



2024

4월 소식지

est. 1979

시니어 건강 세미나 안내

봉사회는 시니어들의 건강 증진 일환으로 최지혜 통증의학 전문의를 초청하여 아래와 건강세미나를 개최합니다. 관심있는 분들의 많은 참여 부탁드립니다.

- 일시: 4월 26일(금) 오전 10시 ~ 11시
- 장소: 베스컴 커뮤니티 센터
1000 S Bascom Ave
San Jose, CA, 95128
주제: 노년기 삶을 좌우하는 척추건강



2024 시민권의 날 행사 안내

산타클라라 카운티 이민국 및 지역이민 전문기관 연합으로 진행되는 ‘시민권의 날’ 행사에 봉사회가 파트너 기관으로 참여합니다. 이 날 행사에서는 이민전문 변호사들의 법률 상담 및 시민권 서류작성에 관한 전반적인 도움을 제공하오니, 행사에 관심있는 분들의 많은 참여바랍니다. (*본 행사는 참여인원의 제한으로 인해 선착순 사전 접수를 원칙으로 진행합니다. 참여를 원하는 분들은 미리 예약 바랍니다.)

- 일시: 4월 20일(토), 오전 9시 ~ 오후 4시
- 예약및문의: (408)920-9733 / (408)471-8903
- 장소: 추후 공지

이사회 소식

3월 20일(수) 정기 이사회를 온라인 미팅으로 개최하고 다음과 같은 토론과 결의를 하였습니다.

- **관장으로부터** 새롭게 시작되는 시니어 어드바이저 그룹 프로그램 및 UCSF 새프로젝트와 펀딩 기회에 대해 보고받았습니다.

- **이사회에서** 새 이사영입 방안에 대해 의논하였습니다.

다음 정기 이사회는 4월 17일(수) 오후 3시에 온라인 미팅으로 개최하오니 관심있는 회원들은 봉사회로 문의바랍니다.

“목소리를 대변하여 지역사회에서 앞장서서 필요한 역할을 다할 수 있도록 ...”



유니스 전 관장

얼마전에 시니어 어드바이저 그룹 미팅에 열분이 넘는 분이 모여, 자기 소개 시간에 미국으로 이민오신 지 얼마나 되는지를 여쭙보았습니다. 각자 돌아가면서 자기 소개를 하시며 30년, 40년, 50년도 넘게 이민 생활을 하고 계신다고 말씀하실 때 왠지 숙연해지기도 하였습니다. 인생의 선배이자 이민 생활의 선배이기도 한 회원분들과 말씀을 나누며 그간 이민 생활 동안 겪어오셨던 어려운 경험들을 들으면서 제가 생각하고 경험한 이민자의 어려움들과는 비교가 안되는 보다 심각한 어려움이 많았습니다.

인종이 다르고, 영어가 부족하다고 하여 동일한 조건에서 일하는 타민족보다 월급을 적게 받았거나, 아시아인이라는 이유만으로 버스나 도로와 같은 공공장소에서 험사리 공격의 대상이 되었었다는 말씀을 들으니 참으로 마음이 아팠습니다. 모두들 고향을 떠나 이민을 오실 때는 그래도 더 나은 환경에서의 생활을 기대하며 부푼 꿈을 안고 미국으로 오셨을텐데, 매일의 일상에서 마주치는 현실들에서 크고 작은 어려움을 지속적으로 겪으며 몇십년의 이민 생활을 해오시고 계신 분들을 보며 또한 한편으로 참으로 강하시고 유연한 분들이라는 생각도 동시에 들었습니다. 더 나아가 차별을 경험하거나 무례함을 경험하셨을 때 비록 미국사람들 만큼 영어를 할 수 없으셨어도 제한적인 영어라도 표현하시고 당당한 태도로 권리를 주장하셨다는 말씀을 듣고는 참으로 존경스럽고 멋지시다는 감탄의 마음도 들었습니다.

우리 한인분들을 포함한 아시아인들이 예의를 중시하고 배려와 존중을 미덕으로 배우고 자랐기에 당당하게 자신을 표현하고 때론 거친 표현까지도 칭찬받는 미국 문화에서 어찌면 우리는 더 위축되고 소극적이 될 수 밖에 없을지도 모르겠습니다. 하지만 회원 여러분! 이민 생활에 어려움이 있다면 그 어려움을 적극적으로 호소하고 필요한 서비스를 지속적으로 요청해야지만 부당함과 차별을 줄이는 길로 한 걸음이라도 더 나아갈 수 있습니다. 특별히 지역 및 정부 관계자에게 한인 이민자의 어려움을 알리기 위해서는 꼭 투표에 적극적으로 참여하여 한인 커뮤니티 힘을 보여줘야 합니다. 봉사회는 회원 및 지역 한인분들의 권익 보호 및 권리 신장을 위해 유권자 등록, 선거 독려 캠페인을 하고 있으니 투표와 관련 필요한 도움이 있으면 언제든지 연락주세요. 또한 시니어 어드바이저 그룹 및 포커스그룹, 설문조사 등 다양한 경로를 통해 의견 및 필요한 도움을 요청해 주시면, 봉사회가 그 목소리를 대변하여 지역사회에서 앞장서서 필요한 역할을 다할 수 있도록 최선의 노력을 할 것 입니다.

원활한 서비스 제공을 위해 봉사회 방문은 반드시 사전예약 원칙을 지켜주시시오.

금융 사기 예방 세미나



봉사회는 3월 20일(수) Breathe California 아웃리치 담당자를 초청, 베스컴 센터에서 금융사기 예방 방법에 관한 세미나를 개최하였다. 총 25명이 참여

한 이날 세미나에서는 시니어들을 대상으로 한 금전적인 혜택은 어떤 것들이 있는지와 특히 시니어들의 돈을 갈취하기 위한 스캠을 당하지 않기 위해 최근 유행하는 스캠 수법에 대해 알아보고, 어떻게 현명하게 대처할 수 있는지가 집중적으로 다루어졌다.

강의에 따르면 스캠이란 개인의 정보나 돈을 빼내기 위한 모든 종류의 사기를 지칭하는 것으로 그 중 신고나 빠른 대응을 하기 어려운 여건에 놓인 시니어가 타겟이 되고 있는 실정이라고 했다. 그리고 이런 스캠에 속지 않고 현명하게 대응하기 위해서 가장 중요한 것은 전화나 문자로 절대로 개인정보 특히 소셜번호를 노출하지 않도록 조심할 것을 강조하였다. 또한 시니어의 재정적인 혜택 프로그램은 전화나 문자를 통해 이루어지지 않는다는 사실을 반드시 명심하고, 그런 전화를 받은 후에는 주변에 도움을 요청하거나 정보를 구할 필요가 있다고 안내하였다.

봉사회는 금융 세미나 뿐 아니라 EBT(푸드스탬프) 카드 도용 문제 등 시니어들의 금융사기 예방을 위한 정보 제공을 위해 지속적으로 정보제공 및 상담 서비스를 제공 중이다. 금융사기 피해나 관련 궁금한 사항이 있으면 봉사회로 문의하면 된다.

헬스 스크리닝

봉사회는 3월 27일(수) 시니어 건강증진 일환으로 Breathe California 기관과 함께, 참여자들의 혈압과 산소포화도 체크 등의 헬스 스크리닝 서비스를 진행하였다. 이 날 행사에는 총 31명의 시니어가 참여하였으며 건강 체크 후 결과에 따라 위험군에 속하는 시니어들에게는 주치의 상담을 추가로 권장하며 향후 건강 관리의 필요성에 대해 안내하기도 하였다.

봉사회는 매년 최소 2회 시니어들의 건강증진을 위한 헬스 스크리닝 서비스를 제공하고 있으며, 매달 지역 의료 전문가를 초청한 교육 및 세미나, 식생활 및 약복용법 등에 대한 개별상담 등의 서비스를 지속적으로 제공하고 있다.

또한 이날은 참여자들에게 유권자를 위한 투표 참여 안내 및 아시안 혐오 범죄 대응방안, 각종 건강 관련 정보 안내지를 배포하며, 지역 중요 자원들에 대한 정보를 제공하기도 하였다.



시니어 어드바이저 그룹 모임

봉사회는 지난 27일(수) 12시30분부터 1시간이 넘는 시간 동안 지역 시니어들의 이민 사회의 고충에 대해 서로 대화 나눔을 통해 더 살기 좋은 커뮤니티를 만드는 방안을 모색하기 위한 제 1차 시니어 어드바이저 그룹 미팅을 주최하였다. 이날 모임에서는 언어와 문화 차이에서 오는 어려운 점 부터, 인종 차별, 대중 교통 이용 시 불편한 점, 아시안 혐오 범죄 등 다양한 주제에 대해 서로의 경험을 나누고 지역에서 대처해야 하는 방법 등을 함께 모색하는 자리가 되었다. 모임에 참여한 시니어는 대화를 듣는 것만으로도 도움이 많이 되었다며 이런 모임의 필요성에 다시 한번 느끼게 된다고 전하였다. SV재단의 지원으로 가능한 이 모임은 이민자들의 시민 참여 독려를 높이고 정부 및 지역 기관들이 커뮤니티의 어려운 점을 파악하기 위한 취지로 2024년에 파일럿으로 제공하게 된다. 매달 제공되는 시니어 어드바이저 그룹 모임에 많은 관심과 참여를 바란다. (담당: 원철호 운영 디렉터, 408-920-9733)



후원자 명단

(2/1/24~3/27/24) 김창신, 한병연/한은자, 박준용/박부영, 임현숙/임두상, 김병순/김명호, 노상현/노성자, 손춘희, 안재수, 이병선, 이일순, 임광수, 윤용/이미희, 이정자/이도용, 김주성/김국선, 한영석/한민자, 김병준/김연희, 윤동재/윤인진, 김희찬/김미리, 민길자/민병호, 윤다복, 정순남, 김샬리, 이창순, 김문자, 김은영, 박종금, 이의동, 이영애, 이일청, 신옥, 김정자, 권향자, 남상분, 이복동, 송선실, 윤순남, 이재운, 이춘화, 이화, 이제시카, 전신울, 정명희, 차동희, 김건민, 양주디, 민순례, 김상인, 김영순, 김형수, 김혹자, 박귀순, 송순이, 안정숙, 유혜경, 이경옥, 이한진, 이희숙, 정광임, 정원희, 주정자, 최봉래, 최연자, 제니정, 이영숙, 에스더김, 김신심, 김젠, 방순례, 신천순, 이양님, 김선자, 이혜란, 고중자, 복희 마샬, 배넨시, 박종성, 송대현, Jackie Maruhashi, 산호세순복음교회, United Way

건축 후원자 명단

(2/1/24~3/27/24) 강애니, 권향자, 기영자, 김금숙, 김병순/김명호, 김상인, 김연희, 김재덕/김기선, 김정자, 김창신, 박준용/박부영, 백민, 백영옥, 송찬섭, 안정숙, 오공자, 유은주, 이광열, 이린다, 이영은, 이일순, 이환환/이의원, 임순환, 장영희, 정광임, 정태만, 최연자, 하병윤, 한화연, 양찬심, James J Kim (상세 후원자 명단은 본관에 항상 게시되어 있으며 명단에 누락된 후원자들은 봉사회로 연락바랍니다.)

한인 업소를 애용합니다!

시니어 웰니스 클래스 안내

장소: 베스컴 커뮤니티 센터 1000 S Bascom Ave, San Jose, CA 95128

봉사회 시니어 웰니스 클래스를 아래와 같이 운영합니다. 자격은 **60세 이상**이며, **본인 접수를 원칙**으로 합니다. 모든 참가자 등록은 **사전 접수**로 이루어지오니, 참여를 희망하시는 분들은 아래 번호로 사전 신청 바랍니다. *클래스 문의 : 제시카 문(408-581-8107) 스마트폰반 문의 : 써니홍(408-581-6645)

강좌	강좌 개요	강사
탁구반(초급/중급) (월 9:30~11:00)	정신 및 신체건강 유지를 위해 함께 어울려 탁구를 즐기는 강좌	선명헌
장구반 (기초반 월 9:30~10:15) (중급반 월 10:20~11:05)	장구와 북 등 한국의 타악기 기본 연주법을 배우는 강좌	박상미
라인댄스 (초급1/2 월/화 12:15~1:15) (중급 화 10:00 ~ 11:00)	여러명이 행과 열을 맞춰 동시에 스텝을 실행하는 댄스로 기본 스텝을 배우는 강좌	장 세실리아 제시카 문
요가반 (수 9:05 ~ 09:45)	시니어들의 기초체력 강화 및 유연성 향상을 위한 스트레칭 및 기본 요가 동작을 배우는 강좌	제시카 문
생활영어반 (수 10:00 ~ 11:00)	이민 초보자와 시니어들을 대상으로 기초 생활 영어를 배우는 강좌	장숙희
우크렐레 반 (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
태블릿 PC 반 (목 12:30 ~ 1:30)	태블릿 PC 기초 사용법을 학습하는 강좌	써니 홍 이미숙
스마트폰반 (화/목 10:00 ~ 11:00)	삼성폰 초급 (목)/ 중급 (화)	써니 홍 케이 윤

<수강료 안내> 2023년 1월부터 시니어 웰니스 클래스는 전 과정 **무료**로 제공됩니다.

(*수강료 무료 제공은 산호세 시와 KACF-SF 재단 지원으로 가능하며 지원금이 나오는 기간 동안 유효합니다.)



일반 서비스 스케줄 (*모든 서비스 사전 예약 필수) / 장소: 본관(136 Burton Ave, S.J.)

서비스	서비스 개요 (월-금 9:00-5:00)
사회복지 (Public Assistance)	푸드스탬프, 메디칼, 메디케어, 정부 및 반정부 아파트, IHSS(간병인 서비스) 신청 및 간병인 교육 등의 복지혜택 상담 제공
전기/전화요금 할인 및 불평 대행 서비스	전화요금/인터넷요금과 전기요금에 관한 할인 신청 및 관련 서비스 제공
커뮤니티 헬스 워커 서비스	병원 이용, 건강 보험을 포함한 전반적 건강 및 의료 관련 상담 서비스
기타 번역 및 통역 서비스	각종 영어 편지 번역 및 *통역 서비스 제공(*지정된 서비스에 한해)



KACS 실리콘밸리 한미봉사회
Community Development and Social Services

KOREAN AMERICAN COMMUNITY SERVICES

136 Burton Ave., San Jose, CA 95112

Non-Profit Org
U. S.
Postage Paid
Campbell, CA
Permit No. 27

* 성명 우측 상단에 기재된 일자는
회비만료일 입니다. →→→

<2024 선거 세미나>

봉사회는 이민자 권익향상 및 정치력 신장 활동의 일환으로 선거참여 독려를 위한 세미나를 아래와 같이 개최합니다. 선거에 대해 궁금한 사항이 있으시거나, 유권자 등록을 원하는 분들은 적극 참여 부탁드립니다.

- 일시: 4월 24일(수), 10:00 -11:00
- 장소: 베스컴 센터 (1000 S Bascom Ave, San Jose, CA, 95128)
- 강사: 산타클라라 카운티 선거국, 제니퍼 김 선거 스페셜리스트

<세미나 내용>

- 2024년 대통령 선거일은 언제입니까? 언제까지 투표할 수 있나요?
- 유권자 등록 마감일은 언제인가요? 재등록 마감일은?
- 무소속 또는 '지지 정당 없음' 유권자는 누구입니까?
- 만일 지지 정당 없는 유권자가 정당을 바꾸려면 어떻게, 언제 바뀌어야 하나요? 이름이나 주소 변경 어떻게 하나요?
- 유권자 등록국에서 일하고 싶은 사람은 어떻게 해야 되나요?
- 유권자 이행 요청서는 언제 유용합니까?

회원 후원서

성명 (영 문): _____ 생년월일: _____

주 소: _____

전화번호: () _____ e-mail: _____

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

본인은 회비로 \$ _____ 을 동봉합니다. 날 짜: _____

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