



노원구 소식지 '살기좋은 노원, 어르신소식지' '신나는 노원'
 「2015 대한민국 커뮤니케이션대상」 수상
 (한국사보협회 회장 특별상)



어르신소식지
 신나는

노원
 (老元)
 노인이 으뜸

2016
 가을호

2016년 8월 25일 발행



모바일 소식지

발행인 : 노원구청장 • 편집인 : 디지털홍보과장 • (우 01689) 노원구 노해로 437 • '신나는 노원(老元)'은 노원구 어르신들을 위한 소식지입니다

<http://facebook.com/goodnowon>

100세 시대의 새로운 출발!! 실버택배사업으로 시작해요~



어르신 일자리창출을 위해 노원구에 개소한
 실버택배 사무실에서 근무하시는 어르신들
 (상계주공 14단지 노인정 실버택배 사무실)



유용한 미생물 **EM**이엠 무료로 받아가세요

▶ EM(유용한 미생물)이란?

- EM은 Effective Micro-organisms의 약자로 유익한 미생물들을 조합하여 배양한 것으로 일상생활에 다양하게 활용할수 있어요

▶ 어디에 사용 하나요?

- 하수구, 정화조, 신발장 등의 나쁜 냄새를 없애줘요
- 바퀴벌레 등 벌레가 많은 곳에 뿌리면 해충이 없어져요
- 욕조, 변기 등 화장실과 주방 환기팬, 가스레인지 등 주방 청소 좋아요

▶ 어디서 받을 수 있나요?

- 동 주민센터나 구청 정자마당에서 받으실수 있어요.
- 무료로 받으실 수 있지만 페트병을 가져오셔야 해요~

(자원순환과 ☎2116-3813)



노원 어르신, 복지관 100% 활용하기

허리 근력 증진을 위한 재활운동 이용자 모집

- ▶ 접수기간 : 9. 19.(월) ~ 모집 종료 시
- ▶ 접수방법 : 센터 내방 접수
- ▶ 진행기간 : 9. 27(화)~10. 20(목) 매주 화요일, 목요일
- ▶ 장소 : 구립공릉어르신복지센터 2층 물리치료실
- ▶ 대상 : 만 60세 이상 노원구 거주 어르신 중 개별상담을 통해 5명 선정(센터 회원가입 필수)
- ▶ 내용 : 허리 근력 증진을 위한 재활운동
- ▶ 문의 : 구립공릉어르신복지센터 ☎ 948-6274 (이창곤 물리치료사)

노원 시니어 합창단 모집 안내

- ▶ 대상 : 서울시 거주 만 60세 이상 어르신 누구나
- ▶ 일시 : 매주 금요일 11:00~12:30
- ▶ 내용 : 노원 시니어합창단 연습 및 외부 합창대회 참여
- ▶ 문의 : 시립노원노인종합복지관 ☎ 948-8540~5 (정혜정·임재영 사회복지사)



전문상담 실시

- ▶ 내용 : 법률상담, 영양상담, 정신건강상담, 성상담, 알코올·약물중독 상담, 소비자피해(의뢰상시가능)
- ▶ 문의 : 시립노원노인종합복지관 ☎ 948-8540~5 (박수연 사회복지사)



폭염대비 무더위쉼터 운영

- ▶ 폭염을 대비하여 무더위쉼터 263개소를 9월 30일까지 동별로 지정·운영합니다.
- ▶ 평일 오전 9시부터 오후 6시까지 동 주민센터, 경로당 등 '무더위쉼터' 간판이 부착된 곳이면 이용 가능하며 폭염 특보시에는 각 동별로 지정된 연장쉼터 1개소에서 오후 9시까지 연장 운영합니다.
- ▶ (어르신복지과 ☎ 2116-3747)



평화종합사회복지관 어르신 사회교육 프로그램

- ▶ 접수기간 : 9. 2(금) 10:30 부터 일괄 접수
- ▶ 접수방법 : 평화종합사회복지관 내방하여 신청서 작성
- ▶ 장소 : 평화종합사회복지관 프로그램실(노원구 노원로 331 시영3단지 관리사무소 건물 내 2층)
- ▶ 문의 : 평화종합사회복지관 서수영 사회복지사 ☎ 949-0123(내선 0837)



강좌명	교육시간		교육장소	교육대상	내용
포크&라인댄스	월·수	10:00~11:00	복지관2층 강당	60세 이상 지역주민	레크리에이션 음악에 맞춰 간단한 율동 및 춤 학습
웰빙&스포츠댄스	월	11:00~12:00			신나는 음악에 맞춰 파트너와 함께 배우는 사교댄스 시간
	금	10:00~11:00			
노래교실	화	10:00~11:00			추억의 노래부터 최신 가요까지 배우는 신나는 노래시간
고전무용	화	11:00~12:00			예로부터 전해오는 우리나라 고전 무용
합창단	수	11:00~12:00			합창 기술을 익히고 합창의 어울림을 느끼는 시간
요가	목	10:00~11:00			건강하고 유연한 신체를 가꾸는 시간
웃음체조	금	11:00~12:00			해!해!해 웃음을 찾고 스트레스를 해소하는 시간
한글교실	화·목	10:00~12:00	3층 청소년교실		한글을 읽고 쓰는 연습을 통해 기초학습능력을 증진하는 시간
영어교실	월·금	10:00~12:00			알파벳부터 회화까지 습득하는 기초 영어수업

우리동네 경로당·복지관 소식



꽃노인의 통통통 'Let's Go 꽃노인 기자단'

마들사회복지관(관장 차현미)에서는 어르신들의 강점을 발견하여 어르신들이 보다 우리지역에 관심을 가지고 행복한 마을을 만드는데 기여하고자 'Let's Go 꽃노인 기자단' 활동을 진행하고 있습니다. 현재 교육과정을 통해 기자단으로서의 기본적인 소양을 습득하고 있으며 이후 현장출동, 선진기관 방문, 마들신문 창간 등을 통해 직접적인 활동을 계획하고 있습니다.



에서는 센터 내 옥상을 이용하여 텃밭가꾸기를 실시하고 있습니다. 텃밭가꾸기는 센터의 어르신봉사단이 관리하고 있으며, 노원구에서 무상으로 지원하는 EM(유용미생물)을 이용하여 재배한 수확물을 센터 내 취약계층 어르신들에게 제공하여 나눔의 미덕까지 실천하고 있습니다.



'노원구 역사이야기 경로당'

노원노인종합복지관(관장 공동원)에서는 지난 6월 27일(월)부터 노원구 역사를 알리는 이야기경로당 사업을 시작하여 현판식을 개최하였습니다. 품속어린이집 7세반이 견학을 왔고 경로당의 역사이야기 선생님이 노원구의 이야기를 전하였습니다. 중계5단지 경로당이 노원구 최초의 역사이야기 경로당으로 지정되어 지역주민과 지역교육기관에 뜻깊은 의미를 전해주는 경로당으로 지역사회에 자리매김 하고 있습니다.



남성어르신 운동교실 프로그램

구립공릉어르신복지센터(센터장 공동원)에서는 남성어르신들의 심신 건강유지와 참여적인 노후생활을 위해 남성어르신만을 위한 운동교실을 운영하고 있습니다. 여성어르신들에 비해 상대적으로 사회교육의 기회가 적은 남성어르신을 위한 프로그램으로 남성어르신의 건전한 여가문화 조성을 지원하고 있습니다.



노-노 멘토링 '반갑다, 친구야!'

북부종합사회복지관(관장 김범태)에서는 건강한 어르신과 지역 내 취약계층 어르신이 멘토, 멘티가 되어 가지는 정기적인 만남을 지원하고, 어르신들의 정서적 소외감을 해소하기 위한 노(老)-노(老) 멘토링 '반갑다, 친구야!'를 진행하고 있습니다. 4월부터 7월까지 진행된 원예활동에서는 잔디인형 만들기, 초화류 옮겨심기, 손수건 꽃물들이기, 압화 부채 만들기 등 다양한 활동으로 즐거운 시간을 보냈습니다. 원예활동은 소근육을 사용하여 신체적 재활효과와 우울증 예방에 탁월한 효과가 있는 것으로 알려져 있으며 어르신들이 무척 열심히 참여하셨던 프로그램이었습니다. '반갑다,친구야!' 어르신들의 우정과 앞으로 진행될 즐거운 멘토링을 응원해 주세요!



늘푸른대학 피아노교실

상계종합사회복지관(관장 박용철) 늘푸른대학에서는 북부종합사회복지관 사회공헌지원사업의 강사 지원을 받아 5월부터 매주 수, 금요일 10시에서 11시까지 60세 이상 어르신들을 대상으로 피아노 교실을 진행하고 있습니다. 대기자가 30명에 이를 만큼 어르신들에게 인기가 많아 현재 10명의 어르신이 등록하여 완벽한 연주를 위해 열심히 피아노를 배우고 계십니다. 내가 원하는 음악을 직접 연주하는 행복을 느끼시고 싶은 분들은 상계종합사회복지관 피아노 교실로 오세요!



텃밭가꾸기 활동

구립공릉어르신복지센터(센터장 공동원)

야외 이동식 체력관리 교실

- ▶대상 : 60세 이상 어르신 누구나
- ▶일시 : 월요일 15:00~16:00
목요일 10:00~11:00
- ▶장소 : 원터근린공원
- ▶내용 : 건강체조 및 유연성, 평행성 운동 프로그램, 건강평가를 위한 기능체력검사



(노원구생활체육회 ☎ 952-3433)

노원구 치매지원센터 치매예방을 위한 기억력검사

- ▶일정 : 9.1(목) ~ 9.30(금)
- ▶시간 : 월~금 10:00~17:00까지
(점심시간 12:00~13:00)
- ▶대상 : 60세이상 노원구 지역주민 누구나
- ▶장소 : 노원구청 5층 노원구치매지원센터
- ▶신청 : 센터방문



(노원구치매지원센터 ☎ 911-7778)

노원구치매지원센터 기획

어르신 <꿈지락 인형극단> 단원교육의 이모저모 ~

노원구치매지원센터에서는 치매관련 프로그램을 다양하게 진행하고 있다. 그 중 올해 처음 <꿈지락 인형극단> 단원교육을 시작했는데, 교육 후에는 지역사회와 연계한 활동까지 주선할 계획이다. 보건복지부가 발표한 치매예방 수칙 중에는 *기억하고 배우는 두뇌활동을 적극적으로 하자! *사회활동에 적극 참여해 우울증과 외로움을 피하자! 가 있는데, 바로 이에 해당되는 내용이 <꿈지락 인형극단> 활동인 것 같다.

교육은 3월초부터 10월말까지 주1회 진행된다. 내용은 ① 1~4차시; 인형극 기초이론과 다양한 배역의 목소리연기 ② 5~15차시; 기존인형극을 이용한 대본 리딩, 기본자세와 연기, 인형극관람, 실습공연 ③ 16~33차시; 창작인형극 제작으로 대본쓰기부터 공연까지 인형극 전체를 아우르는 수업이다. 강사님은 노랑풍선인형극단 단장인 이영숙님이다. 매 시간 어르신들을 격려하며 알차게 수업을 진행하고, 센터담당자는 공지사항과 함께 다과를 제공하고, 어르신들은 인형극을 알아가는 재미로 강의실은 언제나 훈훈한 정감과 즐거움이 넘친다.

약 3개월여 수업의 작은 결실인 <우리 집

이 최고야!> 실습공연이 지난 6월 중순 노원구치매지원센터에서 열렸다. 10명의 예비단원 김송자(80세) 김연숙(76세) 신길자(74세) 윤태순(82세) 이범순(66세) 이순자(73세) 장인숙(68세) 조길자(75세) 최영애(81세) 최윤실(72세)은 약간 긴장되고 상기된 표



정으로 무대에 섰다. 아이 123, 엄마, 토끼아줌마, 부엉리아줌마, 사자아줌마가 등장인물이고, 줄거리는 3남매가 야단치고 훈계만 하는 엄마가 싫어 집을 나가 이곳저곳에서 갖가지 경험을 한 후 “역시 우리 엄마, 우리 집이 최고!” 라며 돌아오는 내용이다. 활동량이 많은 배역은 두 분이 담당하기도 했는데, 어르신들은 잘할 수 있을까 조금 걱정을 했지

만 막상 시작을 알리는 녹음된 대사가 나오자 맡은 배역에 따라 인형을 조정하며 한 장면 한 장면 매끄럽게 진행해서 그 동안의 노력을 여실히 증명했다.

사실 지금까지는 연습이고 이제부터가 시작이다. 앞으로 본격적인 창작인형극을 만드는 과제가 남아있기 때문이다. 치매관련 주제로 직접 대본을 쓰고 인형도 만들어 10월말에 최종공연을 마치면 점차 관내 어린이집이나 유치원, 지역아동센터에서 재능기부봉사를 할 예정이다. 무엇보다 반가운 것은 예정보다 빨리 8월에 <꿈지락 인형극단>이 창단되었다는 소식이다. 이는 99%의 출석률로 수업에 임한 어르신들의 열정과 강사님의 헌신적인 지도 그리고 센터의 후원이 일구어낸 소중한 합작품이다.

아무쪼록 일련의 공연이 치매에 대한 올바른 지식을 어린이와 청소년들에게 전하는 통로가 되고, 동시에 지역사회 전반에도 관심과 이해를 촉구하는 계기가 되어 노원구 전역이 <치매안심마을>이 되었으면 좋겠다. 끝으로 단원어르신과 관계자 여러분께 힘찬 응원의 박수를 보낸다.

명예기자 양승옥

어떤 마을을 꿈꾸세요?

마을의 주인이 되어 함께 참여해주세요

마을을 위해 함께 고민하고, 함께 해결하실 분들의 신청을 기다립니다.

▶마을계획동 : 공릉2동, 상계1동, 중계4동

▶마을계획이란? : 주민이 느끼는 마을의 어려움이나 문제점 등에 대해 필요한 것을 찾고 마을을 가꾸어가는 것

▶마을계획단이란? : 우리 마을의 문제점과 개선점을 함께 찾아보고 발전방향을 논의하며 직접 마을 계획을 세우고 실행해 나가는 ‘나와 우리 이웃들의 모임’



(자치행정과 마을공동체지원팀 ☎ 2116-3122)
(노원구 찾동 추진지원단 ☎ 948-0443)

폐기물(종량제봉투, 재활용품) 수거함 설치장소 접수

▶폐기물수거함

• 가격 : 대당 300,000원

• 크기 : 1,280mm × 680mm × 1,060mm

▶접수일시 : 8월 ~ 물량 소진시까지

▶접수장소 : 노원구청 자원순환과 및 동주민센터

▶설치수량 : 330개

▶설치비용 : 무료

▶장소선정(개인 용도로는 설치불가)

• 설치공간이 있는 빌라나 다세대주택

• 일반주택 상습투기지역(야외공터 등)

• 기타 설치를 원하는 장소



(자원순환과 ☎ 2116-3808)

노원구 최초로 경로당 어르신들 협동조합 운영 실버택배 통해 주민들과 신뢰감 친밀감 높아져

“실버택배사업은 어르신 일자리창출에 아주 좋은 분야입니다. 이제 협동조합은 아파트지역사회 주민과 협력해 어르신들의 택배 일자리를 넓혀 노후 후생복지 증진에 최선을 다하겠습니다.” 이승희(81세)이사는 지난 7월 18일 상계주공 14단지 경로당협동조합 실버택배 발대식에서 이같이 말했다.

이 지역 경로당 회장직을 맡아 일해 온 이승희 이사는 항상 어르신들의 편안한 노후를 걱정한 끝에 7년전 경로당 어르신 택배사업을 시작했다. 한때 이 사업은 일부 주민들과의 이견이 오갔으나 구청의 도움으로 노원구에서 최초로 어르신 협동조합을 설립하고 CJ택배회사, 대한노인회노원지회(회장 이순옥) 지원과 주민들의 호응으로 빛을 보게 됐다.

이곳 경로당 회원이었던 이승희, 장대웅, 김성용, 이평직, 이은호 어르신 5명이 10만원씩 거출해 50만원의 출자금으로 지난 1월 27일 경로당에서 창립총회를 열고 협동조합을 설립했다. 3월 9일 구청에 신고하고 공증인증을 거쳐 세무서에서 사업자등록까지 마쳤다. 구청에선 각별히 어르신 실버택배를 위해 창고를 개조한 사무실 증축을 도와주었다.

택배업무는 오전 11시, 오후 1시 하루 두 차례 택배사에서 1천여 개의 물량을 가져오면 어르신들이 하차장소에서 아파트·단지별·

동별·호수별로 분류해 배송차에 싣고 단지내 배달을 한다. 이들의 연령은 70~80대 초반, 경로당 다니시는 20여 어르신들이다. “배달을 하다 보니 주민들과도 친분이 생겼으며



현관 앞에서 끈으로 묶은 박스를 택배해 달라는 부탁도 종종 있다”고 얼마전 택배일에 참여했다는 장대웅(77세) 어르신은 말한다.

주민들의 입장에서라도 낯모르는 택배직원보다는 단지내 아는 어르신들을 믿고 문을 열어주는 것이 편했고, 또 반쯤처리나 택배도 우체국까지 가지 않고도 어르신들에게 어렵지 않게 믿고 청탁할 수 있어 좋다는 반응이다. 주민들이 경로당 협동조합(02-938-0880)으로 전화를 하면 지역담당 택배 어르신들이 직접 가정을 방문해 물건을 받아오기도 한다.

“매일 같은 시각 물건을 분류하고 주소를

정리하면 정신이 맑아진다. 또 한 두 시간 아파트 계단을 오르내리다 보면 전신운동이 돼 몸도 많이 가벼워졌다. 그 뿐인가. 용돈도 생기지..이제 주민들이 먼저 알아보고 인사를 건내기도 한다”며 한 어르신은 팔뚝 알통을 내보이면서 건강하게 웃는다.

어르신들의 택배수당은 한달 65만~100만원선이라고 조합측은 설명한다. CJ택배회사와 건당 640원에 계약을 했으며 이중 500원은 어르신수당으로 나간다. 하루 평균 1천여개 택배물량을 20명의 어르신이 50개 이상씩 나눠 배달에 나선다. 하루수당이 2만5천원~3만원선. 한달 계산하면 조합측의 설명과 맞아 떨어진다.

14단지를 중심으로 인근 5천여세대에 배달을 하다보니 택배회사 서너 곳에서 택배계약을 하자는 청탁도 들어온다.

“일하며 움직일 수 있는 장소가 있다는데 보람을 느낀다.”는 택배 어르신들은 “우리 경로당 노인들과 주민들과의 신뢰감과 친밀도가 높아져 신바람난다”고들 한다.

노원구에서도 이번 실버택배 협동조합의 운영을 세밀히 검토해 아파트 단지 어르신 일자리 창출사업으로 확대할 계획인 것으로 알려졌다.

명예기자 권준희

평생학습 마을축제와 함께하는 제5회 노원교양대학 무료 강연 안내

- ▶ 일정 : 9. 10(토) 10:00
- ▶ 강연 : 남상일(국악인, 방송인)
- ▶ 내용 : 소리꾼 남상일의 ‘우리소리 이야기’
- ▶ 장소 : 서울시립 북서울미술관 다목적홀 (중계동 소재)
- ▶ 대상 : 구민 누구나
- ▶ 참여방법 : 사전 신청 없이 강연 당일 선착순 입장
(평생학습과 ☎ 2116-3986)



제6회 노원교양대학 무료 강연 안내

- ▶ 일정 : 9. 30(금) 14:00
- ▶ 강연 : 이호선(교수, 가족상담전문가)
- ▶ 내용 : 당신의 중년은 안녕하십니까?
- ▶ 장소 : 노원구민회관(중계동 소재)
- ▶ 대상 : 구민 누구나
- ▶ 참여방법 : 사전 신청 없이 강연 당일 선착순 입장
- ▶ 문의 : 평생학습과 (☎ 2116-3986)

※ 교양대학 행사에 함께 해 주실 재능기부 공연팀을 모집합니다.
관심 있는 분은 평생학습과로 연락주시기 바랍니다.

(평생학습과 ☎ 2116-3986)



어르신-대학생 주거공유(룸세어링) 프로그램

- ▶기간 : 연중
- ▶대상
 - 65세 이상 독거어르신
 - 관내소재 6개 대학교 대학생(재학생, 휴학생)
- ▶사업방식 : 주거공간 여유가 있는 어르신과
주거공간이 필요한 대학생을 매칭하고 입주 후
어르신을 위한 생활서비스를 제공하는 주거공유 사업
- ▶추진절차 : 어르신 참여희망자 신청 → 현장방문 → 참여자 선정 →
대학생 참여자 신청 및 선정 후 매칭
(복지정책과 ☎ 2116-3664)



2016년 경로의 달 기념 구립실버악단과 함께 하는 어르신 축제 한마당

- ▶일시 : 10.13(목) 15:00 ~ 17:00
- ▶장소 : 노원문화예술회관 대공연장
- ▶행사내용
 - 1부 : 실버악단 정기공연
 - 2부 : 유공자 표창(모범어르신, 효행자 및 어르신복지기여자 등)
 - 3부 : 특별 초청 공연 및 실버악단 공연
- ▶입장료 : 무료
(어르신복지과 ☎ 2116-3749)



치매 가족참여 돌봄 프로그램 <DO DREAM> 모집

- ▶일정 : 2016. 7 ~ 2016. 12(6개월간)
- ▶시간 : 월, 화, 목, 금 10:00 ~ 16:00 까지 (점심시간 12:00~13:00)
- ▶대상 : 경증 치매어르신 중 장기요양등급이 없는 어르신으로
공동 돌봄 및 인지건강프로그램 참여를 희망하는 분.
치매 어르신 가족은 2주에 1회 필수 참석하여 공동 돌봄 도우미
역할 수행.
- ▶내용 : 인지재활프로그램 / 신체활동 / 일상생활활동 / 레크레이션 /
가족참여 프로그램 등
- ▶장소 : 노원구청 5층 노원구치매지원센터
- ▶신청 : 전화 또는 센터방문 (수시모집)
(노원구치매지원센터 ☎ 911-7778)

진드기 매개 감염병(SFTS, 쯔쯔가무시증) 예방수칙



(생활건강과 전염병관리팀 ☎ 2116-4344)

9월 노원실버카페 무료강의 일정

▶시간 : 오후 1시 ~ 오후 2시

강의일자	강의내용
9월 6일(화)	시낭송 치유
9월 8일(목)	어르신들을 위한 건강 강의
9월 12일(월)	행복웃음치료
9월 13일(화)	시낭송 치유
9월 20일(화)	시낭송 치유
9월 22일(목)	어르신들을 위한 건강 강의
9월 26일(월)	행복웃음치료
9월 27일(화)	시낭송 치유
9월 28일(수)	활기찬 노후생활



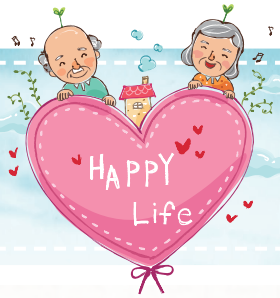
노원실버카페 공연 안내

▶일시 : 오후 3시 ~ 오후 4시

공연일시	공연내용
8월 29일(월)	색소폰 / 가요
8월 30일(화)	전자울겐 / 색소폰 / 가요
8월 31일(수)	가요/전자울겐/하모니/색소폰
9월 1일(목)	시낭송 / 콩트 / 흘러간 노래
9월 2일(금)	흘러간 노래
9월 3일(토)	가요/색소폰/민요/아코디언
9월 4일(일)	기타 / 가요
9월 5일(월)	노원 실버카페 휴무
9월 6일(화)	민요 / 가요 / 색소폰
9월 7일(수)	아코디언/ 가요 / 한국무용
9월 8일(목)	가요
9월 9일(금)	하모니카 / 가요 / 색소폰
9월 10일(토)	가요 / 기타
9월 11일(일)	아코디언 / 트럼펫
9월 12일(월)	기타/가요/색소폰/클라리넷/하모니카
9월 13일(화)	민요 / 가요
9월 14일(수)	
9월 15일(목)	추석 명절로 카페 휴무입니다.
9월 16일(금)	

공연일시	공연내용
9월 17일(토)	가요
9월 18일(일)	기타 / 가요
9월 19일(월)	하모니카 / 가요
9월 20일(화)	가요
9월 21일(수)	전자울겐 / 가요
9월 22일(목)	가요
9월 23일(금)	가요 / 연극
9월 24일(토)	가요 / 민요 / 가면놀이
9월 25일(일)	가요 / 마술 / 민요 / 발리댄스
9월 26일(월)	하모니카 / 가요 / 각설이 / 색소폰
9월 27일(화)	가요
9월 28일(수)	가요 / 민요 / 색소폰
9월 29일(목)	가요
9월 30일(금)	가요

(어르신복지과 ☎ 2116-3753)



건강마당

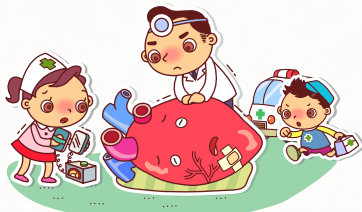
2016 지역사회건강조사 실시

지역사회건강조사는 지역의 건강통계를 근거로 지역별로 꼭 필요한 보건사업 수행을 하기 위해, 질병관리본부에서 매년 수행하는 통계조사입니다. 조사원 방문 시 협조 부탁드립니다

- ▶ 조사대상 : 노원구 표본가구 가구원중 만19세 이상 성인 920명
- ▶ 조사기간 : 10.31(월) 까지
- ▶ 조사방법 : 조사원이 표본가구를 직접 방문하여 1:1면접조사
- ▶ 조사내용 : 건강행태, 예방접종 및 검진, 질병유무, 의료이용 등

(의약과 건강증진팀 ☎ 2116-4366)

가족과 함께하는 명절, 심폐소생술 배워 위기상황 대처하세요!



- ▶ 대상 : 노원구민 누구나
- ▶ 교육내용 : 심폐소생술 교육 및 자동심장충격기(AED)작동방법
- ▶ 교육시간 : 1회 - 10:00~11:30 / 2회 - 14:00~15:30 / 3회 - 16:00~17:30분
- ▶ 교육장소 : 노원구청 별관1층 심폐소생술교육장
- ▶ 교육예약 : ☎ 2116-3321~3 전화, 방문, 인터넷(<http://www.nowon.kr/health/>)

(의약과 심폐소생술교육장 ☎ 2116-3321~3)

보건소「고혈압, 당뇨병 수요일 교실」안내

- ▶ 대상 : 노원구 지역주민 중 당뇨병 질환자
- ▶ 장소 : 노원구보건소 지하 1층 보건교육실
- ▶ 일시 : 매주 수요일 14:00~15:00
- ▶ 주제
 - 9.7(수) 14:00~15:00 : 당뇨를 이기는 건강한 밥상
 - 9.21(수) 14:00~15:00 : 당뇨병의 운동 요법
 - 9.28(수) 14:00~15:00 : 당뇨인의 일상 생활 관리
- ▶ 접수방법 : 사전 전화접수 및 현장접수 (☎ 2116-4365)

(의약과 건강증진팀 ☎ 2116-4365)

보건소「고혈압, 당뇨병 토요일 교실」안내

- ▶ 대상 : 지역주민 중 고혈압, 당뇨병 질환자
- ▶ 장소 : 노원구보건소 지하 1층 보건교육실 시간
- ▶ 일시 및 주제
 - 9.24(토) 10:00~11:00 운동과 함께하는 혈압 관리
 - 9.24(토) 11:00~12:00 당뇨병의 운동 요법
- ▶ 강사 : 노원구평생건강관리센터 운동처방사 박은숙
- ▶ 접수방법 : 사전 전화접수 및 현장접수 (☎ 2116-4365)

(의약과 건강증진팀 ☎ 2116-4365)



행복한 삶을 이루기 위한 웰다잉(Well-dying) 「아름다운 인생여행,가곡교실」 교육생 모집

▶ 일정 : 10.7(금) ~ 11.4(금)

매주 금요일 14:00~16:00(5주 운영)

▶ 대상 및 장소 : 노원구민, 노원구청 6층 소강당

▶ 접수 : 9.5(월) ~ 10.5(수) 전화 또는 방문접수

▶ 교육내용



교육일		교육제목	가곡교실
인생	10.7(금)	교육과정소개	없음
		나는 누구인가?	
자아 발견	10.14(금)	인간의 마음구조	마음치유 가곡교실
		웃음치료	
관계	10.21(금)	사랑받는 의사소통법	
		국내 호스피스완화의료 제도	
준비	10.28(금)	자기결정권과 사전의료의향서	
		말기환자와 가족을 위한 간호	
행복	11.4(금)	삶의 의미와 행복	없음
		교육 마무리	

* 세부교육과정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다

(생활건강과 방문보건팀 ☎ 2116-4337)

상계보건지소에서 건강관리 하세요~

구분	일시	내용
특별 건강강좌	9. 29(목) 15:00~16:00	백내장의 원인 및 치료, 관리 등
당뇨병 관리교육	9월중 매주 목요일 14:00~15:00	당뇨병 관리, 운동, 영양, 생활습관 등
평생건강관리센터 운영	연중 운영 (09:00~18:00)	혈액검사, 체력측정 전문상담, 추후관리
건강동아리	연중 운영 (신규회원 모집 중)	걷기, 요가 등 건강실천 모임

(상계보건지소 ☎ 2116-4987)



「공릉건강강좌」 운영

- ▶ 대상 : 지역주민
- ▶ 주제 및 일시
 - 9.7(수) 14:00~15:00 골다공증의 원인 및 예방법
 - 9.21(수) 14:00~15:00 노인성 만성통증 관리
- ▶ 장소 : 공릉보건지소 지하1층 보건교육실
- ▶ 신청방법 : ☎ 2116-4975 전화 접수(선착순 마감)

(공릉보건지소 ☎ 2116-4975)



추억과 행복을 선사하는 청춘극장 무료 상영



노원청춘극장 매주 수·목요일 오후 2시
구청 6층 소강당



청담보살
▶ 9.7(수), 8(목)
▶ 15세 이상



아름다운 세상을 위하여
▶ 9.21(수), 22(목)
▶ 12세 이상

추석연휴

▶ 9.14(수), 15(목)
※ 추석연휴로 9.14~15
(수, 목) 영화를 상영하지
않습니다
▶ 9.29(목) 13:00
'남성어르신 관람의 날'-
영화 상영 30분전 실버악단
공연



쉬리
▶ 9.28(수), 29(목)
▶ 15세 이상

공릉2동 청춘극장 매주 월요일 오후 2시
공릉2동 주민센터 내 지하



상의원
▶ 9.5(월)
▶ 15세 이상



허삼관
▶ 9.19(월)
▶ 12세 이상



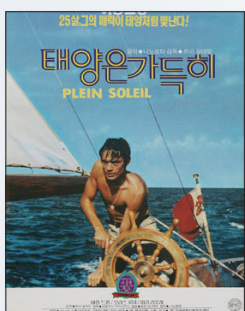
상록수
▶ 9.12(월)
▶ 15세 이상



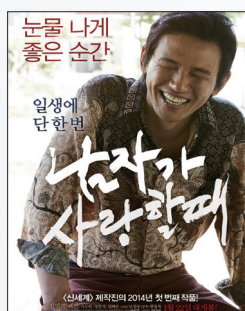
블라인드 사이드
▶ 9.26(월)
▶ 12세 이상

미술관 SeMA 청춘극장

화요일, 금요일(오후 2시) (공휴일 제외)
시립북서울미술관 지하1층



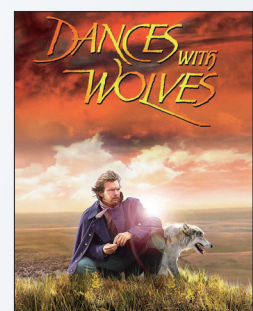
태양은 가득히
▶ 9.6(화)
▶ 12세 이상



남자가 사랑할 때
▶ 9.13(화)
▶ 15세 이상



파송송 계란탁
▶ 9.2(금)
▶ 15세 이상



늑대와 춤을
▶ 9.9(금)
▶ 12세 이상



소림축구
▶ 9.20(화)
▶ 15세 이상



연평해전
▶ 9.27(화)
▶ 12세 이상



어떤 시선
▶ 9.23(금)
▶ 12세 이상



작전명 발키리
▶ 9.30(금)
▶ 12세 이상