



한 큐에 건강도 한 살 더~
 즐거운 인생은 내가 만들어간다

표지이야기
 상계10동 온수골 행복발전소에서 당구로 여가를 즐기시는 어르신들



2 어르신 일자리
 공릉청춘카페

3 노원노인대학
 노원실버카페

4 어르신 사회활동 지원사업
 노원여성교육센터
 기초문해강좌

5~6 복지관 경로당 소식
 건강마당

7~8 복지관 100%활용하기
 청춘극장

자연과 문화 속으로! 힐링도시노원
 자연에 휴식을 더하는 **힐링도시**
 심표가 있는 **문화도시**
 나눔이 있는 따뜻한 **건강복지도시**
 미래를 향한 젊은 **교육도시**
 더 빠르고 편리한 **교통도시**
 일자리로 활력넘치는 **미래도시**



노원구 어르신일자리 접수창구 '복적'

총 65개 사업에 지난해보다 5백 여명이 늘어

1월부터 시작된 연중 노노케어사업, 인력파견형 등을 제외하고 2월중 신청자를 선발하여 환경 및 시설지킴이 등 공익활동, 사회서비스형 사업 등의 일자리가 제공되는데 올해 경쟁률은 1.3대1을 상회할 것으로 보인다.



노원지역 어르신 사회활동(일자리)지원사업 신청 마감을 하루 앞둔 지난달 28일, 11개 복지관 등 관련기관 일자리 접수창구는 어르신들이 대거 몰려 복적됐다. 창구에서 만난 어르신들은 한결같이 “꼭 일 자리를 얻어야 한다”는 일념으로 신청서를 들고 면담장으로 들어갔다.

중계동에 거주하고 있는 김모(72세)어르신은 “얼마 전 아내를 떠나보내고 혼자 생활하고 있다. 너무 적적하고 아내 생각이 많이 나서 일 자리를 얻어 바쁘게 보내고 싶다”고 한다. 또 상계동에 사는 이모(75.여)어르신은 “장애가 있는 아들과 함께 살고 있는데 생활비가 모자라 힘이 든다. 공공시설 지킴이도 좋고 청소라도 좋다. 몇 푼이라도 벌어야 산다”며 일 자리를 못 얻을까 걱정한다.

구청 관계자는 “활기차고 건강한 노후 생활과 복지 향상을 목적으로 추진하는 어르신 사회활동 지원사업을 지난해보다 5백여명 확대하여 총 65개 사업에 4천4백여명의 일 자리를 마련했다”고 한다.

어르신 일자리사업의 참여자 만족도는 매우 높은 것으로 나타났다. 지난해 노원 1종합사회복지관이 조사한 결과 일자리 참여이유는 생계, 고독(외로움) 순으로 수당은 비교적 만족한다는 반응을 보였다. 응답자들은 차후 연도에도 일 자리를 통해 생계뿐만 아니라 사회참여활동을 하면서 건강도 찾고 마을복지향상에도 기여하겠다고 했다.



노원구가 진행하고 있는 어르신사회활동지원사업 중 공익활동은 시니어 봉사단(노노 케어) 스쿨존 교통지원, 초등학교 급식도우미, 장애인 돌봄사업, 거동불편노인 돌봄사업, 어르신 강사뱅크 등이 있다(수당 월30시간 27만원). 사회서비스형 사업은 아이사랑 돌보미, 꿈나무 돌보미 등 돌봄시설 및 취약계층 지원단체 등 사회적 도움이 필요한 영역에 노인 인력을 활용하여 필요한 서비스(수당 월60시간 54만원)를 제공한다.



노원경찰서 여성청소년계에서도 학교 주변 아동대상 범죄예방을 위한 아동안전지킴이 어르신자원봉사자 69명을 모집(수당 하루3시간 월20일기준 50만1천원)하는데 평균 5대1로 경쟁이 치열하다.

노원구 여러 기관에서 시행하는 어르신 사회활동 지원사업이 더욱 확대되어 노후생활에 생계부담도 덜고 사회활동참여로 삶의 활력소가 될 것으로 기대된다.

명예기자 권준희(kwonju22@naver.com)

공릉청춘카페

공연시간: 14:30~16:00

공연일시	공연내용
2.25(월)	가요
2.26(화)	가요
2.27(수)	가요 / 민요 / 우리춤
2.28(목)	굿모닝밴드 / 성악 / 가요 / 댄스
3.1(금)	가요
3.2(토)	공연 없음
3.3(일)	청춘카페 휴무
3.4(월)	청춘카페 휴무
3.5(화)	가요
3.6(수)	가요
3.7(목)	가요
3.8(금)	가요 / 코미디 / 각설이 / 원맨쇼

공연일시	공연내용
3.9(토)	웃음체조
3.10(일)	공연 없음
3.11(월)	가요/색소폰/민요/팬플룻/ 하모니카
3.12(화)	가요
3.13(수)	가요
3.14(목)	아코디언 / 가요 / 한국무용
3.15(금)	가요 / 색소폰
3.16(토)	공연 없음
3.17(일)	공연 없음
3.18(월)	하모니카 / 가요
3.19(화)	가요 / 색소폰
3.20(수)	가요 / 민요 / 색소폰
3.21(목)	가요
3.22(금)	가요 / 마술

공연일시	공연내용
3.23(토)	웃음체조
3.24(일)	공연 없음
3.25(월)	가요 / 마술 / 민요 / 댄스
3.26(화)	가요 / 민요
3.27(수)	가요
3.28(목)	가요 / 색소폰 / 드럼
3.29(금)	가요 / 연극
3.30(토)	공연 없음
3.31(일)	공연 없음



위치: 노원구 화랑로 446(☎949-3006)



즐거움 넘치는~ 노원노인대학

이 된다. 무대를 내려온 어르신들의 얼굴엔 화색이 돌아 한결 젊고 건강해 보였다. 일부 어르신들은 객석에서 관람하거나, 준비된 차를 마시며 2~3명씩 모여 답소를 나누는 등 수업은 비교적 자유로운 분위기에서 진행됐다.



음악 시간에는 악보 자막을 무대 전면에 크게 띄우고 노영숙 강사의 선창으로 ‘짚레꽃’, ‘닐리리야’, 가요메들리 등을 손뼉 치고 어깨를 들썩이며 따라 불렀다. 특히 ‘성주풀이’는 앵콜을 받아 한 번 더 부르며 덩실덩실 춤을 추기도 했다. 수업 외 활동으로는 1년에 한 번 역사탐방 나들이를 가고, <서울어르신예술제>에 참여해 그동안 갈고닦은 실력을 발휘한다. <시니어올림픽>, <노인의 날> 기념행사 등에

단체로 참가하기도 한다.

한대영 학장은 “배우지 않으면 어두운 밤길을 가는 것과 같으니 무엇이든 배워야 한다”며 어르신들을 격려한다. 안옥자 학생회장(80세, 상계2동)은 지난 20년 동안 유익한 강의를 많이 접했고, 교우들을 만나는 즐거움에 건강도 좋아졌으며, 무엇보다 학장님과 사무국장의 세심한 배려와 정성이 큰 힘이 되었다고 말씀한다. 제일 연장자인 허정례 어르신(93세)은 1989년 노인대학 1기로 입학한 후 지금까지 오고 있다며 자부심이 대단하시다.

노인대학은 매해 100여 명이 등록하고 수업참여는 평균 80명 전후라고 한다. 매 화반, 목화반, 백합반, 장미반, 이화반으로 나뉘어 각 반장이 출결을 확인하며 한 주간의 안부를 살피니 서로서로 의지가 된다. 수강신청은 연간 수시로 가능하며 수강료는 없고 약간의 자치회비가 있다. 만 60세 이상 어르신은 노원구민회관 201호로 오셔서 상담받으시기를 권유 드린다.



노원노인대학 ☎ 978-6348

양승욱(bsoy38@hanmail.net)

(사)대한노인회 노원구지회에서 운영하는 노인대학에서 일일 학생이 되어보았다. 매주 수요일 오후 1시부터 4시까지 3개의 강좌가 노원구민회관 대강당에서 진행된다. 1교시는 교양과 인문학, 2교시는 무용, 3교시는 음악시간이다. 가끔 레크리에이션이 편성되기도 한다. 교양 시간에는 여러 강사님이 매번 다른 주제로 어르신용 맞춤 강의를 한다. 지난 1월 3주차에는 치매 예방을 위한 강의를 진행되었다.

무용 시간에는 신나는 음악에 맞춰 이진아 강사의 시범에 따라 라인댄스를 배웠다. 어르신들은 무대에서 앞으로 뒤로 양옆으로 열을 맞춰가며 즐겁게 춤을 추었다. 라인댄스는 유산소운동으로 체력이 향상되고 올바른 자세 만들기에 도움

노원실버카페



무료강의 일정 ▶ 시간 : 13:00 ~ 14:00

강의일자	강의내용
3. 5.(화)	시낭송 치유
3. 11.(월)	행복웃음치료
3. 12.(화)	시낭송 치유
3. 19.(화)	시낭송 치유
3. 25.(월)	행복웃음치료
3. 26.(화)	시낭송 치유



무료공연 일정 : 14:30~16:00

공연일시	공연내용
2.25(월)	가요 / 연극
2.26(화)	가요 / 민요
2.27(수)	가요
2.28(목)	가요
3.1(금)	통기타 / 가요 / 색소폰
3.2(토)	가요 / 민요
3.3(일)	색소폰 / 가요 / 전자올겐
3.4(월)	노원실버카페 휴무
3.5(화)	가요 / 민요 / 난타 / 한국무용
3.6(수)	기타/색소폰/가요/하모니카/ 전자올겐
3.7(목)	가요
3.8(금)	가요 / 마술
3.9(토)	가요
3.10(일)	아코디언 / 트럼펫
3.11(월)	가요 / 드럼 / 색소폰
3.12(화)	하모니카 / 가요 / 각설이 / 색소폰
3.13(수)	가요 / 기타 / 전자올겐
3.14(목)	시낭송 / 풍트 / 흘러간노래
3.15(금)	기타 / 가요

공연일시	공연내용
3.16(토)	가요
3.17(일)	기타 / 가요
3.18(월)	하모니카 / 가요
3.19(화)	가요
3.20(수)	전자올겐 / 가요
3.21(목)	가요
3.22(금)	가요
3.23(토)	기타 / 가요
3.24(일)	가요/민요/난타/한국무용/ 판소리
3.25(월)	가요
3.26(화)	가요
3.27(수)	가요
3.28(목)	가요 / 하모니카 / 색소폰 / 전자올겐
3.29(금)	민요 / 가요 / 색소폰
3.30(토)	가요 / 민요 / 장구
3.31(일)	가요 / 색소폰 / 올겐 / 기타

위치 : 노원구 중계동 중계근린공원 내
(어르신복지과 ☎2116-3752, ☎949-3757)



봉사도 하고 용돈도 벌고 2019년 어르신사회활동지원사업 출발~

에 대한 남다른 관심과 열의를 보여주었다. 어르신사회활동지원사업은 지역봉사를 통한 근로 희망 어르신의 소득창출과 사회참여 기회를 제공하는 사업으로, 올해는 행복마들지킴이(공익형-노노케어 38명), 복지시설봉사단(공익형-복지시설 봉사 20명), 환경지킴이봉사단(공익형-공공시설봉사 100명)으로 역할 분담하여 2월 18일부터 본격적인 일자리 활동을 시작하였다.

사업으로 각 기관별 특성에 따라 설계된 일자리를 통해 건강하고 보람있는 어르신들의 노후활동을 적극 지원한다.

마들종합사회복지관(www.madeul.org)
(☎ 971-8387~8/ 중계2·3동 소재)
(어르신복지과 ☎ 2116-3756)



지난 2월 11일(월) 노원구청 6층 소강당에서는 마들종합사회복지관(관장 차현미)이 주관한 「2019년 어르신 사회활동 지원사업 발대식 및 활동교육」이 진행되었다. 사업안내와 안전교육을 겸한 이날의 발대식에 참여한 158명의 어르신들은 지난 1월 말, 각 지역 복지관 등을 통해 공개 모집하고 최종 선발하였는데 사회활동

마들종합사회복지관을 비롯한 관내 9개 복지관과 노인회 지회, 여성발전센터 등 총 11개 기관에서 동시에 진행되는 어르신 사회활동지원사업은 국·시·구·비 매칭

월계보건지소 스트레스관리 교육 「힐링마인드」대상자 모집

대상 : 성인 구민 20명
일시 : 4. 5~ 5. 24 매주 금요일 10:00 ~ 11:00 (총8회)
장소 : 월계헬스케어센터 3층 보건교육실
내용 : 명상을 통한 스트레스 조절, 편안한 대인관계를 위한 대화법
신청 : 전화접수(선착순)
(월계보건지소 ☎2116-4569)



내 몸에 맞는 운동처방 무료로 해드려요!

대상 : 만 13세 이상 누구나
운영시간 : 평일 9:00~18:00 *수요일 20:00까지 연장운영
장소 : 국민체력100 노원체력인증센터
(태릉입구역 6번출구 연결 노원 프리미어스 엠코 지하1층)
내용 : 체력측정을 통한 개인별 맞춤형 운동처방 제공
신청 : 전화, 방문, 온라인(nfa.kspo.or.kr) 예약 후 방문
(노원체력인증센터 ☎948-4175)



기타 연주반 모집

대상 : 센터에 등록된 60세 이상 남성 어르신 10명
일시 : 3월~11월 화요일 13:00~14:00 / 14:00~15:00
장소 : 구청 5층 치매안심센터
내용 : 기타 코드 및 연주방법 배우기
신청 : 선착순 전화모집 (모집인원 초과 시 대기자로 등록)
(노원구치매안심센터 ☎ 911-7778)



컬러링반 모집

대상 : 센터에 등록된 60세 이상 어르신 10명
일시 : 2월~6월 / 7월~12월 수, 금요일 16:00~17:00
장소 : 구청 5층 치매안심센터
내용 : 컬러링북 색칠 및 집중력 훈련
신청 : 선착순 전화모집 (모집인원 초과 시 대기자로 등록)
(노원구치매안심센터 ☎ 911-7778)



노원여성교육센터 기초문해강좌 수강생 모집

대상 : 초등과정 미학력자(비문해자)
과정명 : 초등학력 1~2학년과정(소망반), 5~6학년과정(지혜반)
교육기간 : 2019. 3. 4 ~ 2020. 2. 28
수업시간 : 매주 월·수·금 저녁 7시 ~ 9시
수강료 : 월3만원(만65세 이상 월1만원)
문의 : 노원여성교육센터(☎938-2609)



우리동네 경로당·복지관 소식



2019년 설 명절 맞이 떡국 떡 나눔 행사 진행

노원구어르신돌봄지원센터는 2019년 설 명절을 맞이하여 중소기업사랑나눔재단과 민OO님의 후원으로 떡국 떡 2,500인분과 사골곰탕 2,500팩을 독거어르신들께 전달하였다. 식사준비가 어려운 어르신들이 손쉽게 바로 끓여 드실 수 있어서 더욱더 뜻 깊은 행사였다. 홀로 사는 어르신들이 소외되기 쉬운 명절날 따뜻한 마음과 더불어 행복한 설 명절 되시길 소망해 본다.



노래하는 마들종합사회복지관 "노.마.합창단"

마들종합사회복지관에서는 지역 어르신 및 지역주민을 대상으로 평생교육 프로그램으로 합창활동을 진행하고 있다. 시대의 욕구에 발맞춰 노인세대들이 쉽게 접하기 어려운 합창이라는 소재를 가지고 사회 통합 및 우울감 감소와 삶의 만족도를 향상시키고자

창단하여 매주 1회 20명의 어르신 단원들이 함께 모여 다양한 곡들을 연습하고 부르며, 개별 및 합창 단원으로서 역량을 강화하고 있다. 관내 외 찬조공연과 지역 음악회 나눔 공연을 통한 지역사회 어르신에 대한 인식개선 및 음악적 감동을 선사하고 있다.



노원노인종합복지관 『행복한 설날 이벤트』 실시

노원노인종합복지관(관장 박지은)에서는 지역 내 어르신들(850명)이 행복한 설날을 보낼 수 있도록 지역사회 후원자들과 협력하여 특별한 선물을 준비하였다. 복지관을 이용하시는 어르신들께 설날 특식, 블루투스 귀마개(씨디엠네트워크, (주)모두바 후원), 떡국떡 세트(신실설농탕 후원)를 나눠드려 풍성한 기해년 설날을 맞이할 수 있도록 하였다. 또 가족이 없어 홀로 설날을 보내야 하는 독거어르신과 거동이 불편하여 외출이 어려운 어르신 댁에 방문하여 설맞이 나눔 키트(우리은행 후원)를 제공하였다.

구립공릉어르신복지센터 어르신 봉사단 「선배시민 한아름봉사단」

구립공릉어르신복지센터(센터장 박지은)에는 경로식당팀, 밑반찬 배달팀, 은빛선율 공연봉사팀으로 구성된 어르신 봉사단 「선배시민 한아름봉사단」이 있다. 경로식당팀은 주 1회 이상 조리, 배식, 설거지 등의 주방봉사를, 밑반찬 배달팀 어르신들은 매주 화요일 4가정씩 밑반찬 배달 봉사에 참여하고 있다. 단순히 반찬만 배달해주는 것이 아니라 어르신 안부를 확인하고 생활상태를 파악해주기때문에 센터 운영에 큰 도움이 되고 있다. 은빛선율 공연봉사팀은 오카리나, 우크렐레, 하모니카로 구성되어 매주 1회 정기모임을 가지며, 지역 내 기관과 연계한 정기공연 및 지역사회 행사 참여를 통해 아름다운 연주를 선보이고 있다. 올해는 센터홍보를 위한 홍보알리미 봉사단과 지역사회를 위한 단체자원봉사활동을 신설하여 더 많은 어르신들이 참여할 것으로 기대된다.



추운 겨울을 지낸 두 어르신 이야기

집에서 떨지 않고 후끈한 한파쉼터에서 보내니 얼마나 좋던지...



방 한 칸짜리 집에 혼자 지내는데, 출입문 바로 옆에 주방이 있다보니 찬바람이 계속 들어와서 집에서도 두꺼운 바지에 점퍼를 입고 양말까지 신고 밥을 먹어요. 나머지 시간은 그나마 따뜻한 이불 속에서 지내고... 난방은 못때요. 가스비가 7~8만원 나오니까.. 그래서 집에서도 떨고 지내는 시간이 많아요. 여기 한파쉼터에 오니 따뜻하네요, 피로도 풀리고...너무 좋아요. 집에서는 옷을 두겹씩 입고 자는데.. 구에서 이런 곳을 마련해줘서 너무 고맙습니다.

(공릉동 김OO 어르신)

난방 텐트와 매트 덕에 따뜻하게 잘 수 있어요



우리집이나 혼자사는 방 한 칸짜리 집인데, 단열이 안되어 있어요. 구석구석 외풍이 들어와서 집에서도 외투를 입고 지내요. 바닥은 아예 난방을 때지 않아요. 금전적인 문제가 있으니까... 방문앞에 있는 연탄난로 하나에 의지해서 겨울을 나는데, 이 집 지붕이 보온이 안되어 있으니까 찬바람이 불면 찬공기가 그대로 내려와서 무척 추운데, 구에서 고맙게도 이렇게 난방텐트를 설치해주니까 그런 현상이 없어졌어요. 텐트 안에서 전기매트를 사용하니 따뜻하게 잘 수 있어서 감사할 따름입니다.

(상계동 전OO 어르신)



건강마당

「아름다운 인생여행·가곡교실」 교육생 모집

- ▶ 대상 : 지구민 180명
- ▶ 일정 : 3. 29 ~ 4. 26(매주 금요일) 13:30 ~ 17:00
- ▶ 장소 : 구청 6층 소강당
- ▶ 모집기간 : 3. 6(수) ~ 3. 27(수)
- ▶ 신청방법 : 전화 또는 방문신청
- ▶ 1부 교육내용(13:30 ~ 15:30)



교육일	강의 주제	세부 내용
1주	3월 29일	지혜로운 인생
		교육과정 소개 호스피스 완화의료에 대한 이해
2주	4월 5일	건강한 인생
		사별가족 적응을 위한 돌봄 말기질환에의 긍정적 대처방안
3주	4월 12일	준비된 인생 I
		영화상영
4주	4월 19일	준비된 인생 II
		호스피스 완화의료 사회복지서비스 말기 질환자를 위한 음악치료
5주	4월 26일	보람된 인생
		삶의 의미와 존재의 행복 나눔의 시간

- ▶ 2부 : 마음치유 가곡교실(1~4주, 15:30 ~ 17:00)
(건강증진과 ☎2116-0723)

상계보건지소 「1기 고혈압 교실」 교육대상자 모집

- ▶ 대상 : 고혈압환자 및 가족, 관심있는 주민 등
- ▶ 장소 : 상계보건지소 건강사랑방(상계2동 공공복합청사 3층)
- ▶ 신청 : 사전 전화접수 및 현장접수(3회 교육 참석 필수)
- ▶ 세부내용

	일시	주제	강사
1기 고혈압 교실	3. 12(화) 14:30 ~ 15:30	고혈압의 이해와 합병증 관리	서울의료원 가정의학과 전문의
	3. 19(화) 14:30 ~ 15:30	혈압을 다스리는 건강한 식생활	서울의료원 영양팀 임상영양사
	3. 26(화) 14:30 ~ 15:30	당뇨병의 운동 요법	서울의료원 재활의학센터 물리치료사

(상계보건지소 ☎ 2116-4987)

“가족의 알코올 중독, 혼자 고민하지 마세요” 노원다진센터 「가족교육프로그램」 접수

- ▶ 대상 : 가족의 음주문제로 고민을 하고 있는 분,
알코올 중독 질환자의 가족(사전상담 필수)
- ▶ 기간 : 2. 26 ~ 4. 2 매주 화요일 14:00 ~ 16:00 (총6회)
- ▶ 내용 : 알코올 중독의 이해 및 음주문제 건강한 대처방법, 회복경험담
- ▶ 장소 : 노원다진센터(노원구중독관리통합지원센터)내 프로그램실
- ▶ 위치 : 노원로 16길 15, 중계9단지 912동 1층
- ▶ 비용 : 무료



※ 기관 상황에 따라 프로그램 내용 및 일정 변경 될 수 있음.
(노원구중독관리통합지원센터 ☎6941-3677)

같이걸어요, <꽃길봉사단> 주민봉사자 모집

- ▶ 대상 : 구민 40명
- ▶ 기간 : 3월 ~ 10월
- ▶ 장소 : 어르신 댁, 지역 공원 등
- ▶ 내용 : 주민봉사자 2인 1조 치매어르신 댁
지역방문 활동, 방문 활동, 꽃길 걷기 활동
- ▶ 신청 : 전화, 방문접수(선착순)



(노원구치매안심센터 ☎911-7778)

【3월 암예방실천학교】 ‘위암, 혈액암 강의 및 암예방 영양관리’

- ▶ 대상 : 지역주민 180명
- ▶ 일시 : 3. 18.(월) 14:00 ~ 16:00
- ▶ 장소 : 구청 6층 소강당
- ▶ 내용 : 1부 - 위암, 혈액암 / 2부 - 암관련 영양관리
- ▶ 강사 : 유영진교수(상계백병원), 김수미영양과장(상계백병원)
- ▶ 신청 : 전화, 방문접수

(건강증진과 ☎ 2116-0732, 0730)

3월 기억친구 모집 및 무료 교육 안내

- ▶ 대상 : 구민 60명(연령무관)
- ▶ 일시 : 3. 26(화) 10:00 ~ 11:00
- ▶ 장소 : 구청 5층 노원구치매안심센터 느티나무 방
- ▶ 내용 : 치매안심센터 소개, 치매에 대한 의학적 이해,
기억친구 이해
- ▶ 신청 : 전화, 방문접수(선착순)



(노원구치매안심센터 ☎911-7778)

무료 치매선별검사 안내

- ▶ 대상 : 만60세 이상 구민
- ▶ 일시 : 평일 09:30 ~ 17:30
- ▶ 장소 : 구청 5층 노원구치매안심센터
- ▶ 내용 : 치매선별검사(기념품 증정)
- ▶ 신청 : 전화, 방문접수(신분증 지참)



(노원구치매안심센터 ☎911-7778)

공릉보건지소 당뇨병 교실 안내

- ▶ 대상 : 당뇨병 환자 및 가족 등
- ▶ 일시 : 3. 4. ~ 3. 18. 매주 월요일 14:00 ~ 15:00
- ▶ 장소 : 공릉보건지소 지하1층 보건교육실
- ▶ 내용 : 당뇨병의 이해와 합병증 관리 등
- ▶ 강사 : 한은경(원자력병원 간호사) 외 2명
- ▶ 신청 : 전화접수



(공릉보건지소 ☎2116-4981)



노원 어르신, 복지관 100% 활용하기

senior 죽음준비학교 참여자 모집

대상: 서울시 거주 만55세 이상
 일시: 3월 ~ 5월, 주2회, 총13회 / 15:00 ~ 17:00
 장소: 시립노원노인종합복지관 교육장
 내용: 죽음과 죽음준비란? 사전연명의료의향서, 장묘센터 견학, 자서전 쓰기 등
 신청: 전화, 방문접수
 (노원노인종합복지관 ☎948-8540~5)

웰다잉 코칭 시니어 전문봉사단 4기 양성

대상: 서울시 거주 만55세 이상
 일시: 4월 ~ 7월, 주2회, 총15회 / 15:00 ~ 17:00
 장소: 시립노원노인종합복지관 교육장
 내용: 웰다잉 지도자의 역할과 비전, 강의스킬, 그룹 스터디 등
 ※단, 웰다잉 코칭시니어 전문봉사단은 죽음준비교육을 수료한 자만 가능함
 신청: 전화, 방문접수
 (노원노인종합복지관 ☎948-8540~5)

시니어 상담사(자원봉사자) 모집

대상: 서울시 거주 만55세 이상
 일시: 2월 ~ 11월 (월1~2회 활동)
 장소: 시립노원노인종합복지관 교육장
 내용: 정보취약 어르신 대상 노인복지서비스정보 제공
 신청: 전화, 방문접수
 (노원노인종합복지관 ☎948-8540~5)



고령자 취업알선사업 안내

대상: 서울시 거주 만 55세 이상
 일시: 1월 ~ 12월(수시접수), 평일 09:00 ~ 18:00
 장소: 시립노원노인종합복지관 3층 통합사무실
 내용: 구직자를 대상으로 취업알선 및 교육
 방법: 본인 내방, 구직등록 후 이용
 구비서류: 이력서 1통(사진부착)/ 신분증
 (노원노인종합복지관 ☎974-0065)

경로당 순회 효도안마 서비스 안내

대상: 관내 경로당
 기간: 2월 ~ 11월 매주 월~목요일, 1일 3시간
 내용: 시각장애인 안마사 5개조(2인1조). 경로당 순회방문 안마서비스 제공
 신청: 전화, 방문접수(경로당 대표 1인이 신청)
 (시립노원노인종합복지관 ☎948-8540)
 (어르신복지과 ☎2116-3764)



공릉어르신복지센터 '이미용 서비스' 재능기부봉사자 모집

대상: 이미용 서비스 봉사 가능자(자격증 소지자)
 일시: 주 1회 2~3시간(시간 조정 가능)
 장소: 공릉어르신복지센터 2층 이미용실
 내용: 이미용 봉사활동(커트, 염색, 파마)
 신청: 전화, 방문 접수
 (공릉어르신복지센터 ☎948-6274)



마들종합사회복지관 어르신 여가문화프로그램 무료 이용자 모집

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



공릉어르신복지센터 물리치료서비스 이용자 모집

대상: 만60세 이상 구민
 장소: 공릉어르신복지센터 2층 물리치료실
 내용: 전기치료, 온열치료, 광선치료, 안마의자, 초음파치료, 공기압치료
 신청: 2층 물리치료실 당일 내방 접수 *센터 회원가입 필수
 (공릉어르신복지센터 ☎948-6274)

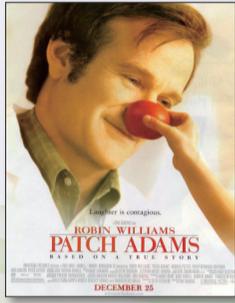


노원에서 만나는 청춘극장 무료 영화 상영

노원청춘극장 매주 수, 목요일 오후 2시
구청 6층 소강당



후아유
3.6(수), 7(목)
한국, 12세 이상



패치 아담스
3.13(수), 14(목)
미국, 12세 이상



은어
3.20(수), 21(목)
한국, 15세 이상



고지전
3.27(수), 28(목)
한국, 15세 이상

공릉2동 청춘극장 매주 월요일 오후 2시
공릉2동 주민센터 내 지하



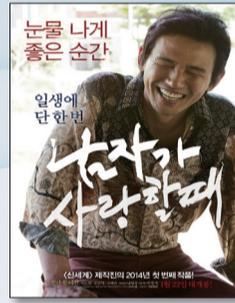
인사이드 아웃
3.4(월)
미국, 전체



파송송 계란탁
3.11(월)
한국, 15세 이상



강철중
3.18(월)
한국, 15세 이상



남자가 사랑할 때
3.25(월)
한국, 15세 이상

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



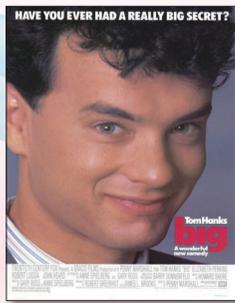
나는 왕이로소이다
3.5(화)
한국, 12세 이상



범죄와의 전쟁
3.8(금)
한국, 19세 이상



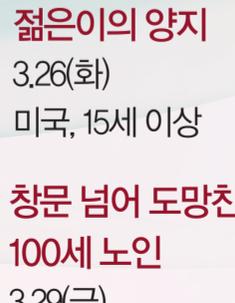
울지마 톤즈
3.15(금)
한국, 전체



빅
3.19(화)
미국, 12세 이상



그랑프리
3.22(금)
한국, 12세 이상



창문 넘어 도망친 100세 노인
3.29(금)
스웨덴, 15세 이상

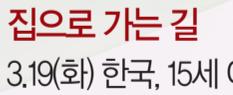
월계문화복지센터 청춘극장
매주 화요일 오후 1:30, 월계문화복지센터 지하층 대강당



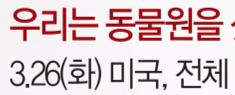
원더플라디오
3.5(화) 한국, 15세 이상



26년
3.12(화) 한국, 15세 이상



집으로 가는 길
3.19(화) 한국, 15세 이상



우리는 동물원을 샀다
3.26(화) 미국, 전체

상계9동 행복발전소 청춘극장
매월 둘째, 넷째주 수, 오전 10시, 상계9동행복발전소

포레스트 검프
3.13(수)
미국, 12세 이상

럭키
3.27(수)
한국, 15세 이상