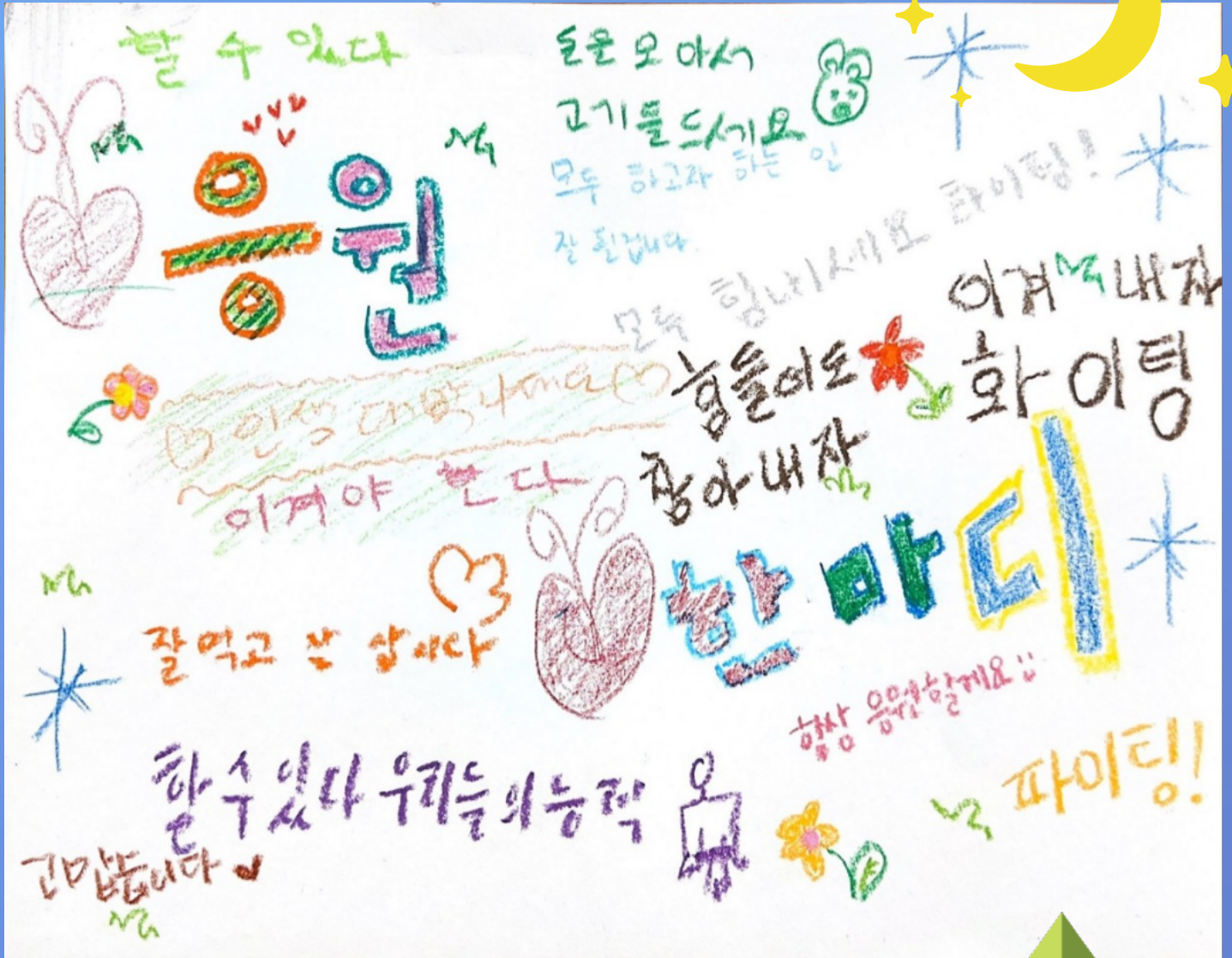


느로품

- 제42호



포스터 / 서로에게 전하는 응원

디딤돌정신재활시설 2023년상반기 소식지



실용예술과 조0숙 작품

시설장님의 한마디 준비팀: 이광수 / 인터뷰이: 윤명화

여러분 안녕하세요.

디딤돌정신재활시설장 윤명화 인사드립니다.

<알리자고!>팀의 뜨거운 요청으로 인사말을 전하게 되었습니다. 2023년 소식지제작팀<알리자고!>가 개설되어 마음을 담아 준비한 상반기 소식지가 드디어 발행이 되었습니다. 디딤돌 당사자들의 능력과 열정에 감동받아 앞으로도 잘 해낼것이라 믿고 응원하겠습니다. 소식지를 받아보신 모든 분들 남은 여름도 건강하시고 행복 가득하시길 바랍니다.

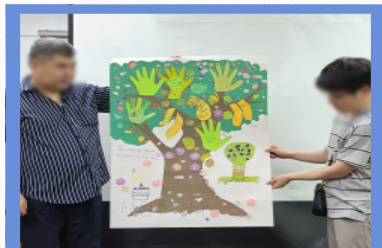


<알리자고!>팀의 소식지 제작기가 궁금하다면?



더 많은 활동은
디딤돌 홈페이지를 통해
확인하실 수 있습니다.

<http://www.ddimdol.biz/>



디딤돌 19주년 개소기념식

2023.06.05

준비팀: 이0근 / 인터뷰이: 유0근

디딤돌의 19번째 생일을 맞이하여 당사자와 실무자가 함께 디딤돌 생일파티를 하였습니다. 작품을 만들어 발표를 하는 것도 즐거웠고, 모두 함께 간 뷔페는 음식이 매우 다양해서 으뎠이었습니다. 디딤돌이 점점 발전하고 있다는 것을 느낄 수 있었고 힘든 일을 이겨내어 오래오래 자리해 주었으면 좋겠습니다.



신규당사자 적응기

2023 상반기

준비팀: 이광수 / 인터뷰이: 오0경

5월에 등록한 오0경님에게 처음 우리 디딤돌에 적응하는게 힘들지는 않았는지 묻자 "힘들지 않았어요. 당사자들이랑 많은 말을 하고 싶어요."라고 이야기하였습니다. 다음으로는 디딤돌에서 어떤 활동을 가장 좋아하는지 질문하였습니다. 0경님은 "'공감파트너' 활동을 통해서 많이 외부활동을 하고 놀러 다니는 것이 제일 좋아요."라고 대답해 주셨습니다.

인터뷰를 준비하면서 제가 디딤돌에 10년을 다녔고 그동안 많은 변화가 일어났다는 것을 알 수 있었습니다. 당사자들이 중심이 되어 많은 활동을 하고 있는 디딤돌이 앞으로도 서로 공감하고 의지하고 잘 살아갈 수 있도록 했으면 좋겠습니다.



준비팀 이광수, 인터뷰이 오0경 인터뷰 모습

실무자 인터뷰

2023 상반기

준비팀: 김광일 / 인터뷰이: 김태화

우리 디딤돌을 위해 매일 노력하는 실무자들에게 궁금한 점이 많아 <알리자고!> 활동으로 실무자를 인터뷰하게 되었습니다. 인터뷰이는 디딤돌에 17년째 근무 중인 김태화 정신건강사회복지사입니다. 첫 번째 질문은 언제부터, 그리고 왜 사회복지사가 되기로 결심하였는지 물어보았습니다. 고등학교 때 봉사활동을 통해 보람과 뿌듯함을 느끼게 되었고 이를 계기로 진로를 결정하게 되었다고 합니다. 저는 평소 디딤돌 실무자들이 대인관계를 매우 잘 한다는 생각이 들어서 모든 사람들을 차별 없이 대할 수 있는 비법에 대해 물어보았습니다. 인터뷰이는 특별한 비법이라기보다 모든 사람들을 이해하고 차별 없이 대할 수 있도록 노력한다고 하였습니다. 마지막 질문으로는 우리 디딤돌 당사자들을 어떤 방향으로 이끌고 싶은지 물어보았습니다. 인터뷰이는 실무자가 당사자를 이끌어간다는 생각을 하지 않는다고 합니다. 모든 당사자들이 독립적으로 자주적인 생활을 할 수 있게 되면 좋겠다는 생각으로 하루하루 최선을 다해서 일하고 있다고 합니다. 인터뷰를 통해 서로를 이해하는 시간이 되었습니다. 인터뷰에 응해주신 김태화 선생님에게 감사드립니다.



준비팀 김광일, 인터뷰이 김태화 인터뷰 모습

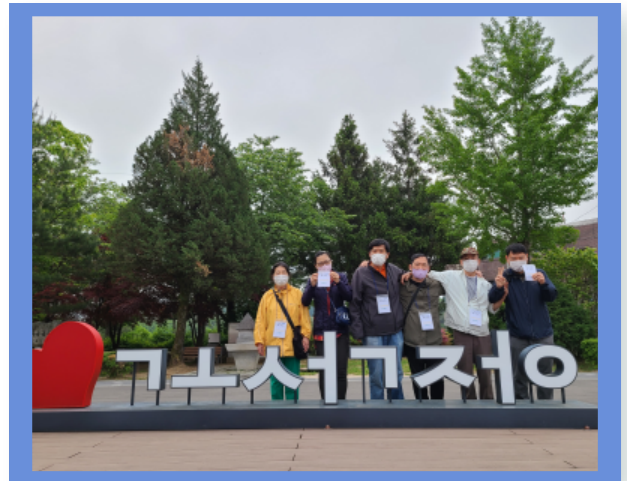
봄 야유회: 가자! 철원으로!

야유회 준비팀 <가보자고!>

2023 4~5월

준비팀: 유○근 / 인터뷰이: 김광일

2023년부터 디딤돌에서는 야유회준비팀<가보자고!>를 개설하여 당사자가 직접 야유회 장소 선정, 예약, 안내 등을 담당하여 진행하는 일을 하기로 하였습니다. 총 7명의 당사자가 준비팀에 참여하였고 총 8번의 회의 끝에 야유회를 가게 되었습니다. 처음으로 야유회를 준비하게 되었는데 준비 과정이 어땠는지 물어보았습니다. 김광일님은 오랜만에 야유회를 가게되어서 매우 설레고 다른 당사자들과 같이 물품을 준비해서 기분이 좋았다고 합니다. 또 매주 준비회의를 하는 것이 보람된 시간이었다고 합니다. 야유회 준비팀은 처음이라 어려운 점이 있었을 것 같았는데 특별히 어려운 점이나 힘든 점은 없었다고 합니다. <가보자고!>팀 덕분에 우리 모두 즐거운 야유회를 경험할 수 있었고 하반기 캠프 때도 준비팀원들이 열심히 노력해 주길 바랍니다.



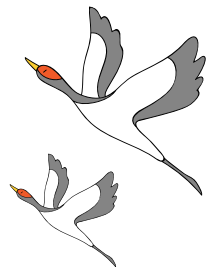
야유회 준비팀<가보자고!> 단체사진

야유회: 철원 고석정&DMZ

2023.05.12

준비팀: 이미정 / 인터뷰이: 조현숙

2023년 5월 12일에 봄 야유회를 다녀와 야유회에 참여한 당사자에게 소감을 물어보았습니다. 인터뷰이는 DMZ라는 색다른 곳에 다녀와서 보람되었고 날씨가 참 좋은 날이라 기분이 좋았다고 합니다. 야유회에서 당사자들끼리 매우 친밀한 모습을 보았는데 사이가 좋은 특별한 비법이 있는지 물어보았습니다. 특별한 비법은 없지만 디딤돌은 당사자와 실무자가 다 사이가 좋다고 하였습니다. 야유회에서 많은 장소를 다녀왔는데 가장 좋았던 곳은 어디였는지 물어보았습니다. 인터뷰이는 고석정에서 통통배를 탄 것이 재미있어 기억에 남았다고 합니다.



깨알정보! <걷기 운동> 준비팀: 권민정

안녕하세요. 디딤돌 당사자 권민정이라고 합니다. 모두에게 필요한 건강 정보와 제 경험담을 공유하고자 합니다. 저는 약을 복용하면서 10kg이 증가했습니다. 그러나 약물복용 때문이라는 것은 핑계에 불과할 뿐이라는 생각에 걷기 운동을 시작하게 되었습니다. 처음에는 500m로 시작하여 2km까지 갈 수 있게 되었고 체중도 원상 복귀 되었습니다. 걷기 운동을 하니 다리 근육도 단단해지고 건강에도 좋은 것 같아 앞으로도 운동을 꾸준히 할 예정입니다. 보건복지부와 한국건강증진개발원에 따르면 걷기는 누구든지 언제 어디서나 할 수 있는 신체활동이기 때문에 적극 추천한다고 합니다. 운동 효과를 높이고 부상을 막기 위해 걷기 전후에는 준비운동과 정리운동을 하도록 하며, 올바른 자세로 걷는 것이 중요하다고 합니다. 올바른 자세는 상단의 보건복지부 포스터를 참고해주시길 바랍니다. 우리 모두 적절한 운동을 통해 건강한 삶을 살 수 있기를 바랍니다. 감사합니다.



2023년 상반기 디딤돌

2023 상반기 준비팀: 이광수 / 인터뷰이: 김명진

디딤돌정신재활시설은 항상 당사자의 회복을 위해 노력하고 있습니다. 특히 2023년은 당사자의 자기결정권 강화와 다양한 활동 참여를 위한 변화가 당사자로서 크게 와닿았다고 생각되어 당사자와 실무자의 소감을 인터뷰 해보았습니다. 인터뷰이는 김명진 사회복지사이고 당사자 소감은 직접 작성하였습니다.

2023년은 우리 당사자들이 변화하고 있다는 것을 직접 느낄 수 있었습니다. 디딤돌에서 참여할 수 있는 다양한 활동들에 모두가 더 적극적으로 참여하여 새로운 것을 경험하고, 내가 몰랐던 나의 능력을 찾고, 삶의 긍정적인 변화를 더욱더 많이 느껴보았으면 좋겠습니다. 남은 2023년 디딤돌 모두 파이팅!! 아자아자!!



2023년은 당사자의 자기결정권 강화를 중심으로 시도했던 다양한 활동들에 적극적으로 참여하며 즐거워하는 당사자의 모습에 실무자로서 매우 기쁜 상반기였습니다. 앞으로도 머물러 있지 않고 항상 발전하는 디딤돌이 될 수 있도록 노력하겠습니다. 하반기에도 모두 즐겁고 행복한 나날들이 계속되길 바랍니다.

지역사회연계활동



도봉구보건소 - 대사증후군검진 및 상담



덕성여대&도봉구보건소 - 영양교육 및 실습



한국복지정보통신협의회 - 키오스크 교육

공감파트너 소개

2023 상반기 준비팀: 이경철

공감파트너는 매주 목요일에 한 주는 당사자들끼리 회의를 통해 어디를 가서 무엇을 할 건지 정하고, 그다음 주 목요일에 계획한 활동을 나가는 프로그램입니다. 각자 계획서를 써서 발표해 보기도 하고, 토론이나 투표를 통해서 활동지를 정하기도 합니다. 계획을 세울 때에는 스마트폰으로 정보를 찾는 사람도 있고, 여행책자로 정보를 얻는 사람도 있습니다. 비가 많이 오는 장마철에도 빠지지 않고 진행될 정도로 2023년 최고의 인기 프로그램입니다.

월미도 / 남산타워
불암산 나비정원 / 교보문고



공감파트너 참여 소감 인터뷰

2023 상반기 준비팀: 박O식 / 인터뷰어: 강진오

매주 목요일 진행되는 공감파트너 활동이 인기가 매우 많습니다. 그래서 참여한 당사자의 소감을 인터뷰 해보았습니다. 강진오님은 1월부터 공감파트너 활동에 참여했다고 합니다. 그동안 만화방, 나비정원, 종량천, 영화감상 등 많은 활동에 참여했다고 합니다. 그 중에 가장 좋았던 활동은 불암산 나비정원에 간 것이고 제일 맛있었던 식사는 짜장면이라고 합니다. 그리고 다 함께 티타임을 즐기러 카페에 간 것이 기억이 남는다고 합니다. 공감파트너를 하면서 가족적인 분위기를 느낄 수 있어 매우 만족스럽다는 이야기를 해주었습니다. 감사합니다.

2023년도 후원금 입출금 내역(6월 말 기준)

수 입	
전년도이월금	6,224,558원
임대료지정	5,921,000원
비지정후원금	231,000원
전자기기 및 소모품 구입	1,000,000원
도봉나눔네트워크	2,170,000원
이자	347원
총	15,546,905원

지 출	
사무관리비	5,703,000원
수용비 및 수수료	241,725원
사회재활사업비	34,000원
도봉나눔네트워크	171,700원
총	6,150,425원

2023년도 물품후원 내역 (6월 말 기준)

후원자	품명	수량	사용내역
도봉구 보건소	마스크	150매	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
	해열제	50개	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
	감기약	20개	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
	신속항원키트	50개	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
	마스크	500장	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
	손소독제	10개	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
	살균제	10개	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
	소독티슈	100개	당사자에게 배분 및 시설 보관하여 필요시 사용함.
박0진	박카스	2박스	시설에 보관하여 필요시 제공함.
(주)케어라이브	마스크	2만장	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
당사자 강0오	마스크	100장	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
오0미	비타500	2박스	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
당사자 이0희	박카스	1박스	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
당사자 이0석	박카스	1박스	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
당사자 오0경	박카스	1박스	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
윤0경	수박	2통	당사자 간식으로 제공함.
(주)영원무역	여름의류	112점	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
도배빅뱅	시너지크림	40개	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
	애멀져화장품	40개	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
도봉구사회복지협의회	아동양말	300켤레	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.

디딤돌정신재활시설 후원 안내

후원계좌

농협 351-0216-1645-85 예금주 디딤돌정신재활시설

정기CMS

문의: 02-954-2279 후원담당 김명진 사회복지사

