2026년 늘단비 프로그램 계획

*. 어르신 생활의 질을 향상 시키고 사회관계 형성에 지원하기 위해 운영위원회에서 논의 된 외부 프로그램을 지원합니다.

작성일자 2025년 12월 30일
적용일자 2026년 01월 01일
작성자 김무룡 (인)

작성 가이드(목표, 프로그램 명, 대상자. 내용, 횟수, 작성일자)

1. 신체프로그램(주 2회) 외부강사 1회+자체 프로그램 1회

✔ 목표

근력·유연성·균형감각 유지 및 향상
낙상 예방과 일상생활동작(ADL) 기능 유지
관절 경직 예방 및 신체활동을 통한 건강 증진

✔ 프로그램 명

실버체조, 의자체조
스트레칭 및 관절운동
탄력밴드 운동
공 던지기·받기
걷기 연습(실내 보행)
손·손가락 소근육 운동
음악에 맞춘 율동체조
컵 쌓기, 링 옮기기 게임

✔대상자 : 서ㅇㅇ, 김ㅇㅇ, 노ㅇㅇ, 김ㅇㅇ, 양ㅇㅇ, 이ㅇㅇ

2. 인지프로그램(주 3회) 외부강사 2회+자체 프로그램 1회

✔ 목표

인지기능(기억력·집중력·판단력) 유지 및 저하 예방
치매 진행 지연 및 정서 안정
의사소통 능력과 사회적 상호작용 강화

✔ 프로그램 명

-회상요법(옛 이야기 나누기)
-날짜·계절·요일 맞추기
-숫자·글자 맞추기 게임
-퍼즐, 그림 맞추기
-색칠하기, 점 잇기

-간단한 계산 문제
-노래 가사 맞추기
-속담 이어 말하기
-사진·사물 인식 활동
✔대상자 : 서ㅇㅇ, 김ㅇㅇ, 노ㅇㅇ, 김ㅇㅇ, 양ㅇㅇ, 이ㅇㅇ

3. 여가프로그램(주 2회) 외부강사 1회+자체 프로그램 1회
✔ 목표
정서적 안정과 스트레스 해소
삶의 만족도와 자존감 향상
사회적 관계 형성 및 고립감 감소
즐거운 일상 제공
✔ 프로그램 명
-노래교실, 음악감상. 드라마 감상. 영화감상
-미술활동(그림 그리기, 만들기)
-종이접기, 공예
-영화·드라마 감상
-보드게임(윷놀이, 화투 모형, 젠가 등)
-생일파티·기념일 행사
-독서 및 동화 구연

✔대상자 : 서ㅇㅇ, 김ㅇㅇ, 노ㅇㅇ, 김ㅇㅇ, 양ㅇㅇ, 이ㅇㅇ

요약

구분	목표	프로그램
신체	기능 유지·낙상 예방	실버체조, 밴드운동 등
인지	치매 예방·기능 유지	회상요법, 퍼즐 등
여가	정서 안정·삶의 질 향상	노래, 미술활동 등

어르신별 지원 반영 사항
김ㅇㅇ 어르신은 건강이 좋아지시고 있지만 의사소통에 어려움이 있고 휠체어에도 앉아 계시기 힘들어 하는 상황으로 프로그램 참여와 지원에 어려움이 있습니다.(라디오 듣기/TV듣기(시청에도 어려움이 있습니다.). 물리치료 등 지원)

외 모두 참여

서ㅇㅇ 어르신은 반신 마비로 인해 움직임이 제한되지만 참여도가 높고 열심히 참여할 수 있습니다.

4. 지역사회참여 프로그램

✔목표 : 지역사회 교류를 통해 사회활동의 기회를 제공하고 참여를 독려하여 수급자의 소외감을 해소한다.

✔프로그램 명

중구 개항장

중구 아트 플랫폼 문화 행사

마을 시장 탐방

✔대상자 : 서ㅇㅇ, 김ㅇㅇ, 노ㅇㅇ, 김ㅇㅇ, 양ㅇㅇ, 이ㅇㅇ

5. 가족 교류 프로그램

✔목표 : 가족 참여를 통해 정서적 지지를 강화 하고 가족 유대감을 유지 강화한다.

✔프로그램명

가족 방문(명절행사, 가족의 날 행사, 어버이날 행사, 연말연시 행사, 생신 잔치 등)

✔대상자 : 서ㅇㅇ, 김ㅇㅇ, 노ㅇㅇ, 김ㅇㅇ, 양ㅇㅇ, 이ㅇㅇ

프로그램 계획

	월	화	수	목	금	토.일
프로그램	인지	인지	인지/여가	신체/여가	신체	필요시 보강
프로그램	건강지원 의료기기	건강지원 의료기기	건강지원 의료기기	건강지원 의료기기	건강지원 의료기기	필요시 보강
프로그램	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조		필요시 보강
MEMO						