



어르신소식지  
신나는

# 노원 (老元) 노인이 으뜸

2018  
봄호

2018년 2월 26일 발행



모바일 소식지

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

facebook.com/goodnowon

## 푸른(靑) 봄(春)에 꼭 가야하는 곳, 어르신 전용 행복문화공간 공릉청춘카페로 초대합니다

마음껏 문화공연을 즐기고 카페운영으로 어르신 일자리도 창출합니다.



공릉청춘카페

1369  
하모니카  
연주단

1369 하모니카 연주단 공연

- ▶ 위치 : 공릉가로공원 내(공릉동 678-2)
- ▶ 운영일시 : 주중 및 주말 10:00~19:00
- ▶ 휴무 : 매일 첫째주 월요일, 명절 연휴
- ▶ 주요시설 : 공연무대, 카페, 야외덕 등
- ▶ 문의 : 어르신복지과(☎2116-3753)



달집태우기

2018 무술년 정월대보름

## 민속축제한마당

- ▶ 일시 : 2018. 3. 1(목) 17:00~21:00
- ▶ 장소 : 당현천 일대 (노원 청소년수련관 앞)
- ▶ 대상 : 주민 누구나 참여가능 ※한복(생활한복 포함)을 입고 행사에 참여하는 분께 부럼세트 증정
- ▶ 주최 / 주관 / 후원 : 노원문화원 / 노원놀이마당 / 노원구
- ▶ 주요행사 : 각설이 길놀이, 달집태우기, 다리밟기, 불강통 돌리기





# 노원 어르신, 복지관 100% 활용하기

## 노원노인종합복지관 7080 가요교실 개설

- ▶ 일시 : 매주 화 13:00~14:30
- ▶ 장소 : 노원노인종합복지관 2층 대강당
- ▶ 대상 : 서울시 거주 만60세 이상(회원등록 후 이용가능)
- ▶ 비용 : 무료
- ▶ 문의 : 노원노인종합복지관 사회교육실  
☎ 948-8540~5



## 노원노인종합복지관 웰다잉·웰빙 무료교육 진행

- ▶ 모집 : 수시
- ▶ 장소 : 노원노인종합복지관내 교육장
- ▶ 대상 : 서울시 거주 만60세 이상(회원등록 후 이용가능)
- ▶ 내용 : 존엄사의 이해, 사전연명의료의향서의 이해, 장묘문화센터 견학 등
- ▶ 문의 : 노원노인종합복지관 특화사업팀  
☎ 948-2745



## 어르신의 든든한 사랑지기 『가정봉사원』 모집

- ▶ 모집 : 수시
- ▶ 장소 : 노원노인종합복지관 및 어르신 가정
- ▶ 대상 : 지역주민 누구나
- ▶ 내용 : 주 1회 홀몸어르신 가정 방문하여 근황 확인 및 말벗, 생활 지원 활동
- ▶ 문의 : 노원노인종합복지관  
재가복지팀 ☎ 948-8540~5



## 구립공릉어르신복지센터 사회교육프로그램 대상자 모집

- ▶ 일시 : 매주 월~금 (9:30부터 프로그램 시작)
- ▶ 장소 : 구립공릉어르신복지센터 3층 열림터
- ▶ 대상 : 만 60세 이상 노원구 거주 어르신
- ▶ 내용 : 교육프로그램(가곡교실, 우크렐레, 한글서예, 고사성어, 섬유공예, 남성라인댄스)
- ▶ 문의 : 전보경 사회복지사 ☎ 948-6274~5



## 『나 그림책』 참여 어르신 모집 (교육비 무료)

- ▶ 참여기간 : 3월~11월(자서전쓰기 월 2회, 미술활동 주1회)
- ▶ 참여활동 : 미술교육 및 활동, 자서전 쓰기, 전시회 등
- ▶ 장소 : 구립공릉어르신복지센터
- ▶ 대상 : 만 60세 이상 노원구 거주 어르신 중 미술에 관심 있는 어르신 10명(센터 회원가입 필수)
- ▶ 문의 : 김세정 사회복지사  
☎ 948-6274~5



## 공릉어르신복지센터 물리치료 무료 이용자 모집

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



## 마들사회복지관에서 합창단원을 모집합니다.

- ▶ 모집기간 : 수시(만60세 이상)
- ▶ 장소 : 마들사회복지관
- ▶ 대상 : 노래하고자하는 어르신 누구나
- ▶ 내용 : 합창연습 및 지역사회 합창공연
- ▶ 비용 : 무료
- ▶ 문의 : 마들사회복지관 서비스팀  
☎ 971-8387



## 마들사회복지관 어르신 여가문화프로그램 무료 이용자 모집

- ▶ 모집기간 : 수시
- ▶ 장소 : 마들사회복지관
- ▶ 대상 : 프로그램을 참여를 희망하는 만60세 이상 어르신
- ▶ 내용 : 한글교실, 탁구교실, 노래교실
- ▶ 문의 : 마들사회복지관 서비스팀  
☎ 971-8387



# 우리동네 경로당·복지관 소식

## 노인종합복지관 『동(同)패밀리』

노원노인종합복지관(관장 공동원)에서는 중계주공9단지에 거주하는 홀몸어르신의 자조모임인 『동패밀리』 프로그램을 진행하고 있다. 2009년부터 시작한 동패밀리는 901동부터 911동까지 같은 동에 거주하는 홀몸어르신 5~6명이 한 팀으로 구성되어 월 1회 어르신가정에 모여 특별활동(보드게임, 수박화채만들기, 공예활동 등)을 하며 친목을 형성하는 프로그램이다. 혼자 사는 어르신들이 같은 동에 살고 있는 이웃과 든든한 친구, 가족이 되어 아플 때에는 병간호를 하거나 응급상황에 빠르게 도움을 주고 받을 수 있는 사회적 안전망으로 자리매김 하였다.



## 마들경로당의 ‘행복나눔터’

마들사회복지관(관장 차현미)은 경로당 이용 어르신과 지역주민이 함께 어울리는 장을 마련하고자, 마들경로당을 중심으로 다양한 교육프로그램과 나눔행사를 진행하고 있다. 동네주민들이 삼삼오오 모여 어르신과 음식도 나누고, 손자뻘 되는 대학생 봉사자와 함께 붓으로 꽃과 나비를 그리기도 하며, 맷돌제조교실, 역량강화를 위한 미술교육에도 열심히 참여 하였다. 하나가 되는, 행복한 마을공동체를 이루어나갈 수 있는 마들경로당의 ‘행복나눔터’를 앞으로도 기대한다.

을 전달하고 어르신들의 건강과 장수를 기원하며 지역 주민과 봉사자들의 따뜻한 정을 느낄 수 있는 시간이 되었다.



## 사랑의 재능나눔 행사

공릉종합사회복지관(관장 노유환)에서는 어르신들을 위한 특별한 행사가 진행되었다. 추운 겨울 어르신들 위해서 샤르맹리 헤어살롱 원장 및 직원분들과 연예인분들이 오셔서 재능나눔행사로 이미용 서비스 및 신나는 공연을 보여주었다. 재능나눔행사에 참여하신 연예인분들로는 가수 건아들의 곽종목, 천년바위 박정식, 히든싱어 장윤정편 우승자인 오예중 3명이 신나는 노래로 거동이 불편한 어르신들을 춤추게 하며 흥겨운 분위기를 만들어 주었고, 개그맨 심재욱은 재미나는 사회로 어르신들에게 웃음을 주었다. 공연 만족도도 높았을 뿐만 아니라 전문 이미용사분들의 커트솜씨에 이미용서비스를 이용한 어르신들의 만족도도 높았다. 사랑의 재능나눔행사를 통해서 추운겨울 어르신들은 따뜻하고 행복 가득한 하루가 되었다.

## 마을이 함께 축하하는 어르신 친한친구 생신잔치

구립공릉어르신복지센터(센터장 공동원)에서는 지난 2월 2일 「친한친구 생신잔치」를 열었다. 공릉어르신복지센터는 매달 초 ‘친한친구 생신잔치’를 개최하고 있다. 어르신들께서 점심식사를 하시기 전, 식당에 다함께 모여 해당 달에 생신을 맞이하신 어르신들을 축하하는 자리이다. 지역사회 내에서도 어르신들의 생신을 축하해 드리고 있다. 푸레쥬르 공릉2동점에서는 매달 어르신들의 생신을 맞이하여 매장 내 큰 케이크를 후원해주어 나누고 있다. 친한친구와 함께, 또 마을이 함께 어르신들을 축하하는 아름다운 나눔의 생신잔치이다.



## 새해맞이 떡국나눔 경로행사

중계종합사회복지관(관장 구종회)은 지난 2월 4일 어르신 200여분을 모시고 새해맞이 떡국나눔 경로행사를 진행하였다. 어느덧 7년차를 맞이한 이번 북서울 라이온스클럽 주관의 경로행사에서는 봉사자들이 직접 준비한 특식을 어르신들께 대접하였다. 또한 명절 선물



## 중계종합사회복지관 ‘다시 쓰는 신혼일기’ 참여 어르신 부부 모집

- ▶ 대상 : 노원구 거주 60세 이상 어르신 부부 7쌍(총 14명)
- ▶ 내용 : 부부교육, 부부관계 향상 프로그램  
(각종 공예활동 및 문화체험 활동)
- ▶ 일정 : 3월~(주 1회 참여, 시간 협의)
- ▶ 비용 : 무료
- ▶ 문의 : 서비스제공팀 ☎ 952-0333



## 경로당 순회 효도안마 서비스 안내

- ▶ 운영기간 : 3월 ~ 11월
- ▶ 운영시간 : 주4일(월~목) 14:00~17:00
- ▶ 안마시간 : 1인 약 30분
- ▶ 개인부담금 : 1인 1,000원
- ※ 제외 어르신 : 사고 위험이 있는 골다공증, 피부염, 중증의 질병을 가진 분
- ▶ 문의 : 시립노원노인종합복지관 ☎ 948-8542  
노원구청 어르신복지과 ☎ 2116-3756



명예기자

# 〈실버탁구〉로 내 몸에 활기를 충전합니다!

노년의 건강유지와 여가선용은 개인 삶의 질뿐만 아니라 가정과 사회 전반에 적지 않은 영향을 미친다. 이런 문제에 착안해 하계1동 주민센터에서는 〈실버탁구〉프로그램을 개설해 월요일 오전과 금요일 오후에 2시간씩 진행하고 있다. 2017년 주 1회로 시작했는데 반응이 좋아 올해는 주 2회로 증설해 현재 65세 이상 어르신 29명이 등록해 활동하고 있다.

탁구는 정해진 규격의 탁구대에서 상대(팀)와 라켓으로 2.7g의 플라스틱 공을 번갈아 치고받는 경기이다. 보기에는 단순해 보일 수 있으나 상대방 구질에 따라 순간적인 판단으로 속도, 코스, 회전 등의 다양한 기술을 걸어 되받아칠 수 있기에 하나 둘 기술을 체득할수록 점점 재미있어지는 스포츠다. 기본기술은 자세잡기, 풋워크, 포핸드, 백핸드, 푸시 등이 있고 중급 수준이 되면 드라이브, 스매시, 커트, 로브 등의 기술을 익혀 감에 따라 그 응용이 무궁무진해진다.

2월초의 매서운 추위에도 불구하고 탁구교실 안은 어르신들의 열기로 훈훈했다. 한 쪽에선 민현선 강사님의 개인별 맞춤레슨이, 다른 3곳의 탁구대에선 단식, 복식게임이 진행되고 있었다. 운동 후 잠시 쉬고 계신 김윤희 어르신(84세, 하계1동)과 유소자 어르신(71세, 상계6단지)과 말씀을 나눠보



았다. 일주일에 2번 규칙적으로 운동하니 우선 몸이 가볍고, 잘 들어간 나이스 볼에 점수가 올라가면 서로 박수치며 웃고, 커피와 차를 마시며 담소도 나눌 수 있어 즐겁다고 하신다.

홍광표 어르신(72세, 하계1동)은 당뇨가 심해 고생했는데 주4회 탁구를 치며 건강과 활력을 되찾아 지금은 탁구예찬론자가 되셨다. 회원 중에는 10년 이상 탁구를 친 분도 계셨는데 실력이 상당했고 연세에 비해 무척 젊고 건강한 모습이셨다. 레슨을 마친 강사님이 각 테이블에 합세해 실전을 통한 가르침을 주는 모습이 인상적이었고, 한 회원은 직접 담근 레몬차를 가져와 함께 나누니 그 향기가 더욱 진하게 느껴졌다.

젊은 시절에는 테니스나 배드민턴 등을 즐기다가 노년이 되면 탁구로 전환하는 예가 많다고 한다. 실내 운동이라 날씨에 상관

이 없으며 준비 도구가 간편하고, 운동 강도가 비교적 높지 않아 부상 염려가 적기 때문일 것이다. 그러나 본인의 건강상태와 심장 지구력, 그날그날의 컨디션에 따라 운동량을 조정해서 무리가 없도록 해야 한다. 그리고 사전에 가벼운 관절운동과 스트레칭 등으로 준비운동을 하고, 다마친 후에는 숨고르거나 몸의 열기를 진정시키는 마무리운동을 하는 것이 좋다.

누군가는 “쓰지 않으면 잃는다.”라고 했다. 움직여야 건강해진다. 적당한 운동을 꾸준히 하면 엔도르핀 분비가 촉진되어 기분이 좋아지고, 체력과 유연성이 향상되어 활동이 편해지니 자연스럽게 건강해진다. 하계1동을 비롯해 관내 여러 동주민센터와 복지관에 요일과 시간대 별로 탁구교실이 많이 개설되어 있으니 가까운 곳에서 탁구를 시작해 보시기를 권유 드린다.



명예기자 양승욱(bsoy38@hanmail.net)

## 노원구립청춘실버합창단 신규단원 정기모집

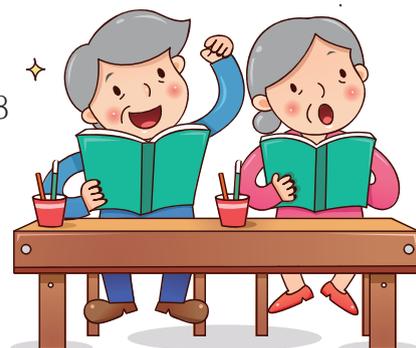
- ▶ 접수기간 : 3.1(목) ~ 3.13(화)
- ▶ 모집부문 : 소프라노, 메조소프라노, 알토
- ▶ 응시자격 : 노원구 거주 만 61세 이상
- ▶ 구비서류(심사당일 제출)
  - 사진(3.5×4.5) 2매, 응시곡 악보 사본 3부, 자필이력서 1부, 주민등록초본 1부
- ▶ 접수방법 : 구청 홈페이지 인터넷 접수 및 방문접수
- ▶ 심사일시 : 3.16(금) 14:00 ~
- ▶ 심사장소 : 노원문화예술회관 5층 소공연장
- ▶ 심사방법 : 자유곡 1곡(대중가요 제외) 독창 및 면접
- ▶ 합격자 발표 : 3.19(월) 14:00 구청 홈페이지 공고 및 개별 통지



(문화과 ☎2116-3786)

## 대한노인회 노원구지회 부설 노인대학 수강생 모집

- ▶ 모집기간 : 상시모집
- ▶ 모집연령 : 만 60세 이상 어르신
- ▶ 수강료 : 한달 5천원
- ▶ 수업일정 : 매주 수 13:00~16:00(3시간)
- ▶ 수업내용 : 교양, 무용, 음악(각 1시간)
- ▶ 접수장소 : 서울 노원구 동일로 1229 노원구민회관 201호
- ▶ 문의 및 신청 : 노원 노인대학 ☎ 978-6348



명예기자

# 공릉청춘카페, 개관 한 달만에 하루 1백여명 복직

영하 15도를 밑도는 북극한파의 매서운 바람이 몰아치는 지난 1월24일 수요일 오후 2시. 지하철 태릉역 7번 출구 공릉가로공원(공릉동 678-2) 청춘카페 실내는 노원지역 어르신들이 가수들의 노래장단에 맞춰 함박 웃음꽃을 피우면서 후끈 열기가 달아올랐다. 무대엔 가수 장인영 씨가 간드러진 목소리로 '진짜 진짜 좋아해'(1977년 혜은이 히트곡)를 불러대자 1백여 청중들은 박수를 치고 춤을 덩실 추며 함께 어우러져 열정적으로 노래를 따라 부른다.

이날 공릉청춘카페에선 심미애 가요팀 6명이 추운 겨울 어르신들의 건강과 활력을 불어넣기 위해 다양한 레퍼토리를 준비해 오후 내내 재능봉사 활동을 펼쳤다. 심미애 단장은 "처음 여기서 공연을 처음 했는데 다른 지역에 비해 시설과 분위기가 너무 좋았다. 특히 남성어르신들이 더 많이 참석해 주셔서 가수들도 신나게 열창을 했다"고 한다.

노원구는 예산 6억원을 투입해 지상 1층 168.36㎡ 규모로 공연무대, 홀, 카페 등을 지어 지난해 12월28일 어르신을 비롯해 지역 주민 누구나 이용할 수 있는 다양한 통합문화공간을 마련했다. 어르신 문화향유와 일자리창출을 위해 이미 지난 2010년 3월 전국 최초로 노원실버카페(중계근린공원 내



중계동 507-3) 개설을 했고, 이번 두 번째로 공릉청춘카페 문을 연 것이다. 노원지역 어르신 40명이 노원실버카페와 공릉청춘카페 두 곳에서 바리스타와 홀서빙 서비스 분야에서 일자리를 찾아 근무하고 있다. 복지관에서는 지속적인 바리스타 등의 교육으로 어르신일자리 인력을 양성해 충원하고 있다.

공릉청춘카페는 오전 10시~오후 7시까지 운영하며(매월 첫째주 월요일과 명절은 휴관) 문화활동은 오후 3시부터 대중가요, 민요, 댄스, 무용, 악기, 합창 등 라이브 공연이 펼쳐진다. 또 주말 오후3시부터 웃음치료, 원예치료, 웰다잉특강, 교통안전교육, 인문학 등 교양강좌가 진행되고 미술 서예 전시, 시문학 발표도 이어진다.

"한파로 마땅히 갈 곳이 없었는데 카페가 생겨 거의 매일 온다. 난방이 잘돼 따뜻하고 커피나 국산차 값도 싸서 친구들과 담소도

나누고 공연도 보며 늘그막에 청춘을 되찾는 것 같아 즐겁다"고 월계동 사시는 안창호 어르신은 환하게 웃는다. 이곳은 노원실버카페 초창기부터 관여해온 시립노원노인복지관이 위탁운영 하고 있다. 복지관 관계자는 "8년 이상을 위탁운영해 온 경험을 바탕으로 열심히 하니카이 지역 많은 어르신들이 불편없이 잘하고 있다는 칭찬을 해주셔서 보람을 느낀다"고 한다. 이미 쌓아놓은 노하우의 한 예로 공연팀만도 60개팀이 확보됐고 자원봉사자도 꾸준히 늘어난 추세다. 한 때 우범지역으로 간주될 만큼 열악한 장소에 카페가 생긴 이후 동네가 밝고 활기가 넘치자 지역주민들의 반응도 매우 좋았다.

개관 한 달, 어르신들의 발길도 점차 늘어 매일 백여 명을 훌쩍 넘어서면서 카페 안은 진하게 풍기는 정이 담긴 커피를 뽑는 바리스타들의 손놀림이 더욱 바빠진다. 테이블 의자가 모자라 한 칸에 쌓아놓은 간이의자를 가져다앉아 라이브 공연을 맘껏 즐기는 어르신들. 청춘카페 어르신들에게서 뿜어져 나오는 활기로 카페 밖 한파는 얼씬도 못하는 듯하다.

어르신복지과 ☎2116-3753  
공릉청춘카페 ☎ 949-3006  
노원실버카페 ☎ 949-3757

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)

## 경로당방문 치매선별검진 신청 안내

경로당에 직접 방문하여 무료기억력검사 해드려요~!

- ▶ 일시 : 평일 월~금 10:00 ~ 15:00
- ▶ 대상 : 노원구 관내 어르신 10명 이상 이용 경로당
- ▶ 장소 : 해당 경로당
- ▶ 신청 : 전화문의 후 일정조율 ☎ 911-7778

(노원구치매지원센터 ☎ 911-7778)



## 중계종합사회복지관 어르신 스마트폰 무료교육

- ▶ 대상 : 노원구 거주 65세 이상 저소득 어르신
- ▶ 내용 : 스마트폰 교육 및 활용 활동
- ▶ 시간 : 매주 화 10:00~12:00
- ▶ 문의 : 서비스제공팀(☎ 952-0333)



독자투고

# 목욕봉사, 건강의 소중한 느껴



예년에 비해 유난히 추웠던 올 겨울은 몸이 불편한 노인들에게도 건디기 힘든 날들이었습니다. 영하 15도를 오르내리던 지난 1월 말, 상계2동 8통장으로부터 전화 한 통을 받았습니다. 이웃에 홀로되신 86세 남자 어르신이 있는데 몸이 불편해 자주 씻지 못하니 목욕 봉사를 해주었으면 좋겠다는 것이었습니다.

집을 방문해 현관문을 열자 악취가 풍겼습니다. 머리가 아플 정도로 심했고 집안은 쓰레기장을 방불케 했습니다. 그도 그럴 것이 치매 증세에 다리까지 불편해 제대로 씻을 수 없는 상황이었습니다. 바로 중계동 목련아파트 상가 지하에 있는 행복나눔 목욕탕에 사용 시간을 예약했습니다. 지난 2015년 9월, 저소득층을 위해 구청에서 만든 곳입니다. 지하 1층이지만 엘리베이터가 있고 장애인 등 거동이 불편한 분들만 사용하도록 별도 욕조와 수중안마기 등이 마련되어 있습니다. 봉사 당일 노인을 부축해 집을

나서면서 샴푸와 비누 등을 챙겨 갔습니다. 목욕을 위해 옷을 벗기니 속옷은 이미 변으로 더럽혀져 있었습니다. 갑자기 따뜻한 곳으로 들어오니 그렇잖아도 약한 팔약근이 제 역할을 못한 것 같습니다. 충분히 불일을 보도록 양변기에 한동안 앉혀놓았다가 따뜻한 물을 가득 채운 욕조 안으로 들여보내 몸을 불렀습니다.

그런데 얼마 후, 이번에는 욕조 안이 오물로 엉망이 됐습니다. 만약에 일반 목욕탕에서 이런 일이 있었으면 어쩔 뻔 했을까생각하니 아찔했습니다. 자기 의지대로 되지 않는 듯 미안해하는 노인을 보면서 본인은 오죽 답답할까 하는 안쓰러운 마음이 앞섰습니다. 노인을 밖으로 나오게 하고 욕조의 물을 빼고 청소했습니다. 그리고 다시 물을 받아 몸의 때를 벗기고 머리도 감겨주었습니다. 그렇게 1시간 정도 지나니 피부도 깨끗하고 발그레하게 혈색이 돌아왔습니다.

목욕을 끝내고 노인이 입고 온 옷은 속옷

을 비롯해 모두 버리고 성인용 기저귀를 채운 후, 통장이 집에서 가져온 것으로 갈아입혔습니다. 나도 젊은 사람이 아니어서 몸은 힘들었지만 어려운 일을 했다는 생각에 마음은 뿌듯했습니다. 아니 가벼웠다는 것이 맞는 것 같습니다. 아직 건강한 것에 감사의 마음이 들었기 때문입니다.

앞으로도 내 힘이 닿는 한 봉사활동을 계속할 것입니다. 형편이 어렵거나 몸이 불편한 분들이 저렴하게 이용할 수 있도록 목욕탕을 만들어주신 구청, 어려운 이웃을 발견하고 도움을 요청한 상계2동 8통장님을 비롯해 주민센터 담당님께도 머리 숙여 감사드립니다.



(상계2동 자원봉사캠프 정구창)

## 노원실버카페 3월 무료강의 일정

▶시간 : 13:00~14:00

강의일자	강 의 내 용
3월 6일(화)	시낭송 치유
3월 8일(목)	어르신들을 위한 건강 강의
3월 12일(월)	행복웃음치료
3월 13일(화)	시낭송 치유
3월 20일(화)	시낭송 치유
3월 22일(목)	어르신들을 위한 건강 강의
3월 26일(월)	행복웃음치료
3월 27일(화)	시낭송 치유



## 노원실버카페 공연 안내

▶공연시간 : 14:30~16:00

공연일시	공 연 내 용
2월 26일(월)	가요
2월 27일(화)	가요
2월 28일(수)	가요
3월 1일(목)	시낭송 / 콩트 / 흘러간노래
3월 2일(금)	가요
3월 3일(토)	가요 / 드럼 / 색소폰
3월 4일(일)	기타 / 가요
3월 5일(월)	노원실버카페 휴무
3월 6일(화)	가요 / 민요 / 마술 / 뽀리댄스
3월 7일(수)	가요 / 민요 / 색소폰
3월 8일(목)	아코디언 / 가요 / 한국무용
3월 9일(금)	가요 / 색소폰
3월 10일(토)	하모니카 / 가요 / 색소폰
3월 11일(일)	아코디언 / 트럼펫
3월 12일(월)	가요
3월 13일(화)	민요 / 가요
3월 14일(수)	색소폰 / 가요
3월 15일(목)	가요

공연일시	공 연 내 용
3월 16일(금)	통기타 / 가요 / 색소폰
3월 17일(토)	가요
3월 18일(일)	기타 / 가요
3월 19일(월)	하모니카 / 가요
3월 20일(화)	가요 / 민요
3월 21일(수)	전자울건 / 가요
3월 22일(목)	가요 / 민요 / 우리춤
3월 23일(금)	가요 / 기타
3월 24일(토)	색소폰 / 가요
3월 25일(일)	가요/민요/난타/한국무용/판소리
3월 26일(월)	기타 / 가요
3월 27일(화)	가요
3월 28일(수)	가요
3월 29일(목)	가요 / 민요 / 우리춤
3월 30일(금)	가요
3월 31일(토)	가요 / 기타

(어르신복지과 ☎ 2116-3752)



# 건강마당

## 2018. 암예방실천학교 개강 제1차 교육생 모집

- ▶ 대상 : 지역주민 180명
- ▶ 일시 : 3.19(월) 14:00~16:00
- ▶ 장소 : 노원구청 6층 소강당
- ▶ 내용 : 1부 : 위암 예방 관리 / 2부 : 암 예방을 위한 식단(영양)
- ▶ 강사 : 원자력병원 위암 전문의 및 영양사
- ▶ 신청 : 전화 또는 방문접수
- ▶ 2018년 일정(매월 셋째주 월 14:00~16:00, 8월은 8.23)

월	강 의 주 제	
	1부	2부
3월	위암	암예방 식단(영양)
4월	대장암	국가암검진
5월	자궁경부암	웃음특강
6월	폐암	폐암 발암물질-라돈
7월	암과 대사증후군	암예방 운동
8월	전립선암	전립선 무료검진
9월	간암	절주&금연
10월	유방암	유방암 자가검진
11월	갑상선암	웃음특강

(생활건강과 건강지원팀 ☎2116-4303, 3034)

## 행복한 삶을 이루기 위한 『아름다운 인생여행, 가곡교실』 교육생 모집

- ▶ 일정 : 3.30 ~ 4.27(매주 금) 13:30~17:00
- ▶ 대상 : 노원구민
- ▶ 장소 : 노원구청 6층 소강당
- ▶ 접수기간 : 2.26(월) ~ 3.28(수)
- ▶ 신청방법 : 전화 또는 방문신청
- ▶ 교육내용



- 1부 : 아름다운 인생여행 13:30~15:30

교육일	강 의 주 제
1주 3월 30일	호스피스완화의료의 이해
2주 4월 6일	연명의료결정법에 대한 이해
3주 4월 13일	아름다운 인생
4주 4월 20일	사랑받는 의사소통 법
5주 4월 27일	삶의 의미와 행복

- 2부 : 마음치유 가곡교실(1주 ~ 4주) 15:30 ~ 17:00

(생활건강과 방문보건팀 ☎2116-4337)

## 공릉보건지소 당뇨병 교실

- ▶ 대상 : 당뇨병 환자 및 가족
- ▶ 내용 : 당뇨병의 이해와 합병증 관리, 당뇨병의 운동요법 등
- ▶ 일시 : 3.5 ~ 3.26(매주 월) 14:00~15:00
- ▶ 장소 : 공릉보건지소 지하1층 보건교육실
- ▶ 신청방법 : 전화 접수(선착순)



(공릉보건지소 ☎2116-4975)

## 치매예방을 위한 기억력검사

- ▶ 일정 : 1월 ~ 12월 연중
- ▶ 시간 : 월~금 10:00~17:00까지 (점심시간 12:00~13:00)
- ▶ 대상 : 만60세 이상 노원구 주민 누구나 (만75세 어르신 필수)
- ▶ 장소 : 노원구청 5층 노원구치매지원센터
- ▶ 신청 : 센터방문



(노원구치매지원센터 ☎911-7778)

## 치매예방프로그램 참여자 모집

- ▶ 대상 : 만60세 이상 노원구 주민 누구나(전화, 방문접수)
- ▶ 장소 : 노원구청 5층 노원구치매지원센터
- ▶ 선착순 모집, 인원 초과시 대기자로 등록, 강의료 무료

프로그램	시간
책 넘어 동행 (책 읽어주는 어르신 동화구연)	3월~12월 매주 수 13:30~15:00
꼼짜매! 치매, 지키재! 건강 즐거운(락) 꼼지락 인형교실	3월~12월 매주 목 13:30~14:30

(노원구치매지원센터 ☎911-7778)

## 고혈압, 당뇨병 건강교실 안내

- ▶ 대상 : 노원구 주민 중 고혈압, 당뇨병 질환자
- ▶ 접수방법 : 전화 또는 방문접수
- ▶ 세부내용



일시	주 제	장 소
수요 교실	3월 7일 14:00~15:00	노원구보건소 지하층 보건교육실
	3월 14일 14:00~15:00	
	3월 21일 14:00~15:00	
	3월 28일 14:00~15:00	
토요 교실	3월 24일 10:00~12:00	고혈압 이해와 합병증 관리 당뇨병 이해와 합병증 관리

(의약과 건강증진팀 ☎ 2116-4365)

## 월계헬스케어센터 「빠튼튼 관절튼튼 한의학 건강교실」 무료 참여 안내

- ▶ 대상 : 노원구 주민 40명
- ▶ 일시 : 3.28 ~ 5.30 (매주 수) 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 : 3.12(월) ~ 3.16(금) 14:00~18:00 전화접수
- ▶ 모집방법 : 신규 신청자 우선 선발(선발된 인원에게 문자안내)

(월계헬스케어센터 행정사무실 ☎2116-4583)

# 추억과 행복을 선사하는 청춘극장 무료 상영

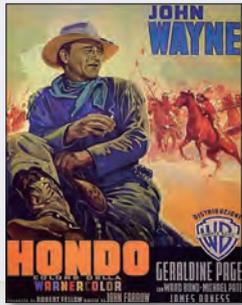


**노원청춘극장** 매주 수·목요일 오후 2시  
구청 6층 소강당

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



**미워도 다시한번 4**  
▶ 3. 7(수), 8(목)  
▶ 12세 이상



**혼도**  
▶ 3. 14(수), 15(목)  
▶ 15세 이상



**대호**  
▶ 3. 5(월)  
▶ 12세 이상



**두근두근 내인생**  
▶ 3. 12(월)  
▶ 12세 이상



**도마 안중근**  
▶ 3. 21(수), 22(목)  
▶ 전체관람가



**에베레스트**  
▶ 3. 28(수), 29(목)  
▶ 12세 이상



**러브**  
▶ 3. 19(월)  
▶ 12세 이상



**피아니스트의 전설**  
▶ 3. 26(월)  
▶ 15세 이상

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



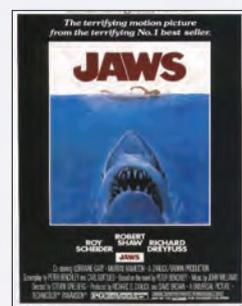
**폴리스스토리 2014**  
▶ 3. 6(화)  
▶ 15세 이상



**코리아**  
▶ 3. 13(화)  
▶ 12세 이상



**국제시장**  
▶ 3. 2(금)  
▶ 12세 이상



**쥬스**  
▶ 3. 9(금)  
▶ 12세 이상



**라라랜드**  
▶ 3. 20(화)  
▶ 12세 이상



**덕혜옹주**  
▶ 3. 27(화)  
▶ 12세 이상



**달마야 놀자**  
▶ 3. 16(금)  
▶ 12세 이상



**테이큰**  
▶ 3. 23(금)  
▶ 19세 이상



**관상**  
▶ 3. 30(금)  
▶ 15세 이상