



광명자활소식

| (14303) 경기도 광명시 오리로 643, 502호(하안동, 석산빌딩)
| TEL.(02)2612-0453 Fax.(02)2616-1815

| 홈페이지 www.kmjahwal.co.kr
| 메일 kmjahwal@naver.com

꽃으로 마음을 치유하는 원예테라피 진행하다 기아워드 지역복지 지원사업



광명희망나기운동본부가 주관하고 기아자동차 소하리공장이 후원하는 '2019년 기아워드 지역복지 지원사업'에 선정되어 지역 내 문화기반 이용 및 활용이 어려운 취약계층과 자활근로참여자에게 문화·여가 접근기회를 제공하기 위해 지난 7월부터 8월까지 원예테라피 프로그램을 진행하였다.

원예테라피 프로그램은 참여자들의 정서적 안정도와 자기효능감 및 정신건강 향상을 도모하고자 마련됐으며, 경기광명지역자활센터 자활참여주민들이 센터 내 교육장에서 진행했다. 자활참여주민들을 위한 신체·정신적 건강회복과 정서적 참여수업으로 심신의 건강을 증진할 수 있도록 하고 식물을 이용하여 스트레스를 해소하고 정서적 안정감과 자제력을 증진시켜 건강한 삶을 살아갈 수 있도록 하였다.

다양한 원예를 사용하거나 손을 움직이며 감정과 느낌을 표현하고, 프로그램 진행 중 서로의 감정을 나누며 공감하고 이해할 수 있어서 가정에서 뿐만 아닌 자활근로 중에도 근무태도와 동료 참여주민들과의 협동심이 높아진 것을 확인할 수 있었다.



지역자활센터 소식

□ 자활근로참여자 「미술테라피」 진행하다.



기아위드 지역복지 지원사업에 선정되어 자활근로사업 참여자에게 정서적 안정도와 자기효능감 및 정신건강 향상을 도모하고, 문화여가 접근기회를 제공하기 위해 미술테라피를 진행했다. 미술을 통해 감정표현이 적극적으로 변화하며 프로그램 진행 중 서로의 감정을 나누며 공감하고 이해할 수 있었다.

■ 교육제목 : 미술테라피

■ 강사 : 로템 나무 미술심리센터 원장 김정주

■ 교육내용

①나는 누구일까요?

②동물가족꾸미기

③나의 감정 찾기

④감정 색 소금 만들기를 통한 쾌정서 체험하기

⑤가면꾸미기를 통한 나의 페르조나 찾기

⑥우드락으로 스트레스를 풀고 분노조절 배우기



□ 「행복한 창업만들기」



■ 교육제목 : 행복한 창업만들기

■ 교육일시 : 7월 30일(화)

■ 강사 : 다솜건축인테리어 대표 권혁범

■ 교육내용

①행복의 의미 찾기

②자활기업 창업 이해하기

③공동의 자활기업 비전 탐색 및 다양한 의견교환

□ 「식품조리 위생 안전 교육」



■ 교육제목 : 식품조리 위생 안전 교육

■ 교육일시 : 8월 29일(목)

■ 강사 : 유한대학교 보건복지과 교수 윤소현

■ 교육내용

①여름철 식중독 예방을 위한 식품 위생 안전교육

②식중독 예방 및 위생관리

③청결한 주방관리 효율적인 정리정돈

④“함께 나누어요” 세척·소독 관리 나만의 비법 찾기



지역자활센터 소식

□ 포토나래&나무나라 사업단 「사회적경제나눔장터」 참여하다.

■ 일시 : 9월 21일 (토)

■ 내용

포토나래사업단에서는 펠사이닝 포토액자 판매와 나무나라사업단에서는 소형가구 판매 및 목공블럭 체험을 진행했다.

바람이 많이 불었지만 사회적경제나눔장터 첫날로 다양한 행사를 진행하였고 열악한 상황에서도 열심히 판매활동을 한 참여주민과 실무자들 덕분에 성공적인 판매를 했다.



□ 누리고돌보자Ⅱ 「자원봉사활동-3번째」 활동

■ 일시 : 9월 28일 (토)

■ 내용

광명시자원봉사센터에서 후원한 자원봉사자 발굴·육성지원사업 공모사업의 선정으로 광명시 구름산 환경미화 및 캠페인 자원봉사활동을 진행했다. 광명시 구름산을 걸으며 길거리에 버려진 쓰레기를 줍고, 삼각깃대에 캠페인 문구를 새겨 자연을 보호하자는 캠페인을 진행했다.

참여주민들은 자원봉사 경험을 통해 광명시 이미지 개선에 도움이 되었고 지속적인 자원봉사의 욕구가 높아졌다.



다음호에는.....

- 경기광명지역자활센터 「센터 참여주민 워크샵」 진행되다.
- 경기광명지역자활센터 「희망키움통장Ⅱ 가입자 자립역량강화교육」 진행되다.
- 경기광명지역자활센터 「누리고 돌보자Ⅱ 자원봉사활동 4회기」 진행되다.

♣ **늘고 청명한 하늘을 보며 마음의 안정과 휴식을 가져보세요~!**