

구청에서 만나는 독립영화 무료 감상회



은어
 ▶일시 : 3. 5.(수) 10:30
 ▶장소 : 구청 6층 소강당
 ▶장르 : 드라마
 ▶15세 이상 관람가



마을에 부는 산들바람
 ▶일시 : 3. 12.(수) 10:30
 ▶장소 : 구청 6층 소강당
 ▶장르 : 드라마
 ▶전체 관람가



반창꼬
 ▶일시 : 3. 19.(수) 10:30
 ▶장소 : 구청 6층 소강당
 ▶장르 : 드라마
 ▶15세 이상 관람가



봄 여름 가을 겨울 그리고 봄
 ▶일시 : 3. 26.(수) 10:30
 ▶장소 : 구청 6층 소강당
 ▶장르 : 드라마
 ▶15세 이상 관람가

(행정지원과 ☎ 2116-3083)

추억과 행복을 선사하는 노원청춘극장 무료 상영



아이다호
 ▶일시 : 3.5.(수), 6.6.(목) 14:00
 ▶장소 : 구청 6층 소강당
 ▶청소년 관람불가



미술관 옆 동물원
 ▶일시 : 3.12.(수), 3.13.(목) 14:00
 ▶장소 : 구청 6층 소강당
 ▶15세 이상 관람가



욕망이라는 이름의 전차
 ▶일시 : 3.19.(수), 3.20.(목) 14:00
 ▶장소 : 구청 6층 소강당
 ▶12세 이상 관람가



선생 김봉두
 ▶일시 : 3.26.(수), 3.27.(목) 14:00
 ▶장소 : 구청 6층 소강당
 ▶12세 이상 관람가

(어르신복지과 ☎ 2116-3749)

노원평생학습관 노원평생학교 학습자 모집

- ▶모집기간 : 2. 28.(금)까지
- ▶모집강좌 : 문해교실(5개반)
- 가나다한글(초급/중급/상급)
- 중학 문해 예비반
- 중학학력인정 문해반(중1 과정)
- ▶운영기간 : 2014년 3월 ~ 2015년 2월
- ※ 입학식 : 3. 3.(월) 14시



(노원평생학습관 ☎ 070-4681-6361~5)

만 65세 이상 어르신, 폐렴 무료 예방접종하세요.

- ▶접종기간 : 연중
- ▶접종대상 : 미접종한 관내 거주 65세 이상 어르신 (1949.12.31. 이전 출생)
- 65세 이후 폐렴구균 예방접종을 한 경우 접종 불필요 (65세 이후 평생 1회만 접종)
- 65세 이전 폐렴구균 23가 다당 백신을 접종한 경우 최소 5년 경과 후 접종
- ▶접종장소 : 노원구보건소 2층 예방접종실
- ▶접종시간 : 오전 9시~12시, 오후 1시~5시
- ▶준비물 : 신분증(주민등록증, 운전면허증, 여권 등)

(생활건강과 전염병관리팀 ☎ 2116-4515)



발행인 : 노원구청장 김성환 • 편집인 : 디지털홍보과장 • (우 139-703) 노원구 노해로 437 www.nowon.kr http://twitter.com/goodnowon



수락산과 불암산이 있어 아름답고 서울 25개 자치구 중 가장 안전한 자치구인 노원구가 65세 이상 어르신 63,985명을 위한 소식지 『신나는노원(老元)』을 계절별로 발행한다. 『신나는노원(老元)』은 우리가 사는 노원구에서는 **어르신이 으뜸이 될 것을 지향**하며 어르신의 신나는 삶을 응원하는 의미를 담아 이름 붙여졌다. '인생은 속도가 아니라 방향'이라는 고편의 명언처럼 『신나는노원(老元)』은 나이들이 얼마나 자랑스럽고 죽음이 얼마나 즐거운 여행인지 알고 누릴 수 있게 되기를 지향한다. 나이가 들었다고 하는 것은 그만큼의 시간을 살았다는 것이기 때문이다. 사실 나보다 젊고 어리다

는 것은 그만큼 누리지 못하고 살지 못한 것이니 얼마나 안타깝고 막막한 일인가. 소풍을 마치고 하늘로 돌아간 노원구 시인 천상병이 떠오른다. 병과 가난에 시달리면서도 해맑은 동심과 웃음을 잃지 않은 사람. 삶을 이 세상에서의 소풍이라 얘기한 그의 대표작 「귀천」은 그런 천상병을 잘 설명하고 있다. 계절별로 발간되는 소식지 『신나는노원(老元)』은 노원구에서는 어르신이 으뜸이 되고 누구나 신나는 노년의 삶을 소풍처럼 즐길 수 있도록 다양한 소식을 담아낼 것이다.

명예기자 김영배

실버카페 새로운 문화공간으로 벤치마킹 붐

영화 <수상한 그녀> 촬영장소로도 활용돼

“퇴직 후 조용히 자신을 돌아보며 새로운 삶을 엮어야 할 우리네들이 여유롭게 함께 어울릴 수 있는 곳으로는 여기가 안성맞춤이지요.”

중계근린공원 내 팔각정 실버카페에서 만난 박태영 어르신(71세, 상계동)은 막 점심을 끝내고 머그잔에 담긴 5백원 짜리 원두커피를 마시면서 느긋한 표정을 짓는다. 원탁테이블 주변엔 이미 많은 어르신들이 가요연주가 공연될 자그마한 무대를 향해 자신이 앉을 의자를 부지런히 가져다 놓는다.



최근 실버카페 이용 설문조사에선 10명 중 9명이 마땅히 갈 곳이 없어 매일 또는 하루걸러 이곳에서 차를 마시고 공연을 관람하는 것으로 나타났다.

특히 지난달 개봉돼 한 달만에 7백만 관객을 넘어선 영화 <수상한 그녀>(감독 황동혁)에서도 노원실버카페 촬영 장면이 나와 전국적으로 더욱 유명해지고 있다.

매일 아침 10시부터 밤 9시까지 문을 여는 노원실버카페는 이 지역뿐 아니라 인근에서도 많은 어르신들이 몰려들어 항상 북적인다. 이곳은 어르신들로 구성된 바리스타 커피 카페, 재능기부 공연, 읽을거리가 가득한 북카페, 작품 전시 등이 항상 열리기에 어르신들의 쉼터와 문화공간으로 인기를 얻고 있다. 또 어르신들의 시 낭독, 색소폰, 아코디온 연주발표 등 새로운 문화를 창조해내고 일자리카피 마련하는 노원실버카페의 활용도는 더욱 높아지고 있다.

노원구가 5년 전 양로원 운영을 개선하며 전국 최초로 어르신 카페로 문을 연 이후 다녀간 사람이 30만 명이 넘었다. 그 중 어르신이 23만 명이며 나머지 7만 명은 어르신과 함께 자리한 젊은이들이었다. 이처럼 소문이 나면서 하루에 2~3백여 명 이상의 어르신들이 다녀가지만 실내공간이 매우 협소하다는 어려움도 안고 있다. 실제 실내 테이블을 치우고 의자만 갖다놓는다고 해도 고작 70석 안팎. 그래서 상당수의 어르신들이 영하권이 땀도는 추위 속에 카페 밖 유리문을 통해 공연을 관람해야 하는 어려움이 있는 것이 사실이다.

현재 이곳은 노원구의 재정 지원을 받으며 서울시립 노원노인종합복지관이 위탁 운영하고 있다. 이 카페는 인생 이모작을 일구고 있는 실버 바리스타를 비롯해 어르신 22명이 교대로 일하며 어르신 일자리 창출에도 한몫한다. 최근엔 서울지역 구청 및 복지 관련 단체 관계자들이 현장을 방문해 운영 상태 등을 꼼꼼히 조사하고 적어가는 등 벤치마킹의 모델이 되고 있다.

명예기자 권준희

구립 노원실버카페 이용 안내

- ▶ 위치 : 동일로 1229 중계근린공원 내
- ▶ 운영시간
 - 동절기(11월~ 4월) : 10시 ~ 19시
 - 하절기(5월~10월) : 10시 ~ 21시
- ▶ 운영내용
 - 휴게쉼터 : 내·외부 휴게쉼터(안마기, 인터넷 완비)
 - 매점 : 각종 커피, 음료 및 스낵 판매(60세 이상 어르신 할인)
 - 공연장 : 악기연주, 합창, 댄스, 무용, 노래 등 다양한 라이브 공연
 - 음악방송 : 7080 흘러간 노래, 올드팝송 등
 - 각종 작품 전시 : 작은 갤러리 등 각종 전시회 수시 실시
 - 서가 : 각종 교양서적, 잡지, 신문 등 비치
- ▶ 이용대상 : 어르신 및 공원 이용객 누구나



행복한 삶을 이루기 위한(Well-dying) '아름다운 인생여행, 가곡교실' 교육생 모집

- ▶ 일정 : 3. 28. ~ 4. 25. 매주 금요일 13:30 ~ 17:00 (5주 운영)
- ▶ 대상 : 노원구민
- ▶ 장소 : 노원구청 6층 소강당
- ▶ 접수 : 2. 25.(화) ~ 3. 27.(목), 전화 및 방문접수
- ▶ 교육내용

교육일자	교육내용	
	강좌 (오후1시30~3시30분)	가곡 (오후3시30분~5시)
3/28	삶과 죽음의 이해	마음치유 가곡교실
4/4	건강한 삶의 실천	
4/11	나눔과 관계의 삶	
4/18	거꾸로 시작하는 존엄한 삶	
4/25	존재의 이유와 삶의 의미	



(생활건강과 방문보건팀 ☎ 2116-4337)

'시니어, 건강을 챙기자'

환절기 이른아침 운동 뇌졸중 발병 위험 실내환기는 大氣순환 원활한 11시 이후에

혈압약 아침 일찍 복용, 당뇨약 복용 후엔 꼭 식사 손 깨끗이 씻어 감기 안 걸리게 항상 주의 우울증 등 기분장애 한두 달 정도 비타민제 활용할 만



산과 들 곳곳에 봄기운이 완연하다. 봄의 전령 매화는 제 세상을 만난 듯 꽃망울을 터뜨리고 개나리도 금세 가지마다 노란물을 들 일 기세이다. 겨우내 움츠렸던 어깨를 펴고 따사로운 봄볕, 향기로운 봄내음에 흠뻑 젖어 보고 싶은 때이다.

새벽운동도 마찬가지다. 시니어의 경우 운동은 심혈관 질환에 좋은 효과가 있지만 대기의 온도가 충분히 올라가기 전, 아침 일찍 시작하는 운동은 급작스럽게 혈압을 올려 뇌졸중이나 심장마비를 일으킬 위험이 있으므로 피해야 한다. 따라서 완전히 따뜻해지는 5월 전까지는 아침 운동 시작시간을 오전 10시 이후로 미루는 것이 좋다.

환절기 시니어들은 감기에 걸리지 않도록 특별히 주의해야 한다. 감기에 한번 걸리면 잘 낫지 않으며 비염, 부비동염, 기침, 폐렴 등 합병증을 유발할 수 있다. 감기는 무엇보다도 예방이 중요하다. 감기를 일으키는 바이러스의 침입을 막기 위해 항상 손을 깨끗이 씻어 청결을 유지해야 하며 외출할 때 마스크를 쓰는 것도 좋은 방법이다. 마스크는 외부 바이러스의 침투를 막을 뿐만 아니라 청결하지 못한 손을 입이나 코로 가져가는 일을 막아 바이러스의 접근을 차단하는 효과가 크다.

긴 겨울이 지나고 새 봄을 맞는 요즘 시니어세대 건강을 위해 유의할 점은 무엇인가. 인제대학교 상계백병원 가정의학과 건강증진센터 김종우 교수의 도움말로 정리해 본다.

고혈압이나 당뇨, 이상지질혈증 등의 질환을 가지고 있을 경우 뇌출혈이나 뇌졸중 등 합병증을 유발하지 않도록 주의해야 한다. 또 겨울철이나 일교차가 큰 환절기에 외출할 때는 심장마비나 뇌졸중을 특히 조심해야 하므로 혈압약은 반드시 아침 일찍 복용해야 한다. 당뇨약도 복용 후에는 반드시 식사를 하고, 운동을 할 경우 1시간 정도 지나서 해야 한다. 약만 복용하고 식사도 않고 운동을 하면 저혈당이 될 위험이 커진다.

또 일교차가 큰 환절기에는 면역력이 현저히 떨어진다는 사실도 유의해야 한다. 면역력이 정상일 때는 밖에서 들어오는 잡균이나 독감 바이러스 등을 충분히 물리칠 수 있지만 그렇지 못할 때 병에 걸린다. 환절기 면역력이 떨어지는 것은 급격한 환경변화에 우리 몸이 잘 적응하지 못하기 때문인데 꾸준히 운동을 하고 규칙적으로 식사를 함으로써 극복할 수 있다. 이와 함께 미네랄, 비타민 등이 풍부한 신선한 채소나 과일을 충분히 섭취하고 술, 담배는 되도록 삼가야 한다.

지구를 둘러싸고 있는 대기는 햇빛이 없는 밤에 공기의 흐름이 적어 도시의 각종 생활먼지, 황사, 꽃가루 등이 특별한 상황이 없는 한 아래로 쌓이게 된다. 따라서 새벽에 일어나 곧바로 환기를 하면 밤새 쌓인 이런 부유물질들이 실내로 몰려들어 매우 나쁘다. 특히 환절기는 일교차가 매우 커서 낮은 온도에서 대기가 안정화되며 공기의 순환이 거의 되지 않는 오전까지는 많은 부유물이 쌓이게 된다. 따라서 실내 환기는 대기의 순환이 시작된 이후인 오전 11시가 지나서 하도록 하는 것이 좋다.

환절기에 주목해야 할 또 한 가지는 기분 장애를 일으키는 경우가 많다는 것이다. 평소 건강했던 사람도 초봄까지는 기분이 가라앉는 경우가 많은데, 이는 일조량이 부족한 겨울철 비타민D의 함성이 저하됐기 때문에 생기는 현상이다. 인체는 햇빛을 받아 필요한 비타민D를 스스로 합성하게 되는데 우리나라는 11월부터 2월까지 일조량이 부족하여 비타민 결핍현상을 빚고 있다. 따라서 이 시기 한두 달 정도 비타민제를 복용하는 것도 건강을 위해 좋은 방법이다.



도움말 : 인제대 상계백병원 가정의학과 김종우 교수

명예기자 김영호



책 읽기를 통한 행복한 노후 설계 <은빛책날개>



문득 책을 읽고 싶을 때가 있다. 마음의 위로가 필요할 때, 어떤 정보나 지식을 구하고 싶을 때, 간혹 무료할 때도 책을 벗 삼아 재충전의 시간을 보내게 된다. <은빛책날개>는 이런 책 읽기 지원과 함께 나눔과 봉사의 장을 마련하여 그 동안 쌓아 오신 어르신들의 귀중한 경험을 후손들에게 전함으로써 즐거움과 보람을 함께 느끼실 수 있도록 노원구 구립 도서관에서 지원하는 어르신 문화운동이다.

- ✓ 우리 사회는 어르신이 꼭 필요하다!
- ✓ 책 읽기를 통해 행복한 노후를 설계한다!
- ✓ 살아있는 노년기, 어르신의 자존감을 높인다!
- ✓ 어르신과 젊은 세대와의 소통 수단이다!
- ✓ 평생 교육을 지향한다!

이런 취지의 <은빛책날개> 프로그램이 실제

로 어떻게 운영되고 있을까?

도서관에 구비된 어르신 도서와 별도의 전용서가

가까운 구립 도서관에 가면 <은빛책날개>라는 어르신 권장도서 목록이 있어 책 선정에 참고할 수 있고, 대 활자본 책들이 다양하게 구비되어 있는 어르신 전용서가 별도로 마련되어 있다. 참고로 월계문화정보도서관에는 2월 현재 397종 866권의 어르신용 도서가 구비되어 있다. 물론 일반도서도 열람할 수 있으며 회원으로 등록하면 대출도 가능하다.

도서관에서 동아리 활동도

상계문화정보도서관에는 올해부터 65세 이상의 어르신 네 다섯 분이 모여 월 2회 독서토론편도 하고, 어린이들에게 '옛 이야기'를 들려주기도 하고 초등학교 저학년 대상인 '어깨동무 교실'에서 독서지도도 하기도 한다. 핵가족 세대의 어린이들이 어르신들의 따뜻한 배려와 사랑을 경험하는 귀중한 계기가 되고 있다.

노원어린이도서관에는 '할아버지와 함께 바독 한판!'이라는 이색 프로그램을 다섯 분의 어르신이 3년째 하고 계신다. 내가 방문한 날에는 할아버지 4분과 초등학생 4명이 참여했는

데 각각 1:1 바독수업과 함께 오순도순 할아버지의 좋은 말씀도 듣는 인성교육도 겸하고 있어 더욱 좋았다. 매주 토요일 10~11시까지, 2층 독서교실 방에서 초등학생 대상으로 진행되고 있다.

앞으로 재능과 열정이 있는 어르신들이 활동할 수 있는 프로그램이 더욱 다양하게 개설되고, 어르신들도 적극적으로 문을 두드리고 참여했을 때 <은빛책날개>는 더욱 풍성한 열매를 맺을 것이다. 우리 노원구 어르신들! 다함께 즐겁고 보람차게 우리의 행복한 노후를 녹색복지도시 노원에서 설계하십시오.



명예기자 양승욱

두뇌반짝! 치매꿈짝! 웃음활짝! "짜짜짜" 치매예방교실

- ▶ 일정 : 매주 화요일 오전 10시(매월 첫째 주 교육시작, 4주간 교육)
- ▶ 대상 : 노원구민
- ▶ 장소 : 노원구청 5층 치매지원센터 교육실
- ▶ 내용

교육 내용	
1주	<개강> 치매란 무엇인가?
2주	치매 예방 일상생활 (운동, 영양, 활동), 치매 예방 인지 작업 활동
3주	치매 예방 인지 작업 활동, 치매 예방 웃음치료
4주	O X 퀴즈 Q&A, <종강> 수료식

(노원구치매지원센터 ☎ 911-7778)



동화책 읽어 주고 재능기부하세요! 책 넘어 동행

- ▶ 대상 : 노원구 거주 만 60세 이상 어르신
- ▶ 장소 : 노원구청 5층 치매지원센터
- ▶ 일시 : 3월 ~ 12월, 매주 금요일 오후 3시
- ▶ 내용 : 그림책 및 책 읽어 주는 방법 교육, 수료 후 지역사회 기관 연계하여 재능기부

(노원구치매지원센터 ☎ 911-7778)

노원구와 행복한 "ㄱ" 찾기 - 치매 예방 기억력 검사 안내

- ▶ 대상 : 노원구 거주 만 60세 이상 어르신
- ▶ 장소 : 노원구청 5층 치매지원센터
- ▶ 일시 : (연중) 월요일 ~ 금요일, 9:30 ~ 17:30 (점심시간 12시 ~ 13시)
- ▶ 이용방법 : 직접방문 및 전화문의(신분증 지참)

(노원구치매지원센터 ☎ 911-7778)



행복한 노후의 조건

첫째도 건강, 둘째도 건강입니다 노원구 치매지원센터

스스로 간단히 진단해 보세요. 나... 혹시 치매일까?

▶ 치매증상 체크리스트

설문지는 반드시 환자의 상태를 잘 아는 보호자가 작성해야 합니다.

문항을 읽고 1년전의 대상자의 상태와 비교하여 현재의 상태에 해당하는 곳에 체크해 주십시오.



내 용	아니다	가끔(조금) 그렇다	자주(많이) 그렇다
	0점	1점	2점
1 오늘이 몇 월이고 무슨 요일인지를 잘 모른다.			
2 자기가 놓아둔 물건을 찾지 못한다.			
3 같은 질문을 반복해서 한다.			
4 약속을 하고서 잊어버린다.			
5 물건을 가지러 갔다가 잊어버리고 그냥 온다.			
6 물건이나 사람의 이름을 대기가 힘들어 머뭇거린다.			
7 대화 중 내용이 이해되지 않아 반복해서 물어본다.			
8 길을 잃거나 헤맨 적이 있다.			
9 예전에 비해 계산능력이 떨어졌다. (예: 물건 값이나 거스름돈 계산을 못한다)			
10 예전에 비해 성격이 변했다.			
11 이전에 잘 다루던 기구의 사용이 서툴러졌다. (세탁기, 전기밥솥, 경운기 등)			
12 예전에 비해 방이나 집안의 정리 정돈을 잘하지 못한다.			
13 상황에 맞게 스스로 웃을 골라 입지 못한다.			
14 혼자 대중교통 수단을 이용하여 목적지에 가기 힘들다. (관절염 등 신체적인 문제로 인한 것은 제외됨)			
15 내복이나 옷이 더러워져도 갈아입지 않으려 한다.			

※점수가 6점 이상이면 치매로 의심되므로 정확한 진단과 치료를 위해 노원구 치매지원센터를 방문하십시오.

▶ 센터소개

노원구 거주 만60세 이상의 어르신들은 누구나 무료로 치매 선별검사를 받을 수 있습니다.

치매지원센터를 직접 방문하시거나 전화 및 홈페이지를 통하여 신청하시면 됩니다.

▶ 이용안내

- 기간: 연중 월요일~금요일(토, 일 및 공휴일 제외)
- 시간: 오전 9시~오후 6시(점심시간: 12시-13시)
- 이용방법: 직접방문 및 전화(신분증 지참)
- 전화: 911-7778
- 팩스: 911-7760
- 홈페이지: <http://nowon.seouldementia.or.kr>



노후준비 종합진단서비스 안내

일반 국민의 노후 준비 점수는 58.0점으로 전반적으로 노후준비가 미흡한 것으로 나타났습니다. 영역별로는 사회적 관계 52.8점, 건강한 생활습관 73.5점, 소득과 자산 50.1점, 여가활동 55.4점으로 나타나 건강에 대한 노후준비도가 가장 높고 소득과 자산 부분이 가장 낮은 것으로 나타났습니다.

100세 시대에 접어들며 더욱 필요해진 노후준비, 체계적으로 준비할 수 있도록 도와주고 있는 노후준비 종합진단서비스! 가까운 국민연금공단 지사를 방문해 보세요.

노후준비 종합진단서비스?

노후설계 4대 영역(사회적관계, 건강, 소득과 자산, 여가)에 대한 노후준비 상태를 종합적으로 진단하여 재무·비재무 영역의 균형 있는 노후준비를 지원하는 서비스

▶노후준비 4대 지표 주요내용

- ✓사회적 관계: 배우자와의 관계, 자녀와의 관계, 형제·자매와의 관계, 친구·이웃과의 관계, 단체활동
- ✓건강한 생활습관: 주관적 건강상태, 건강관리, 식습관, 음주·흡연정도, 체질량 지수
- ✓소득과 자산: 본인·배우자의 예상퇴직연령·소득의 안정성, 제2의 일에 대한 준비, 노후대비 저축률, 노후 필요한 생활비
- ✓여가활동: 여가활동에 대한 관심, 여가활동의 계획 및 실천, 여가활동의 지속성 등



하수도 요금 인상 안내

서울시 하수도 사업의 부족한 재정확보를 위하여 하수도 요금이 2014년 3월 납기분부터 평균 15%(가정용 15%, 공공용 19%, 일반용 14%, 옥탕용 14%) 인상된다. 자세한 내용은 서울시 홈페이지(http://env.seoul.go.kr/archives/34852)를 참고하기 바란다.

할 말 많은 분들, 오세요. 시민발언대

누군가에게 호소하고 싶고, 누군가 들어주었으면 좋은 사연을 가진 사람이라면 서울시청 지하 1층으로 가자. 가슴 속 이야기를 시원하게 풀어낼 수 있는 시민발언대가 있기 때문. 10분 동안 개인적인 사연, 서울시에 바라는 점 등 하고 싶은 이야기를 하면 된다. 발언 영상은 자동으로 녹화되며, 시 관련 업무는 해당 부서에 전달돼 처리 과정을 통보 받을 수 있다. 발언대 이용에 특별한 제한은 없지만, 타인에 대한 비방이나 정치적인 발언 등은 할 수 없다.

(서울시 시민소통담당관 ☎2133-6422)

시민인권보호관 운영

서울시는 시민의 인권 보호와 구제를 위해 시민인권보호관 제도를 운영 중이다. 서울시 또는 산하기관 및 시설에서 발생한 인권 침해나 차별을 겪었을 때 신청하면 된다. 시민인권보호관은 인권 침해가 접수되면 인권 침해 사실을 조사하고 조사 결과에 따라 피신청기관에 시정 권고 등 조치를 취한다.

▶신청 방법: 전자메일(sangdam@seoul.go.kr) 및 방문 (서울시청 2층 인권센터), 전화(☎2133-6378~9), 팩스(☎2133-0797)

(서울시 인권담당관 ☎2133-6378~9)

받으셨나요? 만 65세가 되셨다면, 기초노령연금을 잊지 마세요

▶신청시기: 만 65세 생일이 속하는 달의 1개월 전부터 신청 가능

- 신청인: 본인 또는 대리인
- 신청방법: 거주지 동주민센터 방문 신청
- 구비서류

▶신청자의 신분증(대리신청 시 위임장 및 대리인 신분증)

▶연금을 지급받을 본인 계좌 통장 사본

▶신청서, 금융정보등 제공동의서, 소득·재산 신고서 등

• 지급기준: 월 소득인정액이 87만 원 이하(단독가구) / 139.2만 원 이하(부부가구)

• 지급액: 20,000원 ~ 96,800원 차등지급 (부부 동시 지급액 40,000원 ~ 154,900원)

(보건복지부콜센터 ☎129, 다산콜센터 ☎120)



생활 속 불편사항은 응답소로 신고하세요

▶신고분야: 교통, 도로, 청소, 주택건축, 치수방재, 가로정비, 보건, 공원녹지, 환경, 기타 불편사항 등

▶신고방법: 응답소

(국번없이 ☎120, http://eungdapso.seoul.go.kr)

(감사담당관 ☎2116-3052)

부들부들 건강보험 적용받고 백세건강 누리세요

만 75세 이상 어르신(클래스프유지형)에 대하여 건강보험이 적용되어 의료비 부담이 줄어듭니다.

▶대상은 어떻게 되나요?

'만 75세 이상'의 어르신으로, 남은 치아를 이용하여 부분틀니 제작이 가능한 분

▶건강보험이 적용되어 본인이 부담하는 부분틀니 비용은 얼마인가요?

의원 이용 시 진찰료, 재료비 등을 모두 포함하여 약 609,000원을 부담하게 됩니다. 위 아래 모두 부분틀니 제작 시에는 약 1,218,000원을 부담하게 됩니다.

▶보험적용기간은 어떻게 되나요?

부분틀니 보험 적용 기간은 원칙적으로 7년이며, 7년 이후에 다시 건강보험이 적용됩니다.

▶사후 관리는 어떻게 되나요?

부분틀니 장착 후 3개월 동안 6회까지 클래스프 수리 등 사후 유지관리가 무료로 제공(진찰료 별도)되며, 그 이후 보험 적용되어 본인부담금이 발생합니다.

※ 브릿지, 어태치먼트(톡딱이), 텔레스코프, 임플란트 부분틀니는 보험 적용이 되지 않음

※ 부분틀니 과정에서 치아에 씌우는 금니 등 크라운은 보험 적용이 되지 않음

(보건복지부 콜센터 ☎129, 국민건강보험공단 ☎1577-1000)



이·미용 서비스 안내

▶일시: 1월 ~ 12월, 매주 월·수·목요일 10:00 ~ 13:00

※ 자원봉사자 연계 상황에 따라 변동 가능

▶장소: 관내 이·미용실

▶대상

- 기초생활수급자 및 무료급식서비스 이용 대상자
 - 저소득이나 홀몸 어르신 중 이·미용 서비스가 요구된다고 센터장이 인정하는 어르신
 - 만 80세 이상 어르신
- ▶서비스 내용: 염색, 파마, 커트

사회교육 프로그램 수강생 모집

▶일시: 추가모집 중

▶장소: 공릉어르신복지센터 내 2·3층 프로그램실

▶대상: 센터 등록 어르신(노원구 거주, 만 60세 이상 어르신)

▶내용: 오키리나/한글교실/미술초급/미술중급/기초영어/우쿨렐레/한글서예/댄스 스포츠

물리치료실 이용 안내

▶일시: 1월~12월, 평일 9:30 ~ 15:20 (점심시간 12:00~13:00)

※ 접수는 당일 9시부터 선착순 접수(회원증 반드시 지참)

▶대상: 센터 등록 어르신

▶치료내용

- 온열치료: 온찜질을 통한 통증완화 및 근육이완
- 전기치료: 전기치료 기기를 이용한 통증치료
- 공기압치료: 공기압을 이용한 다리 마사지
- 초음파치료: 초(파라핀)를 이용한 손가락 및 손목의 통증완화 및 혈액순환 촉진
- 안마의자: 안마의자 기기를 이용한 전신 마사지

(공릉어르신복지센터 ☎948-6274~5)



어르신 연극 동아리 '소울메이트' 단원 모집

최연소 65세부터 최고령 80세 어르신까지, 평균 연령 72.4세인 시립 노원노인종합복지관 연극 동아리 '소울메이트'가 단원을 모집합니다. 전문 강사로부터 체계적인 연극 수업을 받고 연극 발표와 함께 지역 주민들을 위한 공연 봉사 활동까지 하는 '소울메이트'에서 연극에 대한 열정을 펼쳐보세요.

아름다운 생애 마감을 위한 Senior 죽음 준비학교 참여자 모집

아름다운 생애 마감을 위해 2006년부터 운영해온 Senior 죽음준비학교 참여자를 모집 중입니다. 누구나 죽음을 맞이하게 되며, 어르신세대의 경우 죽음을 더욱 가깝게 여기고 그에 따른 두려움을 갖고 있어 죽음에 대한 고찰이 필요합니다. 나 알기, 죽음 알기, 인생 알기, 나눔 알기의 프로그램으로 구분하여 자서전 써보기, 장수 사진 촬영 및 장묘문화센터 견학, 유언과 상속·자살예방 관련 강의, 장기 기증 및 종신 기부 등 죽음에 대해 폭넓은 이해를 가질 수 있도록 도와줄 것입니다. 서울시 거주 만 60세 이상이라면 누구나 참여 가능한 죽음 준비학교에서 노년을 의미있게 준비하는 시간을 가지세요.

어르신 권익 향상 정보화교육 프로그램 수강생 모집

▶모집강좌: 컴퓨터첫걸음, 인터넷 초급, 인터넷 중급, 인터넷 고급, 파워포인트 초급, 포토샵 초급, ITQ한글자격증반(총 7개 반)

▶모집인원: 각 강좌당 16명

▶수강기간: 3월 ~ 4월(2개월 과정)

▶수강료: 무료



(시립 노원노인종합복지관 ☎948-8540~5)