

어르신소식지
신나는 노원

봄호

2023년
2월 27일 발행



표지이야기

중계온마을센터 내 다목적강당에서 어르신들이 탁구를 즐기고 있다

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



청춘 1번지 노원은 행복합니다



청춘카페 (4개소)

카페, 휴게쉼터, 공연무대, 커뮤니티 공간을 갖추고 있습니다. 전통차·커피 및 간식 등을 판매하고, 정기적 문화공연, 영화 상영, 무료 강연 등을 통해 어르신들의 행복한 여가생활을 지원합니다.

노원 실버카페

운영시간 : 09:00~18:00 (정기휴무 : 매월 첫째주 월요일)
수용인원 : 20~30명
시설위치 : 동일로 1229, 중계근린공원 내 (중계2·3동)
오시는 길 : 지하철 7호선 중계역 4번 출구 또는 하계역 6번 출구에서 도보 5분
문의 : ☎02-949-3757



공릉 청춘카페

운영시간 : 09:00~18:00 (정기휴무 : 매월 첫째주 월요일)
수용인원 : 40명
시설위치 : 화랑로 446, 공릉가로공원 내 (공릉1동)
오시는 길 : 지하철 6·7호선 태릉입구역 7번 출구에서 도보 3분
문의 : ☎02-949-3006



월계 청춘카페

운영시간 : 09:00~18:00 (정기휴무 : 매월 둘째주 월요일)
수용인원 : 80명
시설위치 : 광운로 44, 준빌딩 5층 (월계1동)
오시는 길 : 지하철 1호선 광운대역 1번 출구에서 도보 6분
문의 : ☎070-4174-7755



중계 청춘카페

운영시간 : 09:00~18:00 (정기휴무 : 매주 일요일)
수용인원 : 90명
시설위치 : 한글비석로 371, 중계온마을센터 내 4층 (중계4동)
오시는 길 : 지하철 4호선 상계역 3번 출구에서 도보 4분
문의 : ☎02-939-3518



어르신스포츠센터 (4개소)

함께하면 더 즐거운 탁구, 당구 등을 중심으로 어르신들의 건강한 취미·여가생활을 지원합니다.

이용방법 : 회원제 운영 (회원 등록 후 회원 간 자율적 운영)

회원자격 : 노원구 거주, 만 65세 이상(연중 수시 회원모집, 각 센터별 문의)

상계어르신스포츠센터

운영시간 : 월~금 09:00~18:00 (휴무 : 공휴일)
시설현황 : 탁구대 4대, 당구대 7대 (191㎡)
시설위치 : 노원로 522 지층(풍천유치원빌딩) (상계10동)
오시는 길 : 지하철 7호선 마들역 4번 출구에서 도보 8분



중계어르신스포츠센터

운영시간 : 월~금 09:00~18:00 (휴무 : 공휴일)
시설현황 : 당구대 4대 (105㎡)
시설위치 : 노원로 331 목련아파트 상가동 B1층 (중계2·3동)
오시는 길 : 지하철 7호선 중계역 2번 출구에서 도보 12분



하계어르신스포츠센터

운영시간 : 월~금 09:00~18:00 (휴무 : 공휴일)
시설현황 : 탁구대(4대), 당구대(7대), 휴게실, 취미교실
시설위치 : 공릉로62길 18, 하계어울림센터 4층 (하계1동)
오시는 길 : 지하철 7호선 하계역 3번 출구에서 도보 8분



중계온마을어르신스포츠센터

운영시간 : 월~금 09:00~18:00 (휴무 : 공휴일)
*** 탁구 : 화, 목 13:30~17:30 (다목적 강당에서 별도 운영)**
시설현황 : 당구대 5대 (113㎡)
시설위치 : 한글비석로 371, 중계온마을센터 내 4층 (중계4동)
오시는 길 : 지하철 4호선 상계역 3번 출구에서 도보 4분



노원구 어르신 문화여가 시설 「청춘카페」 및 「스포츠센터」 ‘복직복직’



공릉 청춘카페 문화공연



중계온마을 청춘카페

청춘카페 공연은 자리 꽉차

마스크 완화와 봄기운이 감돌자 어르신 복합문화 시설이 붐비고 있다. 노원 청춘카페는 13년 전 처음 문을 연 노원실버(1호)에 이어 공릉(2호) 월계(3호) 중계(4호)로 모두 4곳이 있다.

지난 2월 7일 오후 3시, 중계온마을 청춘카페에는 ‘별빛 같은 나의 사랑아’ 트로트 공연 열풍으로 무대앞까지 어르신들로 꽉차 있었다. 유주연 매니저는 “지난해 5월 문을 연 이후 최근 어르신 이용이 평소보다 2~3배 늘어 점심시간 이후는 아예 앉아서 쉴 틈 없이 서방하고 있다”라고 말했다. 하루 150여 명으로 방문자가 급상승했고, 월~목요일에 있는 문화공연과 금요일 교양강좌, 토요일 영화 상영이 정상화가 되어 더욱 성황을 이루는데, 그중 최고의 인기는 단연 문화공연이라고 귀뜸해줬다.

주택가에 있는 월계청춘카페의 서금희 운영관계자도 복조리 만들기, 스마트폰 교육 등 생활밀착형 교양강좌에도 신청이 밀려 신입희망자를 우선 고려한다고 한다. 공릉카페도 하루 180여 명 이용하는데 공연이 시작되면, 어르신들이 춤을 추기도 하고 박수를 치며 함께 스트레스를 풀기도 한다.

청춘카페를 자주 이용한다는 김경숙 어르신(78)은 “친구들과 차 한잔하며 담소를 나누는 장소다”라고 말했다. 만 65세 이상 어르신들에겐 아메리카노 5백원, 카페라떼 1천원 등 가격이 저렴한 것도 인기 요인 중 하나이다.

전국어르신 당구대회에서 “노원의 고령 선수 1, 2위 차지”

노원구는 상계, 중계 2개뿐이었던 어르신스포츠센터를 최근 1~2년 사이에 하계, 중계온마을센터 2곳을 연이어 문을 열었다. 현재는 총 4곳에서 당구대와 탁구대를 갖추고 어르신들의 스포츠와 취미 활동을 지원한다. 회원제로 운영되며, 노원구에 거주하는 만 65세 이상의 어르신이라면 회원 신청 자격이 있다.

가장 먼저 문을 연 상계 어르신스포츠센터(온수골 당구장)는 회원수도 380명(탁구회원 16명 포함)을 넘어 하루 이용자만 70명에 달한다. 박태학 총무(77)는 “당구 4백점 이상 고수 4~5명

이 월 1~2회 초보자에게 자체 교육 실시하고 있다”고 전했다. 회원 간 결성된 동호회는 저녁 식사도 함께 하며, 인근 유료 당구장에서 밤늦도록 큐대를 들기도 한다. 김달(78) 회장은 “이곳은 모두가 즐겁고 건강하게 힐링하는 장소”라며 자랑한다.

중계 어르신스포츠센터 이우기 회장은 “올 11월 제2회 친목당구대회 열 계획”이라고 설명한다. 지난해 12월 28일 노원지역 어르신당구장 처음으로 ‘제1회 어르신 목련당구클럽 자체 대회’를 열고 회원간 친목을 다졌다.

하계 어르신스포츠센터는 21년 말 개관해 깨끗한 시설 속에 탁구 3대, 당구 7대가 비치돼있다. 휴게실도 넓어 문화활동 취미교실, 여가, 건강 증진을 할 수 있는 공간으로 활용되고 있다.

중계온마을 어르신스포츠센터(22년 4월 개관)는 가장 최근에 문을 연 곳으로 85세 이상 고령 회원이 많은 편이다. 특히 지난해 12월 7일부터 열렸던 전국어르신 당구페스티벌에서 노원구 대표로 10명이 선수로 출전해 뉴 포켓볼 부문에서 강성숙(72) 어르신이 영예의 1등을 했고, 박정례(89) 어르신이 2등을 나란히 차지했다. 강성숙 어르신은 “당구는 취미이자 대화를 나눌 수 있고 건강을 유지시켜 주는 운동”이라고 말한다.



중계온마을 어르신 스포츠센터

6월 경 수락복지관에도 어르신스포츠센터 문연다!

노원구는 6월 경 개관 예정인 구립 수락노인종합복지관 5층에 건강증진 및 레저활동을 지원할 수 있도록 당구장과 탁구장과 함께 체력단련실, 건강상담실 등도 설치할 계획임을 밝혔다.



경로당·복지관 소식

<공릉어르신복지센터>

2023년 상반기 사회교육 프로그램 운영

- ▶기간: 1.9.(월) ~ 6.30.(금)
- ▶장소: 구립공릉어르신복지센터 프로그램실
- ▶대상: 구립공릉어르신복지센터 회원
(만 60세 이상, 노원구 거주민이면 무료가입 가능)
- ▶내용: 가곡교실, 일본어, 중국어, 오키리나, 남성어르신운동교실
- ▶신청방법: 공릉어르신복지센터 방문 신청 또는 전화 문의
(공릉어르신복지센터 ☎02-948-6274)

<마들종합사회복지관>

어르신 체조교실 이용자 모집

- ▶기간: 매주 월요일, 수요일, 목요일 10:00~10:50
- ▶장소: 마들종합사회복지관 2층 강당
- ▶대상: 노원구 거주 60세 이상 어르신
- ▶내용: 어르신 활력증진을 위한 스트레칭 및 맨손체조
- ▶신청: 유선문의 및 내방
- ▶기타: 어르신 미술교실, 정보화교실(컴퓨터, 키오스크, 스마트폰), 난타교실, 노래교실, 탁구, 에어로빅, 요가 등은 현재 강사 모집 중이며 이후 정확한 일정이 확정될 예정입니다. 관심 있으신 분들의 많은 신청 바랍니다.
(서비스팀 ☎02-971-8387)



<마들종합사회복지관>

어르신 한글교실 이용자 모집

- ▶일시: 한글교실 초급반 매주 목요일 09:30~11:30
한글교실 중급반 매주 수요일 09:30~11:30
- ▶장소: 마들종합사회복지관 2층 정보화교실
- ▶대상: 노원구 거주 60세 이상 어르신
- ▶내용: 한글을 배우고자 하시는 어르신을 대상으로 초등학교 초급과정의 한글 교육 진행
- ▶신청: 전화문의 및 내방
- ▶기타: 어르신 미술교실, 정보화교실(컴퓨터, 키오스크, 스마트폰), 난타교실, 노래교실, 탁구, 에어로빅, 요가 등은 현재 강사 모집 중이며 이후 정확한 일정이 확정될 예정입니다. 관심 있으신 분들의 많은 신청 바랍니다.
(서비스팀 ☎02-971-8387)



<중계종합사회복지관>

어르신 서포터즈 생월행사 '온기' 활동 안내

- ▶일시: 매월 마지막 주 (화요일) 13:30~15:30
- ▶장소: 중계종합사회복지관 2층 공유주방
- ▶대상
1) 중계종합사회복지관 신나는 어르신 회원이면서 만 60세 이상
2) 회원이면서 사회공헌 활동에 관심 있는 만 60세 이상
- ▶내용: 매월 생일이신 어르신에게 드릴 요리활동 진행
- ▶신청: 전화 문의 후 접수
(현장접수 장소: 중계종합사회복지관 2층 사무실)
(서비스제공팀 ☎02-952-0333)

<중계종합사회복지관>

하루 한정(情) 시니어 기자단 모집

- ▶기간: 3.2.(목) ~ 11.30.(목)
- ▶장소: 중계종합사회복지관 내·외부
- ▶대상
1) 노원구 거주 만 65세 이상 어르신
2) 스토리텔링과 사진촬영에 관심이 있는 어르신
3) 자신의 입담과 재능으로 우리 마을에 공헌하고자 하는 어르신
4) 지역 소식 전달 및 봉사활동 참여에 관심이 있는 어르신
- ▶활동내용
1) 지역주민 취재를 통한 지역소식 전파
2) 지역봉사자들과의 활동을 통한 관계망 형성
3) 소식 전파를 통한 지역봉사활동 참여 유도
4) 기자역할 확립을 위한 역량강화교육
- ▶신청방법: 전화 문의 후 접수
(지역조직팀 ☎02-952-0333)



<중계종합사회복지관>

공간개방사업

- ▶기간: 상시모집
- ▶장소: 복지관 내 프로그램 실
- ▶대상: 프로그램 실 대관이 필요한 지역주민 누구나
- ▶내용: 지역주민 자조모임 활성화를 위한 관내 프로그램실 대관
- ▶신청방법
1) 기관방문 후 대관신청서 작성 및 이용안내 진행
2) 대관신청이 많아 사용이 제한될 경우 대기순번 발급
(지역조직팀 ☎02-952-0333)

〈시립노원노인종합복지관〉

실버체조, 활력체조, 노래교실 자원봉사자 모집

- ▶ 대상: 실버체조, 활력체조, 노래교실 자격증 소지한 자원봉사자
- ▶ 내용: 경로당 이용회원 대상 실버체조, 활력체조, 노래교실 진행
- ▶ 인원: 00명
- ▶ 수업기간: 2023년 3월 ~ 2023년 10월
- ▶ 장소: 노원구 내 경로당
- ▶ 강의요일 및 시간: 추후 협의 후 결정
(경로당연계사업 담당 ☎02-948-8543)

〈시립노원노인종합복지관〉

병설데이케어센터 이용 어르신 상시 모집

- ▶ 대상: 장기요양인정등급 교부 어르신
- ▶ 일시: 상시
- ▶ 장소: 노원구 노원로 16길 15, 9단지 아파트
912동 B1층 노원데이케어센터
- ▶ 내용: 송영서비스, 주·야간 케어, 전문 프로그램 진행 등
- ▶ 입소 신청 방법: 전화 상담(☎02-948-1532)



〈시립노원노인종합복지관〉

고령자 취업지원센터 운영

- ▶ 대상: 서울시 거주 만 55세 이상 고령자
- ▶ 운영: 월~금 10:00~17:00 (점심시간 12:00~13:00)
- ▶ 장소: 시립노원노인종합복지관 3층 통합사무실
- ▶ 내용: 취업을 희망하는 구직자 대상으로 취업알선 및 교육 진행
- ▶ 구비서류: 이력서 1통(사진부착)/신분증
(취업지원센터 ☎02-974-0065, 02-948-8544)



〈시립노원노인종합복지관〉

스마트 Senior Place 체험 교육 참여자 모집

- ▶ 대상: 만 60세 이상 복지관 회원등록 어르신
- ▶ 일시: 매 주 월, 수, 금 10:30~11:30, 14:00~15:00, 15:00~16:00
- ▶ 장소: 시립노원노인종합복지관 3층 스마트 Senior Place
- ▶ 내용: 인지훈련로봇 보미, 해피테이블, 태블릿PC, 키오스크 등 디지털기기 체험교육 진행
- ▶ 신청: 전화 신청
(노년사회화교육팀 ☎948-0470, 0481, 0369)

〈시립노원노인종합복지관〉

노인일자리 및 사회활동지원사업(강사뱅크사업)

- ▶ 대상: 노원구 거주 만 65세 이상 어르신 중 기초노령연금수급자
- ▶ 운영: 월~금 10:00~17:00 (점심시간 12:00~13:00)
- ▶ 장소: 시립노원노인종합복지관 3층 통합사무실
- ▶ 내용: 노원구 내 교육기관 및 복지시설에 파견되어 강사 활동
- *활동 내용: 동화구연, 에어로빅, 종이접기, 서예 등
- *관련 자격증 소지
- ▶ 신청방법: 방문 신청(*3개월 이내 등본 지참)
(노인일자리 및 사회활동지원사업 ☎02-948-8545, 8569)

〈노원구 어르신돌봄지원센터〉

친구모임방

- ▶ 기간: 3월 ~ 9월 셋째 주 수요일 14:00~16:00
- ▶ 장소: 노원어르신돌봄지원센터 지하다목적실 및 외부 체험공간
- ▶ 대상: 노원구 거주 70~80대 독거 여성 어르신
- ▶ 내용: 사회관계망 형성을 위한 체험활동
(공예, 문화공연관람, 숲 체험 등)
- *자원봉사자 모집: 프로그램 내·외부 활동을 지원
- ▶ 신청방법: 전화문의 및 내방
(재가지원팀 ☎02-935-2651)



치매안심센터 운영 안내

기억력(치매)검사 안내

구분	노원구치매안심센터 (마들보건지소 4층)	상계치매안심센터 (노원구청 2층)
일시	평일 09:30~17:30	
대상	노원구 거주 어르신 (만 75세 진입자 및 독거 어르신 검진 필수)	
내용	<ul style="list-style-type: none"> • 치매선별검사(검사 결과에 따라 추가검사 진행) • 전화 예약 후 방문 (신분증 지참) 	<ul style="list-style-type: none"> • 치매관련 상담, 치매선별검사, 조호물품(위생물품) 지원 등 • 예약없이 당일 방문 가능 (신분증 지참)
문의	☎02-911-7778	☎02-2116-3711

‘치매예방운동’ 참여자 모집

- ▶ 일시: 매주 화요일 10:00 ~ 11:00 / 11:00 ~ 12:00
- ▶ 장소: 노원구치매안심센터 교육실
(마들보건지소 5층)
- ▶ 대상: 노원구 거주 정상군 어르신
(치매선별검사 결과 정상 판정자)
- ▶ 내용: 근력운동 및 스트레칭 등
- ▶ 신청: 방문 및 전화 접수
(선착순 모집 마감 후 대기 등록)



(노원구치매안심센터 ☎02-911-7778)

재취업! 어디서부터 시작해야 할지 모르시겠다면?

'노원어르신일자리지원센터'에 물어보세요~



교육장



수료증



실습

노원어르신일자리지원센터는 정보마당, 상담실, 구직자 전용 교육장 등을 갖추고 노원구에 거주하는 만 50세 이상 구직자들에게 재취업 훈련교육과 직무 실무교육을 진행하고 일자리를 발굴하고 있다.

2019년 문을 열면서 개설한 재취업 준비교육, 키오스크강사 및 생활지원사 양성과정 등은 여전히 인기가 좋다. 지난해에는 총 47개 과정 과정을 882명이 수료하였고, 수료생의 94%가 교육훈련에 '만족한다'라고 응답했다. 재취업 희망자들이 주로 어렵게 느끼는 부분은 바로 정보 취득이다. 어디서 취업정보를 얻어야 할지부터, 나이대별 재취업 분야는 무엇인지, 경력을 살려서 어떤 분야에 도전하는 것이 좋은지 등이다.

센터에서는 재취업 시작부터 막막함을 해결할 수 있도록 취업 전문교육과 함께 일자리 종합정보를 안내하고, 취업선배들의 다양한 성공사례를 공유해 취업도

전자들에게 용기를 불어넣고 있다. 또한 매월 실무 교육을 통해 구직자들이 취업 성공에 한발짝 더 가까이 갈 수 다양한 지원을 아끼지 않고 있다.

[취업사례 1] 빌딩 관리 소장

30여 년간 수출입 업무와 유통전문가로 근무한 김00(68세)은 재취업에 도전해서 빌딩 관리소장으로 채용되었다. 수십 명의 지원자 중 가장 고령인 자신이 채용된 것은 센터에서 준비한 취업교육을 모두 수료했던 것이 도움이 되었다고 언급했다.

[취업사례 2] 인공지능사업팀 파트장

IT 전공인 한00(61세)은 해당 분야의 일자리를 찾는 것에 어려움을 겪던 중, 센터에서 제공한 '실내 인공지능 데이터 수집 인력 모집'에 지원해 합격했다. 현재는 IT 업무경력과 성실성을 인정받아 파트장으로 근무 중이다. 그는 "13년간 독일 생활에서 보았던 어떤 사회보장보다 노원어르신일자리지원센

터의 구직서비스야말로 최고의 지원이다"라고 전했다.

운영시간: 평일 09:00~17:00

위치: 한글비석로 371, 중계온마을센터 가동 3층

홈페이지: www.nowonjob.or.kr

교육신청: 센터 구직등록 후, 방문접수

문의: 노원어르신일자리지원센터

☎02-2116-3777

3월 교육과정	일정	시간	장소
일반경비원 신입교육	3. 7.(화)~10.(금)	09:00 ~ 18:00	대한민국 경비협회 및 센터 4층 교육실
승강기 안전관리자 양성과정	3. 10.(금)	13:00 ~ 17:00	센터 4층 교육실
생활지원사 양성과정	3. 20.(월) ~ 24.(금)	13:30 ~ 17:30	센터 4층 교육실
재취업 준비교육 3기	3. 30.(목) ~ 31.(금)	13:30 ~ 17:30	센터 4층 교육실

건조한 봄철, 작은 불씨도 조심해야 할 때

산불 예방과 안전을 위해 이것만은 하지 말아주세요!



입산통제지역,
폐쇄된 등산로 산행



라이터 등
화기물 소지, 흡연



허용된 지역 외
취사 및 야영



산림 인근에서
불 피우기



어르신을 위한 무료영화(3월) 노원 청춘극장

월계문화복지센터 청춘극장

매주 수 13:30 복지센터 3층 어린이 프로그램실
(상영문의 ☎070-4241-5107)



노팅힐 12
3.8.(수) 영국



의뢰인 15
3.15.(수) 한국



하모니 12
3.22.(수) 한국

황태자의 첫사랑 12
3.29.(수) 미국

월계청춘카페 청춘극장

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



로드투퍼디션 15
3.4.(토) 미국



푸른소금 15
3.11.(토) 한국



나는왕이로소이다 12
3.18.(토) 한국

위험한 상견례2 15
3.25.(토) 한국

공릉2동 청춘극장

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



눈부신 날에 15
3.6.(월) 한국



아버지 12
3.13.(월) 한국



천국의아이들 전체
3.20.(월) 이란

마이파더 15
3.27.(월) 한국

중계청춘카페 청춘극장

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



해운대 12
3.4.(토) 한국



헬로우고스트 12
3.11.(토) 한국



하울링 15
3.18.(토) 한국

도리화가 12
3.25.(토) 한국

서울시립북서울미술관 청춘극장

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



끝까지간다 15
3.3.(금) 한국



미나리 12
3.7.(화), 10.(금)
한국



국제시장 12
3.14.(화), 17.(금)
한국

국가대표2 12
3.21.(화), 24.(금) 한국

시립노원노인복지관 청춘극장

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



크루엘라 12
3.28.(화) 미국

노원청춘극장

노원구청 6층 소강당 공사 관계로
잠시 운영을 중단합니다.