

라운누리

2025 Vol.25
방배노인종합복지관 소식지



어르신들의 일상에 가치를 더합니다

1 오시는 길



대중교통 이용시

- 지하철** 2, 4호선 사당역 11번 출구에서 도보 5분
4, 7호선 총신대입구역 6번 출구에서 도보 10분
- 버스** 11-2, 11-5, 350, 502, 540번 버스 이용 시,
방배노인종합복지관 정류장 앞에서 하차

주소 서울특별시 서초구 방배천로48 (우06677)
전화 02-581-7992
팩스 02-581-7991
홈페이지 www.bbsenior.org



2025 Vol.25
방배노인종합복지관 소식지

라온누리

발행인 이창열
발행처 서울특별시 서초구 방배천로48 방배노인종합복지관
대표전화 02-581-7992
편집인 강원준 김예지 문다빈 배성현 우지민 이지현
홈페이지 www.bbsenior.org
발행일 2025년 1월

CONTENTS

| | | | |
|--------------------|----------------------|----------|----|
| 방배 in Story | 청춘, 배움으로 물들이다 | 04 | |
| | 웰다잉(Well-Dying)! | 06 | |
| | 함께해서 더 즐거운 행복 더하기 | 08 | |
| | 노년의 이야기를 작곡하다 '노작' | 09 | |
| | 나들이 장소 BEST 3 | 10 | |
| 방배人 Story | 영양사 장복순 with 방배 | 12 | |
| | 나는 말이야, 일할 때가 제일 즐거워 | 14 | |
| | 어느 생활지원사의 특별한 여정 | 16 | |
| | 우리 소리, 나의 '시김새' | 18 | |
| | 후원자를 만나다 | 김대원 지점장님 | 20 |
| | 자원봉사자를 만나다 | 정정임 회장님 | 21 |
| | 방가온 홍보단의 이모저모 | 특집 | 22 |
| 방배 News | 방배골 이야기 | 24 | |
| | 기쁜날엔 이웃사랑 | 28 | |
| | 후원·자원봉사 | 30 | |
| | 이용 안내 | 31 | |

제6회 방배골 문화예술제 청춘, 배움으로 물들이다



2024년 노년사회교육 프로그램 발표회

2024년 12월 13일 금요일,
일 년의 배움을 모두와 공유하는 노년사회교육 발표회
'청춘, 배움으로 물들이다'가 이창열 관장님의 축사와 함께
막을 열었습니다.

노래연 노래, 춤이연 춤



친구들과 함께해 더 즐거웠던 공연에서 그동안 갈고닦았던 실력을 마음껏 뽐낸 어르신들!
한국무용, 줄리하프, 가곡 등 볼거리가 넘쳐나는 공연들 속에
배움으로 물들어가는 어르신들의 청춘을 엿볼 수 있었습니다.



발표회에 장르 구분이 있나요



발표회에 장르 구분이 있나요? 하고싶으면 하는거지!

어학 분야인 일본어 고급반의 여행지 소개,
동화구연반의 동극, 국학기공반의 기체조까지
다양한 강좌의 참여로 다채로운 공연이 펼쳐졌습니다.

발표회를 마무리하며



"인생의 황혼을 맞이한 우리도 주변 이들에게 감동과 즐거움을 줄 수 있다는 벅찬 생각이 들었어요."

알차고 즐거운 시간이었다고 함박 웃음을 지어주신 모든 분들을 위해
앞으로도 어르신들이 일상에서 배움의 즐거움을 얻고
끊임없이 도전할 수 있도록 지원하겠습니다!



삶을 존엄하게 마무리하는 방법

웰다잉(Well-Dying)!



나 알기부터 인생알기까지!

앞으로의 남은 인생을 건강하게 살기 위한 교육이 진행되었어요.
잘 살다가 잘 마무리하기 위해서는
어떤 과정들이 필요한지 공부할 수 있는 시간이었습니다.



체험활동을 더해 알차게!

“추모공원을 방문하여 장례시설도 둘러보고
오래오래 장수하기 위해 장수사진도 촬영해보았어요.
직접 경험하니 더욱 더 죽음준비가
필요함을 깨달았습니다.”



배운 것을 함께 나눠요!

나만 아는 것이 아니라
나의 가족, 친구들도
죽음준비의 필요성을
체감했으면 좋겠어요.
웰다잉 서포터즈 화이팅!



프로그램 출석률 왕!

홍석화 어르신

웰다잉에 관해 이슈가 될 때부터 관심을
가지고 있었는데 복지관에서 관련 프로그램을
진행한다고 하여 적극 참여하게 되었습니다.

지난 날을 거름삼아 앞으로 남은 하루하루를
어떻게 재미있게 살아갈지에 대해
고민할 수 있었던 시간이었어요.

웰다잉 서포터즈로서 앞으로도 출석수범하여
삶과 죽음에 대한 이야기를 전해주고 싶어요.



하루하루 진심을 담아!

최상현 어르신

프로그램에 참여할수록
나뿐만 아니라 내 주변 이들에게도
'죽음'에 대해 이야기를
전해야겠다고 생각이 들었어요.

살아가면서 꼭 필요한 내용을
좋은 사람들과 다룰 수 있어서 의미있었습니다.
앞으로도 함께 모여 웰다잉을 공부하고
의견을 공유하고 싶어요.

더 이상 죽음이 무섭지 않은 그 때까지
웰다잉(Well-Dying)은 계속됩니다!

노인사회활동지원 일자리사업 문화활동

함께해서 더 즐거운 행복 더하기

올 한 해, 눈이오나 비가오나 맑은 자리에서 최선을 다 해주신 노인일자리사업 참여 어르신들이 한 곳에 모였습니다!



"뭐 하는거야?"

"올해 고생했다고 영화를 보여준대~ '파일럿'이래나?"

어르신 재충전의 기회가 되시라고 마련한 깜짝 문화활동! 영화도 보고, 선물도 받고! 친구들과 즐거운 시간을 보냈습니다.

오래간만에 재미나게 영화를 보았다며 함박 웃음을 지어주시는 어르신들! 항상 최선을 다해 일자리 사업에 참여해주시는 어르신들께 감사드리며, 앞으로도 행복하고 건강하게 근무하실 수 있도록 적극 지원하겠습니다!



노래의 날개 위에 쓰는 음악자서전

노년의 이야기를 작곡하다

예술가 연계활동



내 인생을 노래로 어떻게 표현하지?

고민이 많은 어르신을 위해 옛 추억 떠올리기, 가족 및 친구에게 편지쓰기, 꿈 떠올리기 활동 등으로 표현력을 증진 해보았습니다! 이후 목차 세우기, 에세이 작성하기, 시 쓰기 활동 등을 통해 세상에서 하나뿐인 음악 자서전 제작을 위한 첫 발자국을 내딛었습니다!

문화예술 현장체험학습



음악적 영감 up! 추억 up!

두려움을 딛고 자신이 가야 할 길을 스스로 찾아 나서는 '노든'의 이야기를 뮤지컬로 감상하며 어르신들은 저마다의 생애 경험을 음악이라는 예술 장르에 빚대어 정리 및 표현하는 시간을 가졌습니다.

결과발표회



어르신들이 제작하신 음악자서전 소개와 함께 자서전 내용의 한 챃터를 악기 혹은 목소리로 표현하는 시간을 가졌습니다. 결과물이 궁금하다면 복지관 유튜브 채널 '방배골테레비'에 방문해보세요!

시작은 어려웠을지라도 내 인생을 돌아보며 지나온 삶의 궤적을 노래로 표현해보는 뜻깊은 시간이었습니다. 현재의 일상생활이 너무 고맙고 감사함을 실감하고 앞으로 남은 인생을 밝게 살아야겠다는 다짐을 했습니다!

- '노작' 프로그램 참여 어르신曰 -



방배노인종합복지관이 추천하는 나들이 장소 BSET 3

★★★나들이 가실 어르신 급구합니다★★★
이것이 “방.배.나.들.이”의 클래스?!



1위

그저 힐링.폭.발 여주 핫플레이스, **신륵사**로 모여라!

지난 10월, 방배노인종합복지관과 방배3동 어르신들이
함께 떠난 즐거운 경기도 여주 나들이!

첫 방문지였던 ‘신륵사’에서는 천년의 역사가 깃든 사찰 곳곳을 둘러보며
고즈넉한 분위기와 탁 트인 강가의 경치를 만끽했습니다!
어르신께서는 은은한 가을 햇살 아래 차분히 힐링하며
여유로운 시간을 보낼 수 있었어요!



이후에는 여주의 특색을 느낄 수 있는
‘도자기 채색 체험’을 해보았어요!
어르신들은 각자 도자기에 색을 입히며 창의력을 뽐내셨어요.
어르신은 완성된 작품을 보며
“학창 시절로 돌아온 것 같고 즐겁네!”
라는 소감과 함께 함박웃음을 지으셨어요.



마지막 일정은 ‘황포돛배 체험’을 빼놓을 수 없죠!
배 위에서 느끼는 시원한 강바람과 여주의 아름다운 풍경은
나들이의 하이라이트!
어르신들께 온화하지만 유쾌한 감동을 주었던 것 같아요.
여주 나들이는 어르신들께 소중한 추억을 선사하는 시간이었으며,
모두의 얼굴에 웃음이 가득했던 하루로
‘나들이 장소 1위’를 차지하였습니다!



2위

사계절 맛도리~ **벽초지 수목원**으로 떠나자!!

방배2동 지역사회보장협의체와 연계하여 문화체험 활동을 원하는
20명의 어르신이 파주에 위치한 ‘벽초지 수목원’에 모였어요.

벽초지 수목원은 태양 빛 아래에 질어져 가는 녹음으로 어르신들의
감탄을 자아냈어요. 나무와 식물에 대한 재미있는 해설과 토분 식물을
심어보는 체험활동은 정말 유익했습니다. 봄에는 꽃의 화사함,
가을에는 오색길 단풍으로 사계절이 매력적이니, 언제든지 올 수 있어요!



“평소 집에만 있다가 외출할 기회가 생기니 기분이 좋아요.
싱그러운 자연과 정성스러운 시골밥상이 저를 편안하게 해요.”라는
어르신의 소감만으로도 마음이 전해지는 것 같았어요!

도시의 복잡함에서 벗어나 마음의 안정을 찾고 싶은 사람들에게
이상적인 “벽초지 수목원”은 매년 나들이 장소로 추천되며,
올해 나들이 장소 2위로 선정되었습니다!

3위

역대급 숲의 피톤치드, **횡성숲체원** 많관부!

한국산림복지진흥원과 연계한 국립횡성숲체원에서는 ‘자연 속 힐링의 시간’이었어요.
숲체원 방문은 어르신들의 건강증진과 마음의 평화를 위해 준비하였으며, 다양한 숲속 활동으로 특별한 하루였어요!

청정 자연이 펼쳐진 숲속 산책으로 신선한 공기를 마시고, 신체 건강을 위한 스트레칭 시간까지!
전문 강사의 지도 아래 체조와 스트레칭을 하며 몸의 긴장을 풀고, 건강을 챙겼어요.

“은땀으로 맞이하는 숲의 향기다!”라는 어르신의 소감과 함께 자연의 소중함을 다시금 느낄 수 있었어요.
거리는 다소 멀지만, 자연과 교감하는 시간이 행복했던 숲체원은 나들이 장소 3위를 차지했습니다.



영양사 장복순 WITH 방배



방배와 함께한 15년,
그녀가 전하는 오랜 인연의 이야기

15년간 방배노인종합복지관의 영양을 책임진 장복순 영양사님!
방배와 함께한 긴 여정에 담긴 의미들

방배노인종합복지관에 첫 출근을 했던 때가 엇그제같은데 벌써 15년이 되었습니다.

돌이켜보면, 2009년 7월 개관시 경로식당 이용자는 100여 명에 불과 했지만 지금은 일평균 380명 이상이 이용하는 서초구의 보배로운 서리풀 레스토랑으로 자리매김하였습니다.

제철에 나는 신선한 식재료로 건강을 위한 최고의 식단을 제공하고 즐거움을 더하기 위해 명절, 생일, 채식의날, 세계음식 체험, 쿠킹클래스 등의 다양한 이벤트를 준비하며 항상 명품 서비스를 제공하려 애썼습니다.

해마다 새해 첫인사로 사랑이 가득 담긴 맛있는 떡국과 후식을 만들어 “아버님, 어머님! 맛있게 드시고 건강한 한 해 시작하세요!”라며 따뜻한 마음을 직접 전할 때 베푸는 행복과 보람을 느끼곤 합니다.

“방배복지관 식당은 고향에 온 듯한 푸근 함을 느껴 또 오고 싶다”라며 항상 좋은 말씀을 전해주시는 어르신들이 제가 15년동안 근무할 수 있었던 원동력이 되었습니다.

방배의 ‘빛’타민 서리풀 레스토랑에서는 앞으로도 어르신들의 건강하고 활기찬 노후를 위하여 균형잡힌 영양식단을 제공 해 드리도록 노력하겠습니다.



나는 말이야, 일할 때가 제일 즐거워

방배노인종합복지관과 1년 간 함께 일한
노인일자리사업 참여 어르신들의 솔직한 한 마디!

늘봄카페 이희숙 어르신

늘봄카페에서 근무하며 새로 시작할 땐 언제나 설레는 마음이었는데
어느새 1년이 지났습니다.

일주일에 한 번이지만 내가 어느 곳에 소속되어 있음에 감사하며
근무함으로써 정신적, 육체적 건강을 누릴 수 있음에 좋았습니다.

커피잔잔이 주는 여유와 행복감을 누리는
아름다운 카페가 되도록 최선을 다하고 있습니다.

시니어 승강기 안전단 안석두 어르신

정년퇴직 후 승강기 안전요원으로 활동하며 여러가지 보람을 느끼고 있습니다.
일년 간, 매일 정해진 시간에 활동하다보니 규칙적인 생활로
건강도 유지되고 있습니다.

함께 일하는 즐거움을 느끼게 해준

방배노인종합복지관에 늘 감사드립니다.



늘봄카페 김영자 어르신

방배노인종합복지관에서 실버라는 명칭을 달고 즐겁게 일하면서
그에 따른 적절한 보수를 받게되어 더욱 좋고,
동료들과 재미를 느끼며 일하고 있습니다.

노인의 사회생활 시작 임박하니 벌써부터 걱정,
걱정 걱정 반장하기는 기원합니다.

그린라이프 이경숙 어르신

퇴직 후 사회활동 참여와 봉사활동을 하고자 방배노인종합복지관 노인
일자리 사업 일환인 그린라이프를 지원하게 되었다.
함께 일하는 분들과 대화의 장으로 꽃을 피우며 세대를 초월하여
자매처럼 친밀해질 수 있는 계기가 되기도 하였다.

비수세트 선물을 받는 분들이 모두가 만족해 하는 모습은 본래
자랑스럽고 함께 보람을 느끼며 기양도 겸원 모두가 한마음으로
단결하여 찬동하다 보니 단결심도 생기고 몸도 마음도 젊어지며
삶의 활력이 넘치는 듯 하다

어느 생활지원사의 특별한 여정

나에게 '여정'이란?

저에게 여정이란, 낯선 환경에 놓이거나 새로운 도전을 할 때의 변화와 성장, 자기발견을 하는 포괄적인 성숙, 학습과정입니다.
항상 새로운 여정에 첫 발을 내딛는 순간은 살짝 두렵기도 하지만 한편으로는 가슴뛰는 살아있음을 느끼곤 하지요.

생활지원사는

홀로 일상생활을 하는데 어려움을 느끼는 어르신을 발굴하고 복지 서비스를 제공하는 돌봄 서비스 제공 인력입니다.

생활지원사들은 정기적으로 어르신의 안전을 확인하고 안부연락을 드리면서 정서적 안정을 제공하고 있어요.



박영욱 생활지원사님



생활지원사로서의 '나'는

가장 기억에 남는 일은 코로나19가 한창일 때, 어르신에게 드릴 마스크를 구매하기 위해 몇날 며칠을 기다리던 것, 2022년 기록적 폭우에 침수된 집안을 청소해드리던 것도 있고, 한파로 인해 고장난 수도꼭지를 교체해주기도 했네요.

이렇게 보면 항상 어르신 일상에 밀접한 도움을 드리고 있는 것 같아요.

많은 어르신을 돌보느라 매일이 긴장이지만 항상 최선을 다하는 보람있는 나날을 보내고 있죠.

생활지원사로서의 '나'는 1:1로 활동하지만, 많은 어르신 모두와 하나가 되는 공동체라고 생각합니다.



앞으로의 여정은

시간이 흐르며 어르신의 몸과 마음에 변화가 있을 수 있지만 언제나 안전하고 건강하게 지내실 수 있도록 도와드리고 싶어요.

어르신이 매일 행복한 하루하루를 보내는 것이 희망에 머무르는 것이 아닌,

우리의 책임으로 실현될 수 있는 날이 오도록 힘쓰는게 제 '특별한 여정'의 종착지라고 생각합니다.



우리 소리, 나의 '시김새'



어르신과 '잘 노는 사람'
우리 소리교실 강사 유정희입니다.

시김새 전통 음악에서 음을 꾸며주는 장식음

안녕하세요. 방배노인종합복지관에서
우리소리교실 수업을 맡고있는 강사 유정희입니다.

어르신을 가르치고 있지만, 저또한 50세가 넘어서 소리를 시작했어요.
노래에 눈을 뜬 후 전통공연예술학과에서 공부해서
문화예술사 자격증을 취득하고 소리를 가르치기 위한 교수법을 연구했어요.

어르신과 수업을 하다보면

“어려워요”

“평생 목으로만 소리를 냈지, 몸으로 소리를 어떻게 내요?”

라는 단골 질문을 매번 받습니다.

하지만 점점 흥미를 갖고, 저로 인해 우리소리에 관심을 가지게 되죠!

‘소리’라는 것은 한 번 배워놓으면 평생 가지게 되는
나만의 자산이기 때문에 그 매력에서 헤어날 수 없는 것이죠.

어르신과 동고동락 나날을 보내고 있는 저의 목표는
어르신들이 예쁜 화장을 하고 곱게 한복을 차려입은 후
많은 사람들 앞에서 우리소리만의 발표회를 여는 것!!

방배와 함께, 이룰 수 있겠죠? ^^



신한은행 이수역 지점

김대원 지점장님

든든한 후원자로 복지관과 좋은 인연을 맺은 김대원 지점장님을 만나보았습니다.



“

저희 신한은행 이수역 지점에서는 기업의 사회적 역할 또 같이 공생하는 부분에 있어서 역할을 찾고 있습니다.

더위에 있어서 어르신들 드시라고 후원금과 수박도 좀 지원해드렸고요, 배식 봉사활동 등을 통해서 어르신들께 도움을 드리고자 했습니다.

앞으로도 어르신과 복지관의 든든한 동반자로서 함께 걸어나가도록 하겠습니다. ”



신한은행 이수역 지점은 쌀 190kg, 배식봉사활동 16명, 현금 50만원과 어르신 대상 금융교육을 후원해주셨습니다.

항상 복지관을 위해 십시일반 힘을 모아주시는 후원자 여러분들께 진심으로 감사드립니다.

푸른환경실천단

정정임 회장님

“

안녕하세요. 방배노인종합복지관에서 배식봉사 활동을 하고 있는 푸른환경실천단 회장 정정임입니다!

평소에 받은만큼 지역사회에 돌려주고 싶다는 생각이 있었끔 내가 힘이 되는 한 지역사회에 더 많은 보탬이 되고 싶어 봉사활동을 시작하게 되었습니다.

배식봉사를 하면서 마주하는 어르신 한 분 한 분이 저의 부모님을 뵈는 듯 하여 마음이 따뜻해지고 행복합니다. 식사를 마친 후 행복한 얼굴로 귀가하시면 '봉사활동 하기를 참 잘했다!' 라는 생각도 듭니다.

우리의 봉사활동으로 하여금 어르신의 일상이 더 행복한 시간들로 가득 채워졌으면 합니다. 이 글을 읽고 있는 여러분들에게도 추천하고 싶은 참 뿌듯한 봉사활동입니다^^!

”



푸른환경실천단은 매월 정기적으로 서리풀 시니어 레스토랑에서 배식봉사활동을 하고 있습니다.

꾸준히, 오랜 기간동안 방배와 함께해주시는 자원봉사자분들에게 항상 웃을 일만 가득하길 바랍니다.

방배노인종합복지관 기획홍보단

방가은 홍보단의 이모저모

2024년에 신규 창단된 방가은 홍보단!

올 한 해 활동한 단원들의 소감과 공들여 제작한 콘텐츠까지 한 눈에~



단원 박명자

친구의 추천으로 들어오게 된 홍보단.

처음이라 어리둥절하고 아직까지 글 쓰는게 어렵지만 여러 교육과 활동을 하며 잘 해내도록 노력하고 있습니다.

단원 이경숙

담당 선생님의 권유로 두려움과 망설임을 가지고 가입한 홍보단. 각종 행사나 전시회 취재로 기사를 올리다 보니 몸도 마음도 젊어지는 듯 하고, 삶의 활력이 넘치는 것 같습니다. 내가 쓴 다양한 기사를 본 시니어들에게 동기부여가 되고 힘이 되기를 희망합니다!



단원 이지안

방가은 홍보단! 듣기만해도 신명나는 이름이라 망설임 없이 신청했습니다. 여러곳을 방문하고 배우면서 익혀가는 과정이 생소했지만 호기심도 생기고 보람도 느끼면서 앞으로 스텝 바이 스텝으로 발전하고 싶습니다.

단원 정동숙

홍보단 활동을 하다보니 어느덧 복지관은 내 집 같이 편한 곳이 되었습니다. 늘 만나는 반가운 얼굴과 웃고 함께 소통하는 것은 너무도 즐겁고 근사한 일입니다. 시간을 쪼개서 하는 홍보단 활동 또한 제게 일상의 가치를 높이고 뿌듯함도 함께 주는 것 같습니다.



단원 정희선

2024년 2월 정년퇴임 후, 복지관에서 제2의 인생을 시작하면서 홍보활동을 통해 정보 및 따뜻한 정을 나누고자 '방가은 홍보단'에 지원하였습니다. 계속해서 활동하며 더 행복한 복지관 생활이 되도록 선배 어르신들께 배우며, 열심히 노력하겠습니다!



홍보단 콘텐츠 몰아보기!

QR코드를 스캔하여 홍보단 콘텐츠를 확인해보세요!



15주년 기념행사_정희선

제1기 홍보단원으로 처음 취재 했던 '복지관 개관 15주년 기념행사' 멋진 복지관의 여정은 어르신들과 함께 꽃피운 방배골 15년의 결실이었고 참 좋은 인연으로 맺어진 우리 모두가 늘 오고 싶은 건강하고 행복한 복지관과 함께 성장하기를 기대해 봅니다.



백용준 화백 작품기증식_이지안

특별한 나눔의 실천이 더욱 빛났던 작품 기증식. 보는이로 하여금 마음속 깊이 섬과 회복을 줌은 물론 많은 이들의 귀감이 되리라 생각합니다. 이러한 취재 활동이 감명 깊었고, 내 스스로 멋진 노후의 꿈도 이루고자 노력하겠습니다!



홍보단 영상 콘텐츠 제작_정동숙

방배골 영상 콘텐츠 제작에 참여하면서 많은 시니어 분들이 각자에게 맞는 취미활동을 하며 건강하고 활기찬 노년을 행복하게 보내시고 계시는 모습을 보았습니다. 앞으로 홍보를 통해 다양한 프로그램을 알려 우울하고 사회에서 소외되는 분들이 없는 건강한 사회가 되길 바랍니다.



노인의 날 및 작품전시회_이경숙

홍보단에 가입하여 취재를 하고 기사를 올리다 보니 마치 학창시절로 돌아간 것 같은 기분이 들며, 노인의 날 행사에 참여하신 시니어들의 희망차고 활기찬 모습에 박수를 보냅니다.



#동행



기관 15주년 기념행사
'참 좋은 인연'

- #15년 동안
- #함께해주셔서
- #감사합니다
- #앞으로도 계속
- #참 좋은 인연



아산복지재단 공동체 네트워크
지원사업 '다시보기'

- #사회복지 영상기록 네트워크
- #'다'같이 #'시'작하는
- #'보'편적 사회복지실천
- #영상'기'록 #다시보기



가을맞이!
다락多樂 방배 바자회

- #저렴한데
- #질도 좋은 바자회
- #또 열렸네!
- #노인복지기금은
- #어려운 이웃에게!



제 18회 전국노인자원봉사 대축제
'풍선아트봉사단' 체험부스운영

- #전문가 어르신이 알려주는
- #요술품선 만들기
- #다 같이 배워보세요!
- #너도나도 #재미있게
- #풍선아트 체험



'감탄!서포터즈'
생활 속 탄소중립 실천 캠페인

- #환경보호실천
- #감탄! 서포터즈와 함께라면
- #어렵지 않아요
- #다 같이 실천하는
- #생활 속 탄소중립!



웰다잉극단 '아름다운 여행길'
연극 공연

- #각당복지재단
- #소중한 삶
- #아름다운 마무리
- #버킷리스트
- #Well-Dying! #Well-Life!

#돌봄



케어뱅크 연말맞이
'모루트리 만들기'

- #12월 크리스마스
- #모루트리 만들기
- #따뜻한 연말 보내요★
- #돌봄을 이어가는 우리는
- #케어뱅크!



노인맞춤돌봄서비스
실로 이어진 사람들, '오손도손'

- #자조모임 뜨개질
- #오손도손 모여서
- #함께 즐거움을 나눠요♥
- #뜨개질도 배우고 후원도 해보고
- #너무나 행복한 시간!



따뜻한 마음, 함께 나누는
김장김치의 정!

- #따뜻한 김장 나눔
- #김장김치로 전하는 정
- #저소득 어르신 지원
- #함께하는 따뜻한 세상
- #나눔으로 피는 웃음 꽃
- #모두가 행복한 겨울



몸과 마음에 웃음꽃을 피우세요!
'행복 비타민 충전! 나들이'

- #행복은 지금 여기
- #작은 행복 큰 기쁨 활동
- #지금 이 순간 행복한 나들이
- #마음속 행복 찾기
- #행복을 느껴봐요



노인맞춤돌봄서비스,
시니어웰니스 산림치유사업
'나눔의 숲' 나들이

- #국립형성숲체원
- #숲 길 걷기 #스트레칭
- #맑은 공기와 #푸른 자연으로
- #더욱 건강하게!
- #좋은 기운 얻어가요~



나 자신과 본연의 행복을 찾는
심리정서지원프로그램 '도반(道伴)'
종결평가회

- #요리 #소풍 #그림
- #담소스님과 함께한 추억
- #마음을 나누는
- #'벗'이 된 한 해
- #수고했어 도반(道伴)

#배움



제 28회 노인의 날 맞이
노년사회교육 작품 전시회

- #제일 예쁜 내 작품
- #함께 공유하고파
- #노년에도 #할수있다!
- #시니어 작가
- #더 멋진 작품으로 #다시만나요!



남성어르신 요리교실
'식(食)식(噫)한 한끼'

- #요리가 #이렇게 재밌었나?
- #나도 만드는
- #맛있는 한끼식사
- #이제는 내 손으로
- #똑딱똑딱 만들어요



찾아가는 시니어 디지털 스쿨

- #더 이상
- #핸드폰이 어렵지 않다!
- #세상에서 제일 쉬운
- #스마트폰 활용 교육!
- #직접 찾아가요 #디지털 스쿨!



#건강



치매예방프로그램
'뉴런두런 시즌3'

- #인지활동 #근력강화 프로그램
- #보드게임과 스모비
- #니팅룸 '기억뜨기'
- #인지 #운동 #영양
- #세 가지를 한 번에 배워
- #실천하고 적용하자!



어르신 맞춤형 GX프로그램
'바른자세·튼튼백세 운동교실'

- #물리치료사와 함께하는
- #근감소증 예방운동
- #요통완화 #통증감소
- #백세까지 #건강하게



근골격계질환 특강
'굿볼 운동법'

- #라운드슬더 예방
- #혈액순환증진
- #거북목완화
- #굿볼, GOOD BALL!
- #활력 넘치는 노년기를 위해!

#세대교류



1·3세대 전통문화교류프로그램
'금상청화(靑華)' 종결평가회

- #청화백자드로잉
- #1세대와 3세대가 함께하는
- #금상청화(靑華)
- #내손으로 만드는 #나만의 작품



'우리동네 이야기채널 온화'
영상 콘텐츠 제작

- #어르신과 대학생이
- #영상으로 남기는
- #세대공감 콘텐츠!
- #우리동네 이야기채널로
- #놀러주세요~
- #방배골테레비 확인!



세대공감 프로젝트
'서초탐방단' 마을탐방활동

- #내가 제일 잘 아는
- #우리동네 이야기
- #우리마을 #방방곡곡
- #대학생과 어르신이 함께하는
- #서초탐방단이 간다!



#안전



화재예방 소방훈련

- #화재! 꼼꼼하라!
- #안심하고 이용하세요
- #정기훈련으로
- #어르신과 함께 만드는
- #안전한 복지관



희상건설과 함께하는
제 10회 따뜻한 보금자리만들기

- #주거환경개선사업
- #지역사회 나눔봉사
- #함께한지 10주년!
- #도배장판수리&청소
- #덕분에 스위트홈



방배경찰서와 함께하는
교통사고 예방교육 및 캠페인

- #어르신~
- #교통안전 유의하세요!
- #미리 배우는
- #교통사고 안전수칙
- #조금 느려도 괜찮아

당신의 나눔을 통해 특별한 기적을 선물합니다



사랑을 만드는 사람들

총 85명(기관)

강태우 강현성 강혜경 광기현 권오석 김가자 김기순 김난숙 김명희 김민주 김상호 김순애 김은경
 김응희 김주희 김하령 김혜숙 나병기 문홍섭 민승기 박남주 박민자 박상봉 박애숙 박영숙 박영신
 박영옥 박윤수 박원희 박정우 박정희 박종균 방이정 손해랑 송아람 서정자 신경자 신선영 안선희
 안영원 오정준 오혜종 용성자 유복기 윤문엽 은채원 이대생 이보현 이순덕 이영자 이용표 이은주
 이주원 임서연 장몽금 장미희 장서영 전경원 정순숙 정유리 정해교 조정혜 주동숙 최현주 한복재
 황규홍 허윤주

구룡사 노인의료나눔재단 대검찰청 대한건설기계안전관리원 브레덴코 방배점 빛교회
 서울사회복지사협의회 서초구청 서초동성당 씨제이프레시웨이(주) 신한은행 이수역지점
 어노어오브다라자 스킨 킹(KING) 된장남 제이엠 참세무법인 한국노인종합복지관협회 한국마사회
 한국세무사회 희상건설 (사)도농상생국민운동본부 (주)씨제이이엔엠 (주)에듀피에스



마을을 가득 채워준 온기

총 29건 / 5,055개 155,854,004원

가전용품 의류 음향장비 식품(빵, 백미, 과일 등) 건강기기



복지관과 함께 한 사람들

총 1,521명(단체)

서초구 바르게 살기 위원회 방배 롯데캐슬아르떼 북카페 대한적십자 서울지사 남부봉사관
 국제라이온스협회 송파클럽 한국자유총연맹 서초구지회 한국전분당협회 서초구부녀회
 방배2동 부녀회 방배3동 부녀회 방배3동 자원봉사캠프 푸른환경실천단 우함회
 코레일관광개발 용산승무지사 사회봉사단 성민교회 하이서울라이온스클럽
 한국여성정치연맹 서초지회 봉사활동단 외 개인 자원봉사자 13명



따뜻한 마음을 나눈 시간

20,184시간

2024년도 서초구립방배노인종합복지관 결산서

(단위: 원)

| 세입 | | | | 세출 | | | |
|--------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
| 구분 | 예산액 | 결산액 | 증감 | 구분 | 예산액 | 결산액 | 증감 |
| 총계 | 509,750,000 | 587,327,173 | 77,577,173 | 총계 | 1,458,339,000 | 1,359,659,690 | -98,679,310 |
| 사업수입 | 6,067,308,000 | 6,102,583,378 | 35,275,378 | 사무비 | 55,840,000 | 55,540,000 | -300,000 |
| 보조금 | 185,917,000 | 191,860,797 | 5,943,797 | 재산조성비 | 5,486,507,000 | 5,300,045,508 | -186,461,492 |
| 후원금 | 44,000,000 | 44,000,000 | 0 | 사업비 | 3,043,000 | 669,900 | -2,373,100 |
| 법인전입금 | 195,944,000 | 195,943,846 | -154 | 잡지출 | 370,000 | 153,082,062 | 152,712,062 |
| 잡수입 | 1,180,000 | 610,385 | -569,615 | 예비비 및 기타 | 0 | 253,328,419 | 253,328,419 |
| 이월금 | 7,004,099,000 | 7,122,325,579 | 118,226,579 | 차기이월금 | 7,004,099,000 | 7,122,325,579 | 118,226,579 |



후원·자원봉사



후원으로 사랑 표현하기

| | |
|----------------------------|---|
| 정기후원 (CMS) | 정기적으로 매월 약정일에 맞춰 후원자님의 계좌에서 후원금 자동인출 |
| 기금후원 · 물품후원 | 복지관 행사 및 노인복지사업(어버이날, 노인의날, 바자회 등) |
| | 명절 행사 및 프로그램 지원(설, 추석, 정월대보름 등) |
| | 지역 내 취약가구 계절 지원(혹서기·혹한기 등) |
| 캠페인후원 | 재난·재해 긴급지원 지역 내 폭우, 침수, 화재 등의 피해를 입은 어르신들의 생계유지 및 주거개선을 위한 기금 및 물품 지원 |
| | 기쁜날엔 이웃사랑 소중한 기념일을 맞이하여 기부를 통해 더욱 특별한 나눔과 기적을 기부하는 캠페인 |
| | |



자원봉사로 인연 맺기

| | | |
|---------------------|-------------------------------|----------------|
| 행사·캠페인 진행보조 | 바자회, 걷기축제, 명절행사 등 복지관 행사 진행보조 | 개인 및 단체 |
| 프로그램 보조 | 각종 프로그램 진행보조 | |
| 서리풀레스토랑 급식보조 | 급식보조, 배식활동 등 | |



신청 절차



문의 및 신청



신청서 작성



후원 및 자원
봉사 시작



후원 및 자원봉사 문의

지역복지팀(02-581-7992)



이용 안내



회원증 발급은 어떻게 하나요?

| | |
|----------------|--|
| 가입대상 | 주민등록등본상 주소지가 서울시이며, 만 60세 이상 어르신 |
| 회원가입 절차 | 복지관 내방 > 회원신청서 작성 > 회원증 수령 |
| 필요서류 | 3개월 이내 발급한 주민등록등본 ※ 기초생활수급자 및 장애인, 국가유공자 증빙서류(해당자) |
| 발급비용 | 첫 1회 무료(재발급 시 수수료 5,000원) |



복지관 소식을 받아보고싶어요~

카카오톡 kakao Talk

방배노인종합복지관의 모든 소식을 가장 빠르게 알아볼 수 있는 카카오톡! 카카오톡 채널 '방배노인종합복지관'을 친구 추가하여 복지관의 다양한 소식을 알아보세요.



방법1

카카오톡 채널 '방배노인종합복지관'을 검색하여 **친구 추가 버튼**을 누른다.

방법2

카메라에 **QR코드**를 인식하여 **'친구 추가'** 버튼을 누른다.

유튜브 채널 '방배골테레비'

방배노인종합복지관의 행사, 사업, 어르신 이야기를 생생한 현장 분위기를 담아 업로드하는 **'방배골테레비'**. 다양한 IT지식과 재미있고 유익한 쇼츠 영상까지 업로드되는 **'방배골테레비'**를 **구독**해보세요!



유튜브 채널 구독 방법

유튜브에 **'방배골 테레비 검색'** > **'구독'** 버튼을 눌러 영상 시청하기!