



● 본관 주소 (사회복지 상담 센터)
136 Burton Ave., San Jose, CA 95112

● 베스컴 주소 (시니어 웰니스 센터)
1000 S. Bascom Ave., San Jose, CA 95128

☎ 408-920-9733 🌐 www.kacssv.org

2025년 4월 소식지

재활용법 안내 세미나

케이센터는 기후변화와 환경오염 예방을 위한 “재활용 쓰레기 처리방법” 세미나를 아래와 같이 개최합니다. 올바른 재활용 실천을 통해 깨끗한 환경을 만들 수 있도록, 많은 분들의 관심과 참여 부탁드립니다.

- 일시: 4월 23일(수), 오전 10시-11시
- 장소: 베스컴 커뮤니티 센터
- 주제: 재활용법 안내
- 강사: 원철호 운영 디렉터

*** 참석하시는 모든 분께 가정용 재활용 분리수거용기와 안전가이드북을 무료로 나눠 드립니다.**

시니어 암 건강 세미나

케이센터는 시니어 건강증진의 일환으로 “암예방 방법 및 암의 종류”를 주제로 세미나를 개최합니다. 암에 대한 이해 및 예방에 필요한 유익한 정보가 제공될 예정이니, 많은 관심과 참여 부탁드립니다. 예약 없이 당일 방문하시면 누구나 참여하실 수 있습니다.

- 일시: 4월 25일(금), 오전 10시-11시
- 장소: 베스컴 커뮤니티 센터
- 주제: 암 예방법 및 다양한 암의 종류
- 강사: 도나 배 암 전문 연구박사
- 문의: 408-920-9733

이사회 소식

3월 19일(수) 정기 이사회를 온라인 미팅으로 개최하고 다 음과 같은 토론과 결의를 하였습니다.

- **관장으로부터** 산타클라라 카운티와 함께 새로 진행하고 있는 한인 대상 정신 건강 관련 프로젝트에 대해 보고 받았습니 다.

- **이사회에서** 직원 조직력 강화 및 전체 리더쉽 교육 계획에 대해 의논하였 습니다.

다음 정기 이사회는 4월 30일(수) 오후 3시에 온라인 미팅으로 개최하오니 관심있는 회원들은 케이센터로 문의바랍 니다.

“우리 케이센터에 같이 문의해 보자...”



유니스 전 관장

어느 덧 따뜻한 바람이 느껴지고, 나무에 초록색 어린 새싹들이 자라나며, 예쁜 꽃봉오리가 피기 시작하는 봄이 우리에게 찾아왔습니다. 새 계절의 시작과 함께, 회원 여러분께서도 건강하고 활기찬 나날을 보내고 계시기를 바랍니다.

이렇게 매년 봄은 어김없이 찾아오지만, 지난 몇 년간 우리가 겪었던 팬데믹의 영향은 여전히 우리 삶 곳곳에 남아있으며, 특히 정신 건강은 우리 사회 전체에 매우 중요한 사회적 이슈로 떠오르고 있습니다. 우리는 우울한 마음이 들거나 힘든 마음이 들어도 종종 “괜찮겠지”라고 생각하며 지나치기 쉽지만, 정신 건강은 신체 건강 만큼이나 중요한 부분입니다. 우리가 몸이 아프면 의사를 찾아가는 것이 당연하듯, 마음 이 힘들 때도 적절한 도움을 받는 것이 중요합니다.

케이센터는 팬데믹 이후 후유증으로, 고립감과 외로움으로, 문화차이에서 오는 격차와 언어 소통의 어려움으로, 다양한 정신 건강 문제를 가지고 있는 한인 이민자분들에게 어떻게 하면 더욱 실질적으로 필요한 도움을 드릴 수 있을까 계속 고민해 오고 있었습니다. 그러던 중 산타클라라 카운티에서 한인 커뮤니티가 정신 건강의 문제로 많은 어려움을 겪고 있다는 조사 결과를 가지고 저희와 협력하여 지역 커뮤니티의 정신 건강의 이슈를 함께 개선해 나갔으면 한다고 케이센터로 연락이 왔습니다. 그리하여 현재 저희는 우선적으로 우리 한인들이 정신 건강 문제를 신체 건강 문제를 이야기하듯 오픈해서 자연스럽게 편안하게 이야기 나눌 수 있는 사회가 될 수 있도록 다양한 프로그램과 교육, 서비스를 준비하고 있습니다.

회원여러분께서도 주변에 힘들어하는 가족이나 친구가 있다면 “괜찮아, 다 좋아질거야.”라는 가벼운 위로보다는 “내가 도와줄 수 있는 일이 있을까?” “상담을 한번 받아보는 건 어떨까?” “우리 케이센터에 같이 문의해 보자” 처럼 조금 더 도움을 주기 위해 적극적으로 대해 주시길 부탁드립니다. 그리하여 우리 커뮤니티 내에서 정신 건강 문제로 어려움을 겪는 분들이 주변의 시선을 걱정하여 도움을 요청하지 않거나, 혹은 이 문제를 대수롭지 않게 여기고 넘기는 일이 줄어들기를 바랍니다. 회원분들과 케이센터가 협력하여 신체적, 정신적, 사회적으로 더욱 건강 한 한인 및 지역 사회를 만들어 나갈 수 있도록 다함께 노력해 주시길 진심으로 바랍니다.

원활한 서비스 제공을 위해 케이센터 방문은 반드시 사전예약 원칙을 지켜주시고.

저소득 시니어 공공주택 서비스 안내 세미나



케이센터는 지난 19일(수) 베스컴 커뮤니티 센터에서 산타클라라 카운티 저소득 노인을 대상으로 공공주택 서비스 세미나를 개최했다. 이번 세미나는 케이센터의 사회복지 디렉터 이지영 강사가 진행했으며, 약 40명이 참석한 가운데 한 시간 동안 진행되었다.

최근 몇 년간 베이 지역, 특히 우리가 살고 있는 산타클라라 카운티에서는 주택 가격과 임대료 상승으로 인해 저소득층과 노인들의 주거 문제가 심화되고 있다. 이에 케이센터는 노년기 안전한 주거 환경 마련을 돕기 위해 이번 세미나를 기획했다.

세미나에서는 산타클라라 카운티의 주택 문제 현황을 비롯해 시니어들이 관심을 갖는 주요 공공주택 서비스에 대해 구체적으로 다루었다. 주요 내용으로는 공공주택의 유형과 서비스 자격, 대상, 바우처와 정부아파트(섹션 8의 차이점), 반정부 아파트의 개념과 검색 방법, 공공주택 신청 자격 및 제출서류 안내 등을 상세히 설명하였으며, 참석자들이 공공주택 서비스에 대해 보다 정확히 이해하고, 저소득 공공주택

신청을 준비할 수 있도록 실질적인 정보를 제공했다. 또한, 최근 실업률과 물가 상승으로 인해 홈리스 위기에 놓인 이민자들을 위한 산타클라라 카운티의 홈리스 예방 프로그램과 위기 상황에 대비한 지원책도 함께 안내했다.

케이센터는 현재 저소득 가정 및 시니어를 대상으로 공공주택 서비스 정보를 제공하고 있으며, 영어나 컴퓨터 사용이 어려운 분들을 위해 자체 대기자 명단을 운영 중이다. 또한, 정부 아파트 거주자의 자격 유지를 위한 갱신 서류 작성 지원과 신청서 검토 서비스도 제공하고 있다. 주택 관련 문의나 도움이 필요한 경우 케이센터로 연락하면 된다.

폐건강 호흡법 세미나

지난 26일(수) 베스컴 커뮤니티 센터에서 Breathe California 주최로 폐 건강을 위한 올바른 호흡법 세미나가 개최되었다. 이번 세미나에는 약 40여 명의 시니어들이 참석해 폐 건강에 도움이 되는 호흡법을 배우고, 실습을 통해 다양한 폐운동 동작을 익혔다.

호흡은 우리가 매일 하는 기본적인 동작이지만 폐 건강에 직접적인 영향을 미친다. 특히 불면증, 스트레스, 우울증이 있는 경우 바른 호흡법을 실천하면 증상 완화에 도움이 되기 때문에 시니어들에게 중요한 건강 관리 방법 중 하나로 강조된다.

이날 세미나에서는 12가지 호흡 운동법을 난이도별로 소개하고, 강사의 시범을 따라 직접 실습하는 시간을 가졌다. 참석자들은 올바른 호흡법의 중요성과 주의사항을 배우며 일상에서 실천할 수 있는 방법을 익혔다. 또한 혈압 측정, 폐활량 검사 등 간단한 건강 검진도 함께 진행되어 시니어들이 자신의 건강 상태를 확인할 수 있는 유익한 시간이었다. 참석자들은 "실생활에서 쉽게 따라 할 수 있어 도움이 되었다"며 높은 만족감을 보였다.

Breathe California 관계자는 "정기적인 호흡 운동을 통해 폐 기능을 강화하고 전반적인 건강을 유지하는 데 도움이 될 것"이라고 전하며, 앞으로도 시니어들의 건강을 위한 다양한 프로그램을 이어갈 계획이라고 밝혔다.



후원자 명단

(2/28/2025~3/26/2025) 양신자, 노익순, 허혜자, 윤동재, 윤인진, 김은옥, 이일순, 임광순, 이인숙, 김형수, 송순이, 유관배, 최순자, 이운주, 장병훈, 장혜숙, 김은자, 김병희, 민길자, 민병호, 최연자, 한만섭, 최미순, 줄리아한, 김에스터, 정영동, 김창신, 이양림, 손춘희, 신천순, 이희숙, 김옥영, 이명희, Henry Strickland

건축 후원자 명단

(2/28/2025~3/26/2025) 최수지, 김현진, 송찬섭, 이일순, 허혜자, 이인숙, 김은자, 김병희, 김창신, 이승철, 이미셀, 강애니, 오병락, 이기정, 김철규 (상세 후원자 명단은 본관에 항상 게시되어 있으며, 명단에 누락된 후원자들은 봉사회로 연락 주시기를 바랍니다.)

시니어 웰니스 클래스 안내

케이센터 시니어웰니스 클래스를 아래와 같이 운영합니다. 자격은 **50세 이상**이며, **본인 접수를 원칙**으로 합니다.
모든 참가자 등록은 **사전 접수**로 이루어지오니, 참여를 희망하시는 분들은 아래 번호로 사전 신청 바랍니다.
수강료: **무료** (산호세 시와 KACF-SF 재단 지원으로 가능하며 지원금이 나오는 기간 동안만 유효합니다.)
클래스 문의: 씨니홍 (408-581-6645) 장소: 베스컴 커뮤니티 센터 (1000 S. Bascom Ave, San Jose, CA 95128)

강좌	강좌 개요	강사	클래스 사진
탁구반(초급/중급) (월 9:05~11:00)	정신 및 신체건강 유지를 위해 함께 어울려 탁구를 즐기는 강좌	선명헌	
장구반 (기초반 월 9:30~10:15) (중급반 월 10:25~11:10)	장구와 북 등 한국의 타악기 기본 연주법을 배우는 강좌	박상미	
라인댄스 (초급 1, 월 12:30~1:30) (초급 2, 금 12:30~1:30) (중급 화 10:00~11:00) (고급 화 12:30~1:30)	여러명이 행과 열을 맞춰 동시에 스텝을 실행하는 댄스로 기본 스텝을 배우는 강좌	수잔 김 제시카 문 장 세실리아	
요가반 (수 9:05 ~ 09:45)	시니어들의 기초체력 강화 및 유연성 향상을 위한 요가동작을 배우는 강좌	제시카 문	
생활영어반 (수 10:15 ~ 11:15)	이민 초보자와 시니어들을 대상으로 기초 생활 영어를 배우는 강좌	장속희	
우크렐레반 (기초반 목 10:00 ~ 11:00) (중급반 목 12:15 ~ 1:15)	우크렐레 악기 연주법을 배우는 강좌	김재덕	
뜨개질반 (금 10:00 ~ 11:00)	손을 이용한 반복작업활동을 통해 뇌운동 활성화 및 집중력을 기를 수 있는 강좌	김창신	
스마트폰반 (화/목 10:00 ~ 11:00)	스마트폰 기기 사용을 위한 레벨 별 맞춤형 교육	씨니 홍 케이 윤	

일반 서비스 스케줄: 월 - 금 (9:00-5:00) ☎ 408-920-9733 📍 본관: 136 Burton Ave, S.J

사회복지 서비스	전기/전화요금 할인 및 불평 대행서비스	시니어 프로그램	시민 참여 프로그램
메디칼, 메디케어 신청 SSI, SSA 신청 및 안내 IHSS(간병인 서비스) 저소득 주택 상담 푸드스탬프 신청 통역 및 번역 서비스 (*사회복지 및 의료관련)	전화 요금 할인 신청 인터넷요금 할인 신청 전기요금 할인 신청	시니어 영양 프로그램 커뮤니티 헬스워커 프로그램 건강 스크리닝 & 세미나 시니어 아파트 아웃리치 개별 상담 및 맞춤형 서비스 제공	아시아 증오 방지 프로그램 선거 및 투표 세미나 유권자 등록 지원 지역 사회 및 연대 구축 문화 행사 개최



EST. 1979 케 이 센 터

136 Burton Ave., San Jose, CA 95112

Non-Profit Org
U. S.
Postage Paid
San Jose, CA
Permit No. PI 6027

* 성명 아래에 표기된 일자는
회비만료일 입니다. →→→

<케이센터 시니어 웰빙 신규 프로그램 안내>

케이센터에서는 지역 시니어의 신체적, 정신적 건강과 웰빙 증진을 위해 다양한 프로그램을 제공하고 있습니다. 시니어들에게 더 폭넓은 경험을 통해 건강을 증진시켜드리고자 아래와 같이 신규 프로그램반을 신설하여 반원을 모집하고 있으니, 관심있는 분들의 많은 참여를 바랍니다.

- **꽃꽂이반** : 일주일에 1회, 90분
- **태극권을 이용한 낙상방지반** : 일주일에 2회, 1시간
- 문의: 408-920-9733 (담당: 써니 홍 프로그램 매니저)

회원 후원서

성명 (영 문): _____ 생년월일: _____

주 소: _____

전화번호: () _____ e - mail: _____

가족회원 성명(영문): _____ 성별: _____ 생년월일: _____

본인은 회비로 \$ _____ 을 동봉합니다. 날 짜: _____

케이센터의 연회비는 일인당 \$30 이며 가족연회비는 \$50 입니다. 회원 기간은 납부일로 부터 1년간 유효합니다.