



QUARTERLY NEWSLETTER

JANUARY 2025- MARCH 2025

Upcoming Events

- 1 Title: Recycling Seminar**
Date: Wed, April 23, 10–11 AM
Topic: Learn how to properly dispose of recyclable waste.
- 1 제목: 재활용법 안내 세미나**
일시: 4월 23일(수), 오전 10시–11시
주제: 올바른 재활용 분리 배출 방법을 배우는 시간입니다.
- 2 Title: Cancer Health Seminar**
Date: Fri, April 25, 10–11 AM
Topic: Learn about types of cancer and how to prevent them for a healthier life.
- 2 제목: 암 건강 세미나**
일시: 4월 25일 (금), 오전 10시–11시
주제: 암의 종류와 예방법에 대해 이해하고 건강한 삶을 위한 정보를 나눕니다.
- 3 Title: Understanding Medicare**
Date: Wed, May 14, 10:00–11:00 AM
Topic: Learn the basics of Medicare and understand your options before enrollment.
- 3 제목: 메디케어의 이해**
일시: 5월 14일 (수), 오전 10시–11시
주제: 메디케어의 기본 개념과 가입 전 알아두어야 할 선택 사항들을 설명해드립니다.

! All seminars will be held at **Bascom Community Center** (1000 S. Bascom Ave, San Jose) and conducted in Korean.
! 모든 세미나는 베스컴 커뮤니티 센터에서 (1000 S. Bascom Ave, San Jose) 개최되고 한국어로 진행.



GIVE IN MAY

& empower AAPIs every day!

May 1 - 31, 2025
GiveInMay.org

Give In May is a national fundraising campaign running from May 1 to May 31 to support nonprofits serving the AAPI community. This year, KACS aims to raise \$20,000 to provide **nutritious meals for senior, wellness programs, and essential social services.** Every donation makes a difference. Join us starting **May 1st** to support those in need with hope.

Give In May는 AAPI 커뮤니티를 지원하는 비영리단체들을 돕기 위해 5월 1일부터 31일까지 진행되는 전국 온라인 모금 캠페인입니다. 올해 케이센터(KACS)는 \$20,000 모금을 목표로 하고 있으며, 여러분의 소중한 기부금은 도움이 절실한 이웃들에게 **사회복지 서비스**를 제공하고, 어르신들께는 따뜻한 **식사와 건강을 위한 프로그램**을 운영하는 데 사용됩니다. **5월 1일**부터 시작되는 캠페인에 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.



Previous Events



Senior Health Myths Seminar

On January 15 (Mon), KACS held a health seminar at Bascom Community Center, attended by about 60 seniors. Led by Director Cheolho Won of KACS (specializing in Korean medicine), the session addressed medical myths, medication misunderstandings, and the importance of regular checkups. Participants also practiced simple stretches for daily health management.

시니어 건강상식 바로잡기 세미나

1월 15일(월), 케이센터는 베스컴 커뮤니티 센터에서 '시니어 건강상식의 오해'를 주제로 건강 세미나를 주최했습니다. 약 60명이 참석했으며, 원철호 디렉터(한의학 전공)의 강의로 잘못된 의학 정보와 약물 복용에 대한 오해를 바로잡는 시간을 가졌습니다. CT·MRI 검사, 물 섭취량, 식사 시간 등 일상 속 건강 상식을 바로잡고 스트레칭 실습도 함께 진행되었습니다. 참석자들은 정확한 정보를 통해 건강 관리를 새롭게 바라보는 계기가 되었다고 전했습니다.



Low-Income Senior Public Housing Seminar

KACS hosted a seminar on March 19 at Bascom Community Center to provide low-income seniors with information about public housing services in Santa Clara County. The seminar was led by Social Service Director Ji-Young Lee and covered housing program types, eligibility, application steps, and support available for immigrants and those facing housing challenges. KACS continues to assist seniors and low-income families with housing information and application support.

저소득 시니어 공공주택 서비스 안내 세미나

케이센터는 3월 19일(수) 베스컴 커뮤니티 센터에서 산타클라라 카운티의 저소득 시니어들을 대상으로 공공주택 서비스에 대한 정보를 제공하는 세미나를 개최했습니다. 이번 세미나는 케이센터의 이지영 사회복지 디렉터가 진행하였으며, 공공주택 프로그램의 유형, 자격요건, 신청 절차, 그리고 주거 위기를 겪고 있는 이민자들을 위한 지원 내용 등을 다루었습니다. 케이센터는 앞으로도 시니어와 저소득 가정을 위해 공공주택 정보와 신청 지원 서비스를 계속 제공할 예정입니다.

First Full Moon Festival

On Feb 14 (Fri), KACS held a First Full Moon Festival (Jeongwol Daeboreum) celebration at Bascom Community Center with around 350 attendees. Local leaders, including Consul General of the Republic of Korea in SF, Lim Jung-taek joined the event which featured folk games, photo booths, and health info booths. Senior performers presented janggu, line dancing, and ukulele, along with a knitting exhibit. All guests received bibimbap lunch boxes, traditional Korean treats, and raffle prizes. Two weeks earlier, KACS delivered meals and gifts to 200 seniors at nine low-income apartment sites. The event was supported by the Overseas Koreans Agency, Health Trust, donors, and volunteers.

정월 대보름 행사

2월 14일(금), 케이센터는 베스컴 커뮤니티 센터에서 약 350명이 참석한 가운데 정월대보름 행사를 열었습니다. 임정택 샌프란시스코 총영사를 비롯한 지역 정치인 11명이 참석해 자리를 빛냈고, 민속놀이와 건강 부스, 포토존이 운영되었습니다. 시니어들은 장구, 라인댄스, 우크렐레 공연을 선보였으며, 뜨개 작품 전시도 함께 진행되었습니다. 비빔밥 도시락과 다양한 선물과 경품이 참가자에게 제공되었습니다. 행사 2주 전에는 9개 아파트를 방문해 200명의 시니어에게 도시락과 선물을 전달했습니다. 이번 행사는 재외동포청, 헬스트러스트, 후원자와 자원봉사자들의 도움으로 성황리에 마무리했습니다.



Lung Health Breathing Seminar

On March 26th, Breathe California held a senior seminar on breathing techniques for lung health. Around 40 participants learned 12 exercises to support better breathing and overall wellness. The session included hands-on practice, blood pressure checks, and lung capacity screenings. Breathing techniques for stress, insomnia, and depression were also introduced. Participants said the exercises were easy to follow and useful in daily life. Many expressed interest in attending similar wellness programs in the future.



폐건강 호흡법 세미나

지난 3월26일(수), 케이센터에서 열린 Breathe California 주최 세미나에 약 40명의 시니어들이 참석해 건강한 호흡법을 배우고 실습을 통해 동작을 익혔습니다. 불면증, 스트레스, 우울증 등 증상 개선에 도움이 되는 12가지 호흡운동을 강사와 함께 체험했으며, 혈압 및 폐활량 측정 등 간단한 건강검진도 병행했습니다. 참석자들은 "일상에서 쉽게 따라 할 수 있어 유익했다"며 만족감을 표현했습니다.



Community Health Worker Program

In collaboration with AACI, in order to enhance the physical and mental well-being of community members and seniors, KACS offers a Community Health Worker Program. Currently, we have 6 community health workers that aid seniors with any health concerns and help them navigate health resources in the community.

Tips To BOOST Your Health as You Age

Did you know that making lifestyle changes can help you live longer and better? Try these tips to get started.



Manage stress — try yoga or keep a journal.



Learn something new — take a class or join a club.



Get moving — try gardening, biking, or walking.



Choose healthy foods rich in nutrients.



Go to the doctor regularly.



Connect with family and friends.

Learn more about steps you can take to promote healthy aging at www.nia.nih.gov/healthy-aging.



지역 사회 구성원 및 노인분들의 신체적, 정신적 건강을 증진하기 위해 케이센터는 AACI와의 협력으로 커뮤니티 헬스 워커 프로그램을 제공하고 있습니다. 현재 6명의 헬스 워커가 지역 사회내 노인분들의 건강 문제에 대해 지원하고 이용 가능한 건강 자원을 사용할 수 있도록 돕고 있습니다.

Know Your Rights

KACS, in partnership with Asian Law Alliance (ALA), regularly hosts seminars to raise awareness and prevent Asian hate crimes, especially among parents, youth, and small business owners. These seminars also provide Red Cards—a simple tool to help protect the rights of individuals facing the risk of deportation. If your organization is interested in hosting this seminar, please contact: Jamie Yoo, Director of Communications

✉ info@kacssv.org | ☎ 408-920-9733

Red Cards / Tarjetas Rojas



케이센터는 Asian Law Alliance(ALA)와 협력하여 아시아계 혐오범죄 예방과 인식 개선을 위한 세미나를 정기적으로 개최하고 있습니다. 본 세미나는 학부모, 청소년, 소상공인 등 다양한 커뮤니티 구성원을 대상으로 하며, 추방 위험에 처한 이들의 권리를 보호하기 위한 간편한 대응 카드인 '레드카드(Red Card)'도 함께 제공합니다. 세미나 개최에 관심 있는 기관은 케이센터로 문의해주시기 바랍니다.
제이미 유, 기획홍보 디렉터 : ✉ info@kacssv.org | ☎ 408-920-9733

WE NEED YOUR SUPPORT



KACS has been able to make a significant impact on the lives of the community members we serve. However, as we continue to grow and expand our services and programs, we are faced with a pressing need to relocate our main office to a new location that will allow us to better serve our clients by providing easy access and more space. With your support, we can create a welcoming, accessible, and functional space where community members can receive the vital services and help they need. Your donation will assist us in maintaining our core programs and services, or in acquiring a new facility.

케이센터는 지금까지 지역사회 구성원들의 삶에 긍정적인 변화를 만들어왔습니다. 그러나 기관의 성장과 더불어 서비스와 프로그램을 확장해 나가면서, 이용자들에게 보다 나은 접근성과 넉넉한 공간을 제공하기 위한 새로운 장소로의 이전이 절실한 상황에 직면해 있습니다. 여러분의 따뜻한 후원은 지역 주민들이 꼭 필요한 서비스를 편안하고 안전한 환경에서 제공받을 수 있도록, 환영받는 공간을 조성하는 데 큰 힘이 됩니다. 기존의 핵심 프로그램을 지속하고, 새로운 공간을 마련하는 데 필요한 재원을 마련할 수 있도록 여러분의 소중한 나눔을 부탁드립니다.

In Person / By Mail

Please call us ahead of time to visit our office to make your contribution.

Please mail to

136 Burton Ave, San Jose CA 95112

Payable to: KACS

(Memo: General Support or Building Fund)

Online

To donate online, please click the button below.

If you would like to know more about our Building Campaign, please visit our website at

kacssv.org/donate.

“
I used to rely on my son to understand emails. Now, thanks to the smartphone class, I can do it myself — and I feel proud and thankful.

Mrs. Lee

케이센터 스마트폰 수업 덕분에 이제 번역 앱으로 이메일 내용을 혼자 이해할 수 있어 정말 감사하고 행복합니다.

Mrs. Lee