

서울 노인 복지 센터 미리 만남

자유로운 만남
활기찬 미래

Vol. 62



더+이상한 복지관

더 : 서로가 더해져 만들어진

표지이야기

‘더 이상한 복지관, 서울노인복지센터’

서울노인복지센터 미션은 ‘더’와 ‘이상한’의 의미들을 엮어 보는 관점에 따라 다양하게 해석 할 수 있습니다.

‘어르신’과 ‘복지관’을 다각적인 관점으로 다양하게 해석하여 더 나은 노년의 일상을 만드는 곳, 서울노인복지센터.

이번 기관지는 ‘더+’ 이상한 복지관 속

‘더함’이 있는 ‘이상한’ 이야기를 담았습니다.

서울특별시립
서울노인복지센터

온라인에서도 서울노인복지센터 친구가 되어주세요!

facebook www.facebook.com/seoulnoin

YouTube www.youtube.com/channel/UCjN-vXNFhKoB5kGUa17_CSg



더+ 이상한 복지관



더하고 더해져서
새로운 노년의 이야기가 만들어 지는 곳

‘청소년과 선배시민이 함께하는 자원봉사학교’



더 이상한 공간속

- 02 이렇게 지냈습니다_ 지난 센터 사업
- 04 마음을 이어가는 글
- 06 새로움이 채워지는_ 2019 서울노인영화제

통권 제62호 발행처 서울노인복지센터

발행인 최유 발행월 2019년 11월

편집인 송화진 진행 이수진

주소 서울시 종로구 삼일대로 467 전화 02.6220.8500

홈페이지 www.seoulnoin.or.kr 디자인 디자인공작소

더 이상한 일상을 보내는

- 10 우리 공간의 살아있는 역사
- 12 더 특별한 만남_ 선배시민, 제천과 만나다
- 14 공간의 어제와 오늘_ Top 작은공연장
- 16 이상(異常: 색다른)한 일상 I _ 신입회원 환영회
- 18 이상(異常: 색다른)한 일상 II _ 만.나.요(만나고, 나누고, 요리해요)
- 20 이상(異狀: 평소와 다른)한 일상 I _ 언제나 맑음
- 22 이상(異狀: 평소와 다른)한 일상 II _ 함께한 일상 속 새로운 발견

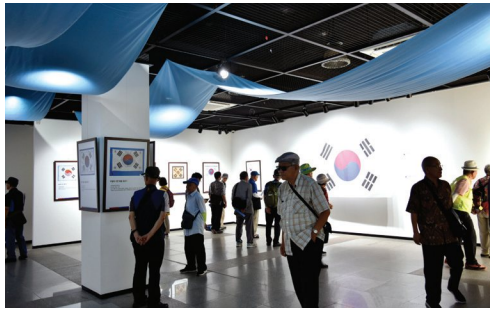
더 이상한 사람들

- 24 노년에 대한, 노년에 의한 영화
- 26 일상을 지키는 또 하나의 힘_ 자원봉사
- 28 마음의 길을 걷다
- 30 함께 할 그대에게_ 서울농부, 새로워진 후원

이상한 이야기

- 32 ‘더함’이 있는 곳, 서울노인복지센터
- 34 함께하면 좋을 소식_ 향후 센터 사업
- 36 설렘, 이상(二想)

서울노인복지센터 이렇게 지냈습니다.



08.05.~16.
태극기가 기억하는 역사 속 순간을 전시로,
탐골미술관 광복기념전 ‘역사의 물결, 태극’



07.18.
교보생명 직원들과 나누었던 책 이야기,
교보문고 나들이



07.27.
어르신들의 인지기능 향상을 위한 ‘종로, 기억행’



08.14.
각자의 취향대로 칵테일을 만들었던
시니어바텐더



08.25.
팔만대장경을 품은 해인사로 떠난
전통문화답사



08.26.
세대를 아우르는 영화제의 시작,
서울노인영화제 홍보대사 위촉식 및 기자회견



09.11.
센터 곳곳에서 펼쳐지던
추석맞이 전통놀이

7월-9월

- 07.17. 나눔보청기 협약식
- 07.23. 동행수라 참여자와 함께하는 조계사 템플스테이
- 07.31. 국립고궁박물관 ‘어르신과 함께하는 전시해설’
- 08.09.~23. 선배시민 의정체험단
- 08.21.~28. 탐골미술관 참여미술프로젝트 ‘기억색, 달 위를 걷는 사람들’
- 08.29. 불교여성개발원 업무 협약식
- 09.04. 서울시어르신상담센터 통합솔루션회의
- 09.05.~31. 탐골미술관 기획전 ‘다시 꾸는 꿈’
- 09.06. 서울노인영화제 시스프렌드 발대식
- 09.25.~29. 2019년 제12회 서울노인영화제



더함과 덜어냄이 조화로운 삶

서울노인복지센터 관장 희유(希有) 합장

우리 서울노인복지센터 어르신은 각자 자신만의 다양한 일상을 만들어갑니다. 그 모습을 보며 인생이라는 긴 여정에서 우리는 더하고 빼는 것의 조화가 필요함을 배우게 됩니다. 즉 살아가는 동안 끊임없이 무엇을 더하고 어떤 것을 빼며 살아야 하는지 스스로에게 묻고 답하는 것은 참으로 중요하다는 것을 몸소 말해주는 듯합니다.

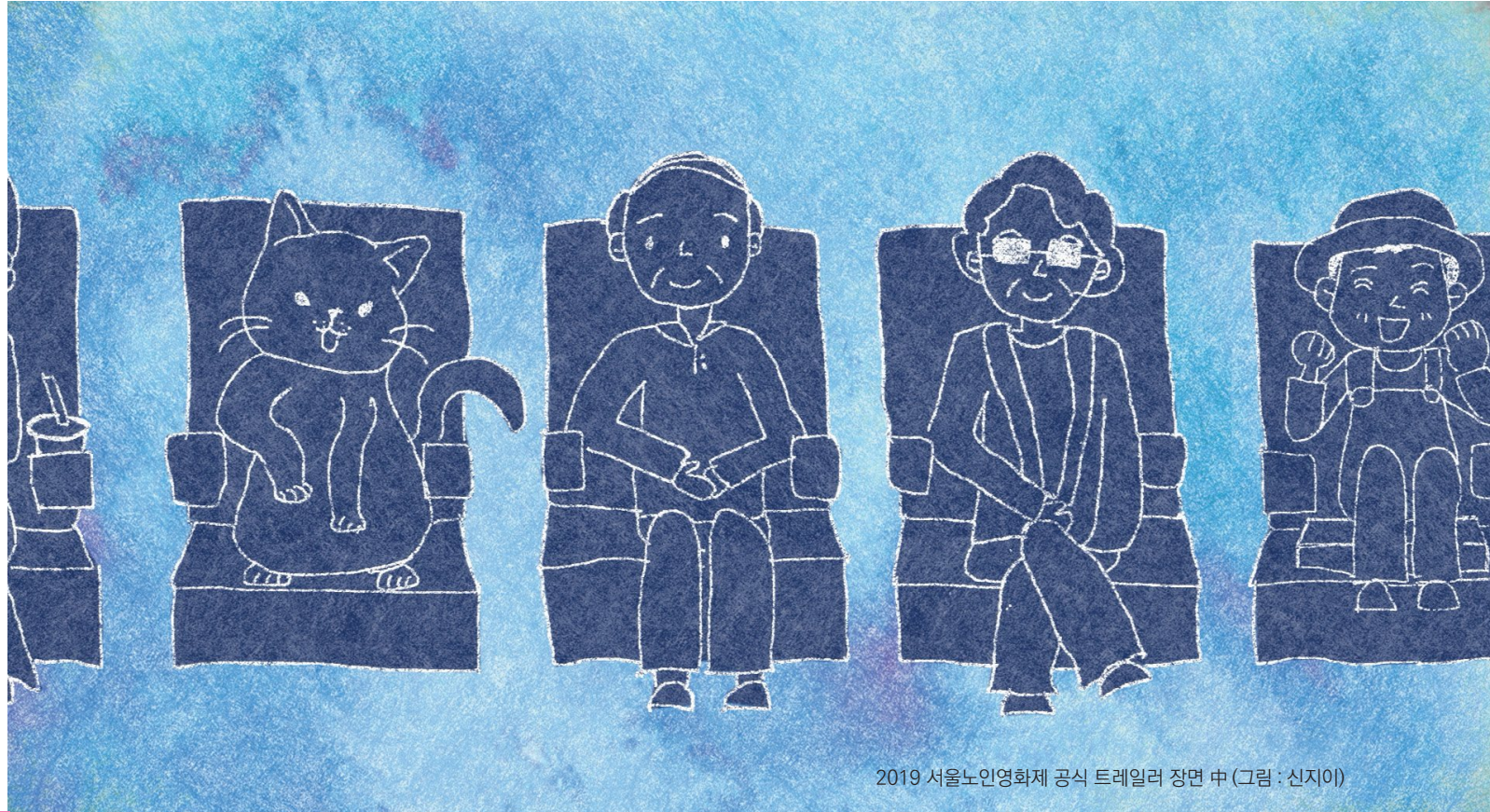
“긴 여름 내 쏟아지는 햇볕을 오롯이 받아들였는지 푸르던 잎새가
어느새 색을 품고 낙엽이 되었더군요.
그 낙엽을 집어 들고 보니 앞과 뒤가 달랐어요.
70년을 살아오면서도 새삼 처음 보았기에 한참을 쳐다 보아요.”

‘처음’의 모든 순간들은 마치 청춘의 전유물이라고 여길 수 있습니다. 그러나 작은 낙엽에서 ‘처음’을 발견한 손양숙 어르신의 말씀에서, 청춘과는 또 다른 크고 작은 새로움을 그저 흘려버리지 않고 채워가며 점점 더 깊어지는 삶의 즐거움을 엿보게 됩니다. 이런 즐거움이 있기에 센터 공간 곳곳은 배움의 열정과 도전의 향기로 가득 채워집니다.

지난 2일, 노인의 날을 맞이하여 450여명의 어르신과 제천으로 기차여행을 다녀오면서 기억에 남는 장면이 있습니다. 함께 기차에 오르던 중, 35년만에 기차를 다시 타보는 감회를 전하며 눈 앞의 모든 상황에 집중하는 어르신의 모습입니다. 그 어떤 세대보다 시간의 소중함을 알기에 오늘 그리고 지금의 순간에 몰입하고자 불필요한 것들을 덜어내며 살아가는 법을 엿본 것입니다.

칭기스칸의 책사였던 야율초제는 ‘하나의 이익을 얻는 것이 하나의 해를 제거함만 못하고, 하나의 일을 만드는 것이 하나의 일을 없애는 것만 못하다.(與一利不若除一害,生一事不若滅一事)’라고 말합니다.

온전한 나로서의 삶을 살아가기 위해 삶에서 무겁고 부질없는 것들을 비우고 덜어내며 새롭고 다양함을 채우려 노력하는 일상은 더없이 아름답습니다. 저마다의 색채로 작은 풍경 하나도 가을 색으로 만들고 있는 단풍과 낙엽처럼, 우리 센터를 사랑하고 아끼시는 많은 분들의 인생도 더하고 덜어내며 자신만의 색으로 깊고 아름답게 피어나는 인생이 되시길 희망해봅니다. 서울 만남의 거리



2019 서울노인영화제 공식 트레일러 장면 중 (그림 : 신지아)

100白BACK, #100 2019 서울노인영화제

글 세대통합지원팀 홍지현

어르신들께서 매년 가을이 오면 ‘올해는 언제 시작해?’라고 먼저 물어봐주시는 서울노인영화제가 지난 9월 25일부터 29일까지 5일간 충무로 대한극장에서 개최되었습니다. 2008년 시작했던 영화제는 어느덧 12회를 맞이했는데요, 특히 올해 영화제는 한국영화 100주년의 해를 맞이하여 ‘100’을 키워드로 더욱 풍성하게 진행되었습니다.

100 100세 시대 속 노년의 다양한 모습을 담은 서울노인영화제

2019 서울노인영화제는 올해 처음 시도한 해외출품공모와 해외 작품 초청을 통해 100세 시대를 살아가고 있는 전 세계 속 다양한 노년의 모습을 담았습니다. 우리나라보다 앞서 고령화 사회에 다가선 일본 작품을 통해 치매에 대해 생각해볼 수 있는 자리를 만들었으며, 대만, 인도네시아 등 우리나라와 비슷한 정서를 가지고 있는 아시아 작품들뿐만 아니라 북미, 남미, 유럽 등 다양한 국가의 작품을 통해 다채로운 노년의 모습을 엿보았습니다. 또, 이번 수상 감독들 중에는 평생을 주부로 살아오다가 새로운 도전을 한 노인 감독님들이 유달리 눈에 띄었습니다. 길어진 노년기, 새로운 꿈을 가지고 도전하는 모습을 보여주신 감독님들이 더욱 멋지게 느껴졌던 시간이었습니다.

白 노년과 청년세대의 진솔한 이야기들이 오고가는 서울노인영화제

2019 서울노인영화제는 노인과 청년이 만나 영화를 매개로 진솔한 대화를 나누고 서로에 대해 이해하는 자리입니다. 먼저 노인감독과 청년감독에게 영화에 대한 이야기를 듣고 함께 생각을 나누는 ‘관객과의 대화(GV)’는 서로가 서로에게 가진 시선과 물음에 대해 공유하고 이해하는 시간이었습니다. 노인과 청년이 어우러진 서울노인영화제의 자원봉사단 ‘시스프렌드’는 영화제 기간 동안 노인과 청년이 짝을 지어 상영관 관리부터 부대행사 부스 운영까지 영화제 운영을 지원했습니다. 뿐만 아니라, 노년에 대한 진솔한 대화를 통해 관점을 공유하며 ‘시스프렌드상’을 선정하기도 했습니다.

BACK 과거를 돌아보는 영화를 통해 지난날을 회고하고 미래를 생각하는 서울노인영화제

한국영화 100주년을 맞이하여 과거 큰 인기를 끌었던 <청춘의 십자로>와 <별들의 고향>등 영화사의 기념비적 작품들을 상영했습니다. 노인 관객에게는 지난 날을 회고하는 시간이, 청년 관객에게는 현재 노인들의 청년 때 모습을 엿보며 각자의 미래를 상상해 보는 시간이 되었습니다. 영화를 관련한 어르신들께서는 오랜만에 마주한 작품에 특별한 감정을 느끼셨는지, 늦은 시간 영화가 끝났음에도 한동안 상영관 앞에 삼삼오오 모여 영화에 대한 이야기를 나누시는 데 여념이 없었습니다. 청년들 또한 “옛날에 만들어진 영화임에도 공감되는 부분들이 많았다”, “제가 노인이 되면 노인영화제에서 어떤 영화를 보며 지금의 기억을 회상할까요?”라는 이야기를 하는 등 어떻게 영화를 통해 어르신들과 청년이 교감할 수 있는지를 보여주는 시간이었습니다. 서울 만남 미래



●●●●○

📶

🔋

👤+

#100

'100'을 키워드로,
100이 가진 의미를 담아 모두가 소통하는 곳.
#2019 서울노인영화제 #100



김은지

영화 속에서 어르신들이 만드는 케미가 눈에 띄었어요. 나부야나부야에 나오는 노부부를 보면서 나중에 그렇게 살고 싶다고 생각했어요. 할아버지가 너무 스윗하세요. 가오송영화제 특별전에서는 할머니와 손녀가 함께 노는 모습이 너무 행복해보이고 귀여웠어요. 100세 시대잖아요? 기나긴 제 노년기도 케미가 넘쳤으면 좋겠어요.

#100 #노인부부 케미 #할머니, 손녀 케미 #나도 저렇게 살고 싶다 #2019 서울노인영화제



김영순

대한극장 바로 뒤에 살아서 5일 내내 왔는데, 청춘의 십자로를 보다보니까 옛날에 처음 극장가던 게 생각나더라고요. 그리고 그날 밤인가? 어린 시절 전등 불 나간 이야기 보면서 내 어릴 적 생각도 나고요. 나도 그런 시절이 있었지 생각하다 보니까 여든 여덟 해 동안 살면서 고생한 거, 행복했던 거 그런 이야기들을 영화로 만들어 볼까 생각해 보기도 했어요.

#BACK #인생 첫 영화관 #내 이야기도 영화로 #5일 동안 매일 옴 #2019 서울노인영화제



임여진

사실 여기 오기 전에는 낯도 많이 가리고 그래서 어르신들하고 같이 잘 할 수 있을까 걱정했는데, 지금은 같이 영화 얘기를 하다가 서로 고민도 들어주고 그래요. 어르신이랑 오랜 시간 대화를 나누거나 했던 적이 없었는데, 같은 활동을 하다 보니 공감대도 생기고, 그렇게 얘기를 나누다보니 통하는 부분이 있어요.

#白 #진솔한 대화 #시스프렌드 #자원봉사 #어르신이랑 친해짐 #2019 서울노인영화제



유정연

'당신이어서 고마워요'가 기억에 남아요. 거기 나오는 20대 청년한테 공감하면서도, 미래에 내가 노인이 되었을 때 모습까지 상상하게 되더라고요. '노인영화제'라고해서 단순히 노인들을 위한 영화제 일까 생각했는데, 젊은 사람들도 공감하고 공유하는 영화제라는 걸 알게 되었어요.

#노인을 위한 영화제? #젊은이들이 공감하는 영화제 #미래 내 모습은? #2019 서울노인영화제

청년감독과 노년감독이 만든 영화를 통해 생각의 간극을 좁히고, 국내 뿐 아니라 노년의 삶을 다룬 해외의 다양한 작품들을 통해 100세 시대 속 노년의 모습을 다채롭게 살펴 볼 수 있는 서울노인영화제. 내년 서울노인영화제에는 또 어떤 이야기가 펼쳐질 지 기대해주세요.

서울 만나고 미래

더+ 이상한 일상을 보내는



〉우성연 어르신 작품

“혼자 친구 결혼식에 가던 날, 멋진 당신과의 만남!
2명이 12명으로 불어난 우리는
멋진 인생을 살고 있는 거 맞죠?”

센터에 온기를 가져다 준 어르신, 일상에 활기를 불어넣은 센터

어르신과 센터, 살아있는 역사를 함께 써내려가다

글 기획지원팀 이수진

개관부터 현재까지
센터와 역사를 함께 한
김연출 어르신 (2001년 가입 회원)



“ 센터가 생기면서
우리한테 일상을 보낼 신기하고
새로운 곳이 생긴 거지요 ”

2001년이었지요. 탑골공원에서 만난 어떤 동년배가, 근처에 좋은 데가 생겼는데 엄청 크다고 하더라고요. 그래서 와봤는데 영화관도 있고, 식당도 있고, 공원도 있고. 이런 데가 있나 싶었어요. 돌아다니다 노래 소리가 들려서 가보니까 무대 앞에서 누가 노래를 하고 사람들이 박수치고 하길래 공연인가 싶어서 나도 앉았죠. 그런데 노래가 끝나니까 관객석에 있던 다른 사람이 나가서 노래를 하고 사람들이 또 신나게 박수를 치는 거예요. 지금은 이런 것들이 당연해보여도 그 때는 진짜 모든 게 신물이었어요.

처음 왔을 때는 이렇게 큰 곳이 한산했어요. 우리끼리 유대감이 생겨서 옥상 공원 모퉁이에서 매일 음악 틀어놓고선 춤추고 그랬던데요. 지금은 사람들이 많으니까 상상도 못하죠. 20년 동안 많은 사람들이 오고 갔고, 저는 매일 여기 앉아서 새로운 사람이 옆에 오면 또 맞이하니까 그렇게 센터랑 같이 나이 들어가고 있어요.

센터가 생기면서 우리한테 일상을 보낼 신기하고 새로운 곳이 생긴 거지요. 센터가 개관했던 2001년부터 오늘까지 1층 식당에서 식사하고 나서 영화 한 편 보고, 오후에 '가요무대'에 가서 신나게 박수 친 다음에 옥상 공원에 올라가서 이곳에서 만난 친구들과 이야기를 나누며 쉬었다 가는 게 제 일상이랍니다.

2001년 개관 당시 한산했던 서울노인복지센터에 온기를 불어넣으며 새로운 일상을 맞이한 어르신부터, 2019년 현재 북적북적한 서울노인복지센터 안에서 일상에 활기가 더해진 어르신까지. 서울노인복지센터의 역사를 살아있는 역사로 만드는 어르신들과 앞으로는 어떤 역사를 만들어 나가게 될까요? 센터와 어르신, 그리고 시간이 더해져 만들어질 우리 모두의 미래를 기대해봅니다.

앞으로 센터가 만들어 갈
역사에 함께 할
유익상 어르신 (2019년 가입 회원)



“ 한가로웠던 하루가
바빠졌고, 고요했던 일상에
활기가 생겼습니다 ”

아침에 일어나면 일단 센터로 옵니다. 도서관에 가서 신문을 읽다가 점심에는 사람들에 둘러싸여서 밥을 먹고, 스마트폰 쓰는 법을 배우러 가요. 집에 가서는 요리교실에서 만든 반찬에 밥을 먹고요. 얼마 전부터는 취업지원센터에서 교육 받았던 지하철 택배원으로 일하면서 검사검사 운동도 하고 있습니다.

젊을 때 이것저것 많이 한 거 같은데 나이가 들고 나니 일 할 곳을 찾기 어렵기도 하고, 다리도 안 좋아져서 쉬고 있었죠. 가끔 시장가서 반찬 잔뜩 사다가 밥을 먹고. 아, 이거 스마트폰도 주변에 알려주는 사람이 없어서 그냥 전화기로만 쓰고 있었다니까요? (하하)

7월에 센터 회원이 된 이후로 하루도 안 빼고 왔을 겁니다. 아직 같이 밥 먹는 친구는 없지만, 사람들이랑 둘러앉아서 밥을 먹으니 좋아요. 요즘엔 스마트폰으로 사진도 많이 찍어요. 아, 얼마 전 해인사 갔을 때도 하도 오랜만에 사람들이랑 어디 놀러 간 거라 신나서 스마트폰으로 사진 찍고 그랬어요. 센터를 가입한 이후 한가로웠던 하루가 바빠졌고, 고요했던 일상에 활기가 생겼습니다. 서울 만남의 미래



본 행사는
코레일의 사회공헌활동으로
진행되었습니다.



오전 7시 반 서울역.
어르신들이 하나 둘 모여들더니
어느새 서울역 만남의 광장을 가득 채웠습니다.
400여명의 어르신들은 마치 약속이라도 한 듯
서울역을 이용하는 시민들이
불편할까 길을 내어주며 자리를 잡습니다.

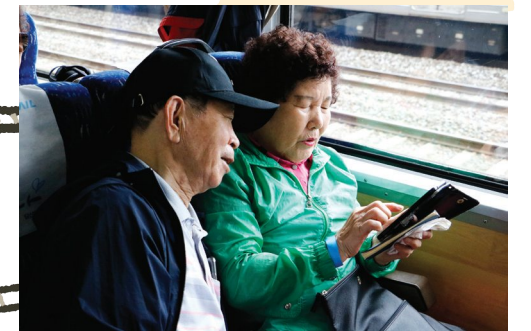
글 기획지원팀 이수진



선배시민 제천과 만나다, Silver_Train

10월 2일 노인의 날, 여덟 량짜리 제천행 기차를 가득 메운 어르신.
제천과 만난 선배시민 어르신들의 모습을 들여다봅니다.

제천행 기차를 타러가는 길.
플랫폼을 걸으며 기차여행에 대한 추억, 제천 여행에 대한 기대를 나눕니다.
기차여행에서 가장 설레는 건, 여행을 상상하며
플랫폼에서 기차를 기다릴 때가 아닐까요?



멀리서 들리는 노랫소리에 몸을
들썩이는 어르신. 옆자리 짝꿍과 함께
여행에 대한 기대를 나누는 어르신.
창밖을 바라보며 음악을 듣는 어르신까지.
기차만이 주는 설렘과 분위기를 즐겼습니다.



비봉산 정산으로 향하는 청풍호반 케이블카.
작은 섬들이 마치 신선들이 내려놓은
바둑알 같다며 한참을 떠들다가도,
신선이 되어보자며 비봉산을 아래 두고
추억을 남깁니다.



400여명이나 되는
어르신이 지나간 깨끗한 자리,
시민들에게 혹시나
피해를 줄까 매순간 걱정하시는 모습,
제천시가 우리를 반겨줬으니 작게라도
보답하고 싶다며 우리 동네에서 살 수 있는
것조차 제천 시장에서 구매하는 모습.
선배시민 어르신들의
다음 여행은 어떤 모습일까요? 서울 만남 미래



향토음식점에서의 한상차림.
한마음시장에서 구매한
건강에 좋은 버섯과 사과, 대추.
어르신들은 소상공인이 있는
곳을 구석구석 돌아다니며
북적거리는
제천시를 만들었습니다.

Top작은공연장

어제의 만남과 오늘의 경험으로 새로운 내일을 맞이하는 곳

Top작은공연장에서는 매일 새로운 만남과 경험들이 더해집니다.
Top작은공연장의 어제와 오늘, 어떤 일들이 있었을까요?

글 기획지원팀 최문기



새로운 문화에 한 걸음 더 다가갔던 마술체험

눈으로만 보던 마술을 내 손으로 직접 하던 날.
마술이라는 문화와 한걸음 가까워졌고,
손주에게 보여주며 함께 웃음 지을
내일을 상상했습니다.



나에게 필요한 운동을 찾아가는 운동행

발걸음부터 인지능력까지.
온 몸 구석구석 개별적인 건강상태를 체크하고,
운동처방사와 함께
나에게 꼭 필요한 운동을 찾아갑니다.



어르신들의 축제 속 새로운 직원과의 만남 신입직원 깜짝 무대

무대 위에 깜짝 등장한 신입직원의 공연은
어르신들의 축제에 즐거움을 더했습니다.
앞으로 일상을 함께 할 신입직원들의 얼굴
기억해주세요.



소방관과의 만남으로 든든해진 일상 속 안전 소방교육 실습

본 적은 많지만 사용해 본 적은 없었던 소화기.
소방대원과 만나 사용 방법을 배우고,
화재 시 대처방안과 예방법에 대해 배웠던 그 날,
어르신들의 일상 속 안전이 든든해졌습니다.



권리가 있는 주체적 삶을 위한 권익강좌

개인정보 보호, 특수판매 피해예방,
상속과 증여, 나에게 힘이 되는 복지 등
주체적인 권익보호를 위해 각 분야의 전문가들과 함께
다양한 정보를 제공하고 있습니다. 새로운 만남 미래



새로운 인연과의 만남으로 내일을 기대하게 만드는
신입회원 환영회

직원들과 한걸음 가까워지고,
기존 회원의 환영으로 어색함을 털어내고,
공감대를 찾아가며 함께 할 친구를 만들고,
새로운 인연과 함께
설레는 내일을 그려보았습니다.

글 선배시민지원팀 임현지



앞으로 센터에서 함께 일상을 보내게 될 새로운 인연들에게 환영을 받는 날.
센터 속 일상을 기대하게 하는 ‘신입회원 환영회’를 소개합니다.

**무엇을 하는 곳인가요? 어떻게 하면 되나요?
‘센터 사업 소개’**

센터는 어떤 곳인지, 상담센터는 무얼 하는 곳인지, 취업지원센터에서는 어떤 지원들을 하는지. 센터에서 일상을 보내기 위해 꼭 알아두어야 할 정보를 알아가고, 다양한 프로그램 속 흥미를 찾아가는 시간을 가지며 센터에서 보낼 일상을 계획합니다.

**기존 회원들이 마음을 담아 준비한
‘동아리 공연’**

주체적으로 활동하고 있는 동아리 어르신들이 다채로운 공연으로 신입회원 어르신들을 맞이합니다. 연주부터 합창, 그리고 무용까지. 신입회원 어르신을 위해 마음을 담아 준비한 공연은 어색했던 공기에 활기를 불어넣습니다.

**다가오는, 그래서 더 친근한
‘또래지킴이’**

‘또래지킴이’ 어르신들이 선배회원으로서 센터 이용 꿀팁을 공유합니다. 먼저 이용했고, 현재 이용하고 있기에 알 수 있는 정보들을 알려주고, 마음속에 담아두었던 궁금증을 해결해주는 또래지킴이. 주고받는 대화 속, 든든한 동년배 인연이 생깁니다.

**서로 다른 삶, 오늘 생긴 공통점
‘신입회원들 간의 소통’**

각자 어색하게 앉아있던 신입회원 어르신들이 이야기를 나누기 시작합니다. 사는 곳도 나이도 전부 다르지만 신입회원이라는 공통점을 가지고 말문을 틔웁니다. 자신이 노래하는 영상을 보여주던 어르신, 악수를 하며 반가움을 표현하던 어르신. 이렇게 하나의 공통점을 가진 친구를 만듭니다.

센터를 알아가고 새로운 인연이 만들어지는 이 날이,
센터에서의 또 다른 활동과 다양한 인연을 만들어 가는 시작점이 되기를 바랍니다. 서울 만남의 거리





식구^{食口}를 만들며 함께하는
즐거움을 알아가는

만.나.요. 만들고 나누고 요리해요

도란 도란 이바구하고 요리하며 다시 또 봐요.
노래하며 둥둥 뛰고 춤추며 다시 만나요.
아쉬워, 보고싶어, 또 만나요.

- 조궁행 어르신 -

가족이나 친구와 함께 앉아 하루 동안 있었던 소소한 일들을 나누고, 오늘의 밥이며 반찬에 대해 이야기를 나누면, 밥에 김치만 얹어도 제법 그럴듯한 한상이 됩니다. 그래서 우리는 가족을 또 다른 말로 식구^{食口}라 부르나 봅니다.
서울노인복지센터에서는 특별한 식구를 만들어 주는 프로그램을 진행하고 있습니다. 남성 어르신들을 위한 요리 프로그램 '만.나.요.(만들고 나누고 요리해요)'를 소개합니다.

글 선배시민지원팀 심규희



함께
'요리하다.'

'맛'보다는 '함께하는 즐거움'이 담긴 어르신들의 음식. 프라이팬으로 멋들어서 볶는 녹두전을 뒤집으면 박수를 쳐주고, 바닥에 한껏 튼 기름을 닦으면서도 얼굴에는 즐거움이 가득합니다.



이야기를
'나누다.'

서먹한 만남에서 식구가 되기까지.
어디에 사는 누구인지, 무엇을 좋아하는지
이야기를 나누며 서로를 알아가던 어르신들이
이제는 서로의 일상을 나눕니다.



새로운 인연을
'만나다.'

새로운 만남에 대한 설렘 속
조금은 어색한 공기가 흘렀던 3개월 전 20명의 남성어르신.
이제는 하루라도 거르면 서로를 아쉬워하는,
꼭 만나야 하는 사이가 되었습니다.

우리는 일상에서 늘 사람을 만나고 매일 밥을 먹습니다. '혼밥(혼자 먹는 밥)'을 연호하는 젊은이들이 늘어가지만,
일상에서 혼자인 시간이 길어지는 어르신들에게 '함밥(함께 먹는 밥)'은 어떤 의미일까요? 서울 노인복지센터



‘노화’와 ‘치매’를
바라보는 시선의 차이를 맞춰 나가다

언제나 맑음

누구나 경험하는 ‘노화’와 우리 모두의
관심사가 된 ‘치매’. 서울노인복지센터에서는
서로 다른 세대가 함께 알아갑니다.

글 세대통합지원팀 이윤기

‘언제나 맑음’에서는 태블릿PC를 활용해 청년과 어르신이 한 자리에 모여 ‘노화’와 ‘치매’에 대해 공부하고, 인지 기능 향상 프로그램을 함께 하며 치매를 예방합니다. 어르신에게는 다소 생소한 태블릿PC를 함께 사용하다보면, 어느새 청년의 어깨가 어르신의 어깨에 맞닿아 있습니다.



“치매를 예방한다고 해서 왔는데, 젊은이에 대해 알아가는 기회도 같이 가져가네요. 평소 손자녀들과 이야기할 시간이 별로 없었어요. 그런데 불임성 있게 잘 알려주는 모습과 우리만의 문제라고 생각했던 치매를 본인의 문제처럼 진지하게 맞이하는 모습이 참 예뻐했습니다.”
-서울노인복지센터 참여 어르신-



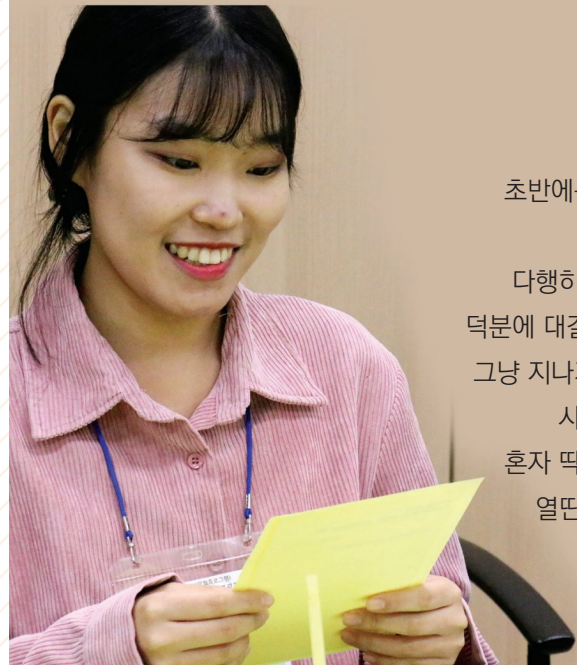
“저희 할머니가 치매를 앓고 계십니다. 할머니에 대한 걱정을 가지고선, 어르신들과 함께 프로그램에 참여하다보니 ‘치매’는 정말 어르신들만의 일이 아니라는 데 더 공감이 갔습니다. 이곳에서 만난 어르신들은 그 아픔을 겪지 않으셨으면 하는 마음에 더 많이 다가가려 했습니다. 따뜻하게 대해주시는 어르신들이 건강한 모습을 유지하시는 걸 지켜보고 싶어 이 프로그램이 계속 되었으면 좋겠습니다.”
-한화케미칼 참여 직원-

‘언제나 맑음’은 한화케미칼 기업사회공헌 프로그램의 일환으로 서울노인복지센터와 함께 기획되었으며, 치매국가책임제에 맞춰 세대가 함께 소통하고 인식을 개선하는 세대교류 및 봉사프로그램으로, 한화케미칼의 후원과 (주)가바플러스의 소프트웨어 및 태블릿PC 지원으로 진행되는 치매예방프로그램입니다.

‘언제나 맑음’은 어르신과 청년이 ‘노화’와 ‘치매’를 함께 알아갑니다. ‘언제나 맑음’을 단초로 모든 사람들이 우리 주변에 있는 치매환자와 그 가족을 함께 돕고 이해하는 사회적 분위기가 형성될 수 있기를 기대합니다. 서울 만남의 거리

함께 한 일상 속 새로운 발견

예비 사회복지사가 바라본 센터 속 어르신



함께일 때 뿜어내는 에너지에 깜짝 놀랐어요!

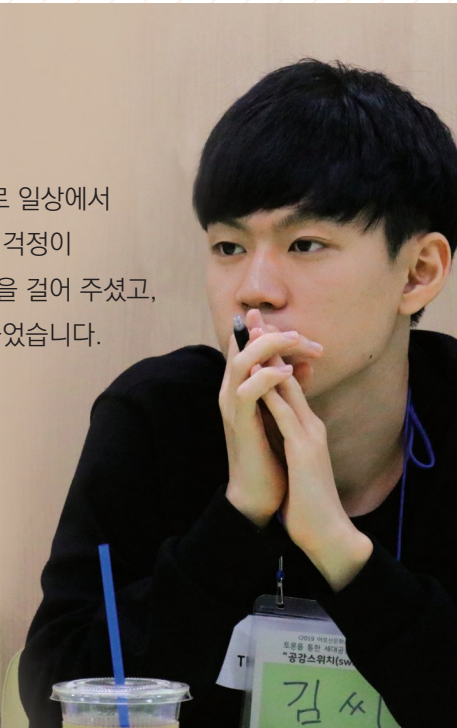
지난 한가위 행사에서 ‘딱지치기’를 진행했습니다. 초반에는 다소 썰렁한 분위기에서 시작했어요. 다들 눈은 딱지로 향하고 계셨는데, 대결 할 상대가 보이지 않아 머뭇거리셨던 것 같아요. 다행히 한 분, 두 분이 관심을 보이기 시작하니 너도나도 참가 신청을 해주셨어요. 덕분에 대결 조합도 더 다양해지고, 긴장감도 배가 되었죠. 많은 사람들이 모여 있으니 그냥 지나가던 어르신들이 발길을 멈추고 딱지치기를 구경하시기도 했어요. 한적했던 사무실 앞 통로가 순식간에 열기로 가득한 딱지치기 경기장이 되어 있었어요. 혼자 딱지를 만들던 어르신들이 모여서 치열한 승부를 펼치고, 그 주위를 둘러싸며 열띤 응원을 보내는 현장에서 어르신들의 엄청난 에너지를 느낄 수 있었습니다.

김은미 실습생

‘스쳐’ 보고 생각했던 어르신의 모습과,
직접 ‘만남’ 어르신의 모습은 달랐습니다.

저에게 ‘노인’이란, 대중교통이나 길거리에서 ‘스쳐’ 지나간 어르신들이 전부일 정도로 일상에서 낯선 존재였습니다. 그래서 실습을 시작하기 전에는 어르신들을 어떻게 대해야 할지 걱정이 앞섰습니다. 그런데 막상 여기서 ‘만남’ 어르신들은 먼저 다가와 인사를 건네거나 말을 걸어 주셨고, 이야기를 나누다보니 저와 같은 일상을 사는 또 다른 사람이자 어른이라는 생각이 들었습니다. 한 번은 같이 프로그램을 진행하면서 알게 된 어르신을 밖에서 우연히 만나 인사를 드렸는데, 무척이나 반겨주셨습니다. 그 어르신께서는 누가 자신을 알아보고 인사해 주는 것만 해도 기분이 좋고 행복하다고 하셨습니다. ‘혹시 그래서 어르신들이 먼저 저에게 다가와 주시는 건 아닐까?’라는 생각을 하며, 이제는 먼저 다가오셨던 어르신들에게 제가 먼저 다가가고 있는 중입니다. 서울 만남의 거리

김기수 실습생



더+ 이상한 사람들



〉김순기 어르신 작품

“아리따운 꽃을 보면 꽃이 되고 싶고,
꽃내음을 맡으면 향기가 되고 싶고,
탐스런 열매를 보면 열매가 되고 싶고,
우뚝 솟은 나무를 보면 나무가 되고 싶었습니다.
생명과 생명들이 서로 호흡하는 숲속 한 가운데서
언제나 나는 그 꿈을 꾸며 서있습니다.”



미술을 전공했던 학생이
지금은 영화감독이 되어
서울노인영화제 레드카펫을 밟습니다.
어떤 도전과 경험들이
강혜령 어르신을 지금의 모습으로
만들었을까요?

도전과 경험이 쌓여 상상도 못했던 '나'를 만나다

‘그날 밤’을 연출한 신인 감독,
강혜령 어르신 이야기

“40대 때, 문화회관에서 같이 서예를 배우던
어르신이 서울노인복지센터를 소개해주시면서,
‘자네는 아직 어려서 안 돼. 거기는 60살이
넘어야 갈 수 있어.’라고 하시더라고요.
그 때 ‘60살이 되면 꼭 가봐야겠다.’고
다짐한 기억이나요.
그 때만 해도 제가 센터를 만나
영화감독이 될 줄 상상도 못했죠.”

글 선배시민지원팀 박동선

새로운 도전과 경험이 더해져 다가온 현재의 행복

미술교사를 하다가 결혼하면서 관두게 되었어요. 어느 날 우연
히 만난 동창이 ‘너 이제는 그림 엄청 잘 그리겠다!’라고 묻는
데, 주저하는 저를 보면서 마치 제가 그동안 열심히 살지 않았
던 것처럼 느껴지는 게 싫었어요. 그 후로는 주변에 미술을 전
공했다는 얘기를 못했어요.

그런데 미술을 전공했다는 사실이 저를 기쁘게 하는 순간들이
생겼어요. ‘시니어공방’에서 자투리 천으로 어떤 모양의 소품
을 만들지 고민하고, 그렇게 만든 소품을 어린이나 외국인에
게 전하는 즐거움은 아무리 표현해도 부족해요. 예전에 잘 했던
걸 더듬다보니, 영화도 제가 직접 그림을 그려서 제작하게 되
었고요. 제가 전하고 싶은 이야기를 가장 잘 표현할 수 있는 방
법이기도 하고, 제일 잘 하는 거니까요. 그림을 그리던 학창시
절에는 상상도 못했죠. 제가 그걸로 40년이 지난 뒤에 어떤 행
복을 누리게 될지.

호기심이 더해준 기회, 눈앞에 펼쳐진 새로운 세상

2년 전 ‘시니어 영상기자단’에 참여하면서 영상을 처음 찍어봤
어요. 사실 ‘기자’보다는 ‘영상’ 때문에 했었죠. 손주가 생기면
영상을 찍어서 남겨주고 싶었거든요. 영상 찍는 걸 알게 되니 ‘
스마트폰으로 만드는 내 생애 첫 영화’라는 수업 홍보가 보이
더라고요. ‘그냥 영상이 아니고 영화라고? 이게 될까?’ 싶었죠.
그 때부터 새로운 세상이 열린 거예요. 영상편집에 폭 빠져서
냄비를 수도 없이 태워먹었어요. 조금 더 욕심이 생겨서 ‘영화

감독반’에 참여했는데, 이전에 없던 어렵고 궁금한 부
분이 생기더라고요. 그러다 배우가 되어 청년 감독과
함께 영화를 제작하는 ‘나는 여배우다’에 참여했고, 그
때 ‘아~ 영화는 이렇게 만들어 지는구나’를 직접 눈으
로 확인할 수 있었죠. ‘그날 밤’은 이런 과정이 아니었
음 만들지 못했을 거예요.

가족과 함께했던, 가족과 함께 할 이야기를 담은 영화 ‘그날 밤’

‘그날 밤’은 어릴 적 가족과 함께한 그날 밤의 추억을
그림으로 그려 만든 작품인데, 그 작품에 출연하는 목
소리는 저와 남편, 그리고 제 자녀예요. 작품을 구상
하면서 어릴 적 행복했던 우리 삼남매와 지금은 돌아
가신 엄마의 목소리를 추억했던 것처럼, 이 작품이 훗
날 지금 우리 가족들한테 추억거리가 되지 않을까요?

오늘은 영화감독으로, 내일은 작가로?

‘나는 여배우다’를 할 때, 내년에는 무엇에 도전하고
싶은지를 묻더라고요. 그때 제가 했던 대답이 ‘내년에
는 글쓰기에 도전하고 싶다’였는데, 올해 ‘시나리오 작
가반’에서 청년과 어르신이 서로 다른 생각을 가지고
살아가는 이야기를 담은 시나리오를 쓰기도 했어요.
‘다음에’하지 말고 ‘지금’해보자는 용기가 저에게 자꾸
새로운 오늘을 가져다주네요. 서울 만남 마당



내년에는 시나리오 작가가
되어 있을지도 모르겠어요.
지금의 내 모습도 상상하지 못했으니까
그건 아무도 모르는 거예요. 그치요?

나를 변하게 한 소중한 만남

서울노인복지센터를 이용하는 어르신들이 센터를 더 잘 이용할 수 있도록 돕는 '또래지킴이'. 그 중에서도 '또래지킴이' 짝꿍 김귀련, 서조자 어르신의 이야기를 시작합니다.

글 기획지원팀 이수진

오랜 시간 봉사를 할 수 있었던 건 짝꿍 덕이에요. '또래지킴이' 교육에서 처음 만나 지금까지 쪽 붙어 다녀요. 프로그램도 같이 듣고, 끝나고 밥도 같이 먹고. 봉사로 이어진 짝꿍이어서 인지, 이걸 계속 같이하는 것도 당연해졌어요. 둘이서 같이 '또래지킴이'를 하는 게 일상이 됐고, 내가 갈 곳이 된 거죠. 봉사활동을 하면서 사람을 많이 대하다보니 개개인을 이해하고 헤아려야 했고, 그러다보니 자연스럽게 스스로를 낮추게 되었어요. 또, 많은 사람들을 만나면서 다른 사람들의 다양한 사정들을 알게 됐고, 옛날 같으면 피해 갔을 일들도 들여다보게 됐어요. 신기한 건, 이런 마음이 일상으로까지 간다는 거예요. 전철에 탔는데 힘들어 보이는 노인이 보이면 일어나서 여기 앉으라 하고 난 일어나고 있더라고요. 나도 노인이면서도 내가 노인인 줄 몰라.

일평생 집안일 밖에 모르다가 나도 뭔가를 할 수 있고, 내가 도움이 되는 사람이라는 걸 알게 됐어요. 친구들이 다들 부러워해요. 이 나이에 밖에 나가서 무언가 할 일이 있다는 거. 그리고 뭔가를 즐겁게 하고 있는 거 자체를. 거기에 그 일이 남을 위한 일이기도 하고, 이 일을 하는 게 즐거우니 나도 위하고. 얼마나 좋아요. 서울 만남 미션



봉사활동을 '서로에게 즐거움을 주는 것'이라고 이야기하는 정주영 학생의 이야기를 시작합니다.

서로에게 즐거움을 주는 것



청각장애인 휴게실에서 펼쳐지는 인정사정없는 '까름' 한 판. '까름'을 할 때만은 자원봉사를 하는 학생과 어르신이 아닌 '친구'입니다.

글 문화지원팀 임현주

성남시 영성중학교 1학년 정주영이라고 합니다. 2016년 까름월드 챔피언십 대회와 2018년 KFC컵 서울 오픈 청소년 까름 선수권 대회 3위를 입상할 정도로 까름을 좋아합니다. 까름 선수인 아빠와 함께 어릴 때부터 까름을 가지고 놀았거든요. 까름을 좋아하지만, 주변에 함께 할 사람이 없었습니다. 우연히 대회장에서 서울노인복지센터 어르신들과 만나게 되었고, 어르신들과 '까름'을 하고 싶은 마음에 주말마다 센터에 오게 되었습니다. 가르쳐 드리기도 하고, 한 판 붙기도 하다보면 즐거운 마음에 시간이 너무 빨리 흘러갑니다. 봉사활동이라는 이름으로 오고 있기는 하지만, 어르신들과 보내는 시간은 저한테도 너무 재미있고 신나는 시간입니다. 스포츠는 사람과 사람을 가까워지게 하는 법. 이제는 나이가 많은 '친구'가 생긴 기분이에요. 주말이면 어르신들과 함께 '까름'을 할 생각에 설렙니다. 서울 만남 미션

센터 곳곳에서 다른 이용자들을 돕는 모습이 너무 예쁜 거예요. 그래서 하겠다고 했지요. 그게 벌써 7년이 된 거예요.

서울노인복지센터





존엄한 삶과 죽음을 위한

사전연명의료결정제도

“내가 조금이라도 건강할 때 준비해야지. 내 삶인데, 다른 사람이 해줄 수는 없잖아?”

“나이가 들수록 죽음과 가까워지는 것을 느끼며 생각이 많아졌어.

내가 그동안 잘 살아왔나? 가족들, 친구들 주변사람들에게 나는 어떤 사람이었을까?”

글 서울시어르신상담센터 김효선

지난 10월 16일, 서울노인복지센터에서는 아주 특별한 강좌가 열렸습니다. 바로 ‘사전연명의료결정제도’에 대한 강좌입니다. 어르신들이 연명의료에 대해 걱정하고 고민하는 부분에 대해 정보제공을 하고, 의향서 작성을 원하시는 분들은 그 자리에서 함께 의향서를 작성하기도 했습니다.



“의향서를 작성하고 나니 죽음이 멀지 않은 것 같아 마음은 무겁지만, 자녀들이 해야 할 고민에 대한 부담을 덜고 스스로 선택하니 한편으로는 마음이 편안해졌습니다.”

“오랫동안 병원에 입원하면서 생명을 연장하겠다며 여기저기에 호스를 연결하는 것을 주변에서 여럿 보았습니다. ‘저 순간이 오면 나는 어떻게 하지?’ 하는 고민을 하기도 했는데, 강좌를 듣고 사전연명의향서를 작성하기로 마음먹었습니다.”

2016년 통계에 의하면 국내 총 사망자 28만 명 중 75%인 21만 명이 병원에서 죽음을 맞이했다고 합니다. 병원에서 사망하는 사람들 중 상당수는 의학적으로 소생할 가능성이 매우 낮은 상황에서도 의식이 없는 상태에서 생명연장을 위한 다양한 시술과 처치를 받으며 남은 시간의 대부분을 보낸다고 합니다.¹⁾

‘사전연명의료결정제도’와 존엄한 삶이 무슨 관계가 있나요?

그런 의미에서 삶의 마지막인 죽음에 대해 미리 생각하고 결정하는 것은 과거와 미래, 삶의 모든 순간을 소중하게 만드는 일이기도 합니다. 2018년 2월부터 시행되고 있는 사전연명의료결정제도는, 미래에 임종과정에 놓여있으면서 의사결정능력이 상실되었을 경우를 대비해 연명의료 및 호스피스에 대한 의향을 서면으로 남겨놓는 것을 말합니다. ‘사전연명의료결정’은 존엄한 죽음을 맞이하기 위한 첫 번째 준비이며, 생의 마지막 단계를 스스로 결정해 인간으로서 존엄성을 유지하고 품위 있는 죽음을 받아들이고자 하는 것으로 볼 수 있습니다.²⁾



삶의 마무리에 대해 생각해 본적이 있으신가요?

수명이 연장되면서 우리에게 중요한 것은 ‘삶의 연장’보다는 ‘삶의 의미’, 그리고 살아있는 동안 ‘존엄하게 사는 것’이 되었습니다. 서울시어르신상담센터에서는 인생의 마지막 단계를 준비하고 동시에 개인의 삶을 성찰하여 남은 삶을 의미 있게 지낼 수 있도록 ‘웰다잉상담’을 진행하고 있습니다. ‘웰다잉상담’에서는 삶의 주체인 ‘어르신’ 스스로 자신의 삶에 대해 결정하고 실천할 수 있도록 함께 고민합니다.

“결국 삶과 죽음은 연결되어있고, 잘 죽는 것은 동시에 잘 사는 문제라는 걸 알고 갑니다. 잘 사는 것 또한 잘 죽는 것 아니겠어요?” - 웰다잉상담 참여 어르신

상담센터는 더 정확한 정보와 전문상담을 제공하기 위해 사전연명의료의향서 등록기관인 불교여성개발원과 협약을 맺고, 서울대병원 완화의료임상윤리센터 등의 외부 전문기관과 함께 상담을 제공했습니다. **어르신들이 죽음을 회피하기 보다는 ‘죽음’의 의미를 바로보고, 마지막 순간까지도 스스로 결정하는 존엄한 삶을 살 수 있도록 함께 나아가겠습니다.** 서울시어르신상담센터

● 문의 : 서울시어르신상담센터 02.723.9988 ●

1) 출처: 국가연명의료관리기관 홈페이지

2) 법적 근거: 「호스피스·완화의료 및 임종과정에 있는 환자의 연명의료결정에 관한 법률」 / 출처: 대한웰다잉협회



서울선배시민, 반려식물과 춤을

세상에서 가장 착한 초록색

글 기획지원팀 허수임

‘서울선배시민, 반려식물과 춤을’은 식물에 대한 사전 정보 제공을 통해 배양도를 배합하는 법, 식물의 특성에 맞게 성장환경을 알아가는 방법을 배웁니다. 특히, 반려식물을 직접 식재하는 과정에서 나와의 연결고리를 찾아 공감일기를 적고, 내가 식물에게, 식물이 나에게 갖는 의미를 더해 갑니다. 백세시대, 나의 동반자가 되어줄 반려식물 하나 들여 보시는 건 어떠세요?

“원래 식물을 좋아하는데, 흙을 만지면서 직접 반려식물을 심어 보니 더 애착이 가요. 매일 사진도 찍고 어떤 날은 그림도 그리고. 그렇게 하루, 하루 공감일기를 쓰다 보니 평소 같았으면 크게 감흥 없었을 작은 변화들도 마냥 신비로워요” -김영옥 어르신-

“일상을 살아가다 보면 행복한 순간들도 많지만, 힘든 순간들도 많은 게 사실인데, 이렇게 식물을 만지면서 화분에 심으면 그 순간만은 마음이 순해져요. 그래서 저는 제 식물에 ‘보고 싶은 집, 힐링의 집’이라고 이름을 지어봤어요” -김임숙 어르신-



직접 심고, 애정을 담아 기른
반려식물 화분들에 각자의 이야기를
담아 미니 정원을 만들 예정입니다.
12월 11일부터 20일까지
탐골미술관에서 열릴
‘미니정원 전시회’를 기대해주세요.

문의 : 허수임 사회복지사
02.6220.8692

서울노인복지센터
후원 가이드북, 신청서
그리고 각종 기념품



더 이상한 (=편리함이 더해진) 복지관

후원은 더 나은
노년의 삶을 향한 또 다른 참여입니다.

지금 그리고 다가올 노년의 삶이 보다 행복하기를 바라는 후원자님의 응원이 전해질 수 있도록 서울노인복지센터의 후원은 변화하고 성장하고 있습니다.

그 마음을 담아 우리의 철학, 가치, 무엇보다 어르신을 향한 애정을 곳곳에 담아내고 있습니다.

후원을 결심하신 그 순간, 그리고 변치 않는 그 모든 마음을 한 걸음 더 가까이에서 느낄 수 있도록 후원 신청 시스템을 개선하였습니다.

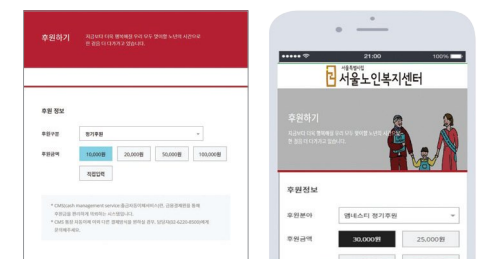
갖고 계신 디바이스에 맞춰 간편하고 보기 편한, 누군가에게 공유가 편리한 후원신청이 가능해졌습니다.



마이페이지가 신설되었습니다.

- 편리하게 개인정보를 조회하고, 수정할 수 있습니다.
- 간단하게 기부금영수증을 조회하고, 출력할 수 있습니다.
- 간편하게 결제수단을 조회하고, 변경할 수 있습니다.
- 간략하게 약정내역과 납부내역을 확인할 수 있습니다.

문의 : 장혜영 사회복지사 02.6220.8592





‘더함’이 있는 곳

서울노인복지센터는 다양한 ‘더함’으로 새로운 노년의 이야기가 만들어지는 곳입니다.
스쳐지나갔을 인연과 만나기도, 해보지 못했던 경험을 접하기도 하며
새로운 일상을 맞이하는 곳 서울노인복지센터.
노년의 삶에 새로움을 채운 2019년의 다양한 사업들, 또 어떤 것들이 있었을까요?

사람, 예술, 인문학이 더해지는. 그리고 IT로 더해지는 2019년 서울노인복지센터 속 다양한 사업을 소개합니다.



+ 사람
다양한 경험에서 만나는
새로운 인연들

자원봉사로 만나는 어르신과 청소년 **자원봉사학교**
선배회원의 환영 속 일상을 함께할 인연을 만나는 **신입회원 환영회**
영화를 심사하며 시선을 맞추는 어르신과 청년 **시스프렌드**
혼자 앉은 밥상이 함께 하는 밥상으로 **만.나.요.**
요리로 만나는 발달장애인과 어르신 **공유부엌**
어르신의 취미와 재능으로 지역사회와 만나는 **어른이 놀이터**



+ 예술
일상과 인생을 표현하는
색다른 방법, 예술로 말하다

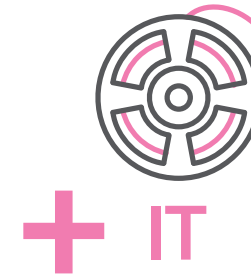
내가 만나는 세상을 영화로 보여주는 **영화학교**
노인과 청년이 영화로 소통하는 **서울노인영화제**
어르신의 인생을 담은 청년의 카메라 **영상자서전 프로젝트, 인생교환**
어르신의 일상이 청년과 만나 미술작품이 되다 **참여미술프로젝트**
표현하기 어려웠던 나의 이야기를 무용으로 **나를 표현하는 무용**
내 인생 속 잊을 수 없는 한 장면 **네 컷 만화**

2019년 서울노인복지센터는 익숙한 경험을 색다른 경험으로 만드는 다양한 사업을 진행했습니다.
기존의 사업에 새로운 사람을 더하고, 인생을 다양한 방법으로 표현해보고,
일상 속에서 역사를 돌아보고, IT를 활용해 경험을 확장시키는 서울노인복지센터.
‘더함’이 있는 서울노인복지센터의 이야기는 앞으로도 계속됩니다.



+ 인문학
임시정부 100주년,
일상에 지난 100년의
역사를 더하다

길을 걸으면 보이는 역사 **봄을 걷다**
책으로 이야기하는 탑골공원이 품은 역사 **북적북적 북콘서트**
역사를 기억하고, 나를 기억하는 치매예방, **종로, 기억행**
종로 일대 3.1운동을 정독하는 걷기 운동, **종로, 정독행**
태극기가 기억하는 역사 속 현장 **탑골미술관 광복기념전, 역사의 물결 태극**
한성주보로 들여다보는 한글과 알 권리 **탑골미술관 기획전, 다시 꾸는 꿈**



+ IT
IT가 일상에, IT로 일상을.
IT기기의 활용 범위를 넓히다

태블릿PC로 함께 알아가는 치매와 노화 **언제나 맑음**
스마트폰으로 관리하는 매일의 건강 **건강놀이터**
영상으로 세상과 소통하는 **유튜브 활용하기**
영상으로 보여주는 어르신의 하루 **브이로그반**
유튜브로 확인하는 세대 공감 **공감스위치**

함께하면
좋은 소식
11-12

11월

- 노인 삶의 의미 집단상담 프로그램 SMiLE
- 서울시어르신상담센터 동년배상담가 교육(11.4~13)
- 서울시어르신취업지원센터 지하철배달원교육(11.5~6)
- 서울시어르신취업지원센터 가사관리사 교육 3기(여성특화)
(11.12~13)
- 선배시민 사법체험단(11.12~12.3)
- 서울시어르신취업지원센터 커피학교 로스팅 실전과정
(11.14~15)

The Senior
Welfare Center of Seoul

서울시어르신상담센터
노인상담가교육 심화과정

일정 : 11월 14일(목) 9:00~18:00
장소 : 별관 2층 사회참여교실
내용 : 사회복지 실천현장에서의 상담이슈와
대응방안 워크숍
강사 : 조현순 교수(경인여자대학교 보건의료관리과)
문의 : 02.6220.8614

서울시어르신상담센터
7차 상담특강

일정 : 11월 22일(금) 15:00~18:00
장소 : 분관 상상교실
내용 : 외로움과 불안에 대한 정치·철학적 이해
강사 : 김만권 교수(연세대학교 정치외교학과)
문의 : 02.6220.8614

11월

- 서울시어르신취업지원센터
반려동물 돌보미 교육(여성특화)(11.19~20)
- 6차 내인생의 노래(11.28)
- 어르신 작품전 ‘선배시민의 초상’(11.18~30)
- 서울노인복지센터 신입회원 환영회(11.6, 11.20)
- 탐골미술관 대관전 사진가협회 종로구지부 회원전
(11.11~11.16)
- 탐골미술관 열린강좌 ‘미술을 사랑하는 당신을 위하여
-매그넘 인 파리’(11.27)

탐골미술관 어르신 작품전
‘선배시민의 초상’

일정 : 11월 18일(월)~11월 30일(토)
장소 : 탐골미술관
내용 : 나무 오프닝공연, 사진반 수강생 작품전,
도슨트플러스 기획전
문의 : 02.6220.8502

12월

- 서울노인복지센터 신입회원 환영회(12.4, 12.18)
- ‘나만의 미니정원’ 전시회 12.11~20
- 자원봉사자와 함께하는 ‘좋은인연’
- 신인작가 지원사업 공모전 ‘도약의 단초’ 시즌5 단체전
- 서울시어르신취업지원센터 일반경비원 신입교육
(12.17~19)

서울선배시민, 반려식물과 함께 춤을
‘나만의 미니정원’ 전시회

일정 : 12월 11일(수)~12월 20일(금)
장소 : 탐골미술관
내용 : 어르신이 자신만의 테마로 꾸민 정원과
반려식물 공감일기 전시
문의 : 02.6220.8502

* 상기 일정은 사정상 변동 및 조정될 수도 있습니다.

두 가지 설렘의 가을축제 이야기

글 지역활동지원팀 장세진

설렘, 생각 하나

심광섭 어르신

축제를 할 때면 매년 봉사활동을 했어요.
그러다 보면 친구들이 장터에서 전을 쟁겨와 나눠먹는데
그게 어찌나 즐겁던지. 이번에도 장터가 가장 기다려져요.
봉사를 하면 전체를 다 둘러보지는 못하지만,
하나를 진득하게 참여하는 것도 축제를 온전히 즐기는
또 다른 방법이 아닐까요?
이번에는 나누미장터에 참여하려고요.
무엇을 팔고, 어디에 후원할지 벌써부터 고민이에요.

이번 축제는 어르신들이 직접 참여하면서
현재를 즐길 수 있도록 준비했습니다.
어르신이 강사가 되어 비법을 전수하는 원데이클래스,
가장 행복한 순간을 사진으로 담는 오늘사진관,
끼와 재능을 펼치는 버스킹과 도전! 기네스북 까지.
어르신이 함께 만드는 이번 축제는 어떤 모습일까요?
어르신의 반응을 생각하면 두근거리고 설레요.

설렘, 생각 두울

장세진 사회복지사

모두의 설렘 속 2019년 가을축제에서는 어떤 일들이 있었을까요?
오늘이 감동인 그래서 더 만족스러운 축제, '오.감.만.족' 이야기는 다음 호를 기대해주세요.



Green Challenge, 서울노인복지센터와 함께 녹색 종로구 만들기!

환경을 위한 첫 걸음, 함께 해주시겠어요?

서울농부 회원 활성화 캠페인

세상을 초록빛으로 물들이는 방법은 어렵지 않습니다.
실내에서 기르는 작은 반려식물 화분 하나로부터 시작할 수 있습니다.
작은 화분에 반려식물을 키우며 녹색 종로구 만들기에 동참해주세요.
'2019 서울농부 회원 활성화 캠페인'은 서울노인복지센터와 함께 합니다.

서울농부 회원이란?

서울농부들의 커뮤니티와 활동지원을 위한 온라인서비스입니다.
서울농부 회원이 되시면 스마트폰으로 언제, 어디서나 텃밭 분양, 배우기, 나눔 및 자원행사 등
도시농업에 대한 소식을 받을 수 있습니다.

서울농부 회원에게 제공되는 지원사업은?

구청을 통해 민간 도시농업교육기관 교육비 보조, 공동체와 단체의 지역공헌 활동, 공모사업 및
도시농업 일자리 사업을 지원합니다.

참여대상 서울시 거주 시민
참여기간 2019년 11월~12월
문의 서울노인복지센터 본관 2층 사무실(02.6220.8500)
※ 서울노인복지센터를 통해 회원가입에 참여하신 분께는
소정의 기념품을 드립니다.



서울특별시
서울노인복지센터