

어르신소식지
신나는 노원

겨울호

2023년
11월 27일 발행



표지이야기

「노원 어르신행복대학」 첫 수료식

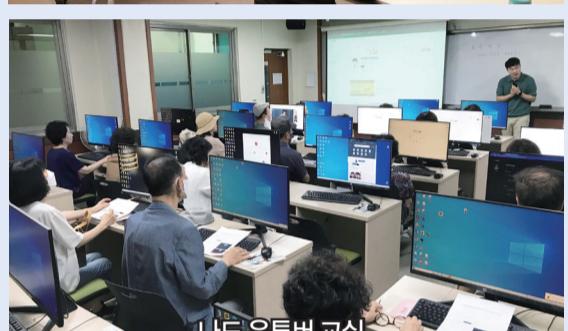
한국성서대학교와 협약을 맺고 지난 7월부터 운영한 「노원 어르신행복대학」의 교육과정을 이수한 어르신들이 수료식을 앞두고 기념촬영을 하고 있다.

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



배움에 나이가 어디 있나요?... 「노원 어르신 행복대학」 첫 수료식 개최

한국성서대학교와 협약, 학점제 운영 등 체계적인 교육과정 이수



어르신들의 학습 욕구 충족과 지속적인 맞춤형 교육을 제공하기 위하여 운영한 「노원 어르신 행복대학」이 지난 24일 첫 수료식을 개최하였다. 총 30명의 어르신이 이수한 「노원 어르신 행복대학」은 기존 어르신 대상 교육프로그램의 한계점을 극복하고자 한국성서대학교와 협약을 맺고 지난 7월부터 어르신 전문 강좌를 시범 운영하였다.

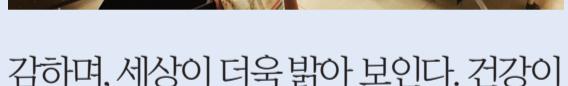
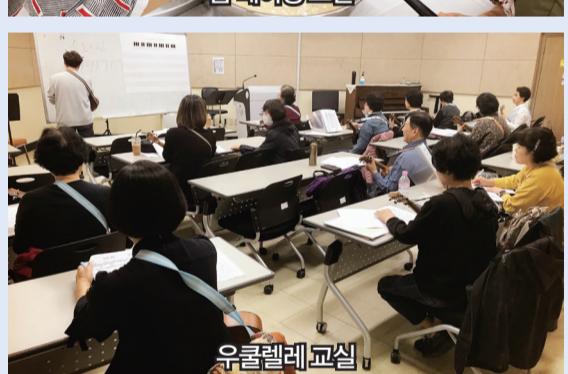
어르신 행복대학은 일반대학처럼 학점제로 운영된다는 점이 특징이다. 각 강좌 별로 수료 학점이 정해져 있고 일정 학점 이상을 취득한 어르신들을 대상으로 수료식도 진행하였다. 특히 건강관리 및 외국어 강좌는 대학교수가 출강하여 양질의 수업을 받을 수 있었다. 교육은 집중과정과 심화과정으로 나뉘어 진행하였다. 집중과정은 우쿨렐레 음악교실 등 9개 과정이, 심화과정은 디지털 정보화 과정 등

10개 과정으로 편성되었다. 60세 이상 어르신이면 누구나 신청할 수 있으며 수강료는 무료다.

구는 올해 시범운영을 기반으로 내년에는 인원수, 강좌 과목 등을 확대하고, 역사·철학 등 인문학, 검정고시 강좌 등 어르신의 다양한 배움의 욕구를 반영해 운영할 예정이다.

아름다운 도전, '인생 꽃' 피다!

조금은 쌀쌀해진 늦가을 어느 날, 따사로운 오후의 햇살을 받으며 성서대학교 교정에서 졸업생 김명분님을 만나보았다. “적지 않은 나이지만 늘 새로운 것을 배우는 기쁨으로 공부하다 보니 어느새 졸업을 앞두게 되었다”며 환한 모습으로 소감을 전한다. ‘팝송&영화로 배우는 영어’와 ‘내 손안의 디지털’ 과정을 수료한 어르신은 “아는 만큼 보인다라는 말을 실



감하며, 세상이 더욱 밝아 보인다. 건강이 허락하는 한 배움의 끈을 놓지 않겠다”며 새로운 도전을 준비 중이다.

무더웠던 지난 여름, 그보다 더 뜨거운 열정을 안고 어르신 행복대학에 입학해 약 5개월의 노력 끝에 값진 결실을 맺은 어르신들은 서로를 격려하며 기쁨을 나누었다. 어르신들의 아름다운 도전에 박수를 보내며, 배움에 대한 열정으로 평생학습의 가치를 몸소 증명한 어르신들께 멋진 날들이 펼쳐지길 바랍니다.



경로당·복지관 소식

〈공릉노인복지관〉

2013년 2월에 개관한 공릉어르신복지센터는 2023년 11월 1일부로 공릉노인복지관(관장 김민경)으로 기관명이 변경됩니다. 노원구에 거주하고 있는 60세 이상 어르신들이 회원가입 후 무료로 이용할 수 있고, 무료급식(저소득층 어르신 대상), 상담, 여가생활 프로그램, 동아리 활동, 물리치료 등 다양한 서비스를 제공하고 있습니다.

(이용문의 : ☎ 02-948-6274~5)

〈공릉노인복지관〉

건강특강 - 약물오남용 예방교육

일시 : 2023. 12. 1.(금) 14:00~15:00

장소 : 구립공릉노인복지관 3층 열림터

대상 : 구립공릉노인복지관 회원

(복지관 회원가입은 만 60세 이상 노원구민이면 가능합니다.)

내용 : 질환별 복용약 및 다제약품 복약지도

신청 : 방문 및 전화접수(02-948-6274~5)

(구립공릉노인복지관 ☎ 02-948-6274)

〈공릉노인복지관〉

2024년 상반기 프로그램 운영

일시 : 기간 : 2024. 1. 8.(월) ~ 6. 28.(금)

장소 : 구립공릉노인복지관

대상 : 구립공릉노인복지관 회원

(만 60세 이상, 노원구 거주민이면 회원가입 가능)

교육비 : 무료

내용 : 쉬운클래식, 일본어, 중국어, 오카리나, 실버 요가

남성어르신 운동교실 등 20개 프로그램

신청 : 기관 홈페이지에 개강 및 접수 안내를 꼭 참고해주세요.

(구립공릉노인복지관 ☎ 02-948-6274)

〈마들종합사회복지관〉

어르신 탁구교실 이용자 모집

대상 : 노원구 거주 60세 이상 어르신

일시 : 매주 월요일 09:30~10:30

장소 : 마들종합사회복지관 2층 강당

내용 : 어르신을 위한 탁구 기본기 교육 진행

신청 : 유선문의 및 내방

(서비스 1팀 ☎ 02-971-8387)

〈마들종합사회복지관〉

어르신 건강프로그램 이용자 모집

대상 : 노원구 거주 60세 이상 어르신

일시 : 요가교실 매주 수요일 09:50~10:50

시니어 체조교실 매주 목요일 09:50~10:50

에어로빅교실 매주 금요일 09:50~10:50

장소 : 마들종합사회복지관 마들마루실

내용 : 어르신 건강을 위한 요가, 맨손체조, 에어로빅 진행

신청 : 유선문의 및 내방

(서비스 1팀 ☎ 02-971-8387)

〈북부종합사회복지관〉

어르신 교양학습 프로그램 어깨동무학교

시니어댄스 수강생 모집



일시 : 매주 금요일 09:00~12:00

장소 : 북부종합사회복지관 4층 건강운동교실

대상 : 서울시 거주 만 60세 이상 어르신

내용 : 어르신 건강을 위한 웰빙 시니어댄스 프로그램 진행

신청방법 : 방문신청

(복지서비스팀 ☎ 02-934-7711)

저소득 어르신 경로식당 모집 및 신청(상시)

장소 : 북부종합사회복지관 1층 경로식당

대상 : 노원구 상계 1, 8, 9, 10동에 거주하는 만 60세 이상

결식 우려 어르신(사각지대 어르신, 기초생활수급 및 차상위 등 저소득 어르신)

내용 : 주 6회(월~토) 11:00~12:00 점심식사 제공

신청방법 : 복지관 방문 및 전화접수 후 가정방문 상담 진행

(복지서비스팀 ☎ 02-934-7711)



어르신 한글교실 운영

▶기간 : 12. 31.(화) 까지

▶장소 : 북부종합사회복지관 3층 교육실

▶대상 : 한글을 배우고 싶은 만 60세 이상 노원구민

▶내용 : 기초한글교육 및 미술 활동, 한글 수준에 따른 반 배정

(초급 · 고급 · 심화반)

▶신청방법 : 방문접수

(복지서비스팀 ☎ 02-934-7711)

2024년 노인일자리 및 사회활동 지원사업

5,431명 참여자를 모집합니다.



모집기간 : 2023. 12. 1.(금) ~ 12. 14.(목) ※집중 모집 : 12. 4.(월) ~ 12. 6.(수)

모집대상 : 만 65세 이상(노원구 거주자) ※일부 사업단은 만 60세 이상도 참여 가능

인원 : 5,431명(공익활동형 4,366명, 사회서비스형 698명, 시장형 367명)

신청방법 : 접수처(복지관 등) 직접 방문 신청

필요서류 : 신분증 1부, 주민등록등본(공고일 기준 3개월 이내) 1부, 참여신청서(접수처 구비) 1부

※신청 제외자 : 국민기초생활보장법에 의한 생계급여 수급자, 국민건강보험
직장가입자, 장기요양보험 등급 판정자, 정부 및 지자체
일자리 사업 참여자 등

유형별 사업내용

| 유형 | 프로그램 | 지급액 | 활동(근로)시간 | 참여자격 |
|--------|------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|
| 공익활동형 | • 노케어 • 공공시설 봉사 • 학교급식 지원봉사 • 스쿨존 교통지원 봉사 등 | 월 290,000원 | 월 30시간 | 만 65세 이상 기초연금수급자 원칙 |
| 사회서비스형 | • 취약계층 전문서비스 • 공공전문서비스 • 가정 및 세대간 서비스 | 월 634,000원 (주휴 · 연차수당 별도) | 주 15시간 (월 60시간 이상) | 만 65세 이상 (일부 유형 만 60세 이상 참여 가능) |
| 시장형 | • 식품제조 및 판매 • 공산품 제작 및 판매 • 운송(택배) 서비스 | 월 300,000원 | 월 30시간 기준 (사업단 수익에 따라 상이) | 만 60세 이상 |

※ 2024년 사업 예산 및 지침에 따라 모집기간, 지급액 등 변경될 수 있습니다.



치매안심센터 운영 안내

기억력(치매)검사 안내

| 구분 | 노원구치매안심센터 (마들보건지소 4층) | 상계치매안심센터 (노원구청 2층) |
|----|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 일시 | 평일 09:30~17:30 | |
| 대상 | 노원구 거주 어르신 (2023년 75세 진입자 및 독거 어르신 검진 필수) | |
| 내용 | • 치매선별검사(검사 결과에 따라 추가검사 진행) • 전화 예약 후 방문 (신분증 지참) | • 치매관련 상담, 치매선별검사, 조호물품(위생물품) 지원 등 • 예약없이 당일 방문 가능 (신분증 지참) |
| 문의 | ☎02-911-7778 | |

초로기 치매 활동가 [초대날] 카페 운영

▶ 일시 : [카페 커피향기] 매주 수요일 10:00~12:00

[노원실버카페] 매주 목요일 10:00~12:00

▶ 장소 : 카페 커피향기(동일로 237길 63),

노원실버카페(중계근린공원 내)

▶ 내용 : 초로기 활동가 카페 활동 진행,

참여자 인지강화활동 체험

(VR체험, 인지 활동 등)



▶ 비고 : 참여자 카페 이용 쿠폰 또는 기념품 증정

(노원구치매안심센터 ☎02-911-7778)

동절기가스보일러 안전사용 요령



가스보일러 사용전 안전점검 요령

- 배기통이 외부의 물리적 충격에 의해 빠지거나 찌그러짐, 막힘 등이 있는지 확인합니다.
- 가스보일러 주위에는 인화성 및 가연성 물질을 보관해서는 안 됩니다.
- 보일러실에 설치되어 있는 급기구 및 상부환기구는 항상 개방되어 있어야 합니다.

일산화탄소(폐가스)는 보일러 사고의 주범

- 가스보일러 연소 시 발생되는 폐가스(CO)는 중독에서 사망까지 이르는 무서운 가스(무색, 무취)입니다.
- 가스보일러 사용 중 두통, 구토 등의 증상이 나타날 경우 즉시 보일러 사용을 중지하고 도시가스회사로 연락하시기 바랍니다.

대륜E&S 콜센터 ☎1566-6116

노원구청 & 한국성서대학교와 함께하는 「노원 어르신 행복대학」12월 심화강좌

- ▶ **신청방법** : 한국성서대학교 평생교육원 홈페이지 접수 (ile.bible.ac.kr) / 전화 ☎02-950-5566, 5535
- ▶ **교육장소** : 한국성서대학교 내(생활영어 강좌는 월계3동 주민센터)
- ▶ **신청기간** : 11. 27.(월) ~ 선착순 마감 시
- ▶ **수강료** : 무료(만들기 강좌는 재료비 1만원)

| 강좌명 | 교육기간 | 횟수 | 정원 |
|----------------------|------------------------|----|-----|
| 원석 팔찌 만들기 | 12. 6.(수) 10:00~11:00 | 1 | 20명 |
| 실크 플라워(조화) 리스 만들기 | 12. 13.(수) 10:00~11:00 | 1 | 20명 |

(어르신복지과 ☎02-2116-3768)

생활권으로 직접 찾아가는 보건소 이동건강버스 운영

- ▶ **기간** : 연중
- ▶ **장소** : 관내 경로당, 아파트 등
- ▶ **대상** : 경로당 이용 어르신, 아파트 경비원 · 미화원 등
- ▶ **신청방법** : 경로당, 아파트관리사무소 등 기관에서 신청
→ 스케줄 확정 및 유의사항 전달(금식 등) → 검진

▶ 주요내용

◎ 찾아가는 이동건강버스 건강검진 및 상담서비스 제공

- 검진 : 혈압, 혈액검사, 체성분 검사, 골밀도 검사, 혈관건강도 검사, 족저압 및 보행분석 검사
- 상담 : 의사 종합건강상담 및 영양사, 운동사 상담
- 연계 : 평생건강관리센터, 구강보건센터, 정신건강복지센터 등

◎ 찾아가는 경로당 건강 교실 운영

- 이동건강버스 검진자 연계 운영으로 건강생활습관 형성 독려
- 만성질환 관리 및 건강정보 제공, 건강상담 등

(월계보건지소 ☎02-2116-4520)



N O W O N S I L V E R ' C H O I R

2023 노원구립청춘실버합창단 정기연주회

2023. 11. 30. 목요일 오후 7시

| 노원문화예술회관 5층 소공연장 |

누구나 무료참석 가능

지휘 지용전

반주 이은우

회장 김미례

주최 • 노원문화재단 주관 • 노원구립청춘실버합창단 후원 • 노원구

(노원문화재단 ☎02-2289-3421)

운동용품 일일대여소 <운동하러 노원가게> 큰 인기

어르신들 “2024년에도 계속 참여하겠다!”



“집에서 외출해 건강한 시간 보낼 곳을 추천하라면 공원마다 찾아오는 <운동하러 노원가게>를 언급하고 싶다. 강사를 따라서 평소 해보지 못했던 가벼운 운동을 하다 보면 기분이 상쾌해진다. 스트레스 해소에 최고이다.”라고 김O태(78세) 어르신은 말한다. 경춘선숲길 방문자센터 앞에서 만난 상계5동 거주 김OO 어르신은 이 프로그램에 심취돼있다. 옆의 동료 어르신들도 한결같이 “더 자주 해줬으면 좋겠다”고 말을 거든다.

노원구에서 운영한 <운동하러 노원가게>는 아이부터 어르신까지 온 가족이 사용 가능한 운동교구 36종, 325개의 활동교구를 트럭에싣고 공원 등지로 순회하며, 주민들의 체육활동을 지원하는 사업이다. 건강도시 노원 만들기의 일환으로 운영하는 것으로 상반기에는 중계·상계·삿갓봉 근린공원과 경춘선숲길 등 4곳에서 실시됐는데, 이용자가 2,268명으로 일평균 61명이나 되었을 정도로 주민들의 반응이 매우 좋았다고 한다. 주민들의 열화와 같은 관심에 힘입어 하반기에는 비석골·양지·원터·당고개 근린공원 4곳을 추가해 총 8곳 공원, 잔디마당 등에서 진행되었다.

프로그램이 점차 알려지자 어린이, 어르신 등이 많이 몰려오기 시작했다. 특히, 경춘선숲길 쪽에는 오전만 해도 어르신들이 100여 명이 스틱모빌리티란 운동을 즐겼다고 한다. 전문강사 2명이 실시하는 이 프로그램은 어르신들에게 큰 인기다. 부드러운 막대를 이용해 과도한 움직임 없이 관절 가동성, 근력, 유연성 등을 개선하는 운동으로, ‘평일’ 공원 이용 빈도가 가장 높은 60세 이상 중장년층을 대상으로 한다. 별도 사전 신청 없이 현장 접수를 통해 참여할 수 있었다. 이 프로그램에 관여해 온 어르신행복주식회사의 한 관계자는 참석자들의 반응을 매번 확인하는데, 1주에 한 번이 아니라 두세 번씩 해줬으면 좋겠다는 요청이 꽤 있다고 한다. 한편, 11월 추위에도 아랑곳하지 않고, 손자와 함께 나온 박O영(81세) 어르신은 “빌려주는 운동기구가 많아서 손자와 같이 놀 수 있어 좋다. 다만, 배드민턴 라켓의 경우 어린이용만 있어 어른용 운동기구도 함께 있었으면 한다”는 아쉬움을 표한다. 올해 처음 시작한 <운동하러 노원가게>이지만 주민 만족도는 최상이다. 어르신들 대부분은 내년에도 계속 참여하겠다며, 지속적으로 확대 운영해달라는



것이 어르신들의 공통된 의견이다. 아쉽게도 올해는 운영 기간이 종료되었으니 내년 봄을 기약해보자.

(체육도시과 ☎ 02-2116-0832)



권준희(kwonju22@naver.com)

우리동네 파크헬스장도 이용하세요!

2023. ‘우리동네 파크헬스장’ 운영

기간 : 11월까지

내용 : 야외 운동기구 사용법 등 맞춤형 운동 지도

방법 : 노원구체육회 생활체육지도자 현장 지도

| 장소 | 위치 | 운영시간 |
|-----------|------------------------|-------------------|
| 비석골근린공원 | 초안산로 5길 74 (월계고 인근) | 월수 10:00~11:20 |
| 경춘선숲길 | 공릉동 706 (경춘철교~공릉삼의) | 월목 10:00~11:20 |
| 당현천근린공원 | 동일로 1328-1 (백봉원뒷편) | 화목 09:30~10:50 |
| 삿갓봉근린공원 | 한글비석로 346 (상계역인근) | 수금 09:30~11:00 |
| 상계근린공원 | 상계동 620 (상경초 인근) | 월목 09:30~11:00 |
| 노원 만남의 광장 | 당현천. 중랑천 합류지점 | 수금 09:40~11:00 |

* 2024년 운영 일정은 별도 안내

노원구와 함께 안전한 겨울 보내세요

추울땐 쉬어가세요!

한파쉼터



- 운영장소 : 동주민센터(19개소), 경로당(73개소, 난방비 지원 경로당)
- 이용대상 : 한파 취약계층(65세 이상)
- 운영기간 : 2023. 11. 15. ~ 2024. 3. 15. (평일 09:00~18:00)
- 문의 : 어르신복지과(☎2116-3764) 및 각 동주민센터



(각 동주민센터, 어르신복지과 ☎02-2116-3764)

버스, 따뜻하게 기다리세요!

스마트쉼터 · 따숨쉼터 · 온열의자

스마트쉼터

(상계주공10단지 버스정류장,
동일로 1426-3)



따숨쉼터

(110개소)



온열의자

(355개소)



※ 따숨쉼터 · 온열의자 운영 : 2023. 11월 ~ 2024. 4월 초(05:00~23:00)

(스마트안전과 ☎02-2116-4926, 교통행정과 ☎02-2116-4062)

수도계량기 동파예방 방법

채우기

- 수도계량기함 내부를 헌옷으로 채우고 뚜껑 덮기 전 비닐로 밀폐

틀기

- 혹한시에는 수도꼭지를 조금 틀어놓기

• 0°C ~ -10°C : 45초안에 1회용 종이컵에 다 채울 수 있는 정도

• -10°C ~ -15°C : 33초안에 1회용 종이컵에 다 채울 수 있는 정도

쓰기

- 30~40도 정도의 따뜻한 물 부터 천천히 해동

50도 이상 뜨거운 물, 토치, 헤어드라이기 사용 금지!

계량기 동파 시, 120 다산콜재단 · 지역 수도사업소 · 아리수특으로 문의

서울특별시 상수도사업본부



눈이 많이 올 때

눈, 함께 치워요!



가정에서

- 내 집 앞, 점포 앞 눈 쓸기
- 집 주변 빙판길에 모래나 제설제 뿌리기

외출 시

- 미끄럼 방지를 위해 바닥이 넓은 운동화, 등산화 신기
- 가급적 대중교통 이용하기

자동차 이용 시

- 스노우체인, 견인로프, 삽 등 안전장구 준비하기
- 부동액, 배터리, 오일 등 자동차 상태 미리 점검하기
- 운행 시 안전거리 유지하며 서행, 감속 운전하기





어르신을 위한 무료영화(12월) 노원 청춘극장

월계청춘카페 청춘극장

매주 목, 토 15:00 준빌딩 5층 공연장
(상영문의 ☎ 070-4174-7755)



| | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 엄마없는하늘아래 | 맨발의 꿈 | 방가방가 |
| 12. 2.(토) 한국 | 12. 7.(목) 한국 | 12. 9.(토) 한국 |
| 신라의달밤 | 신석기블루스 | 아기와 나 |
| 12. 14.(목) 한국 | 12. 16.(토) 한국 | 12. 21.(목) 한국 |

시립노원노인복지관 청춘극장

마지막주 화 14:00 복지관 3층 열림터
(상영문의 ☎ 02-948-8540)

장수상회 ⑬ 12. 26.(화) 한국

노원청춘극장

매주 수·목 14:00 노원구청 6층 소강당
(어르신복지과 ☎ 02-2116-3768)

*구청 6층 소강당 리모델링공사로 인해
청춘극장을 당분간 휴관합니다.

공릉2동 청춘극장

매주 월 14:00 공릉2동 주민센터 지하 공릉시네마
(상영문의 ☎ 02-2116-2109)



| | | |
|--------------|---------------|---------------|
| 역린 | 고지전 | 트루먼쇼 |
| 12. 4.(월) 한국 | 12. 11.(월) 한국 | 12. 18.(월) 미국 |

서울시립북서울미술관 청춘극장

매주 화 14:00 미술관 B1층 다목적홀
(상영문의 ☎ 02-2124-5216)



| | | |
|--------------|---------------|---------------|
| 일대종사 | YMCA야구단 | 레인맨 |
| 12. 5.(화) 중국 | 12. 12.(화) 일본 | 12. 19.(화) 미국 |

중계청춘카페 청춘극장

매주 토 15:00 중계온마을센터 4층 공연장
(상영문의 ☎ 02-939-3518)



| | | |
|--------------|---------------|---------------|
| 콘택트 | 시라노연애조작단 | 나홀로집에2 |
| 12. 6.(수) 미국 | 12. 13.(수) 한국 | 12. 20.(수) 미국 |

| |
|---------------|
| 돌이킬수없는 |
| 12. 27.(수) 한국 |

| | | |
|--------------|--------------|---------------|
| 재밌는 영화 | 울학교 이티 | 원더풀 라디오 |
| 12. 2.(토) 한국 | 12. 9.(토) 한국 | 12. 16.(토) 한국 |

| | |
|---------------|---------------|
| 의뢰인 | 표적 |
| 12. 23.(토) 한국 | 12. 30.(토) 한국 |

2024 희망온돌 따뜻한 겨울나기

“당신의 기부 덕분에 노원이 따뜻해집니다.”

2023. 11. 15. ~ 2024. 2. 14. <3개월간>



| 기부계좌

우리은행 015-176590-13-522
사회복지공동모금회 서울특별시지회

| 참여방법

-  ① 기부계좌에 성금을 입금하고
② 주민센터에 방문하여 기탁서 작성 및 전달
-  ① 물품 구매 후 영수증과 함께 주민센터 방문
② 관내 저소득 이웃에게 기부물품 전달

| 기부문화

노원구청 복지정책과(☎ 02-2116-3679) 및 동 주민센터
사회복지공동모금회에 기부한 성금·품은 세제 혜택을 받을 수 있습니다.



* QR 코드를 스캔하시면 신용카드, 계좌이체, 간편 결제로 참여하실 수 있습니다.



따뜻한 겨울나기 사업이란?

따뜻한 겨울나기는 서울 사회복지공동모금회와 서울시, 25개 자치구가 협력하여 진행하는 사업으로 지역별로 모금된 성금은 해당 지역의 어려운 이웃에게 전달됩니다.

