



어르신소식지

신나는

노원

(老元)
노인이 으뜸

2017
여름호

2017년 5월 25일 발행



모바일 소식지

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

facebook.com/godnowon

음악을 사랑하고 재능을 나누며 행복을 전해요 노원구립실버악단

노원구립실버악단은 상계3·4동 종합복합청사 5층 수락홀 공연장에서
매주 1회 정기연습을 하고 정기공연 등 각종 공연무대에 출연합니다.



노원구립실버악단 정기연습 모습

마을공동체 복원의 7번째 걸음



행복은 습관입니다

행복을 만드는 10가지 방법! 함께 실천해요!!

1. 하루 다섯 번 **감사**를 표현합니다.
2. 매일 나와 이웃을 한 번 이상 **칭찬**합니다.
3. 일주일에 3일 30분 이상 **운동**합니다.
4. 일주일에 1시간 이상 가족, 이웃들과 **대화**합니다.
5. 영성적 활동을 통해 **마음**을 풍요롭게 합니다.
6. 한 달에 한번 이상 **봉사** 나눔 활동을 합니다.
7. 자연과 공존하며 **식물**을 키웁니다.
8. **독서**와 **문화** 예술 활동을 생활화합니다.
9. 비교하지 않고, 자신에게 **충실한 삶**을 삽니다.
10. 실현가능한 **목표**를 세우고 성취감을 느낍니다.





노원 어르신, 복지관 100% 활용하기

개방형경로당 이동영화상영

- ▶ 일시 : 매월 둘째주 금요일 14:00/ 매월 넷째주 금요일 14:00
- ▶ 장소 : 공릉동 태강 경로당/ 하계동 하계청솔7단지 경로당
- ▶ 대상 : 경로당 회원 및 지역주민
- ▶ 내용 : 고전영화 및 최신상영작
- ▶ 문의 : 시립노원노인복지관
노명숙, 홍아현 사회복지사
☎ 948-8540~5



개방형경로당 여가프로그램 안내

- ▶ 일시 : 매주 목요일 15:00
- ▶ 장소 : 상계동 상계벽산 경로당
- ▶ 대상 : 경로당 회원 및 지역주민
- ▶ 내용 : 노래교실
- ▶ 문의 : 시립노원노인복지관
노명숙, 홍아현 사회복지사
☎ 948-8540~5



대한노인회 노원구지회 취업지원센터 구직희망자 모집

- ▶ 대상 : 60세 이상 어르신 남/여 어르신(무료 취업알선)
- ▶ 시간 : 09:00~17:00(월~금요일)
- ▶ 직종 : 경비원, 미화원, 택배, 요양보호사,
식당, 농어촌인력, 건물관리 외
- ▶ 문의 : 김애경 센터장 ☎ 978-6349



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



경로식당 자원봉사자 모집

- ▶ 일시 : 매주 월, 화, 수, 금, 09:00 ~ 13:30(주 1회 선택)
- ▶ 장소 : 구립공릉어르신복지센터 지하1층 식당
- ▶ 내용 : 식당업무보조(조리보조, 배식, 설거지)
- ▶ 문의 : 이주환 사회복지사
☎ 948-6274~5



건강증진실(헬스장) 이용자 모집

- ▶ 일시 : 평일 9:00~16:00(주말, 공휴일 제외)
- ▶ 장소 : 중계종합사회복지관
- ▶ 대상 : 지역 주민 누구나
- ▶ 이용료 : 3개월 3만원 (수급자, 국가유공자,
65세 이상 어르신 감면 혜택)
- ▶ 문의 : 지역복지팀 ☎ 952-0333



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
김채윤 사회복지사 ☎ 934-7711



중계데이케어센터 이용 어르신 모집

- ▶ 대상 : 노인성질환이나 치매로 노인장기요양등급(1~5등급)을
받은 어르신
- ▶ 시간 : 08:00~22:00(월~금) / 09:00~17:00(토)
- *추후 차량탑승시간에 따라 달라질 수 있음
- ▶ 비용 : 등급 및 이용시간에 따라 다름(개별문의요망)
- ▶ 내용 : 건강증진 및 사회심리재활프로그램, 위생관리, 식사제공,
송영서비스, 치매노인상담 등
- ▶ 문의 : 윤은경 대리(☎ 952-0502)



우리동네 경로당·복지관 소식



개방형 경로당 '노원구 역사이야기'

중계5단지 경로당(장 전찬영)에서는 2017년 3월부터 노원구 역사를 알리는 이야기 경로당을 진행하고 있습니다. 이는 지역주민과 지역 교육기관에 뜻깊은 영향력을 전해주는 경로당으로 지역사회에 모델이 되고 있습니다. 어르신들의 고유한 공간이었던 경로당을 지역사회에 개방하여 내가 살고 있는 지역의 역사를 사진으로 관람하고, 구전으로 전해 내려오는 옛이야기를 역사선생님(할아버지, 할머니)에게 들음으로써 내 지역을 이해하고 알아가는데 도움이 되고 있습니다. 또한 지역주민에게는 상시 개방함으로써 1·3세대가 한 공간에서 소통하는 어울림의 공간이 되고 있어 개방형 경로당으로 자리매김하고 있습니다.



'사랑가득' 경로당 어버이날행사

시립노원노인종합복지관(관장 공동원)에서는 5월 어버이날을 맞이하여 지역 내 경로당 어르신들을 대상으로 지역교육기관과 연계하여 20여개소 경로당에서 어버이날행사를 진행하였습니다. 아이들이 직접 만든 카네이션을 달아드리고 다양한 재롱잔치를 보여드림으로 경로당 어르신들에게 큰 즐거움을 드리고 어린이들에게는 경로효친사상을 심어주

는 계기가 되었습니다. 또한 노원롯데백화점 샷데 봉사단과 함께 경로당을 방문하여 평생을 열심히 살아오신 어르신들은 이 땅의 주인이며 공경 받아 마땅함을 "사랑가득" 경로당 어버이날 행사를 통하여 전하였습니다.



어버이날 행사 '사랑하고, 존경합니다'

구립공릉어르신복지센터(센터장 공동원)에서는 제45회 어버이날을 맞아 경로효친사상을 되새기며 어르신들의 즐거운 하루가 될 수 있도록 어버이날 행사를 진행하였습니다. 카네이션 달아드리기, 사랑담은 보양식(삼계탕), 공릉실버카페 등 다양한 활동을 통하여 어르신들에게 즐거운 하루될 수 있도록 하였습니다. 이 행사를 위해 경기기계고등학교 외 지역사회 내 여러 기관과 개인의 후원으로 어버이날 행사를 더욱 뜻깊게 보낼 수 있는 시간이었습니다.



중현초등학교와 함께하는 어버이날 행사

지난 5월 8일 구립하계실버센터(원장 박종원)에서는 어버이 은혜에 감사하고 경로효친의 전통과 미덕을 계승하고자 "중현초등학교와 함께하는 어버이날 행사"를 진행하였습니다. 이번 행사에는 한재희 중현초등학교 교장 및 교직원을 비롯하여 중현초등학교 회장단 5명, 중현초등학교 오케스트라 10명, 하계실버센터 어르신 30여명 등이 참석하였습니다. 오후 3시 30분부터 진행된 이번 행사는 중현초등학교 재학생 15명이 카네이션 달아드리기를 시작으로 중현초등학교 어린이오케스트라의 어버이인사를 비롯한 축하연주와 동요제창 등 다양한 공연을 선보였습니다.



여러분은 공릉데이케어센터의 어버이입니다~

지난 5월 8일 어버이날을 맞이하여 공릉데이케어센터에서는 어버이날 행사를 진행하였습니다. 미리내 어린이집 아동들이 고사리같은 손으로 어르신들에게 손맛사지를 해드리고 카네이션을 달아드리자 어르신들이 꽃처럼 활짝 웃으셨고, 아동들이 준비한 노래와 율동을 보시고 흥에 겨우신 어르신들이 손뼉을 치시며 즐거워 하셨습니다.

노원50플러스센터 찾아가는 인생이모작교실 신청안내

- ▶ 신청기간 : 매월 15일까지 선착순 (교육인원 10명 이상)
- ▶ 모집대상 : 인생후반기 성공적 2막 준비를 희망하는 단체 및 기관
- ▶ 강사 : 재무설계전문가, 생애설계전문가, 노후준비지원전문가
- ▶ 신청방법 : nowon.50center.or.kr 공지사항 참조
- ▶ 문의 : ☎ 930-5060



노원50플러스센터 6월 교육프로그램 접수중

- ▶ 상세 프로그램 홈페이지 참조 <http://nowon.50center.or.kr>
- ▶ 문의 : ☎ 930-5060

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	1억원	3억원	5억원
60세		21만원	63만원	105만원
70세		31만원	92만원	154만원
80세		48만원	144만원	240만원

(한국주택금융공사 서울북부지사 ☎ 3499-3341~2)

명예기자

숲해설이 있는 어르신 숲속힐링 프로그램

여린 초록빛 새순이 돋나 싶더니 어느새 숲은 녹색으로 짙어지고 있는 때에 <좋은숲 협동조합>에서 어르신들을 위한 숲속힐링 프로그램을 시행하고 있어 동참해보았다. 대상은 노원구 관내 경로당 어르신 및 불암산 내방 어르신이며, 기간은 4월17일~7월15일 / 매주 월, 수, 금, 토요일 오후2~3시30분까지이다. 숲해설, 숲속 건강걷기, 레크리에이션, 숲속에서의 명상, 야생화감상 등으로 프로그램이 구성되어 있고, 각 동주민센터나 좋은숲 협동조합(cafe.daum.net.verygoodforest 02-932-2109)에서 신청을 받으며, 왕복교통편이 제공된다.

시작시간인 오후 2시에 맞추어 중계2·3동 목화아파트 경로당 어르신 17명을 태운 버스가 불암산 생태학습관에 도착하자 관련자들이 일일이 어르신들을 맞으며 프로그램은 시작되었다. 우선 경로당에 걸어 놓은 단체사진을 촬영하고, 바로 생태학습관으로 들어가 불암산의 아름다운 경관과 생태, 둘레길과 전망대, 숲도서관과 휴식 공간, 서식하는 다양한 동식물을 소개하는 동영상을 관람했다. 이어서 이번 숲해설을 담당할 3분의 자원봉사자 소개가 있었는데 닉네임이 이채롭다. 각 분의 인상과 어울리는 <장수풍뎅이> <두꺼비> <참나무>인데, 기억하기가 쉬워 좋았다.



17명을 3개조로 나누어 본격적인 둘레길 탐방이 시작되었다. 바로 생태학습관 근처 숲 덩굴 속에 붉은머리오목눈이(뱀새) 둠지가 있었다. 그 둠지에는 가끔 빠꾸기가 탁란하는 습성이 있다는 설명을 들은 다음, 목재 데크로 이어진 자락길로 접어들었다. 바로 화살나무, 생강나무, 쪽동백나무, 싸리나무, 국수나무, 갈참나무, 서어나무 등의 특징과 이름의 유래 등을 들으며 야외휴게공간에 이르렀다. 삼삼오오 둘러앉아 주취 측에서 마련한 우영차를 마시며 담소를 나누고 한편에서는 전통투호놀이를 하며 잠깐 쉬고 다시 이동하였다. 노원구에 30년째 거주 중인 최성재 어르신(79세)은 이런 시설을 마련한 구청장님의 배려에 감사하고 다시금 노원구에서 사는 긍지를 느낀다고 말씀했다. 이번 숲속힐링 프로그램을 진행하고 있는 <좋은숲 협동조합>은 건강하고 아름다운 숲 가꾸기와 생태보전을 위한 길잡이로서의 역할을 위해 2016년에 창립된 단체로 현재 13명의 회원이

번갈아 자원봉사를 하고 있다. 대부분 공직에서 은퇴한 분들로 60시간 이상 관련과목을 이수하고 산림청의 숲해설가 자격시험을 통과한 전문가들이다.



사무실에 게시된 일정표에는 상계5동 상계대림아파트, 중계4동 강남아너스빌, 상계1동 극동늘푸른아파트와 두산아파트 등의 경로당, 상계2동 구립 불암경로당의 방문예정 일정이 빼곡히 적혀있어 호응이 상당하다는 것을 짐작케 한다. 불암산 사랑으로 뿜뿜 뿜친 봉사자들의 친절환안과 나무가 내어주는 상쾌한 공기를 마시며 사방이 녹색인 숲속을 천천히 걷는 그 자체가 명상이 되고 힐링이 되었다. 어르신들도 잠깐 소풍을 나와 즐겁고 색다른 한나절을 보낸 것에 의미가 있었으리라 생각된다.

명예기자 양승욱(bsoy38@hanmail.net)

서울시주민참여예산 노원50+ 환경지킴이 참여기관(강사·벽화) 모집

- ▶ 환경교육 또는 벽화(실내·외)등이 필요한 기관을 모집합니다.
- ▶ 환경지킴이 파견에 관심 있는 기관들의 많은 신청바랍니다.
- ▶ 신청기간 : 6.30(금)까지
- ※ 선착순 마감으로 수요기관이 많을 경우 조기 마감 될 수 있습니다.
- ▶ 사업기간 : 5월 ~ 11월(예정)
- ▶ 대상 : 노원구 내 환경교육 또는 벽화(실내/외 등)가 필요한 기관
- ▶ 활동내용
 - 교육지킴이 - 환경관련 교육 강사 파견(아동·청소년·성인)
 - 수호지킴이 - 벽화그리기, 멘홀 안전마크 그리기, EM, 흙공 던지기
- ▶ 신청방법 : 서울시 주민참여예산 참여기관 신청서 제출
- ※ 노원50플러스센터 ☎ 930-5060 nowon.50center.or.kr

수락산 산림치유 프로그램(2기) 참여자 모집

- ▶ 일시 : 6.13(화) ~ 8.1(화) 매주 화요일 9:30~12:00
- ▶ 장소 : 불암산 치유의 숲길, 수락산 치유·명상의 숲 등
- ▶ 내용 : 체조, 명상, 손발 마사지, 약차 마시기, 숲길 걷기 등
- ▶ 신청방법 : 공원녹지과 ☎ 2116-3968
- ▶ 접수기간 : 5.16(화) ~ 6.5(월)

재능기부 무료 탁구교실 시범 운영 안내

- ▶ 일시 : 6월 매주 월, 수 10:00~13:00
- ▶ 장소 : 공릉동 뉴드림탁구(공릉로 146)
- ▶ 모집인원 : 20명(준비물 : 탁구채 / 수강료 없음)
- ▶ 접수문의 : ☎ 957-3355
- ▶ 주관 : 노원구 탁구협회



명예기자

“산행 걷기는 신체·정신건강의 최고”

13년째 이어온 공릉산악회

평균연령 74세 / 선두 리더는 82세

신록이 짙어지는 5월13일 둘째 토요일 오전9시. 공릉역에 노원공릉산악회 30여 어르신들이 등산복 차림으로 모였다. 김정윤 산악회장(76)의 인원점검과 안전수칙 요령을 듣고 전철로 양수역에 도착, 물소리길 1코스(용담마을-월계골-정창순묘-삼양삼밭-이덕형신도비-몽양기념관)신원역까지 산과 마을을 지나는 9km 도보트래킹한다. “3월~11월까지 매월 둘째주 토요일 산이나 둘레길을 걸으며 친목을 통해 체력단련과 정서적 안정을 찾아 삶의 활력을 불어넣고 있다”고 공릉종합사회복지관 엄신환씨는 말한다.



16일 김천직지사산행에 80여명이 참가했다. 1965년 월남참전용사로 책임감과 리더십이 뛰어난 김정윤회장은 “산행안전 테스트를 거쳐 3월모임부터 출석해야 정구회원으로 된다”고 설명한다.

치매예방 외로움 해결에 좋아

모심기가 한창인 논두렁길 지나 정용탁(82)선두리더가 낙엽 쌓인 임야길을 일정속도로 진행하고 회장이 대열을 오가며 점검한다. 독거어르신 정씨는 하루 1만 5천보를 꼭 걷는다. 지역봉사활동가 최순자(71)씨는 이 모임 창설멤버로 오래 전 홀로 됐지만 산행걷기와 회원만남으로 외로움을 떨쳐내고 활력을 되찾은 케이스이다. 모임 때마다 떡나물무침 등을 손수 장만해 오시며 이날도 묵아채나물과 물김치를 선사했다. 동아리막내 김차남(65)씨는 4년전 디스크수술로 허리에 핀을 6개나 꽂았다. 우울감과 허약증세가 보여 지난해 가입, 지금은 완전히 생기가 넘

쳐난다고 자랑한다. 80대 김응서(83)-기복자(80)어르신부부는 지난달 우이령 산행에 손수 담긴 복분자 술을 가져와 한잔씩 나눠 주기도 했다. 박무송(76) 박태영(76)씨는 ‘건강최고는 산행’이라고 했고 최길수(78)씨는 동호회 플래카드를 만들어 기증했다. 또 산행길 휴식시간 땀 정진해(74)회원의 오키리나연주에 맞춰 회원들이 합창하며 피로감을 덜어내기도 했다.



장대비 우산속 청춘 되찾아

이날 장한기 공릉청춘아카데미회장(70)은 “어르신 신체·정신건강에 매진하는 산악회를 물심양면으로 돕겠다”고 했다. 동호회 심벌마크 2백개를 제작지원했던 그는 4년전 복지관대항 실버골든벨대회에서 우승, 구청장 행운의 금열쇠 수상자이기도 하다. 오후 하산길 어르신들은 장대비 우산속에서 소년소녀처럼 소리내어 웃으며 집으로 향했다.

명예기자 권준희(kwonju22@naver.com)



매월 둘째 토요일 정기 걷기산행

이 모임은 13년전 창설, 현재회원은 65~84세 어르신 45명, 평균연령 74세다. 회원 중 10여명은 창립멤버로 아직도 정정하게 산행한다. 지난달 우이령 걷기에선 35명 그리고 5월

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)

생태나눔장터 '마들장' 도시의 생태적인 생산과 소비를 이어줍니다.

직접 기른 건강한 농산물과 가공품, 제철 농산물을 이용한 다양한 요리, 손으로 만든 다양한 수공예품과 체험코너가 있는 마들장에 주민 여러분을 초대합니다.

- ▶ 일시 : 6.17(토) 15:00 ~ 20:00
- ▶ 장소 : 등나무근린공원
- ▶ 출점신청 : 네이버밴드 마들장 (band.us/@mdzzang)

(녹색환경과 ☎ 2116-4403)



독자투고

게이트 볼

가재울 공원의 할아버지 할머니
 세월 따라 추억 찾아 간다면
 인가도 산천도 사방으로 있겠지만
 게이트볼 최고라고 눈만 뜨면 모이네.

손자도 손녀도 손잡고 오시소.
 男女가 老少가 구별없이 노는 곳

굴러가는 자궁 따라

무지개 꽃 피고
 부딪치는 공소리
 박장대소 울리네.



이윤중(중계동)

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 다당 백신을 접종한 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)

빨리 찾아온 무더위~ 올바른 손씻기로 건강지켜요!

예년보다 빨리 찾아온 여름철을 앞두고 유행하기 쉬운 감염병을 예방하기 위해서는 올바른 손씻기를 생활화하는 것이 중요합니다.

〈올바른 손씻기 방법〉



6월 노원실버카페 무료강의 일정

▶시간 : 13:00 ~14:00

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



노원실버카페 공연 안내

▶공연시간 : 14:30~16:00

공연일시	공연내용
5월 29일(월)	기타 / 가요
5월 30일(화)	가요
5월 31일(수)	가요 / 연극
6월 1일(목)	가요 / 마술
6월 2일(금)	통기타 / 가요 / 색소폰
6월 3일(토)	가요 / 드럼 / 색소폰
6월 4일(일)	가요 / 드럼 / 색소폰
6월 5일(월)	노원실버카페 휴무
6월 6일(화)	현충일 공연없음
6월 7일(수)	가요
6월 8일(목)	하모니카/가요/각설이/색소폰
6월 9일(금)	가요
6월 10일(토)	가요 / 색소폰 / 울겐 / 기타
6월 11일(일)	가요 / 화심곡 / 창 / 민요 / 각설이
6월 12일(월)	민요 / 색소폰 / 가요 / 아코디언
6월 13일(화)	가요 / 색소폰
6월 14일(수)	색소폰 / 가요
6월 15일(목)	가요

공연일시	공연내용
6월 16일(금)	가요 / 민요 / 난타 / 한국무용
6월 17일(토)	가요/민요 / 난타 / 색소폰 / 한국무용 / 판소리
6월 18일(일)	7080노래공연 & 색소폰 / 플룻
6월 19일(월)	하모니카 / 가요
6월 20일(화)	가요
6월 21일(수)	가요
6월 22일(목)	흘러간 노래
6월 23일(금)	가요
6월 24일(토)	가요 / 민요 / 가면놀이
6월 25일(일)	가요/코미디/각설이/원맨쇼
6월 26일(월)	색소폰 / 가요
6월 27일(화)	가요
6월 28일(수)	가요 / 민요
6월 29일(목)	가요
6월 30일(금)	가요

(어르신복지과 ☎ 2116-3752)



건강마당

모두가 행복해지는 발걸음! '걷기 마일리지 프로젝트' 참여안내

‘걷기 마일리지 프로젝트’란?

걷기에 단순한 개인의 건강생활을 넘어 기부로 이어지는 사회적 가치를 부여하는 프로젝트로 서울시와 함께 25개 자치구가 참여하는 사업입니다. 걸으면 걸을수록 건강해지고, 많은 노원구민이 참여할수록 관내 이웃 지원도 커집니다.

- ▶ 참여대상 : 스마트폰을 사용하는 분 누구나
- ▶ 참여방법

1. '워크온' App. 다운로드 후 설치, 회원가입
2. 커뮤니티에서 '노원구' 검색, '노원구와 5樂 하자!' 가입
3. 워크온 App.의 실행여부와 관계없이 스마트폰만 지니고 걸으면 걸음수 누적



(의약과 건강증진팀 ☎ 2116-4460)

「제28기 아름다운 인생여행, 가곡교실」 교육생 모집

- ▶ 일정 : 6.23 ~ 7.21 매주(금) 14:00~15:30(5주과정)
- ▶ 대상 : 노원구민 180명
- ▶ 장소 : 노원구청 6층 소강당
- ▶ 내용



교육일정	
6.23	1주차 - 생명과 사랑
6.30	2주차 - 호스피스 완화의료에 대한 이해
7.7	3주차 - 연명의료에서의 자기결정권과 사전연명 의료의향서
7.14	4주차 - 아름다운 관계
7.21	5주차 - 의미있는 삶

(생활건강과 방문보건팀 ☎ 2116-4337)

월계보건지소 스트레스관리 교육 「힐링마인드」 대상자 모집

- ▶ 대상 : 노원구 지역주민 중 성인 누구나
- ▶ 일시 : 6.5 ~ 6.28 매주 월·수요일, 14:00~15:00(총 8회)
- ▶ 장소 : 월계헬스케어센터 3층 보건교육실
- ▶ 내용 : 명상, 우울감 및 심리검사, 스트레스 상황에 대처하는 마음가짐
- ▶ 신청 : 사전 전화신청 및 문의



(월계헬스케어센터 ☎ 2116-4569)

암 예방 실천 학교 교육생 모집

- ▶ 대상 : 지역주민 180명
- ▶ 일정 : 6.19(월) 14:00~16:00
- ▶ 장소 : 노원구청 6층 소강당
- ▶ 내용 : 유방암의 예방관리 및 유방암 자가검진 방법
- ▶ 강사 : 원자력병원 전문의와 한국유방건강재단 전문강사



(생활건강과 건강지원팀 ☎ 2116-3034, 4343)

고혈압, 당뇨병 교실 안내

- ▶ 대상 : 지역주민 중 고혈압, 당뇨병 질환자
- ▶ 접수방법 : 사전 전화접수 및 현장접수
- ▶ 세부내용



일시	주제	문의
수요 교실 6월 (7,14,21,28) 14:00~15:00	당뇨병 이해와 합병증 관리 등	노원구 보건소건강증진팀 ☎ 2116-4365
6월 (7,14,21,28) 14:00~15:00	당뇨병 이해와 합병증 관리 등	공릉보건지소 ☎ 2116-4975
금요 교실 6월 (9,16,23,30) 15:30~16:30	고혈압 이해와 합병증 관리 등	중계 평생건강관리센터 ☎ 2116-4451
토요 교실 6월 24일(토) 10:00~12:00	운동과 함께하는 혈압관리 당뇨병의 운동 요법	노원구 보건소건강증진팀 ☎ 2116-4365

(노원구보건소 건강증진팀 ☎ 2116-4365)

(공릉보건지소 ☎ 2116-4975, 중계평생건강관리센터 ☎ 2116-4454)

치매가족을 위한 교육 및 모임 「헤아림」 모집

- ▶ 대상 : 노원구 지역주민 치매가족, 보호자
- ▶ 일시 : 6월~7월 매주 금요일 10:30~12:00
- ▶ 장소 : 노원구청 5층 치매지원센터 교육실
- ▶ 내용 : 치매환자 조호방법 교육과 치매가족분들의 신체적 심리적 부양스트레스 감소를 위한 치매가족 모임
- ▶ 신청 및 문의 : 전화문의



(노원구치매지원센터 ☎ 911-7778)

치매지원센터 치매예방을 위한 무료 기억력검사

- ▶ 대상 : 70세 이상 노원구 지역주민 누구나
- ▶ 일정 : 6.1(목) ~ 6.30(금)
- ▶ 시간 : 평일 월~금 10:00~17:00
- ▶ 장소 : 노원구청 5층 노원구치매지원센터
- ▶ 신청 : 치매지원센터 방문



(노원구치매지원센터 ☎ 911-7778)

우리가족 '생명 지킴이' 심폐소생술

- ▶ 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 별관 1층 심폐소생술교육장
- ▶ 교육예약 : ☎ 2116-3321~3 전화, 방문



인터넷(<http://www.nowon.kr/health/>)

(의약과 심폐소생술교육장 ☎ 2116-3321~3)

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



바람과 함께 사라지다
▶ 6. 7(수), 8(목)
▶ 8세 이상

인정사정 볼 것 없다
▶ 6. 14(수), 15(목)
▶ 12세 이상

사도
▶ 6. 5(월)
▶ 12세 이상

뷰티인사이드
▶ 6. 12(월)
▶ 12세 이상



미이라
▶ 6. 21(수), 22(목)
▶ 12세 이상

해어화
▶ 6. 28(수), 29(목)
▶ 15세 이상

암살
▶ 6. 19(월)
▶ 15세 이상

세얼간이
▶ 6. 26(월)
▶ 12세 이상

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



현충일로 6.6(화)
영화를 상영하지
않습니다



컬러퍼플
▶ 6. 13(화)
▶ 15세 이상



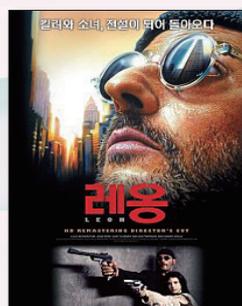
울지마톤즈
▶ 6. 2(금)
▶ 전체관람가



나우이즈굿
▶ 6. 9(금)
▶ 15세 이상



특별수사
▶ 6. 20(화)
▶ 15세 이상



레옹
▶ 6. 27(화)
▶ 청소년관람불가



노브레싱
▶ 6. 16(금)
▶ 15세 이상



황금팔을 가진 사나이
▶ 6. 23(금)
▶ 12세 이상

대한민국 1%
▶ 6. 30(금)
▶ 12세 이상