



어르신소식지

# 신나는 노원 (老元)

노인이 으뜸

2017  
봄호

2017년 2월 27일 발행



모바일 소식지

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

facebook.com/godnowon

## 남녀노소 누구나 재미있고 안전하게 즐길수 있는 공릉동 18홀 미니골프장으로 오세요!



- ▶ 위치 : 공릉동 63번지(공릉동근린공원)
- ▶ 주요시설 : 골프코스 18홀, 연습코스 1홀 등
- ▶ 운영일자 : 매주 월· 화요일 휴장
- ▶ 시범운영 : 2. 15(수) ~ 2. 28(화)
- ▶ 유료운영 : 3. 1(수)부터
- ▶ 운영시간 : 09:00 ~ 17:00(오전· 오후 2부제 운영)
- ▶ 문의 : 노원구서비스공단(☎2289-6853)

## 전 세대를 아우르는 맞춤형 문화복지시설 월계문화복지센터 착공

- ▶ 위치 : 월계동 936(월계1동 장석교회 맞은편)
- ▶ 규모 : 지하1층, 지상3층(대지 1,106㎡, 연면적 2,344㎡)
- ▶ 개관 : 2018년 3월예정
- ▶ 주요시설 : 어르신복지센터, 지역커뮤니티센터, 어린이도서관 등

(여성가족과 ☎2116-3737)





# 노원 어르신, 복지관 100% 활용하기

## 마들사회복지관 어르신 합창단원 모집

- ▶ 일시 : 매주 화요일 또는 목요일 (주 1회)
- ▶ 장소 : 마들사회복지관 2층 라운실
- ▶ 대상 : 만 60세 이상 노원구 거주 어르신
- ▶ 내용 : 합창연습, 연말공연, 기관 방문, 문화체험 등
- ▶ 강사 : 마들사회복지관 내부 강사
- ▶ 문의 : 마들사회복지관 서비스팀  
신혜진 사회복지사 ☎ 971-8387~8



## 노원 시니어 합창단 모집 안내

- ▶ 모집부분 : 일반단원 00명 내외
- ▶ 대상 : 서울시 거주 만 55세부터 70세 이하 어르신 누구나
- ▶ 정기연습 : 매주 금요일 11:00~12:30  
시립노원노인종합복지관 3층 열림터
- ▶ 참여방법 : 방문 및 전화문의
- ▶ 위치 : 노원경찰서 앞 중계9단지 아파트 내
- ▶ 문의 : 정혜정, 임재영 사회복지사  
☎ 948-8540~5



## 60+ 노인학교 생활일본어동아리 회원 추가모집

- ▶ 활동일시 : 매주 목요일 15:00~16:00
- ▶ 활동장소 : 북부종합사회복지관 2층 열린공부방
- ▶ 모집대상 : 만 60세 이상(회원가입 후 참여가능/사진 1매 지참)
- ▶ 활동내용 : 일본어 회화 및 고급 일본어 강의 진행
- ▶ 활동문의 : 북부종합사회복지관  
이정현 사회복지사 ☎ 934-7711



## 60+ 노인학교 우쿨렐레동아리 회원 추가모집

- ▶ 활동일시 : 매주 수요일 11:00~12:00
- ▶ 활동장소 : 북부종합사회복지관 3층 1교육실
- ▶ 모집대상 : 만 60세 이상(회원가입 후 참여가능)
- ▶ 활동내용 : 운지법 및 간단한 노래 연주가  
가능한 우쿨렐레 강의 진행
- ▶ 활동문의 : 북부종합사회복지관  
이정현 사회복지사 ☎ 934-7711



## 성인 한글문해프로그램 국어교실 참여자 모집

- ▶ 활동일시 : 매주 월~금요일(주 2회 진행,  
담당 사회복지사와 상담 후 반 배치)
- ▶ 활동장소 : 북부종합사회복지관 내 교육실
- ▶ 모집대상 : 비문해 어르신 누구나(회원가입 후 참여가능)
- ▶ 활동내용 : 초등교육과정의 한글 교육 실시
- ▶ 활동문의 : 북부종합사회복지관  
이정현 사회복지사 ☎ 934-7711



## 「그림으로 말한다」 참여 어르신 모집

- ▶ 참여기간 : 3월~11월
- ▶ 참여활동 : 미술교육 및 활동, 전시회 등
- ▶ 참여대상 : 만 60세 이상 노원구 거주 어르신
- ▶ 선정기준 : 소득계층 중위소득 120%이내 계층을  
우선순위로 선정 참여 어르신  
접수 후 개별상담을 통한 선정
- ▶ 문의 : 구립공릉어르신복지센터  
김세정 사회복지사 ☎ 948-6274~5



## 사회교육프로그램 어르신 추가접수 및 모집

- ▶ 일시 : 매주 월요일~금요일 (9:30부터 프로그램 시작)
- ▶ 장소 : 구립공릉어르신복지센터 3층 열림터
- ▶ 대상 : 만 60세 이상 노원구 거주 어르신 (센터 회원가입 필수)
- ▶ 내용 : 오카리나, 우쿨렐레, 기초일본어 등 다수 추가접수
- ▶ 문의 : 구립공릉어르신복지센터  
전보경 사회복지사 ☎ 948-6274~5



## 물리치료서비스 무료 이용자 모집

- ▶ 일시 : 매주 월요일~금요일(사전예약제로 운영)
- ▶ 장소 : 구립공릉어르신복지센터 2층 물리치료실
- ▶ 대상 : 만 60세 이상 노원구 거주 어르신(센터 회원가입 필수)
- ▶ 내용 : 온열치료, 광선치료, 전기치료 등 안마서비스
- ▶ 문의 : 구립공릉어르신복지센터  
이창곤 물리치료사 ☎ 948-6274~5



# 우리동네 경로당·복지관 소식



## 마을사회복지관 설 나눔행사

마을사회복지관(관장 차현미)에서는 지난 1월 24일 설날을 맞이하여 지역 내 어르신들께 설명절 음식을 전달해드리는 시간을 가졌습니다. 함께해주신 조은사람들, 웰빙봉사단, 개별봉사자 등 자원봉사자 여러분들의 수고와 사랑으로 어르신들께 따뜻한 명절음식을 전달하고 어르신들이 즐거워 하는 모습을 볼 수 있었습니다.



## 노-노 멘토링 '반갑다 친구야'

북부종합사회복지관(관장 김범태)은 지난 2월 17일 금요일 노-노 멘토링 '반갑다 친구야' 참여 어르신들을 위한 생월잔치를 열었습니다. 1:1 노-노 멘토링 '반갑다 친구야'는 지역 내 저소득, 독거, 장애 어르신들의 정서적 소외감을 해소하기 위한 멘토링입니다. 이날, 2월 생월잔치는 김종분, 김순애, 윤정순 멘티의 생일을 축하하고 '민부곤 과자점'과 '귀밀만두'에서 후원해 주신 초코케이크와 40인분의 만두, 찜빵을 다함께 나누어 먹으며 풍성하고 즐거운 시간을 보냈습니다. 이처럼 지역 내 어르신들의 행복한 오늘을 위해 노력하는 북부종합사회복지관이 되도록 노력하겠습니다. 여러분의 많은 관심 부탁드립니다!



## 은빛선율 공연봉사단

구립공릉어르신복지센터(센터장 공동원) 어르신봉사단 「은빛선율 공연봉사단」은 매월 노원구 내 데이케어센터 및 기관에서 공연봉사를 실시하고 있습니다. 특히 데이케어센터 어르신들과 노래를 통해 동년배의 정을 나누고 교감하여 더욱 아름다운 공연봉사가 되고 있습니다. 센터를 통해 다진 연주실력을 지역사회 봉사활동으로 다시 환원하는 어르신들의 모습이 아름답습니다.



## 한아름 봉사단

구립공릉어르신복지센터(센터장 공동원) 어르신봉사단 「한아름 봉사단」은 매주 지역 내 취약계층 어르신들에게 밀반찬 배달봉사를 실시하고 있습니다. 영양 가득한 밀반찬은 어르신들의 식탁을 풍성하게 하고 따뜻한 말 한마디는 어르신들의 외로움을 덜어 드리는 일석이조의 봉사활동을 하고 있습니다. 어

르신들의 봉사활동을 응원합니다!



## 사회교육 프로그램 리더선거

노원노인종합복지관(관장 공동원)은 지난 2월 15일 2017년 사회교육 프로그램 리더선거를 실시하였습니다. 한 해 동안 시립노원노인종합복지관 사회교육 프로그램 이용회원과 복지관의 중간 매개체 역할을 성실하게 이행해 주실 10명의 리더님들을 응원합니다!



## 요리하는 남자의 셀프건강밥상

월계종합사회복지관(관장 신영자)은 지난 2월 15일 남성 독거 어르신 총 18분과 함께 요리하는 남자의 셀프건강밥상(요·남·자) 프로그램을 진행하였습니다. 2017년 첫 요리활동으로 콩나물 무침과 콩나물 불고기를 만들었습니다. 요·남·자 활동을 통해 어르신들의 건강한 식습관을 형성할 수 있도록 지지부탁드립니다.

## 노인 학대 신고·상담 기관 안내

- ▶ **노인 학대란?** 노인에 대하여 신체적, 정신적, 정서적, 성적 폭력 및 경제적 착취 또는 가혹행위를 하거나 유기 또는 방임하는 것(노인복지법 제1조의2제4호)
- ▶ **노인 학대의 유형은?** 신체적 학대, 정서적 학대, 성적 학대, 경제적 학대, 유기 학대, 방임 학대(자기방임 포함)로 총 6가지입니다.
- ▶ **노인 학대가 의심되는 경우?** 1577-1389로 언제든 전화주세요.
- ▶ **어떤 서비스를 제공하나요?** 중재 상담, 쉼터 일시보호 서비스, 의료서비스, 사회복지 서비스 연계를 진행합니다.
- ▶ **신고자의 신분이 비밀로 보장되나요?** 노인복지법 제39조의6 제 3항에 의거하여 신고자의 신분은 보장됩니다.

(서울특별시북부노인보호전문기관 ☎ 1577-1389)

## 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(중신지급방식, 정액형)



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

(한국주택금융공사 서울북부지사 ☎ 3499-3341~2)

명예기자

# 노원평생교육원에서 즐기는 보람찬 노년의 삶

인간은 자아실현을 위해 끊임없이 노력하는 존재이기에 항상 무언가 배우고 싶어 한다. 노원평생교육원(노원구청 맞은편 소재)에는 현재 외국어·교양·미술/음악/건강·스포츠/취미로 구분된 4범주 안에 70여개의 다양한 성인강좌가 개설되어있어 우리들의 욕구를 충족시켜 주고 있다. 그 중 비교적 어르신들의 활동이 많은 3개의 강좌를 취재해 보았다.



### 한글서예 강좌

화요일 10시에서 12시까지 진행한다. 살며시 강의실에 들어서니 조용히 글씨를 쓰고 있는 회원들의 모습이 무척 진지했다. 특히 한글서예는 자체의 아름다운 조형미와 선현들이 남긴 주옥같은 글씨를 되새겨보는 감동까지 느낄 수 있어 좋다고 한다. 중간의 휴식시간까지 거의 자리를 뜨지 않고 묵묵히 집중하는 인내심이 대단했다. 강사님은 회원 모두가 각자 기량에 맞게 최선을 다하는 모습에 항상 칭찬으로 고마움을 전하며 격려한다. 허리를 곧게 세워 자세를 바르게 하고 붓 끝에 마음을 실어 한 획에 집중하는 서예는 심신을 안정시키는 최상의 명약이라 해도 과언이 아닌 것 같다.

온 초보에서 10년째 회원인 분까지 각자 자기 스타일로 그려나간다. 강사님도 각 회원의 개성과 진도에 따라 약간의 조언만 하실 뿐 크게 관여하지 않아 마음에 부담이 없다. 세상살이에도 몇 걸음 떨어져 봐야 할 때가 있듯이 그림도 그렇다. 자연스럽게 일어나 자기 그림도 보고 옆 회원의 그림도 보며 서로 배우는 자유로운 분위기다. 회원들은 연필로 밑그림을 그리고 물감으로 색깔을 입히면서 자연을 느끼고 자유를 꿈꾸며, 숲속을 거닐기도 하고, 몇 송이 꽃도 피워내는 창작의 기쁨 때문에 자석에 이끌리듯 이 강좌에 온다고 한다.

### 팝송영어 강좌

금요일 10시에서 12시, 14시에서 16시까지 2차례 진행한다. 오늘 배울 팝송은 1977

년에 <레오 세이어>가 불러 히트한 <When I Need You> 인데, 서로 멀리 있어 오랫동안 만나지 못한 연인을 그리워하는 노래다. 각 언어는 서로 다른 사회문화적인 배경을 내포한다. 그러기에 팝송은 영어라는 한 겹의 색다른 필터를 통해 그동안 느껴보지 못했던 미묘한 감성을 건드리는 마력이 있다. 허스키 보이스가 매력적인 강사님과 한 소절씩 연습하면서 연음이 적용되는 곳의 발음과 단어와 숙어정리까지 영어공부가 저절로 된다. 오디오와 팝송소프트웨어도 좋았고 둥글게 둘러앉아 즐겁게 노래하는 회원들의 모습이 무척 행복해 보였다.

이제 흑한도 물러가고 봄이 왔다. 무언가 배우고 싶다면 노원평생교육원 강좌들을 적극 추천하고 싶다. 이번에 만난 수강생 중 최고령은 87세였고 대체로 2~4과목씩 수강하며 왕성하게 활동하는 어르신들이 많았다. 만 65이상이면 1과목에 한해 감면혜택도 있다. 수강신청은 3개월 단위로 받는데 기타 자세한 것은 노원구청 홈페이지(<http://www.nowon.kr>)에서 인터넷모집/교육신청/평생교육원 경로로 검색하거나 노원평생문화교육포털(<http://lll.nowon.kr>)에서도 정보를 얻을 수 있다.

명예기자 양승욱(bsoy38@hanmail.net)

### 수채화 강좌

목요일 10시에서 12시까지 진행한다. 새로

## 노원50플러스센터 이모작 열린교육 강좌 안내

### ▶이모작 열린학교란?

• 자신만의 콘텐츠를 나누고자 하는 열린강사 공개 모집을 통해 선 발되신 50+세대(50~64세 중장년층)가 직접 기획하고 운영하는 강좌로 사회공헌활동이 가능한 참여자를 대상으로 한 교육입니다.

▶자세한 교육일정 및 내용은 <http://nowon.50cetner.or.kr> 참조

구분	교육과정명	교육시간
노원50+ 열린학교 10개 강좌	스마트 자산관리로 100세 시대 준비하라	1일 2시간 총 6일 12시간
	스트레스에서 벗어나 내 인생의 행복 찾기	
	50+미유행동가 양성과정, 조선판 골드미스궁녀역사	
	이야기 할머니, 바른먹거리 전문강사 양성과정	
	지구사랑&환경사랑, 생활수경지도사 강사교육	
손바느질, 댄스스포츠		

## 중계종합사회복지관 데이케어센터 이용 어르신 모집

- ▶대상 : 노인장기요양등급 1~5급을 받거나 등급 외 치매어르신
- ▶시간 : 08:00~22:00(월~금) / 09:00~17:00(토)
- ▶비용 : 16~20만원 - 등급 및 이용시간에 따라 다름(개별문의요망)
- ▶내용 : 건강증진 및 사회심리재활프로그램, 위생관리, 식사제공, 송영서비스, 치매노인상담 등
- ▶문의 : 윤은경 대리 ☎ 952-0502



명예기자

# 7080세대 요람지, 중계·상계 실버당구장 인기최고

영하 10여도를 오르내리는 입춘 추위가 몰아친 2월 초순. 중계 어르신스포츠센터 당구장과 상계 온수골 행복발전소 내 실버스포츠센터 은빛당구장 분위기는 7080세대 어르신들의 힘찬 함성과 웃음으로 후끈 달아오르고 있다. 마을공동체 사업의 일환으로 시행되고 있는 이들 실버스포츠센터 당구장은 어르신들의 새로운 문화 체육공간으로 자리매김했다.



박삼옥(84), 한남숙(72), 오숙(75), 송재회(76), 전기명(82), 전임연(75), 최말선(67)여사 등 10여명은 노원구를 대표하는 포켓볼 동호인 선수이기도 하다. “10년 전 손자를 따라 당구장 가게된 것이 큐를 잡게 된 계기”라는 박정례 여사는 ‘09년 전국대회에서 우승, ‘12년 준우승을 했다. 방희삼 여사를 포함한 5명의 노원구 선수들은 ‘10년 9월 익산 전국대회서 2위, ‘13년 안동 전국대회에서도 공동 2위를 차지했다. 지난해 8월 25개국 대표선수 128명이 참가한 서울시연합대회에선 노원구선수 18명이 출전해 방희삼여사가 우승, 박삼옥여사가 3위로 수상했다. 방여사는 작년 11월 직장인대회에서도 3위를 차지, 노원구의 위상을 크게 높이고 있다. 매년 대회에서 우승을 거머쥐니까 다른 지역 출전선수들이 한결같이 “노원구에도 구민당구대회가 있느냐”는 질문을 자주 받는다고 이들 어르신들은 말한다.

큐에 초크를 칠하면서 공의 당점을 주시하는 홍가옥(88)여사의 자세가 프로선수처럼 매우 진지하다. 서서히 큐에 힘을 주는가 싶더니 로우볼 하나를 포켓에 순식간에 넣는다. 주위 어르신들이 “나이스 볼~” 함성을 지르며 박수를 보낸다. “딸, 며느리가 당구장까지 태워준다. 아침 9시 바로 큐를 잡는다. 점심을 여기서 먹고 오후 2~3시까지 어울리다 경로당에 간다. 매일 이곳에서 5시간 이상 볼을 친다”며 점심으로 떡국을 싸왔으니 함께 먹자고 권한다. 중계센터 회장인 조수만(77)씨와 최종채(72)총무는 “흥여사가 여기선 최고령”이라고 귀뺨한다.

같은 시각, 상계동 행복발전소에선 곧 있을 전국당구대회에 참가하려는 어르신들이 게임에 몰두한다. 이곳 30여 어르신들 중 방희삼(74)총무를 비롯해 박정례(84), 김연숙(81),

퇴직 후 자주 당구를 친다는 전연희(72), 이강식(70)씨는 “친구 사귀, 집중력과 심리적 안정, 치매예방에 좋다”고 했고, 박태영(77)씨를 비롯한 많은 어르신들은 구청에서 마련해준 어르신스포츠센터에 고맙다며 기청 ‘노원구청장배 어르신 당구대회’를 갖고 서울시 대회에도 출전하여 구위상을 높이자고 했다. 유일호(76)씨는 “승강기까지 갖춘 중계 당구장은 3년 전 개장한 행복나눔 목욕탕이 있어 운동하다 지치면 사우나도 한다.”며 흠족해한다. 실버당구장에 오경만(78)·방희삼(74) 김재하(74)·최말선(67) 유백형(70)·안수경(71) 부부팀 등 현재 중계 60여명, 상계 200여명 회원들이 등록돼 있다. 또 노원구 체육회 김동영, 윤영주, 이민우씨가 게임을 지도해 준다. 매주 화, 금요일 오후3시 대청소를 하며 자율적인 운영을 한다.

노원구는 작년 10월5일 7천여만원을 들여 중계동 목련아파트 상가동 30여평에 당구장(4구 2대, 포켓볼 2대), 바둑·장기판, 좌식 사이클을 비치했고, 지난해 4월25일엔 8억여원의 예산으로 방치된 지하상가(230여평)를 매입해 상계 온수골 행복발전소를 설립, 당구장(4구 2대, 포켓볼 4대), 탁구대(4대), 강당, 커뮤니티공간을 마련했다.

명예기자 권준희(kwonju22@naver.com)

## 어르신-대학생 주거공유(룸세어링) 프로그램

룸세어링 사업은 주거공간의 여유가 있는 어르신과 주거공간이 필요한 대학생을 연결하여 어르신은 저렴하게 주거공간을 제공하고, 대학생은 어르신에게 소정의 임대료와 생활서비스를 제공하는 주거공유 프로그램입니다.



- ▶ 신청기간 : 연중 추진
- ▶ 대상 : 61㎡ 이상 주택을 소유한 60세 이상 어르신, 노원구 관내 대학 재학 및 휴학생
- ▶ 신청방법 : 홈페이지 및 복지정책과 전화, 방문

(복지정책과 ☎ 2116-3662)

## 2017. 통합문화이용권 문화누리카드 신규 및 재충전 신청기간 안내

- ▶ 대상 : 기초생활수급자 및 법정차상위계층
- ※ 6세 이상(2011.12.31 이전 출생자)부터 신청 가능
- ▶ 신청기간 (서울 기준)
  - 주민센터 신청 : 2.17(금) ~ 11.30(목)
  - 온라인 신청 : 3.1(수) ~ 11.30(목)
- ▶ 사용기간 : 발급일 ~ 2017년 12월 말
- ▶ 신청방법 : 주민센터 방문신청 혹은 온라인 신청
- ▶ 지원금액 : 개인별 카드 1매 지원(연간 6만원 지원)
- ▶ 사용처 : 문화공연(전시,영화) 티켓, 도서구입, 숙박시설이용, 스포츠 관람권 구매 등



(문화과 ☎2116-3784 / 홈페이지 www.문화누리카드.kr)

독자투고

## ‘설’ 이 남기고 간 흔적

기다리지 않아도 돌아올 설을 손꼽았고, 마침내 새해 아침이 왔다. 윤년이 늦어 양력 1월에 음력설이 겹쳐 지루함을 덜 수 있었다.

아들네는 작년 직장 문제로 일본으로 떠났고 딸은 먼 거리에 살고 있어 만나는 일이 뜸한 편이다. 올 설에 찾아올 사람은 딸네 식구뿐인데 시가(媿家)에 들렀다 오면 오후가 훨씬 기울어서야 도착한다. 일 년에 두서너번 만남이 있지만 ‘설’은 차례를 지내고 덕담을 나누는 우리나라 최대의 명절로 그 의미가 크다. 중학교 3학년 손녀와 초등학교 손자가 오면 집안은 떠들썩해지고 사람 사는 맛이 난다. 예뻐이가 왔구나 안아주고 다독겨려 주고 나면 에너지가 솟는 기분이다. 넘죽 세배하는 손자, 손녀가 천사 같아 또 한번 안아준다. 손녀는 태어나서 초등학교 1학년까지 외할머니 손에 자라서 잔잔한 사랑이 대추 열매 맺듯 있다.

5년 전 살던 집을 떠나 상계동 자그마한 아파트로 이사를 했다. 부부 백년해로의 사랑

이 운명 앞에 무참히 깨지고 환경의 변화 없이 혼자 견뎌내는 일이 몹시 힘들었다. 간편한 것, 필요한 것들만 남기고 인연을 지우고 자 많은 것을 버렸다. 하지만 인연은 어쩔 수 없이 나의 영혼 속에 남아 있었다. 화장실에 깔린 발판을 보아도, 차례상쟁반 국물에 손가락만 적셔도 집사람 생각이 간절하다.

딸은 차례 올릴 제수용품 마련해서 택배로 보내고 전이나 떡 등은 아버지가 준비하라고 했다. 집사람 떠나고 이런 부탁을 받게 되던 날 당혹스러웠다. 고리타분한 구습과 시대의 흐름에 둔(鈍)했던 나 자신을 보았고, 집사람에 대한 미안함과 후회는 더욱 상처로 남았다. 설은 다가왔고 집사람 떠난 지 7년째 들어서면서 찝하게 잊혀지지 않는 것은 “나 없으면 당신 힘들 거야” 라고 말하는 목소리이다.

이 세상 어느 곳에 조강지처(糟糠之妻)만 한 존재가 있을까! 한번 가면 그만인 것을 미처 생각하지 못하는 것이 어리석은 인간이

다. “있을 때 잘해”란 유행어가 너무나 해학적인 삶의 진리이다.

서투른 생활 속에서 크고 작은 시련들을 접하며 외로움을 달래 줄 취미생활을 찾던 중, 가까운 중계4동 주민센터 2층에 장고반을 소개 받았다. 세련된 회원들의 가창 소리에 하루의 즐거움이 시작되었고 선생님의 재치와 장끼 멘토링이 투박한 마음을 확 풀어 주었다. 섬세한 장고의 예술성에 매력을 느끼며 1년이 훌쩍 지나갔다.

설날은 멀리 있는 가족들이 함께 모여 덕담을 나누는 가정의 화목한 의례 행사다. 홀로 지내는 노인들이 많아지고 1인 가구가 보편화된 현실 속에 나이 들은 외롭다. 어찌면 ‘설’은 그 길의 반가운 징검다리면서도 서러워 ‘설’이라 이름 붙였나 보다.

신찬우(중계동)

### 3월 노원실버카페 무료강의 일정

▶시간 : 13:00~14:00

강의일자	강의내용
3월 7일(화)	시낭송 치유
3월 9일(목)	어르신들을 위한 건강 강의
3월 13일(월)	행복웃음치료
3월 14일(화)	시낭송 치유
3월 21일(화)	시낭송 치유
3월 23일(목)	어르신들을 위한 건강 강의
3월 27일(월)	행복웃음치료
3월 28일(화)	시낭송 치유



### 노원실버카페 공연 안내

▶공연시간 : 14:30~16:00

공연일시	공연내용
2월 27일(월)	가요 / 민요 / 난타 / 한국무용
2월 28일(화)	가요
3월 1일(수)	기타 / 가요
3월 2일(목)	시낭송 / 풍트 / 흘러간노래
3월 3일(금)	하모니카 / 가요 / 색소폰
3월 4일(토)	가요
3월 5일(일)	전자올겐 / 색소폰 / 가요
3월 6일(월)	노원실버카페 휴무
3월 7일(화)	가요
3월 8일(수)	가요 / 색소폰 / 민요 / 아코디언
3월 9일(목)	가요/하모니카/색소폰/전자올겐
3월 10일(금)	가요 / 민요 / 색소폰
3월 11일(토)	가요 / 연극
3월 12일(일)	가요/회심곡/창/ 민요 / 각설이
3월 13일(월)	가요 / 마술 / 민요/ 발리댄스
3월 14일(화)	가요 / 민요
3월 15일(수)	전자올겐 / 가요
3월 16일(목)	가요



공연일시	공연내용
3월 17일(금)	가요 / 기타
3월 18일(토)	가요
3월 19일(일)	기타 / 가요
3월 20일(월)	하모니카 / 가요
3월 21일(화)	가요
3월 22일(수)	아코디언 / 가요 / 한국무용
3월 23일(목)	가요
3월 24일(금)	가요 / 민요 / 색소폰
3월 25일(토)	가요 / 민요 / 가면놀이
3월 26일(일)	아코디언 / 트럼펫
3월 27일(월)	가요 / 민요 / 난타 / 한국무용
3월 28일(화)	가요
3월 29일(수)	기타 / 색소폰 / 가요 / 하모니카 / 클라리넷
3월 30일(목)	가요 / 민요 / 우리춤
3월 31일(금)	가요

(어르신복지과 ☎ 2116-3752)



# 건강마당

## 「제27기 아름다운 인생여행, 가곡교실」 교육생 모집

- ▶ 일정 : 3.24 ~ 4.21 매주(금) 13:30부터(5주과정)
- ▶ 대상 : 노원구민 200명
- ▶ 장소 : 노원구청 6층 소강당
- ▶ 신청기간 : 3.22(수)까지 전화 및 방문접수
- ▶ 내용



구분	교육내용
3.24(금)	1주차 호스피스완화의료의 이해
3.31(금)	2주차 임종과정과 상심
4. 7(금)	3주차 연명의료의 자기결정권과 사전연명의료 의향서
4.14(금)	4주차 생명과 사랑
4.21(금)	5주차 의미있는 삶

(생활건강과 방문보건팀 ☎ 2116-4337)

## 노원구 치매지원센터 프로그램 이용 대상자 모집

- ▶ 대상 : 만 60세 이상 노원구 지역주민 누구나 (전화, 방문접수)
- ▶ 장소 : 노원구청 5층 노원구치매지원센터
- ▶ 선착순 모집, 인원 초과시 대기자로 등록, 강의료 무료

프로그램	내용	시간
책 넘어 동행 (책 읽어주는 어르신 동화구연)	동화구연 학습 후 재능기부 봉사활동 참여	3월~12월 매주 수요일 13:30~15:00
꼼짝대! 치매, 지키자! 건강 즐거움(락) 꼼지락 인형교실	1년 수료 후 꼼지락 인형극단 단원으로서 재능기부 봉사활동 참여	3월~12월 매주 목요일 13:30~14:30

(노원구치매지원센터 ☎ 911-7778)

## 노원구 치매지원센터 재능기부 강사 모집

- ▶ 대상 : 자원봉사에 관심이 있으며, 해당 자격증을 소지하신 분 우대
- ▶ 기간 : 주1회 3개월 이상 재능기부를 통한 무료 강의를 가능한 분
- ▶ 내용 : 쉽게 배울 수 있는 프로그램(뜨개질, 한글배우기 등)
- ▶ 지원 및 혜택 : 자원봉사자 봉사활동 인증
- ▶ 신청 및 문의 : 전화 또는 방문 문의

(노원구치매지원센터 ☎ 911-7778)

## 노원구 치매지원센터 자원봉사자 모집

노원구치매지원센터에서는 치매전문자원봉사단으로 매주 1회 성실하게 가정방문 자원봉사를 3개월 이상 지속해서 활동해주실 자원봉사자를 모집합니다.

- ▶ 대상 : 자원봉사에 관심 있는 분으로써 사전교육(5시간 이수 후)을 받고 주1회 가정방문 자원봉사가 가능한 분
- ▶ 기간 : 2월 ~ 10월 (최소 12주 이상 진행, 2월중 교육진행 예정)
- ▶ 내용 : 관내 치매어르신에게 2인 1조로 방문 치매관련 서비스 제공
- ▶ 지원 및 혜택 : 자원봉사자 봉사활동 인증 또는 소정의 교통비 지급
- ▶ 신청 및 문의 : 노원구치매지원센터 사회복지사 손정인

(노원구치매지원센터 ☎ 911-7778)

## 노원구 치매지원센터 치매예방을 위한 무료 기억력검사

- ▶ 대상 : 70세 이상 노원구 지역주민 누구나
- ▶ 일시 : 월~금 오전 10:00 ~ 17:00 까지(점심시간 12~13시)
- ▶ 장소 : 노원구청 5층 노원구치매지원센터
- ▶ 신청 : 치매지원센터방문

(노원구치매지원센터 ☎ 911-7778)

## 고혈압, 당뇨병 수요 교실 안내

- ▶ 대상 : 지역주민 중 고혈압, 당뇨병 질환자
- ▶ 일시 : 3월 매주 수요일 14:00~15:00
- ▶ 장소 : 노원구보건소 지하 1층 보건교육실  
공릉보건지소 지하1층 보건교육실
- ▶ 신청방법 : 사전 전화접수 및 현장접수
- ▶ 일정 및 주제



일시	질환	주제
3.8(수)	고혈압	고혈압 이해와 합병증관리
3.15(수)		혈압을 다스리는 건강한 식생활
3.22(수)		운동과 함께하는 혈압 관리
3.29(수)		혈압조절 파트너, 건강한 생활 습관

(의약과 건강증진팀 ☎ 2116-4365 / 공릉보건지소 ☎ 2116-4975)

## 월계헬스케어센터 「뼈튼튼 관절튼튼 한의학 건강교실」 참여 안내

- ▶ 대상 : 노원구 지역주민 40명
- ▶ 일시 : 3.22 ~ 5.31 (매주 수요일, 14:00 ~ 15:00)
- ▶ 장소 : 월계헬스케어센터 3층 보건교육실
- ▶ 강의내용



- 1주~4주 : 어깨, 허리, 무릎질환 관리방법 및 한방민간요법 강의
- 5주~10주 : 관절 건강 한방체조(5회), 마음 건강 웃음치료 강의(1회)
- ▶ 접수기간 : 2017.3.6.(월) ~ 3.10.(금) 오후 2시~6시, 전화접수
- ▶ 모집방법 : 신규 신청자 우선 선발(선발된 인원에게 문자안내)

(월계헬스케어센터 한방보건실 ☎ 2116-4583)

## 만 65세 이상 어르신, 폐렴 무료 예방접종하세요

- ▶ 접종대상 : 접종을 안 하신 65세 이상 어르신(1952. 12.31. 이전 출생)
- 65세 이후 폐렴구균 예방접종을 한 경우 접종 불필요  
(65세 이후 평생 1회만 접종)
- 65세 이전 폐렴구균 23가 다당백신을 접종 한 경우 최소 5년 경과 후 접종
- ▶ 접종장소 및 시간

장소	접종일	접종시간	문의
노원구보건소 2층 예방접종실	월~금요일	오전 9시~12시 오후 1시~5시	2116-4511 ~15
월계동 보건지소 (월계헬스케어센터)	화요일	오전 9시~12시	2116-4587

- ▶ 준비물 : 신분증(주민등록증, 운전면허증, 여권 등)

(생활건강과 모자보건팀 접종실 ☎ 2116-4511~15, 4350)

추억과 행복을 선사하는 **청춘극장 무료 상영**



**노원청춘극장** 매주 수·목요일 오후 2시  
구청 6층 소강당

**공릉2동 청춘극장** 매주 월요일 오후 2시  
공릉2동 주민센터 내 지하



**백프로**  
▶ 3.2(목)  
▶ 15세 이상



**와즈다**  
▶ 3.8(수), 9(목)  
▶ 전체관람가



**귀향**  
▶ 3.15(수), 16(목)  
▶ 15세 이상



**캐스트어웨이**  
▶ 3.22(수), 23(목)  
▶ 12세 이상

**서부전선**  
▶ 3.29(수), 30(목)  
▶ 12세 이상



**슬픔은 그대 가슴에**  
▶ 3.6(월)  
▶ 12세 이상



**실미도**  
▶ 3.13(월)  
▶ 15세 이상

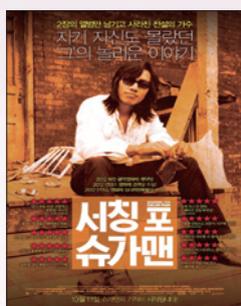


**연가시**  
▶ 3.20(월)  
▶ 15세 이상



**평양성**  
▶ 3.27(월)  
▶ 12세 이상

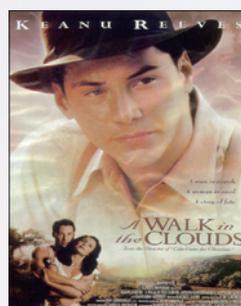
**미술관 SeMA 청춘극장** 화요일, 금요일(오후 2시) (공휴일 제외)  
시립북서울미술관 지하1층



**서칭포 슈가맨**  
▶ 3.7(화)  
▶ 전체관람가



**모던보이**  
▶ 3.14(화)  
▶ 12세 이상



**구름속의 산책**  
▶ 3.3(금)  
▶ 15세 이상



**카트**  
▶ 3.10(금)  
▶ 12세 이상



**로빈 후드**  
▶ 3.21(화)  
▶ 15세 이상



**미안해 사랑해 고마워**  
▶ 3.28(화)  
▶ 15세 이상



**페이스 오브 러브**  
▶ 2.17(금)  
▶ 15세 이상



**목포는 향구다**  
▶ 3.24(금)  
▶ 15세 이상

**러브 오브 시베리아**  
▶ 3.31(금)  
▶ 12세 이상