



어르신소식지

신나는 노원 (老元) 노인이 으뜸

2015
봄호

2015년 2월 25일 발행



모바일 QR코드

• 발행인 : 노원구청장 • 편집인 : 디지털홍보과장 • (우 139-703) 노원구 노해로 437 • 「신나는 노원(老元)」은 노원구 어르신들을 위한 소식지입니다 <http://twitter.com/goodnowon>

경로당 어르신들 소일거리하며 부식비도 절감 비닐하우스가 효자네!



경로당 비닐하우스 신청 : 3월 2일까지 노원구청 어르신복지과 (☎ 2116-3757)

서울에서 처음 전 구민 자전거보험 가입

노원구민 누구든지, 자전거로 인해 사고가 나면 가장 부담이 큰, 사고피해자에 대한 손해(인적, 물적) 배상 문제를 해결해 드립니다.



교통지도과 (☎ 2116-4096~8)

보장범위 및 내용

- 자전거를 직접 운전하거나, 타인이 운전하는 자전거를 함께 탄 중에 일어난 사고
- 노원구민이 길을 가던 중에, 운행중의 자전거와 충돌하여 피해를 입은 경우

구분	보장 내용	보장 금액
자전거사고 배상책임	노원구민 또는 *달리미 이용자가 자전거 운전 중 타인을 사상케하거나 타인의 물건을 파손하여, 법률상의 배상 책임을 부담함으로 인해 손해를 배상하는 경우	1억원 한도 (사고 발생시 자기부담금 5만원)
자전거사고 사망	노원구민 또는 *달리미 이용자가 자전거 교통사고로 사망한 경우(만15세미만자 제외)	400만원
자전거사고 후유장애	노원구민 또는 *달리미 이용자가 자전거 교통사고로 3%~100%의 후유장애가 발생한 경우	500만원 한도
자전거사고 입원치료금	노원구민 또는 *달리미 이용자가 자전거 교통사고로 6일 이상 입원하는 경우 (달리미 이용자의 자전거 교통사고는 제외)	10만원

*달리미: 노원구 공공자전거

노원 노인종합복지관 100% 활용하기

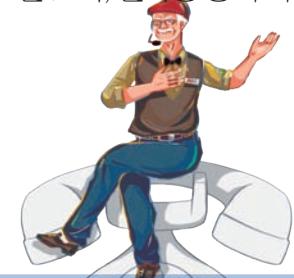
아름다운 생애 마감을 위한 시니어 죽음준비학교 22기 모집

- ▶ 대상 : 서울시 거주 만 60세 이상 어르신 누구나
 - ▶ 일시 : 2015년 3월~5월(총 12~15회 진행)
 - ▶ 내용 : 입학알기 class, 나알기 class, 인생알기 class, 죽음알기 class,
나눔알기 class(자서전 쓰기, 죽음의 이해, 유언과 상속 특강,
장묘문화센터 및 쉼 박물관 견학 등)
 - ▶ 문의 : ☎ 948-8540~5 (이경아·김세진 사회복지사)



웰다잉 코칭 시니어 전문봉사단 3기 모집

- ▶ 대상 : 서울시 거주 만 60세 이상 어르신 누구나
 - ▶ 일시 : 2015년 3월~12월
 - ▶ 내용 : 웨다이ŋ 심화교육, 웨다이ŋ 강사스킬 교육, 웨다이ŋ 강의 파견
(경로당 노인, 청소년 등) 등
 - ▶ 문의 : ☎ 948-8540~5
(이경아·김세진 사회복지사)



노원 노인성상담센터 이용 안내

성(性)상담, 가정상담, 부부상담, 생활상담, 기타 상담 등 다양한 고민 및 걱정거리 상담

- ▶ 대상 : 어르신 및 지역주민 누구나
 - ▶ 전화상담 : 화~금 13:00~16:00
(전문 상담사 상주 1688-3139)
 - ▶ 문의 : ☎ 948-8540~5
(이경아·김세진 사회복지사)



활력 난타 참여 어르신 모집

- ▶ 대상 : 서울시 거주 만 60세 이상 누구나
 - ▶ 일시 : 매주 수요일, 금요일 14:30~15:30
 - ▶ 내용 : 난타의 기초 리듬 맞추기, 자진모리 및 휘모리 장단에 맞춰 난타 수업 진행, 대회 참가 등
 - ▶ 문의 : ☎ 948-8540~5
(월중일 사회복지사)



노원 시니어 합창반 단원 모집

- ▶ 대상 : 서울시 거주 만 60세 이상 누구나
 - ▶ 일시 : 매주 금요일 11:00~12:30
 - ▶ 내용 : 가곡(오디션을 통해 합창단원 선발)
 - ▶ 문의 : ☎ 948-8540~5



컴퓨터 프로그램 참여자 모집

- ▶ 대상 : 서울시 거주 만60세 이상 누구나
 - ▶ 내용 : 컴퓨터첫걸음, 인터넷초급, 인터넷중급, 인터넷고급,
파워포인트초급, 포토샵, 스위시(총 7개반) 각 강좌당 16명
(추첨 진행)/수강 무료
 - ▶ 수강주첨 : 2015년 3월 20일(금) 16:00
 - ▶ 문의 : ☎ 948-8540~5
(정혜정 : 국가희 사회복지사)



공릉 보건지소가 3월 중 개소 예정입니다.

공릉보건지소는 구민에게 양질의 건강서비스를 제공할 뿐아니라,
종합 문화센터로서의 기능을 제공하겠습니다.



(공릉보건지소 ☎ 2116-4972~6)

어르신 돌봄여행 신청하세요

- ▶ 대상 : 만 65세 이상 어르신, 월 평균소득 120% 이하 등록장애인
 - ▶ 내용 : 어르신 장애인을 위한 특화된 전문 돌봄여행 서비스
 - ▶ 신청기간 : 2015. 2. 1. ~ 연중수시
 - 2015. 상반기 돌봄여행서비스의 경우 2015. 2. 1. ~ 3. 20. 까지
 - 상반기 150명 예정, 희망수요 초과 발생 시 등록장애인 우선 선정
 - ▶ 신청권자 : 사회서비스를 필요로 하는 본인, 부모, 그 친족
 - ▶ 신청방법 : 주민등록지 등 주민센터에 직접방문 신청
 - ▶ 선정절차 : 신청접수(동 주민센터) → 소득조사등 요건 확인 및 대상 선정(장애인지원과) → 결과통지 → 서비스 이용(의월부터)
- (장애인지원과 ☎ 2116-3313)

100세 시대, 매달 생활비를 드리는 주택연금 신청하세요

내 집에서 살면서 평생 매월 연금을 수령할 수 있습니다.

연금 인출한도의 50% 내에서 수시로 의료비

등의 용도로 목돈도 인출 가능한 주택연금과 함께

100세 시대를 대비하세요.

▶ 가입대상 : 주택소유자

기준 만 60세 이상

▶ 대상주택 : 아파트, 연립,

다세대, 단독주택

▶ 월 연금지급액(종신지급방식, 정액형)

주택가격	2억원	3억원	4억원
연령			
60세	45만원	68만원	91만원
70세	66만원	99만원	133만원
80세	104만원	156만원	208만원

(한국주택금융공사 서울북부지사 ☎ 3499-3341~2)



어르신 자전거 배워 보세요

무료 자전거교실 참여자 모집

▶ 교육기간 : 2015. 4. 1 ~ 4. 30. (1개월 8회 완성)

- 평일반 (월, 화) 10:00 ~ 12:00
- 주말반 (토, 일) 10:00 ~ 12:00

▶ 인원 : 각반 50명

▶ 장소 : 중랑천 녹천교 밑

▶ 신청기간 : 2015. 3월 1일 ~



(교통지도과 ☎ 2116-4097)

어르신 이·미용서비스 이용하세요

▶ 이용대상 : 국민기초생활수급자 및 차상위계층, 만 80세 이상 노원구 내 어르신

▶ 이용시간 : 매주 월요일~수요일 오전 10시 매주 목요일 오후 2시

▶ 이용료 : 무료

▶ 이용방법 : 센터 회원등록 후 사전예약 접수

(공릉어르신복지센터 ☎ 948-6274)

우리 동네 경로당! 어르신이시면 누구나 참여하실 수 있어요~

▶ 참여대상 : 관내 거주 어르신

▶ 프로그램 : 건강100세 체조, 효도안마, 노래교실, 요가, 댄스, 치매예방 프로그램, 콩나물재배, 어르신복지 관련 강연, 어버이날

행사 등(경로당별 지원 프로그램은 다를 수 있습니다.)



(어르신복지과 ☎ 2116-3747)

(대한노인회 노원구지회 ☎ 978-6348)

2015년 을미년 정월대보름 민속축제 한마당

일시 : 2015. 3. 4.(수) 17:00 ~ 21:00 *우천시 3.5(목) 17:00 ~ 21:00

장소 : 당현천(노원청소년수련관 앞)

주최/주관 : 노원구/노원놀이마당사랑회

행사내용 : 길놀이, 달집태우기, 다리밟기 등



길놀이



다리밟기



달집태우기

행사 진행 순서

구분	행사 시간	주요내용
1부	17:00 ~ 19:00	윷놀이, 제기차기 → 길놀이(인근 아파트 돌기) → 다리밟기(당현 인도교)
2부	19:00 ~ 20:00	부럼깨기 → 소원쓰기, 더위팔기 → 쥐불놀이, 불넘기, 불깡통돌리기 → 귀밝이술마시기
	19:00 ~ 21:00 (메인행사)	전통민요, 불놀이 공연 → 고사지내기 → 오곡밥먹기 → 소원빌기, 달집태우기

기타 행사 : 윷놀이, 제기차기, 부럼깨기, 소원쓰기, 귀밝이술마시기, 불깡통돌리기, 쥐불놀이, 불넘기, 전통민요공연, 고사지내기 등



(문화체육과 ☎ 2116-3774)

건강하고 활기찬 노년을 위하여~

게이트볼 하러 오십시오. 환영합니다!



드디어 기다리던 봄이 왔다. 겨울동안 움츠렸던 몸에 생기를 불어넣기에 알맞은 운동이 있어 소개한다. 바로 게이트볼인데 비교적 경기 규칙이 쉽고 육체적으로도 무리가 없어 노년층의 여가활동으로 적합하다. 실내 2개와 실외 2개의 코트가 있는 노원구 게이트볼 전용구장은 7호선 중계역 1번 출구 좌측에 있는 가재울근린공원 안에 있어 공기도 맑고 주변경관도 아주 좋다. 마침 3월말까지 신입회원을 맞는다니 더할 나위 없이 좋은 기회다.

게이트볼은 유럽에서 유행하던 크로켓을 조금 변형시킨 경기로, A팀 5명(빨강공, 5개)과 B팀 5명(흰 공, 5개)이 30분간 경기를 한다. 타순(打順)에 따라 양팀이 번갈아가며 번호가 매겨진 각자의 공을 큰 망치 모양의 스틱으로 쳐서 제1게이트, 제2게이트, 제3게이트를 순서대로 통과할 때마다 1점씩 점수가 올라가고, 코트 중앙에 세워져 있는 골풀(말뚝)을 맞추면 2점이 추가된다. 경기시간이 끝나면 그 때까지의 점수로 승패를 가리고, 만약 30분 전에 한쪽 팀의 경기가 끝나면 그것으로 승부가 결정된다. 서로 어울려 운동하는 과정이 목적이기에 승패에 연연하지 않

는다. 하지만 가끔 열리는 동호인대회에서 만큼은 진정한 스포츠정신으로 무장하고 팀의 승리를 위해 최선을 다해 승부를 겨루기도 한다.

이 경기의 묘미는 스파크(spark) 타격에 있다. 다른 공을 맞혔을 때, 자기 공 옆에 맞힌 공



을 놓고 가볍게 발로 밟은 후 스틱으로 쳐서 그 충격으로 맞힌 공을 이동시키는 것이다. 이 때 작전이 필요하고 변수가 많이 생겨 게임이 재미있어진다. 한 경기를 끝내고 옆 팀의 경기를 잠시 관전하거나, 한 잔의 차를 마시며 이야기를 나누는 즐거움은 덤으로 따라온다. 무엇보다 한 팀이 되어 서로 잘했다고 박수치며 격려하는 훈훈함이 있어 좋다. 평균수명이 연장되면서 늘어난 여가시간에 이렇게 같이 어울려 활동을 하는 것만큼 유익

하고 즐거운 일은 없다. 여기에 오면 ‘어르신들이 행복해야 우리 모두가 행복하다’는 노원구의 구호가 실감난다.

노원구 게이트볼연합회 회장과 임원들이 회원들을 반갑게 맞이하며 연중 개방하고 있는 전용구장의 운영을 돋고 있다. 한 쪽엔 사무실을 겸한 다실도 있어 잠깐의 휴식과 간단한 요기도 할 수 있다. 각자 편의대로 오전에 치시는 분과 오후에 치시는 분으로 나뉘는데, 매일 50여분 정도 이용하고 있다. 중계 1동에 사시는 78세의 김재희씨는 5년 전부터 일주일에 4~5번 이곳에 오셔서 운동도 하고 대화도 나누면 저절로 즐겁고 행복해지니 자연히 건강해진다고 말씀하신다.

처음에는 사무실에 있는 스틱을 빌려 쓰다가 계속하고 싶으면 내 것을 장만하고, 공들은 항상 준비되어 있다. 기본적인 규칙과 과정에 대한 설명을 듣고 같이 게임을 하면서 조금씩 터득해가는 묘미가 있으니 이번 기회에 꼭 동참해보시기를 권유한다.

(노원구 게이트볼연합회 ☎ 976-9959)
명예기자 양승옥

어르신 기능회복사업

만성 노인성 질환으로 일상생활에 장애를 겪는 어르신들을 회복시키고 건강을 유지토록 도와드립니다.

- ▶ 물리치료실 운영 9:10분 부터~4시 까지 예약제 운영
- ▶ 치료 종류: 전기치료, 광선치료, 온열치료, 공기압박치료, 초음치료
- ▶ 테이핑요법 시행 중
- ▶ 재활운동치료, 건강강좌 및 검진: 4월 중 모집

(공통어르신복지센터 ☎ 948-6275)

정신건강 상담

- ▶ 대상: 관내 거주하는 주민 누구나
- ▶ 방법: 정신건강증진센터 전화예약 후 내방상담
- ▶ 시간: 평일 오전 09:00 ~ 18:00
(12:00~13:00 점심시간)
- ▶ 세부내용
 - 성인 우울, 조울증, 조현병 평가상담 및 정신의료기관 정보제공, 연계

(노원구정신건강증진센터 ☎ 2116-4591~2)



기초연금 안 받는 어르신! 지금 신청하세요

- ▶ 대상: 만 65세 이상 어르신 중 소득인정액이 선정기준액 이하
- ▶ 신청장소: 국민연금공단 지사, 주소지 동 주민센터
- ▶ 선정기준액: 단독가구 93만원, 부부가구 148.8만원
- ▶ 선정기준액 소득 재산 등 기준

구분	재산 및 소득	
	단독가구	부부가구
일반재산(주택)만 보유	3억 5,820만원	4억 9,212만원
금융재산만 보유	2억 4,320만원	3억 7,712만원
근로소득만 보유	홀벌이	184만8천원
	맞벌이	-
일반재산+금융재산 보유	3억 7,820만원	5억 1,212만원

(보건복지부 콜센터 ☎ 129 또는 국민연금공단 ☎ 1355, 각 동 주민센터)

노원실버악단 모집 공개오디션을 다녀와서.

“연주와 노래 통해 어르신 즐거움 드리는게 소원”
국내외 악단 지휘자 등 대거 참여 열띤 경연벌여



춘설이 흘날리는 2월9일 오후. 수락산 기슭 바깥 날씨는 제법 쌀쌀했지만 노원구립 실버악단 모집 공개오디션이 열렸던 상계3동 복합청사 5층 수락홀공연장은 어르신들의 열기로 후끈 달아올랐다.

실버악단 정원 16명 중 결원된 단장1명 단원1명 전속가수2명 등 모두 4명을 선발하는 이날 오디션엔 노원거주신청자 19명이 참가해 평균 5대1의 열띤 경쟁을 보였다. 만65세 이상 어르신을 대상으로 선발하는 단장 응모자 중 최고 연장자는 2009년 실버악단 창단 멤버였던 73세의 어르신. “노원 구민들의 문

화향유를 더욱 높일 수 있도록 악단을 운영할 것”이라고 포부를 밝히며 all for the love of a girl를 멋들어지게 불렀다.

오케스트라를 7년째 운영해온 또 다른 어르신은 기타를 치며 the autumn leaves를 감명깊게 부른 후 심사위원들에게 “단장이 된다면 실버단원의 연령에 맞도록 모든 곡을 편곡해 지휘하겠다”고 했다.

최소한 30년이상 앨토·테너 색소폰 드럼 기타 트럼펫 등 악기를 다뤄온 실력자들인 60후반~70중반대의 어르신들. 80년대초 미국 샌프란시스코 악단에서 리더를 했다는 한 어르신은 색소폰, 플룻 악기를 연주해 청중들의 심금을 휘저었다. “해외에서 쌓은 이력과 재능을 구민들과 어르신들에게 나눠드리는 봉사를 펼치고 싶다”고 심사위원들의 질문에 답변했다.

전속가수신청자는 모두 13명. 이중 오디션에서 2명을 선발한다. 악단장 단원 보다 경쟁



률이 엄청 셨다. 노원에서 30년이상 거주하면서 미용실을 운영하는 메이컵 강사, 사업가, 개량한복 등 의상을 직접 만들어 입는다는 60초반 신청자, 내년 환갑을 바라본다는 요양원 봉사자, 지난해 전속 가수경험을 가진 덕분에 생활이 업그레이드 됐다는 50후반 여성, 청년때 가수가 꿈이었던 홍일점 어르신 등등 각양각색의 가수(?)들이 혼신을 다해 목청을 돋우면서 무대에 올랐다.

4명의 심사위원들의 질문에 이들은 한결 같이 “실버악단 단원이 된다면 음악을 통한 나눔봉사로 경로당 복지관 시설기관을 비롯해 지역 어르신들에게 삶의 즐거움을 안겨드리겠다”는 포부를 밝혔다.

한 지원자는 “내가 더 늙기 전에 하루라도 빨리 어르신들에게 나의 노래를 들려드려 어르신들의 잊었던 기억을 다시 찾아드리고 싶다”고 했다.

명예기자 권준희

4월 구민 스마트폰 · SNS 활용 교육

▶ 모집기간 : 3. 2.(월) 9시부터(인터넷 선착순)

전화접수불가

▶ 신청방법 : 구청 홈페이지(www.nowon.kr)

→ 참여세상 → 인터넷모집 →

4월 구민 스마트폰 활용 교육생 모집

▶ 교육대상 : 스마트폰 사용에 서툰 구민 누구나
(안드로이드폰 사용자에 한함)

▶ 비용 : 무료(교육시 스마트폰 지참)

▶ 교육과정



구분	과정명	교육기간	교육장소	모집인원
5기	기초반 (어르신)	3.30.~4.10 월·수·금 오후 3:30~5:30(2주과정 6회)	노원구청 정보화교육장(3층)	30명
6기	기초반 (어르신)	4.13.~4.24 월·수·금 오후 3:30~5:30(2주과정 6회)	노원구청 정보화교육장(3층)	30명
7기	기초반 (일반)	3.30.~4.10. 월·수·금 오전 9:30~11:30(2주과정 6회)	노원평생교육원 정보화교육장(3층)	24명
8기	심화반 (일반)	4.13.~4.24 월·수·금 오전 9:30~11:30(2주과정 6회)	노원평생교육원 정보화교육장(3층)	24명

* 유의사항: 한 기수만 등록 가능하며 교육 첫날 결식시 예비자에게 수강기회 부여

(디지털홍보과 ☎ 2116-3432)

'중계평생건강관리센터' 운동관리프로그램(상반기) 참여자 모집

노원구 중계평생건강관리센터에서는 노원구민을 대상으로 상반기 운동 프로그램 참여자를 모집합니다. 주민들의 체력 향상 및 건강증진을 위한 유연성 강화, 근력운동 등을 통해 일상생활에 활력을 불어넣고 스스로 건강관리를 할 수 있도록 도와드립니다.

▶ 대상 : 평생건강관리센터 등록자 및 프로그램 희망자

▶ 장소 : 중계2·3동 공공복합청사 5층 대강당

▶ 신청방법 : 전화, 또는 직접 방문 <선착순 접수>

▶ 일정 및 주제

구분	모집기간 및 인원	운영일정	운영내용	강사
신나는 건강100세! 운동교실	3월2일(월)부터 한달 간 <선착순 50명>	4/8(월)부터 매주 월요일 14:30~15:30 (8주 프로그램)	<ul style="list-style-type: none"> • 사전, 사후검사(체성분측정) • 전신 스트레칭, 라인댄스 • 부위별 관절운동 및 근력운동 • 골밀도 측정 및 특강 	운동사 및 외부 강사

*기관 사정에 따라 운영 내용은 일부 변경될 수 있음

(의약과 건강증진팀 ☎ 2116-4455)

미술관이 어르신들의 사랑방이 됐네요

영화와 함께 즐거운 노년

화요청춘극장 북서울시립미술관점 개관

대형스크린 갖춘 다목적홀 매주 화요일 오후 2시 상영

2월10일(화) 오후 중계동 서울시립 북서울 미술관 점심식사를 마치기가 무섭게 어르신들이 하나둘씩 미술관으로 모여든다. 이날 오후 2시 미술관 다목적홀에서 상영하는 영화를 관람하기 위해서다. 상영시간이 아직 1시간 이상 남았는데 일찍부터 준비하는 습성 탓인지 오후 1시가 되기 전부터 모이고 있는 것이다.

청춘극장은 노원구가 어르신들의 문화적 욕구에 부응하기 위해 2012년 11월 구청 6층 소강당에서 문을 열고 매주 수요일과 목요일 1950~1970년대 추억의 명화들을 주로 상영했다. 개관 2년을 조금 넘긴 작년 말 누적관객이 2만5000명에 이를 정도로 높은 호응을 받고 있다.

노원구는 주민들의 이런 호응에 힘입어

작년 12월 서울시립 북서울미술관과 업무협약을 맺고 매주 화요일 오후 2시 미술관 다목적홀에서 청춘극장 2관을 연 것이다.

올해 1월 6일 로만 폴란스키 감독의 피아니스트를 시작으로 1월 중 7급 공무원, 킹스 스피치, 워낭소리 등을 상영했으며 2월에는 3일 박하사탕, 10일 시스터 액트, 17일 시를 상영했고 24일에는 브래드 버드 감독의 미션 임파서블을 상영, 더 많은 사람들이 추억의 명화를 즐길 수 있게 됐다.

지난 2월 10일 시스터 액트를 관람한 상계 7동 한양아파트의 김점석(73)씨는 “친구들과 함께 와서 영화도 보며 이런 저런 얘기를 나눌 수 있어 무엇보다도 좋다”고 말했다. 월계동 시슴아파트 복지관 난타동아리 회원들은 “연습만 하기가 너무 단조롭고 지루하여 기

분전환을 위해 회원들이 정기적으로 찾는다”고 말했다.

청춘극장 제2관도 구청의 1관과 마찬가지로 노원구에 거주하는 65세 이상의 노인을 비롯 주부 등 누구나 관람할 수 있다. 거의 매회 300석의 좌석이 상영 전에 만석이 되는 경우가 많다. 늦게 와자리를 못 잡으면 사고 위험 때문에 관람을 할 수 없으니 참고해야 한다.

북서울미술관 측은 “전시와 교육을 위주로 운영되던 미술관이 구청과 함께 청춘극장 영화상영으로 더욱 다양한 서비스를 하게 됐다”며 “청춘극장을 찾는 어르신들이 영화만 보고 가지 말고 미술관의 갖가지 행사를 즐기고 수준 높은 작품들을 감상하셨으면 좋겠다”고 말한다.

(어르신복지과 ☎ 2116-3749)
명예기자 김영호

야간체조교실 운영안내

▶ 운영기간 : 2015. 3월 ~ 12월



▶ 수강료 : 무료(노원 구민 누구나 참여 가능)

▶ 운영장소 및 시간

운영장소	운영일시
창동교 하단 배드민턴장	월 ~ 금 20:00~21:00
녹천교 하단 인라인장	월 ~ 금 20:00~21:00
한천교 하단 공릉동 측	월 ~ 금 19:30~20:30
한천교 하단 월계동 측	월 ~ 금 20:00~21:00
노해근린공원	월 ~ 금 18:00~19:00
중계근린공원	월 ~ 금 18:30~19:30
노원문화예술회관 옆 공원	월 ~ 금 16:30~17:30

*프로그램 운영은 상황에 따라 변경·조정될 수 있습니다. (우천시에는 휴강합니다)

(문화체육과 ☎ 2116-3779)

공릉어르신복지센터 이용안내

▶ 이용대상 : 만 60세 이상 노원구 거주어르신

▶ 이용방법 : 방문 → 상담 → 회원등록(회원증발급)

▶ 구비서류 : 주민등록증/사진2장

▶ 프로그램 : 에어로빅, 단전호흡, 라인댄스, 영어, 하모니카, 오카리나 등

▶ 이용시간 : 평일 09:00~18:00

▶ 이용금액 : 무료

(공릉어르신복지센터 ☎ 948-6275)

실버카페 공연 및 강연 일정 안내

영화 수상한 그녀가 즐겨찾는 실버카페엔 즐거움이 가득!!



▶ 공연일정 : 매일 오후 2시 30분 ~ 오후 4시

▶ 강연일정 :

- 시낭송 매주 화 오후 1시~오후 2시
- 웃음치료 2, 4째 월요일 오후 1시~오후 2시
- 건강강좌 1, 3주 금요일 오후 1시~오후 2시

※ 휴관일 : 매월 첫째주 월요일

(노원실버카페 ☎ 949-3757)

노인대학 수강생 모집

대한노인회 노원구지회 부설 노인대학에서는

만 60세 어르신들을 대상으로 노인대학 수강신청을 받고 있으니 여성 어르신들의 많은 수강 부탁드립니다.

▶ 모집기간 : 상시모집

▶ 모집대상 : 만 60세 이상 여성 어르신

▶ 수강료 : 월 5천원

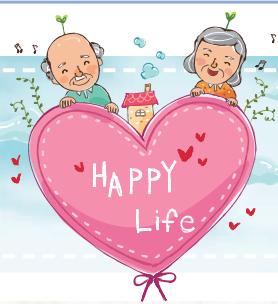
▶ 수업일정 : 매주 수요일 13:00~16:00

▶ 수업내용 : 교양, 무용, 음악(각 1시간)

▶ 접수장소 : 서울 노원구 동일로 1229 노원구민회관 201호



(노원 노인대학 ☎ 978-6348, 978-1322)



건강마당

치과 임플란트 건강보험 급여 적용 안내

▶ 적용 대상

- 만 75세 이상 치아 일부가 없는 어르신
(1939.7.1 이전 출생자 2014.7.1. 기준)
- 건강보험급여 적용연령 단계적으로 확대예정
(2015년 7월 만 70세, 2016년 7월 만 65세)

▶ 지원 치과 임플란트

- 분리형 식립재료를 사용하여 PFM 보철재료로 시술받은 치과임플란트

▶ 적용 개수 : 1인당 평생 2개

▶ 적용 부위

- 윗니, 아랫니 구분없이 어금니에 급여 적용
(단, 앞니는 어금니에 식립이 곤란하다고 치과의사가 판단한 경우 급여 적용)

▶ 본인부담률

- 건강보험 50% 적용

※ (의료급여) 1종 20%, 2종 30%

▶ 사후점검기간 : 보철장착 후 3개월 이내

※ 점검기간에는 진찰료만 부담

▶ 틀니와 동일하게 병·의원에서 치과 임플란트 대상자로 등록해야 함



(보건복지부 콜센터 ☎ 129)

(국민건강보험 ☎ 1577-1000)

건강하게 100세까지!

노원구 평생건강관리센터 이용 안내

▶ 대상 : 30세 이상 노원구민이면 누구나(2년마다 정기검진)

▶ 운영기간 : 연중(평일 09:00~18:00)

▶ 내용

- 건강체력측정 및 체성분측정, 혈압, 기초혈액검사(혈당, 콜레스테롤, 중성지방)
- 측정결과에 따른 개인별 처방 및 영역별 상담(영양, 간호, 운동 등), 지속적 추구관리

▶ 장소 : 집에서 가까운 센터를 이용하세요.

- 상계평생건강관리센터(상계 전지역) : 노원구보건소 4층

☎ 2116-4466

- 중계평생건강관리센터(중계·하계지역) : 중계2·3동 복합청사 2층

☎ 2116-4455

- 월계평생건강관리센터(월계·공릉지역) : 월계헬스케어센터 2층

☎ 2116-4567

▶ 이용방법 : 검진 전 8시간 정도 금식 상태에서 센터 방문

※ 혈압약은 소량의 물과 함께 복용하고 오세요.

▶ 준비물 : 신분증 지참

(의약과 건강증진팀 ☎ 2116-4368)

만 65세 이상 어르신, 폐렴 무료 예방접종하세요

▶ 접종대상 : 접종을 안 하신 65세 이상 어르신(1950.12.31. 이전 출생)

※ 2014.8.1.일부터 거주지 제한 없이 접종 가능

- 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 및 시간

장소	접종일	접종시간	문의
노원구보건소	월~금요일	오전 9시~12시 오후 1시~5시	2116-4515
월계동 보건지소 (월계헬스케어센터)	화요일	오전 9시~12시	2116-4587

▶ 준비물 : 신분증(주민등록증, 운전면허증, 여권 등)

(생활건강과 예방접종실 ☎ 2116-4515)

경로당 순회 효도안마 서비스 안내

관내 어르신들의 건강증진과 활기찬 노후생활 지원을 위해 '경로당 순회 효도안마 서비스'를 제공하고 있습니다. 안마서비스를 희망하는 경로당은 어르신복지과로 신청하여 주시기 바랍니다.

▶ 운영기간 : 2015년 1월 ~ 12월

▶ 대상 : 관내 241개 경로당 중 안마서비스 희망 경로당

▶ 접수 : 연중 수시 접수

(수행기관 : 시립노원노인복지관, 02-948-8540)

▶ 운영방법 : 주 3회(월, 수, 금), 1일 3시간(1인 30분 소요)

- 안마사 : 대린원 소속 전문 안마사

- 내용 : 안마사를 4개조 8명(2인 1조)로 구성하여 신청한 경로당 순번에 의거 순회방문

- 수혜인원 : 1일 32명

(어르신복지과 ☎ 2116-3756)

치매예방조기검진! 치매를 예방하는 첫걸음입니다

▶ 일정 : 연중

▶ 시간 : 월~금 오전 10시~오후 4시(점심시간 12~13시)

▶ 대상 : 노원구치매지원센터에 등록된 경증 치매어르신,

장기요양등급이 없거나 등급외 판정 받으신 어르신

▶ 내용 : 인지재활프로그램/신체활동/일상생활활동/

레크레이션/가족참여프로그램 등

▶ 장소 : 노원구청 5층 노원구치매지원센터

▶ 신청 : 전화 또는 센터방문



(노원구치매지원센터 ☎ 911-7778)

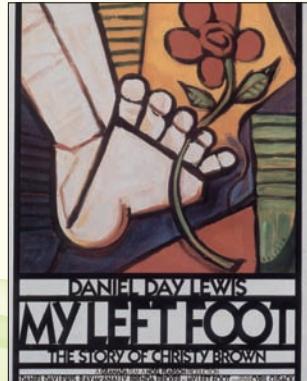
추억과 행복을 선사하는 청춘극장 무료 상영

노원청춘극장 매주 수·목요일 오후 2시
구청 6층 소강당



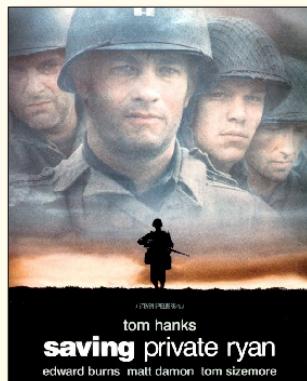
워낭소리

▶ 3.4.(수), 3.5.(목)



나의 왼발

▶ 3.11.(수), 3.12.(목)



라이언 일병 구하기

▶ 3.18.(수), 3.19.(목)



퍼펙트 게임

▶ 3.25.(수), 3.26.(목)

화요청춘극장 매주 화요일 오후 2시
시립북서울미술관 지하1층 다목적홀



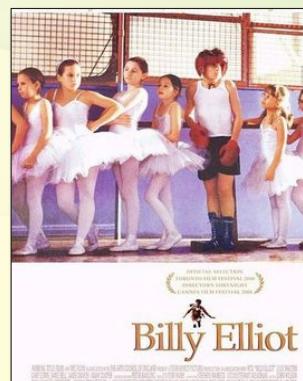
마이 뉴 파트너

▶ 3.3.(화)



키다리아저씨

▶ 3.10.(화)



빌리 엘리어트

▶ 3.17.(화)



그대를 사랑합니다

▶ 3.24.(화)

코러스

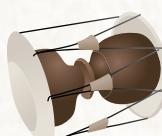
▶ 3.31.(화)

(어르신복지과 ☎ 2116-3749)

※좌석이 꽉 차면 관람하실 수 없습니다. 양해 부탁드립니다.

독자투고

장고(杖鼓)반 가는 날



수요일! 수요일은 기다려지는 날. 하루의 즐거운 일과가 시작되는 풍요의 시간이다. 이 날이 오면 중계4동 주민센터 2층 훌에는 장고 동호인들로 꽉 메워진다.

10시가 되면 장고를 앞에 놓고 이진기 선생님을 맞아 인사를 나눈 뒤 레슨이 시작된다. 모든 표현 방법이 장고를 통해 나오고 이 선생님의 활기찬 고음과 타악가락이 미친한 분위기를 훨씬 더 높여 놓는다. 회원들도 신이나서 선생님의 가락을 따라 실내는 금시 격조 있는 하모니로 화합을 이룬다.

이 영역에 자리하고 있는 나 자신이 얼마나 자랑스럽고 대견스러운지 뿌듯함을 느낀다. 부담없이 참가할 수 있는 창의적인 공간이라 감사하다. 단아한 모습에 훈장냄새가 풍기는 선생님의 익숙한 교습이 우리에겐 큰 덕



목으로 다가온다. 예술 감각에도 조예를 갖고 있어 때때로 행동으로 보여주는 고유한 년센스는 차원이 다른 개그를 보여 주신다. 한 시간 동안 연습을 하고 난 후 커피 타임에 몸을 풀고 회원들이 갖고 온 음식물을 나누어 먹으며 마시는 커피 맛은 다정다감하다. 넘치는 열의와 최선의 사고로 접근해 주는 선생님의 멘트가 고맙기만 하고 송구스럽다. 옛 미련에 다리를 걸치고 무작정 끼어든 불청객을 예술 성의 긍지로 이해해 주고 반겨준 선배 동호인

들에게 예술의 숭고함을 깨우친다. 민요가 좋 아동아리에 단정이 들고 동아리가 좋아 민요에 심취했다. 장고가 널리 보급되고 체격에도 알맞아 노년층에도 제격이다. 새해를 맞이하여 좋은 온실에서 성실한 열매를 맺어 보고자 삼매경에 기웃거려 본다. ‘기회는 가장 적기이며 그것은 어리석지 않다’ 만년(晚年)에 찾 아온 기회를 내 영혼에 감사하며 수요일 아침 이면 장고반을 향해 간다. 만날수록 정이 두 터워진 짹궁은 생활의 반려자로 변신해 가고 있다. 굿거리, 새마치는 기본이고 자진모리로 휘몰아쳐 올라갈 때 우리는 하나가 되고 모든 잡념과 피로에서 해방된다. 더불어 사는 세상에 예술의 영감으로 마음을 비운다.

중계4동 자치회관 ☎ 2116-2722
신찬우(77세)