지 변화는 전년도 축제에서 어르신들의 의견을 반영하여 아쉬웠던 점을 개선한 결과로, 참가자들의 적극적인 참여를 이끌어냈습니다.

2024년 후원나눔축제에서는 총 14,435,000원이 모금되었습니다. 축제에서는 총 7개의 부스가 운영되었으며, 모금액은 어르신들과 직원 간의 논의를 통해 드럼과 빔프로젝터를 구입하고, 어르신 보행 안전 구조물을 설치하는데 사용되었습니다. 어르신들과 함께 모금부터 구입까지의 과정을 진행하면서 높은 만족감을 확인할 수 있었고, 이 과정에 함께한 직원들도 큰 보람을 느낀 뜻깊은 축제였습니다. 어르신들은 서로의 경험을 나누고, 함께하는 기쁨을 느끼며 더욱 돈독한 유대감을 형성할 수 있었습니다. 앞으로도 이러한 나눔의 정신을 이어가며 지역사회와 함께 성장해 나가겠습니다.





## 문화예술지원사업 외국민속무용

한국노인종합복지관협회에서 진행하는  
문화예술교육지원사업 '외국민속무용' 프로그램은  
어르신들이 다양한 외국 민속무용을 배우며 여러 문화 장르를 접하고,  
예술적인 시각과 관점을 넓히는 데 도움을 주는 활동입니다.

Lead  
Character  
2

글 교육문화팀 하서영 사회복지사

어르신들은 5월부터 프로그램에 참여하여 폴란드, 스페인, 이스라엘, 미국 등 다양한 나라의 민속무용을 배우고 있으며, 10월에 있을 무용 발표회를 위해 열심히 연습하고 있습니다. 특히 이번 발표회에서는 미국과 이스라엘의 두 가지 민속무용을 선보일 예정입니다.

처음에는 어르신들이 외국 민속무용을 배우는 것이 낯설고 어색하다고 느끼기도 했지만, 서로의 격려와 지원 속에서 점차 자신감을 얻고 발전해왔습니다. 매주 월요일, 강사의 지도 아래 어르신들은 기초 동작부터 시작하여 점차 복잡한 안무로 나아가고 있으며, 서로의 춤을 보며 함께 연습하는 과정에서 상호작용의 즐거움을 느끼고 있습니다. 이러한 열정적인 연습 덕분에 이제 발표회를 진행할 수 있을 만큼 성장하였습니다.

'외국민속무용' 프로그램의 목표는 어르신들이 단순히 춤을 배우는 것을 넘어 성취감과 행복감을 느끼는 것으로 무용을 통해 함께 만들어가는 순간들이 어르신들에게 오래도록 기억에 남고, 앞으로도 계속 새로운 도전에 나설 수 있는 용기를 줄 수 있기를 바랍니다.



## interview

박은미 어르신

저는 몸치라서 춤을 배우는 데 어려움이 많습니다. 주변에서 젊을 때 춤을 배우는 것이 좋다는 이야기를 듣고 내년쯤 배울까 고민하던 중, 복지관 홈페이지에서 '외국 민속무용' 모집 소식을 알게 되었습니다. 처음에는 경험이 없어 어려울 것 같아 다른 분들에게 신청하라고 권유했지만, 주변 분들이 "너도 할 수 있어"라고 응원해 주셔서 용기를 내어 참여하게 되었습니다. 수업은 손동작과 발 스텝이 많아 따라가기 힘든 경우도 있었지만, 주변 분들의 도움으로 함께 연습하면서 점점 나아졌습니다. 강사님이 즐겁게 춤을 가르쳐 주셔서 흥이 돋아 즐길 수 있었고, 외국 민속무용을 배우는 과정은 마치 서양 영화 속 인물이 된 듯한 기분을 주어 저도 꼭 빠질 수 있었습니다. **춤을 배우면서 점점 나아지는 제 모습을 보니 기쁘고, 좋은 사람들과의 시간이 더욱 소중하게 느껴졌습니다.** 이 수업이 끝난 후 내년에는 자신 있게 댄스 수업에 등록할 수 있을 것 같아 기대됩니다. 정말 좋은 기회를 주신 모든 분들께 감사드립니다.





전국 에어로빅스 대회  
시니어 부문  
1위 수상

Lead  
Character  
3

글 교육문화팀 윤정희 사회복지사

# Q&A

## 출전하게 된 계기?

복지관에서 갈고닦은 실력으로 외부 대회에 참가하여 '할 수 있다'는 자신감을 가지셨으면 좋겠다는 마음에 전국 에어로빅스 대회 출전을 계획하였고, 2분기 [하와이 홀라댄스] 수업을 듣고 있는 어르신들과 강사님의 긍정적인 반응을 확인한 후 대회 참가 준비를 시작했습니다.

# interview

## 성병옥 어르신

전국 에어로빅 대회에 참석할 때 고령이라 염려되어 참가해도 될까 걱정했지만, 용기를 내어 참석하게 되었습니다. 연습하고 발표까지 모든 과정이 너무 즐겁고 행복했습니다. 특히 김나연 선생님의 화장부터 모든 준비 과정이 프로답고, **가족 같은 분위기에서 함께 하다 보니 서로의 관계가 더욱 돈독해졌습니다.** 좋은 성적을 수상하게 되어 보람을 느끼고, 나가길 정말 잘 했다는 생각에 기쁘고 지금은 홀라를 더욱 사랑하게 되었습니다. 좋은 기회를 만들어주신 판교노인종합복지관과 김나연 선생님께 감사드립니다. 🙏

## 대회 준비 과정?

새로운 환경에서 진행되는 대회인 만큼, 어르신들은 늘 연습하던 무용실이 아닌 복지관의 여러 장소에서 연습을 이어갔습니다. 수업 시간뿐만 아니라 개인 시간에도 열심히 연습하며, 동선 이동 등의 방법으로 맛있게 보이는 작품을 보완하여 멋진 작품으로 만들어냈습니다. 대회 준비 과정에서 어르신들의 열정적인 모습을 확인할 수 있었습니다.

## 대회 당일 및 발표?

대회 참가 당일, 어르신들은 복지관에 모여 오랜만에 예쁜 복장을 입고 화장을 했습니다. 기관 셔틀버스를 타고 서울 성북구에 있는 동덕여자대학교로 향했습니다. 강의실에서 맛있는 식사를 하고, 실제 무대에서 리허설도 해보며 캠퍼스를 구경하며 많은 추억을 만들었습니다. 한 어르신은 49년 만에 방문한 모교라며, 다시 올 수 있을까 했는데 너무 감격스럽다고 감사 인사를 전하셨습니다. 무대 입장 전 긴장되기도 했지만, 끝까지 무대를 즐기는 어르신들의 모습에 많은 관중들이 환호와 박수를 보내주었습니다. 참가 어르신들도 다양한 연령층의 참가자들이 꾸민 무대를 마음껏 즐겼습니다. 대회 점수를 집계하는 동안 강사님과 함께 복지관에서 배운 춤으로 즉석 공연을 꾸민고, 시니어부 1등을 차지했습니다. 대회에 참가하는 것만으로도 보람을 느꼈는데, 좋은 결과까지 있으니 더욱 기뻐하는 어르신들의 모습을 확인할 수 있었습니다.



# 함께 가꾸는 쉐어 팜 옥상텃밭

Lead Character  
4

노인맞춤돌봄서비스는 마음돌봄이 필요한 어르신들이 다양한 특화 프로그램에 참여할 수 있는 기회를 제공합니다.

요리, 아로마테라피, 공예 프로그램 등 여러 활동이 있지만, 따뜻한 봄이 오고 날씨가 좋아지면서 어르신들은 야외 활동을 갈망하게 되었습니다. 어르신들과 함께 어떤 활동을 하면 좋을지 고민하던 중 복지관 옥상 텃밭을 활용한 자조모임 '쉐어 팜'을 시작하게 되었습니다.

글 맞춤돌봄팀 최영주 사회복지사



텃밭에서 모종을 심고, 물을 주며 흙을 만지는 시간은 어르신들에게 자연과 하나 되는 경험이었습니다. 이 과정에서 자연스럽게 이야기가 꽃피었고, 어떤 씨앗을 심을지, 어떻게 물을 주어야 할지에 대한 다양한 이야기를 나누며 서로 간의 친밀감이 깊어졌습니다. 이러한 활동은 단순한 농작물 재배를 넘어, 어르신들 간의 유대감을 더욱 강화하는 계기가 되었습니다.

텃밭에서 자라는 작물들을 보며 어르신들은 큰 부딪힘을 느꼈고, 정성껏 가꾼 덕분에 가지, 고추, 파, 상추, 감자 등 다양한 작물이 탐스럽게 익어갔습니다. 수확을 앞두고 어르신들은 수확물을 어떻게 나눌지 고민하다가, 복지관 가족들과 나누고 싶다는 의견을 모았습니다. 그래서 수확한 작물들을 정성껏 포장해 판매하였고, 판매 수익금은 어르신들의 뜻을 모아 기부하기로 했습니다.

작물을 구매한 분들은 정성껏 가꾼 농작물에 감사하며 따뜻한 격려를 보내주었고, 어르신들은 자신들이 재배한 작물을 통해 다른 사람들에게 기쁨을 줄 수 있다는 사실에 큰 보람을 느꼈습니다. 옥상 텃밭 '쉐어 팜'은 단순한 농작물 재배를 넘어 **이웃과 나눔을 실천하는 따뜻한 공동체**로 자리 잡았습니다. 텃밭에서 자란 작물처럼 어르신들의 마음에도 희망과 활력이 가득 피어났습니다. 자조모임을 통해 어르신들은 자연과 교감하며 몸과 마음이 건강해졌고, 이웃과 나눔을 실천하며 행복을 느꼈습니다. 또한, **텃밭 가꾸기를 통해 얻은 성취감은 어르신들의 자존감을 높이고 삶의 활력을 되찾는 데 큰 도움이 되었습니다.** 앞으로도 옥상 텃밭 '쉐어 팜'이 어르신들에게 즐거움과 행복을 선사하는 공간으로 계속되길 바랍니다.



## interview

참여 어르신

옥상 텃밭 '쉐어팜'은 나에게 삶의 활력을 되찾아준 소중한 공간이에요. 처음에는 서로 어색해했지만, 텃밭을 가꾸면서 자연스럽게 이야기꽃을 피우게 되었어요. 어떤 씨앗을 심어야 잘 자랄지, 어떻게 물을 주어야 할지 텃밭에 관한 이야기를 나누면서 서로에게 더욱 친근하게 다가갔고, 이제는 텃밭에서 만나면 서로의 안부를 묻고, 오늘은 어떤 일이 있었는지 이야기하며 즐거운 시간을 보내고 있어요. 텃밭을 가꾸면서 얻은 행복과 기쁨은 앞으로도 오랫동안 나의 가슴속에 남아 있을 것 같아요. 🌱

# Share Farm



## 성남시 어르신 인생노트 사업

성남시 공모사업으로 진행된 '어르신 인생노트 사업'은 지역사회 어르신들의 죽음에 대한 불안감을 줄이고, 올바른 웰다잉 인식 문화를 확산시키는 데 중점을 둔 사업으로 상반기에는 교육에 초점을 맞추어 진행하였고, 하반기에는 교육을 수강한 어르신들이 멘토가 되어 동년배에게 전달 교육을 실시하는 방식으로 진행되었습니다.

글 지역복지팀 이인수 사회복지사

# 다시 만나는 세상

Lead Character 5

'인생노트 사업'에 참여한 어르신들은 인생 회고와 삶의 유한성을 이해하고, 죽음에 대한 부정적 인식을 비우는 활동을 통해 자신의 삶을 돌아보는 시간을 가졌습니다. 프로그램 종료 후에는 그 활동 내용을 담은 책자를 제작하여 전달하는 뜻깊은 시간을 가졌습니다. 하반기에는 수강생들이 멘토로 활동하여, 전문 강사 교육 후 멘티와의 만남을 통해 배운 내용을 전달하는 방식으로 진행되었습니다. 이러한 과정은 어르신들에게 자신감을 주고, 서로의 삶을 소중히 여기는 계기가 되었습니다.

처음 프로그램을 기획할 때부터 참여 어르신들이 '죽음'을 주제로 한 강의에 부담을 느끼지 않을까 걱정이 많았습니다. 또한, 이 프로그램이 죽음에 대한 부정적인 인식을 재정립하는데 도움이 될 수 있을지 의구심도 있었습니다. 하지만 이러한 걱정은 프로그램이 진행됨에 따라 점차 확신으로 바뀌었습니다. 활동의 일환으로 한국 근현대사 박물관을 방문한 적이 있는데, 참여하신 어르신들은 마치 과거로 돌아간 듯한 표정으로 관람하셨습니다. 어르신들은 동행한 사회복지사들에게 "이 물건이 어디에 쓰는지 아냐?"고 질문



하시며 사용 방법을 설명해 주셨고, "내가 빨래 방망이로 빨래를 엄청 잘했다"고 이야기하며 즐겁게 과거를 회상하는 모습을 보였습니다. 어르신들이 진지하게 프로그램에 임하며 자신의 죽음을 의연하게 그려나가는 모습을 보며, 어르신들이 경험과 감정을 이해하지 못하고 나의 시선으로만 바라보았던 것이 부끄럽게 느껴졌습니다.

처음에는 걱정으로 가득했던 프로그램이 성공적으로 마무리되면서, 한층 더 넓은 시야를 가진 사회복지사로 성장한 것 같습니다. 이 경험을 바탕으로 어르신들의 존엄하고 가치 있는 삶을 위해 의미 있는 프로그램을 제공하기 위해 계속 노력할 것입니다.

## interview

참여 어르신

저희 남편은 글을 쓰는 사람이에요. 시도 쓰고, 이번에는 서울에서 시화전도 열게 되었답니다. 이번에 '인생노트' 프로그램에 참여하면서 제가 만든 노트를 집에 가서 남편에게 보여줬어요. "나도 책 한 편 냈어!"라고요. 솔직히 남편이 시 쓰고 책을 낼 때는 무슨 재미로 저런 걸 하나 했었는데, 제가 제 삶을 돌아보고 그걸 토대로 책을 만들고 완성된 작품을 보니까 정말 뿌듯하고 재미있더라고요. 아들에게도 보여줬더니, "너무 이쁘다. 복지관에서 재밌는 걸 했네"라며 칭찬해 주었어요. 나중에 이 프로그램이 다시 진행된다면, 친구들에게도 열심히 알려줄 생각이예요.





Lead Character  
6

## 향기로 피어난 행복 향기로운 테라피

글 맞춤돌봄팀 최영주 사회복지사

노인맞춤돌봄 특화서비스에 참여하고 계신 어르신들은 정서적으로 건강하고 행복한 노후를 보낼 수 있도록 다양한 프로그램에 참여하고 계십니다. 올해도 프로그램을 준비하던 중 지난해 큰 호응을 얻었던 친환경 비누만들기를 다시 한번 만들어 보고싶다는 어르신들의 요청이 있어 더욱 다채로운 경험을 해보고자 아로마테라피 프로그램을 준비하게 되었습니다.

## Therapie



아로마테라피 프로그램을 시작할 때, 가장 고민되었던 것은 이론 수업이었습니다. 어르신들이 지루해하지 않고 즐겁게 참여할 수 있을까 하는 걱정이 앞섰지만 막상 프로그램을 시작하고 보니, 어르신들은 다양한 에센셜 오일에 대한 설명에 귀 기울이며 적극적으로 질문하고 참여하는 모습을 보여주었습니다. 비염에 좋은 라벤더, 숙면을 돕는 카모마일 등 각 에센셜 오일의 특징과 효능에 대한 설명에 집중하며, 자신에게 맞는 오일을 선택하는 데 열정을 보이셨습니다.

아로마 에센스, 수제 화장품, 친환경 고체치약, 샴푸바 등 어르신들에게 필요한 제품을 직접 만들면서 성취감을 느끼고, 천연 재료로 만든 제품을 사용하며 건강해 질 수 있다는 사실에 기뻐했습니다. 시간이 지날수록 어르신들 관계도 더욱 깊어졌고, 서로 만든 제품을 보여주고 사용 후기를 나누면서 자연스럽게 대화가 이어졌습니다. 특히, 자신이 직접 만든 제품을 선물하며 서로에게 따뜻한 마음을 전하는 모습은 매우 감동적이고 인상적이었습니다.

이번 아로마테라피 프로그램을 통해 우리는 어르신들에게 단순한 향기 체험을 넘어 깊은 정서적 안정감을 줄 수 있다는 것을 확인했고, 어르신들의 손끝에서 만들어지는 향기로운 이야기들이 어르신들 간의 관계를 더욱 돈독하게 만들어주었으며, 향기로운 변화를 가져다 준 프로그램으로 기억되길 바랍니다.

## interview

참여 어르신



향기로운테라피를 참여하면서 몸과 마음이 건강해진 것 같았어요. 향을 맡으며 스트레스도 줄어드는 것 같았고, 잠이 잘 오는 향기가 있다는 것도 알게 되어 신기했어요. 그리고 함께 시간을 보내니까 외로움도 덜 느끼는 것 같아요. 많은 어르신들이 이 프로그램에 참여해서 나처럼 행복을 느꼈으면 좋겠어요. 🍵

# 경로당 임원진 나들이 — 즐거움 외출



글 사회참여팀 최 상 사회복지사



경로당은 노인들이 소통하고 여가를 즐길 수 있는 공간으로서, 지역 사회에서 중요한 역할을 하고 있습니다. 그러나 경로당이 단순한 모임 공간에 그치지 않고, 노인 복지 서비스를 효과적으로 전달하는 공간으로 거듭나기 위해서는 활성화 사업이 필요합니다. 경로당 활성화 사업은 다양한 프로그램과 지역 자원을 연계하여 경로당의 기능을 강화하는 중요한 사업입니다.

판교노인종합복지관에서는 분당 제5권역(백현동, 판교동, 운중동, 대장동) 내 51개 경로당 중 43개소를 관리하며, 노인들이 건강하고 활기찬 삶을 누릴 수 있도록 다양한 프로그램을 제공하고 있습니다. 건강 체조, 노래 교실, 명상 요가와 같은 정기적인 여가 문화 프로그램은 노인들에게 신체적, 정신적 건강을 증진시키는 데 큰 도움을 주고 있습니다. 또한, '스마트 경로당' 사업과 연계한 디지털 교육은 현대 사회에 적응할 수 있는 기회를 제공하며, 노인들의 디지털 소외를 해소하는 데 기여하고 있습니다.

그럼에도 불구하고, 경로당 활성화 사업의 가장 큰 어려움은 사업에 대한 적극적인 참여가 기대하기 어렵다는 점입니다. 복지관에서 진행하는 간담회와 교육의 평균 참여도는 약 35%로 저조한 편입니다. 이러한 상황에서 우리는 참여자들을 면밀히 분석해보았습니다. 그 결과, 친한 경로당끼리 함께 오는 경향이 있음을 발견하게 되었고 경로당 임원진 간의 친목 도모가 사업 참여도를 높이는 데 중요한 역할을 한다는 사실을 알 수 있었습니다.

이를 바탕으로 경로당 임원진 간의 친목을 위한 나들이를 기획하게 되었습니다. 이번 나들이는 남한산성으로의 문화유산 해설사와 함께하는 행궁 투어로 진행되었습니다. 참여한 임원진들은 알고 있던 역사 지식에 새로운 정보가 더해지는 즐거운 시간을 가졌습니다. 나들이가 끝난 후, 산운마을 12단지 경로당 임원진과 원마을 13단지 경로당 임원진은 "우리 의형제를 맺기로 했어요! 만나서 저녁 먹으려고~"라는 이야기를 나누며, 다양한 경로당 간의 교류가 이루어졌습니다.

앞으로도 우리는 다양한 프로그램과 행사를 통해 경로당 임원진들이 서로 교류할 수 있는 장을 만들고, 경로당이 즐겁고 활기찬 공간이 될 수 있도록 노력하겠습니다. 🍵

# 찾아가는 디지털 교육 스마트 경로당

글 사회참여팀 김서현 대리



Always  
2

지역사회 주민들의 디지털 교육에 대한 지속적인 관심과 판교노인종합복지관 이용 어르신들의 다양한 사회참여 욕구 증가에 따라, 멘토링 교육이 가능한 노인 활동지원단을 양성하게 되었습니다.



거리 및 건강상의 이유로 복지관에 직접 방문하기 어려운 노인을 위해 경로당에서 디지털 교육을 진행하여 디지털 역량 강화와 디지털 문화 격차 해소를 목표로 하고 있습니다. 또한, 지역사회 문제 해결에 대한 공통의 관심사를 가지고 한국지역난방공사 판교지사와 협력하여 운영하는 점이 이 사업의 특별한 점입니다.

본 사업을 위해 지역사회 디지털 역량 강화 및 문화 격차 해소에 관심이 있는 노인 활동지원단을 모집하고, 이들을 대상으로 디지털 티칭 능력에 대한 전문 교육을 실시하였습니다.

디지털 전문 교육을 수료한 노인 활동지원단이 직접 지역사회 경로당에 찾아가 스마트폰 교육을 진행하고 있습니다.

## Smart

현재까지 8개의 경로당에서 찾아가는 디지털 교육을 운영하고 있으며 정기적인 활동을 통해 지역사회 어르신들의 디지털 역량 강화 및 문화 격차 해소에 기여하고자 합니다.



# 성남시 유일 시니어 오케스트라 판교청춘오케스트라

Always  
3

판교청춘오케스트라는 2022년부터 (사)코리아뮤직소사이어티, 판교노인종합복지관, 그리고 이병준 지휘자의 협력으로 운영되는 지역사회 유일의 시니어 오케스트라입니다. 만 60세 이상의 성남 시민들로 구성되어 있으며, 아름다운 선율과 하모니로 다양한 외부 공연을 통해 성남 시민들과 소통하고 있습니다. 현재는 (사)코리아뮤직소사이어티와의 협업 및 경기도 어르신 즐길터 사업이 종료되어, 참여자들의 매월 후원금 모금과 파트별 악기 전공자들의 재능 기부로 운영되고 있습니다.

글 사회참여팀 김서현 대리



- 정기 연주회(6.3.)
- 여주희망교도소 재소자 문화의 날 공연(7.23.)
- 성남시사회복지페스티벌 축하공연(9.7.)
- 판교노인종합복지관 가을문화축제 개막공연(10.15.)



판교청춘오케스트라는 매주 월요일 정기 연습을 콘서트홀과 강당에서 진행하고 있습니다. 파트별 연습은 여러 강의실에서 이루어지며, 모든 교실이 방음 시설이 갖춰져 있지 않아 다른 수업에 영향을 주지 않도록 주의하고 있습니다.

강당 연습을 제외하고 콘서트홀에서 연주할 때 공간이 협소하여 연습이 어려운 경우가 많습니다. 특히, 현악기는 온도와 습도에 민감하여 야외 공연 제안을 수용하기 어려운 상황이 발생합니다. 공연 환경에 따라 담당자가 사전 준비 및 체크해야 할 사항이 많아 추가적인 노력이 필요합니다.

판교청춘오케스트라는 복지관을 넘어 지역사회 곳곳으로 활발한 연주 활동을 이어가고자 합니다. 이를 위해 악기들의 특성을 고려한 다양한 지원(연습 공간 마련, 보수 교육, 외부 활동 지원 등)이 필요합니다. 후원 기업을 통해 성남시 유일의 시니어 오케스트라로서의 역량을 강화할 수 있는 기회를 마련하고, 다양한 활동 수요처를 발굴하는 데 힘쓰겠습니다.

앞으로도 판교청춘오케스트라의 지속적인 성장과 발전을 위해 많은 관심과 응원을 부탁드립니다. 🍀

- 제20회 '0100 사랑나눔 꿈을 잇다' 어르신 행복 성남 우리는 청춘' 개막공연(11.4.)



Always  
4

# 건강과 활력을 더하는 **청춘** 근력운동교실

글 지역복지팀 신연호 물리치료사

분당구 보건소와 연계하여 진행된 낙상 예방을 위한 청춘근력 운동교실 프로그램은 고령 어르신들의 안전한 생활을 지원하기 위해 특별히 설계되었습니다. 이 프로그램은 참여자의 개별 체력 수준에 적합한 근력 운동을 통해 낙상으로 인한 신체 손상을 예방하고, 전반적인 건강 증진을 목표로 하였습니다.

프로그램은 주 1회, 총 7회기로 진행되었으며, 짧은 기간임에도 불구하고 참가자들의 하지 근력과 평형성 향상에 뚜렷한 긍정적인 변화가 관찰되었습니다. 사전 및 사후 검사를 통해 이러한 효과를 수치적으로 확인할 수 있었으며, 이는 프로그램의 효과성을 뒷받침하는 중요한 지표로 작용했습니다.

또한, 프로그램 후반부에 실시한 어르신들과의 개별 면담에서는 운동에 대한 흥미와 건강 관리에 대한 관심이 크게 증가한 것을 확인할 수 있었습니다. 많은 어르신들이 운동을 통해 자신감을 얻고, 더욱 활기찬 일상을 영위할 수 있다는 긍정적인 피드백을 주셨습니다. 이를 통해 프로그램이 단순한 신체 운동을 넘어, 정서적 안정과 사회적 유대감 형성에도 기여했음을 알 수 있었습니다.

이번 낙상 예방 운동교실 프로그램은 고령 어르신들의 근력과 평형성 향상에 효과적으로 기여했으며, 이를 통해 더욱 활동적이고 독립적인 삶을 영위할 수 있도록 도왔습니다. 건강한 노후를 위한 기반을 마련하는 데 중요한 역할을 했다고 생각합니다.

내년에도 분당구 보건소와의 협력을 통해 낙상 예방을 위한 청춘근력 운동교실을 재진행할 계획입니다. 어르신들의 많은 관심과 참여를 부탁드리며, 함께 건강한 노후를 만들어 나가길 희망합니다.



## interview

이주은 어르신

“평소에 운동은 힘든 거라고만 생각했는데, 청춘근력 운동교실 프로그램을 통해 ‘운동이 재밌는 거구나’ 라고 느꼈어요. 특히 나이와 체력에 맞는 운동과 매 회기 다양한 소도구를 이용하여 진행하니 힘들지만 즐겁게 운동할 수 있었습니다. 강사님과 선생님에게 감사드려요. 내년에도 참여하고 싶어요.”



# 세대공감 1·3세대 수영교실

글 사회체육팀 진 범 대리



“행복한 지역복지 공동체를 만들어 간다”는 복지관의 미션에 따라, 에덴지역아동센터와 연계하여 초등학교 3~5학년 아동 15명을 대상으로 안전하고 즐겁게 배울 수 있는 수영교실을 운영하게 되었습니다. 이 프로그램은 세대 간의 소통을 촉진하고, 지역 사회의 연대감을 강화하기 위한 중요한 기회로 기획되었습니다.

초등학교에서 의무적으로 생존수영을 배우고 있지만, 아이들이 다양한 환경에서 더 많은 경험을 쌓고 적응할 수 있도록 판교노인종합복지관에서도 지역아동센터 아이들이 체험할 수 있는 생존수영 교육을 선택하였습니다. 이 과정에서 아이들은 물에 대한 두려움을 극복하고, 수영을 즐거운 운동이자 놀이로 인식하게 되었습니다. 또한, 생존수영은 안전한 수영 환경을 조성하는 데 필수적인 교육임을 알게 되었습니다.

수영교실 동안 아이들은 어르신들과 같은 공간에서 샤워하고 수영을 배우며 기본적인 예절 교육을 받고, 어른을 공경하는 마음을 느낄 수 있었습니다. 어르신들은 아이들의 활기찬 웃음소리와 에너지를 함께 나누며, 자신들의 경험과 지혜를 나눌 수 있는 소중한



기회를 가졌습니다. 이 과정은 세대 간의 소통과 이해를 증진시켰으며, 서로에게 긍정적인 영향을 미쳤습니다. 더불어, 프로그램 종료 후에도 아이들과 어르신들 간의 지속적인 관계 형성이 이루어졌고, 이는 지역 사회의 화합과 상생에 기여할 것으로 기대됩니다. 이러한 세대 통합 활동은 지역 복지의 중요한 구성 요소로 자리매김할 것이며, 앞으로도 다양한 프로그램을 통해 지속적으로 발전해 나갈 예정입니다. 📸

# 자연을 지키는 손길 비치코밍 캠페인

사회참여팀 김서현 대리



Community

2

## 비치코밍이란?

비치코밍(beach combing)은 'beach'(해변)와 'combing'(빗질하다)의 합성어로, 해변을 탐색하는 활동을 의미합니다. 처음에는 예쁜 조개껍질이나 마모된 유리 조각을 찾는 행위로 시작되었지만, 현재는 해변에 떠밀려온 쓰레기나 표류물을 수거하는 환경 보호 활동으로 그 의미가 확장되었습니다.



## interview

### 국민속 어른신

2022년부터 다함께그린 활동에 지속적으로 참여하며 환경의 중요성을 깊이 깨닫게 되었습니다. 특히 현장 강의가 매우 효과적이었고, 혼자서도 환경 보호 활동을 하겠지만, 함께하는 것이 더 큰 의미가 있다고 강조했습니다. 앞으로 여행 중에도 쓰레기를 줍는 실천을 하겠다는 계획을 세우며, 작은 실천이 나비효과를 일으킬 것이라 믿고 있습니다.

### 고명순 어른신

복지관의 의미 있는 활동에 감사드립니다. 봉사와 나들이를 동시에 즐길 수 있어 좋았고, 앞으로 가족과 함께 여행할 때 작은 쓰레기 봉지를 준비해 봉사활동을 하겠다는 의지를 보였습니다.

### 박소연 어른신

궁평항에서 비치코밍을 하면서 예상보다 많은 쓰레기를 발견해 놀랐습니다. 30여 명이 함께 수거한 결과 해변이 정말 깨끗해졌고, 큰 보람을 느꼈습니다. 앞으로 캘리그래피 봉사에서도 환경 사랑을 주제로 한 글을 많이 쓸 계획입니다.

## 비치코밍 캠페인을 하게 된 계기

조깅 중 쓰레기를 줍는 플로깅과 함께 비치코밍은 최근 큰 인기를 끌고 있습니다. 이 활동은 바다를 즐기면서 환경을 보호할 수 있는 '일석이조'의 친환경 활동으로 여겨지며, 판교노인종합복지관의 '다함께그린 봉사단'은 2022년부터 지역 사회에서 친환경 문화를 실천하기 위한 다양한 봉사 활동을 이어오고 있습니다. 이러한 취지에 따라, 5월 31일 '바다의 날'을 기념하여 경기도 화성시 궁평항 일대에서 비치코밍 캠페인을 진행하게 되었습니다.

## 비치코밍과 미세플라스틱

비치코밍을 통해 수거되는 쓰레기 중에는 미세플라스틱도 포함되어 있습니다. 미세플라스틱은 크기가 1 $\mu$ m(마이크로미터) 이상 5mm 미만인 작은 플라스틱 조각으로, 버려진 플라스틱 제품이 물속에서 부서지거나, 일상에서 사용하는 치약 및 스크럽제에 포함되어 바다로 유입됩니다. 연간 최소 142만 톤의 미세플라스틱이 바다로 흘러가며, 이는 환경을 파괴할 뿐만 아니라 우리의 건강에도 위협이 됩니다. 미세플라스틱을 섭취한 해양 생물들이 우리의 식탁에 오르거나, 식수에 포함될 수 있는 위험이 존재합니다. 결국, 우리가 무심코 버린 플라스틱이 바다에서 물고기로, 다시 우리에게 돌아오는 구조입니다.

이번 비치코밍 캠페인은 판교노인종합복지관의 다양한 봉사단들이 함께 참여하여 이루어졌습니다. 친환경 봉사단 '다함께그린'을 비롯해 아동을 대상으로 하는 '에코노미클래스', 지역 사회 발전을 위한 '동고동락', 아름다운 메시지를 전하는 '글꽃봉사단' 등 복지관 회원 30여 명이 뜻을 모았습니다. 또한, 환경 전문가인 단국대학교 오현정 연구원이 현장 교육에 참여하였으며, 캠페인은 '한화에어로스페이스(주)'의 지원을 받았습니다. 이러한 협력 덕분에 비치코밍 캠페인은 더욱 의미 있는 활동으로 자리 잡을 수 있었습니다. 앞으로도 이러한 활동이 지속되어 더 깨끗하고 건강한 환경을 만들어갈 수 있기를 기대합니다.

# 봉사자와 함께하는 행복한 나들이

글 기획홍보팀 박가령 사회복지사

Community  
3

이번 나들이는 급식 및 휴게공간 자원봉사자들의 헌신적인 노력에 감사의 마음을 전하고자 기획되었습니다. 자원봉사자들은 항상 묵묵히 자신의 역할을 다하며, 우리 공동체에 큰 힘이 되어주고 있습니다.



그들의 지속적인 열정과 노력이 우리를 더욱 따뜻하게 만들어주고 있음을 느끼며, 이에 대한 보답으로 정서적 환기를 제공하고 긍정적인 에너지를 촉진하고자 하는 의도가 담겨 있었습니다.

나들이는 자원봉사자들이 서로를 더 깊이 알 수 있는 소중한 기회를 제공했습니다. 함께하는 동안 정서적으로 환기되고, 친목을 다지는 시간을 통해 모든 참여자가 큰 만족을 느꼈습니다. 서로의 유대감을 더욱 강화할 수 있었던 것은 이번 활동의 큰 성과로 남았습니다. 봉사자들이 나누는 웃음과 대화는 서로를 더욱 가까이 연결해주는 중요한 순간들이었습니다.

참여자들은 전동차를 타고 편안하게 이동하며, 상쾌한 공기를 마시고 아름다운 경치를 감상할 수 있었던 점이 매우 좋았다

# volunteer trip



고 소감을 전했습니다. 특히 간식이 넉넉하게 제공되고, 카페 음료를 자유롭게 이용할 수 있었던 점이 마치 특별한 대접을 받는 듯한 기분을 느끼게 해주었다고 밝혔습니다. 이러한 세심한 배려들이 나들이를 더욱 즐겁고 의미 있는 경험으로 만들어주었음을 모두가 공감하였습니다.

이번 나들이를 통해 자원봉사자들 간의 유대감이 더욱 강화되고, 함께하는 시간들이 소중한 추억으로 남기를 바랍니다. 앞으로도 이러한 소통의 기회를 지속적으로 마련하여, 자원봉사자들이 서로를 격려하고 지지할 수 있는 환경을 만들어 나가겠습니다. 여러분의 지속적인 참여와 열정에 깊이 감사드리며, 앞으로도 함께하는 활동을 기대합니다.

이처럼 나들이는 단순한 외출을 넘어, **서로를 이해하고 존중하는 소중한 시간**이었습니다. 앞으로도 우리가 함께 만들어가는 **따뜻한 공동체의 일원**이 되어주시길 바라며, 앞으로의 활동에도 많은 관심과 참여를 부탁드립니다. 🌱





판교노인종합복지관의 후원자는 복지관 이용 어르신들의 복지 증진을 위해 후원금이나 물품을 후원하는 이들로, 이들의 후원 덕분에 복지관은 다양한 프로그램과 행사를 안정적으로 운영할 수 있습니다.

후원자들이 결성한 후원회는 이들의 선한 영향력을 서로 나누고, 더욱 발전적인 방향으로 나아가기 위해 만들어졌습니다. 후원회는 후원자 간의 결속력을 강화하고, 복지관의 비전과 목표를 공유하는 중요한 플랫폼 역할을 합니다. 이러한 단체는 후원자들이 함께 모여 서로의 경험을 나누고, 새로운 후원 활동을 하는데에 기여하고 있습니다.

## sponsor

복지관 후원자&예비 후원자에게 전하고픈 말?

판교노인종합복지관 후원자분들의 도움이 있기에 복지관에서는 각종 행사와 프로그램을 안정적으로 운영할 수 있고, 미래를 보며 한 걸음씩 나아갈 수 있습니다. 앞으로도 후원자분들의 기대에 부응하는 판교노인종합복지관이 되겠습니다. 감사합니다.

지난 6월, 후원자들의 노고를 치하하고, 서로 간의 친목을 다지기 위해 강원 양양군으로 후원자 나들이를 진행했습니다. 전통사찰인 낙산사 탐방, 바닷길 산책, 수산시장 방문 등으로 구성된 일정은 후원자들에게 즐거운 경험을 안겨주었고, 맑은 날씨와 아름다운 경치 덕분에 만족도가 매우 높았습니다. 후원자들은 서로 처음 만나는 이들이었으나, 공통의 목표를 가지고 모인 이들인 만큼 금세 친해졌습니다. 판교노인종합복지관 후원자 대표인 '김경선' 어르신은 "후원 활동을 지속할 수 있는 새로운 동기가 부여된 것 같다"라는 소감을 전하며, 후원자 간의 유대감이 더욱 깊어졌음을 나타냈습니다.

후원자분들의 도움이 있었기에 복지관의 다양한 사업들이 원활하게 이루어질 수 있었다고 생각하며 앞으로도 후원자들의 기대에 부응하고, 지역 사회의 어르신들에게 더 나은 서비스를 제공하기 위해 지속적으로 노력할 것입니다.

Community

4

후원의 손길

# 복지관 나들이로 연결하는 우리

글 기획홍보팀 최성준 사회복지사



# 소중한 인연과 함께하는 다같이 동굴레



글 기획홍보팀 두현호 사회복지사



지난 11월, 1년간 복지관을 위해 열심히  
활동해주신 자원봉사자 및 후원자 분들과 함께하는  
송년모임 '다같이 동굴레'가 진행되었습니다.  
첫눈이 폭설로 변해 거리를 하얗게 덮었음에도  
불구하고 많은 분들이 함께해 주셔서  
뜻깊은 자리가 되었습니다.



# Thanks



행사는 판교청춘오케스트라 마담첼로 팀과 평생교육 수  
강생 합창반 어르신들의 아름다운 식전 공연으로 시작되  
었습니다. 그들의 멜로디는 행사에 따뜻한 분위기를 더해  
주었고, 참석자들에게 잊지 못할 순간을 선사했습니다.  
음악이 흐르는 가운데, 우리는 서로의 존재를 다시금 느  
끼며, 함께해 주신 모든 분들에게 감사의 마음을 전할 수  
있었습니다.

든 분들의 소중한 활동을 다시 한 번 되새기며, 함께한 시간  
의 의미를 깊이 느낄 수 있었습니다. 이 순간은 단순한 연말  
행사가 아니라, 우리가 함께 만들어온 이야기와 추억을 나누  
는 시간이었습니다.

이어진 유공자 표창에서는 1년간 복지관을 위해 봉사하  
고 후원해주신 분들에게 감사의 의미를 전했습니다. 이 자  
리에서 수여된 표창은 자원봉사자 여러분의 헌신과 노력  
을 기리는 소중한 시간이었습니다. 그들의 따뜻한 마음과  
끊임없는 지원이 우리 복지관의 성장과 발전에 얼마나 큰  
힘이 되었는지를 다시 한 번 느낄 수 있었습니다.

행사가 끝난 후에는 자원봉사자와 후원자 분들이 추억을 남  
길 수 있도록 생화로 꾸민 포토존과 저녁 만찬을 준비했습니  
다. 포토존은 아름다운 생화로 장식되어, 참석자들이 특별한  
순간을 기록할 수 있는 공간이 되었습니다. 행사장을 장식한  
생화는 미니 꽃다발로 포장되어 기념품과 함께 나누어 드렸  
습니다. 특히, 동굴레의 꽃말은 '고귀한 희생'과 '봉사'로, 이  
번 행사를 통해 우리 모두가 함께 나누는 진실한 마음과 자원봉  
사의 가치가 더욱 빛나는 순간이었습니다.

송년모임의 마지막을 장식한 것은 1년간의 복지관 활동  
을 담은 사업보고 영상이었습니다. 영상 속에서 우리는 모

마지막으로, 복지관을 위해 자원봉사와 후원을 해주신 모든  
분들께 깊은 감사의 인사를 드리며, 내년에도 자원봉사자 및  
후원자 여러분과 함께할 수 있기를 희망합니다. 🌸



> 후원금(품) 수입 및 사용내역 아름다운 당신

판교노인종합복지관

후원금 수입·사용내역  
(2024.1.1~11.30)

수입	
지정후원금	109,900,000원
비지정후원금	99,472,690원
합계	209,372,690원

지출	
지정후원금	99,247,760원
비지정후원금	76,796,691원
합계	176,044,451원

후원품 사용내역  
(2024.1.1~11.30)

수입	지출
625,128,840원 상당	663,311,786원 상당

\* 전년도 이월 후원품 지출 포함

판교봉은주간보호센터

후원금 사용내역  
(2024.1.1~11.30)

수입	지출
300,000원	300,000원

Thank you

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 031-620-2810
-------------------	------------------------------	--------------------

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: 031-620-2810
--	---	---

후원에 참여하시면

- 후원하시는 모든 후원금 및 후원물품은 노인복지사업을 위해 사용됩니다.
- 기부금 영수증 발행
- 자원봉사자·후원자 나들이 초대
- 송년의 밤 초대