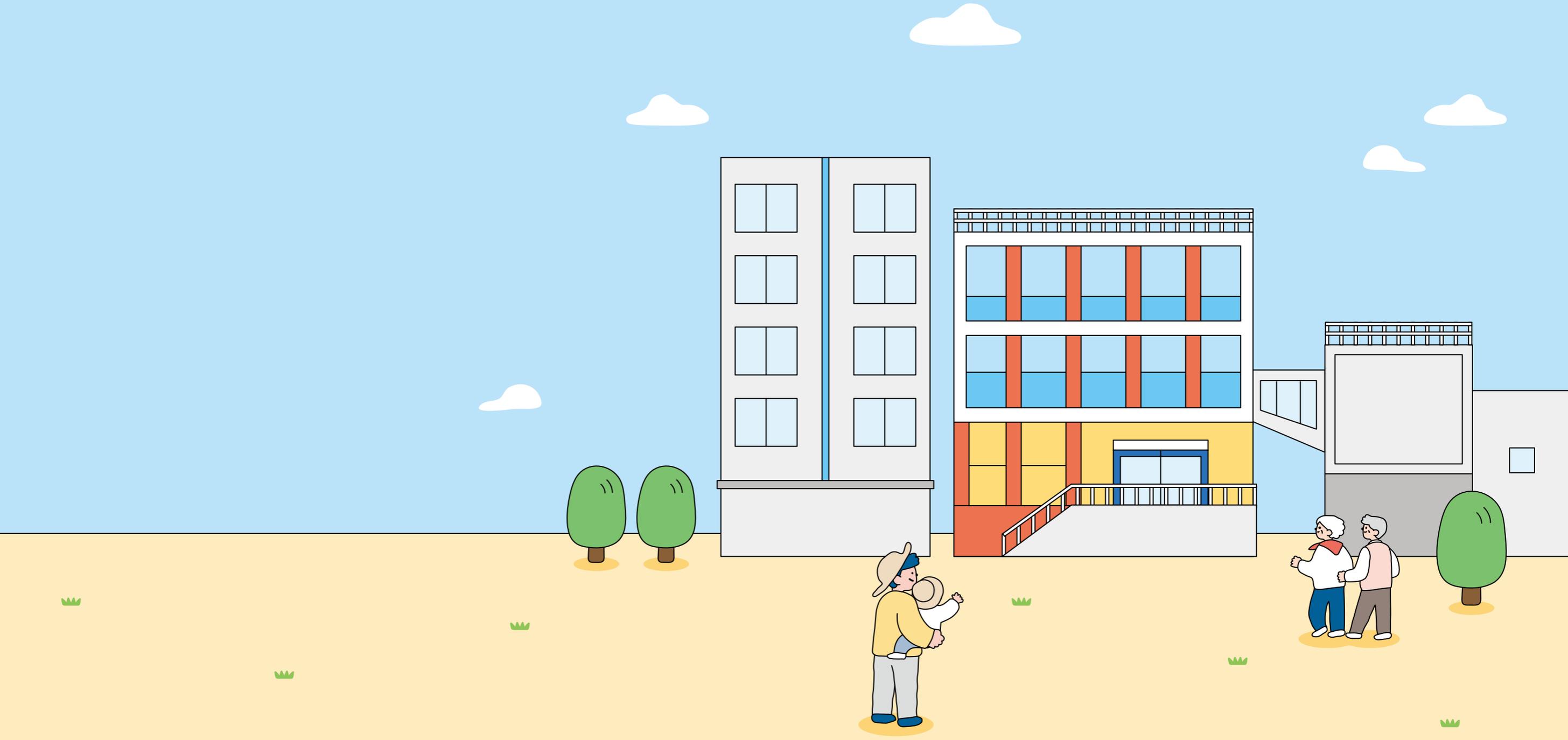


센터사용설명서

센터를 처음 이용하시는 어르신을 위한

센터사용설명서



센터를 처음 이용하시는 어르신을 위한

센터사용설명서

목차

Ch. 1		
반드시 알아야 할 서울노인복지센터		03
·지용 관장스님께 듣는 환영인사		04
·나도 이제 서울노인복지센터의 회원! (회원의 권리)		05
·모두가 함께 지키는 이용수칙 (이용수칙)		06
·센터 둘러보기		07
Ch. 2		
센터생활의 필수품, 스마트 회원증 나.비		16
·내 회원증은 어떻게 확인할 수 있나요?		17
·센터의 일정과 소식이 궁금해요!		18
·센터에서의 나의 활동을 확인하고 싶어요!		19
·나의 건강상태를 확인하고 싶어요!		20
·어르신 맞춤 온라인 교육 ‘도시락’		21
Ch. 3		
나누고, 즐기고, 배우는 센터생활		22
·맛도 영양도 최고! 행복한 웃음이 가득한 만발식당		23
·얇의 즐거움과 취미 발견을 통한 자아발전, 평생교육		25
·다양한 분야의 지식 쑥쑥! 강좌		26
·매일이 즐거운 여가생활, 취미여가 활동		27
·골라듣는 재미가 있는, 분관		28
·다양한 세대와 예술로 소통하는 탐골미술관		30
·지역사회와 함께하는 노인자원봉사		31
·자유로운 활동이 가능한 동아리		32
·고민을 말할 곳이 필요한 어르신을 위한 상담		33
·활기찬 노년생활을 위한 건강관리		34
★ 센터 이용 꿀팁 1탄 - 센터의 다양한 행사들		35
★ 센터 이용 꿀팁 2탄 - 센터의 sns		37
Ch. 4		
서울노인복지센터의 부설기관		38
·서울시 어르신 상담센터		40
·서울시 어르신 취업지원센터		41
비상대피로 및 행동요령		42



chapter

1

반드시 알아야 할 서울노인복지센터

즐거운 센터 생활을 위해 놓쳐서는 안 되는 필수정보!
함께 알아볼까요?

지움 관장스님께 듣는 환영인사



66
오늘, 센터와 참 좋은
인연(因緣)으로 만난
어르신의 건강하고
활기찬 미래를
응원합니다.
99

- 관장 지움



서울노인복지센터

서울노인복지센터는 노인문화의 중심지인 탑골공원의 성역화 작업에 따라 노인 문제 해결과 노인문화의 발전을 위한 노인복지 공간으로 2001년 4월 1일 서울특별시가 설립하고 대한불교조계종 사회복지재단이 위탁 운영하는 노인전문 사회복지기관입니다.



미션

더 이상한 복지관,
서울노인복지센터



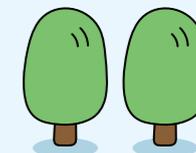
비전

100만 선배시민이 참여하고
배우고 나누는 광장

회원의 권리

서울노인복지센터의 회원으로서
누릴 수 있는 권리입니다.

- ① 서울노인복지센터(이하 '센터'라 칭함)를 이용하는 어르신(이하 '이용자'라 칭함)은 하나의 독립적인 인격체로서 존중받을 권리가 있습니다.
- ② 이용자는 센터의 시설을 이용하거나 프로그램에 신청하여 참여할 권리가 있습니다.
- ③ 이용자는 센터에서 진행되는 사업 및 프로그램에 대한 설명을 요청하고, 그 내용에 관하여 들을 권리가 있습니다.
- ④ 이용자는 성별, 종교, 사회적 신분 등에 따라 차별받지 않을 권리가 있습니다.
- ⑤ 이용자의 권리는 정당한 절차에 의하지 않고는 침해될 수 없습니다.
- ⑥ 센터는 이용자의 개인정보를 이용자가 동의한 내용 외의 다른 목적으로 사용하지 않으며, 이용자는 개인정보 관리자에게 개인정보의 열람, 정정, 삭제를 요청할 수 있습니다.

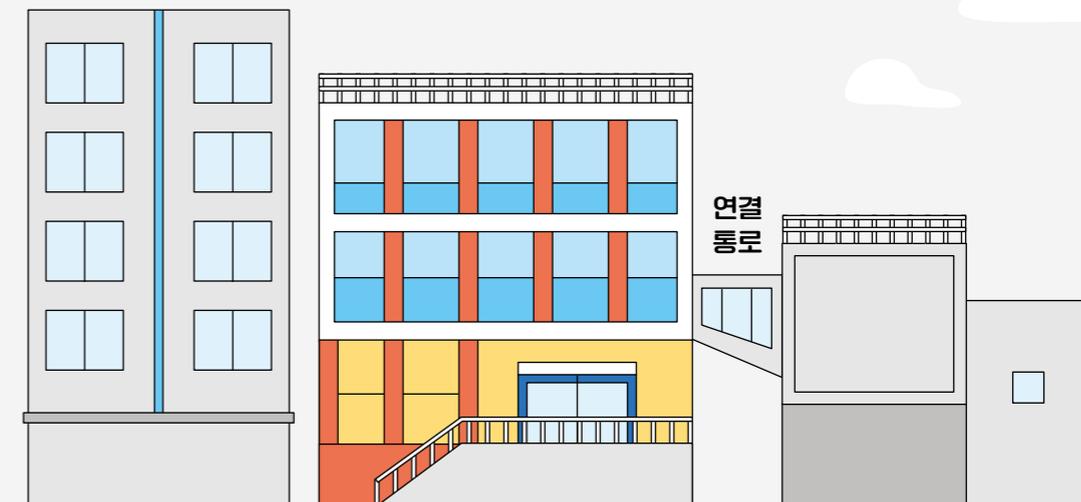


이용수칙

서울노인복지센터의 회원으로서 꼭 지켜주셔야 할 이용수칙입니다.

- ① 서울노인복지센터 회원은 센터의 다른 회원, 센터 종사자, 자원봉사자와 지역사회 일반 시민을 존중하는 마음으로 올바르게 실천할 수 있도록 노력합니다.
- ② 우리 센터의 회원증은 1인당 1개만 소유해야하며, 회원증을 다른 사람에게 양도·대여할 수 없습니다.
- ③ 서울노인복지센터 회원은 회원가입시 회원가입신청서 및 서약서를 작성하고, 센터에 대한 이해를 높일 수 있는 신입회원교육의 절차를 이수하여야 정회원으로서의 자격이 주어집니다.
- ④ 많은 어르신이 이용하는 시설에서 공공의 질서에 저해될 수 있는 폭언·폭행·욕설·성희롱은 물론 무단 종교활동, 음주, 무면허 의료행위 및 금전이 오가는 모든 형태의 내기와 도박 등은 이용수칙에 의해 회원의 자격이 제한될 수 있습니다.
- ⑤ 서울노인복지센터 회원은 센터를 구성하는 다양한 사람들의 인권을 존중하고, 정당한 절차와 수단에 의하지 않은 권리 이행에 대해서는 제한될 수 있습니다.
- ⑥ 우리 센터의 회원이 센터와 관련된 민·형사처벌, 금치산자 등 법적 처벌을 받을 경우 기관의 방침에 따라 회원의 권리가 제한될 수 있습니다.
- ⑦ 그 밖에도 우리 센터의 운영방침에 협조하지 않거나 공공의 질서에 저해된다고 판단되는 경우, 회원이용규정에 의거하여 일정기간 혹은 영구적으로 우리 센터 회원의 자격이 제한될 수 있습니다.

센터 둘러보기



분관

2층

바둑장기실

1층

분관사무실,
탐골작은도서관,
체력단련실
요리교실, 상상교실,
영화교실

본관

3층

생활상담실, TOP작은공연장,
상상플러스, 미술실,
TOP라디오방송국, 게이트볼장,
인생교실

2층

사무실, 진료실, 물리치료실,
TOP독립영화관, 철학교실,
당구교실, 탁구교실, 예지마루,
컴퓨터실, 동아리실

1층

서울시어르신상담센터, 만발식당,
탐골미술관, 꿈나눔카페, 시설관리

별관

3층

공유교실, 서예실,
직업능력교실

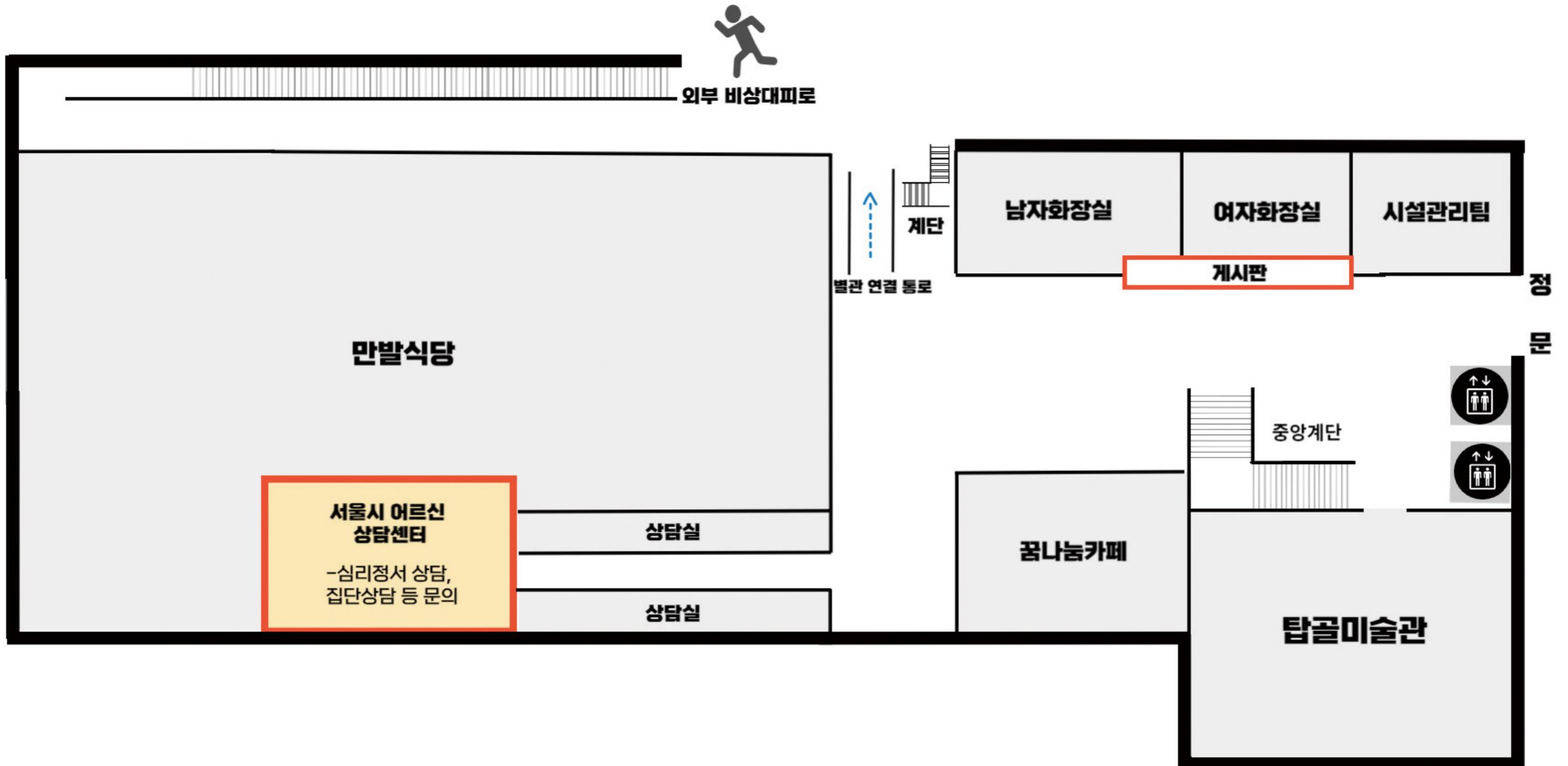
2층

비콘스페이스,
노년설계교실, 가비방

1층

서울시어르신취업지원센터

본관 1층



본관 2층

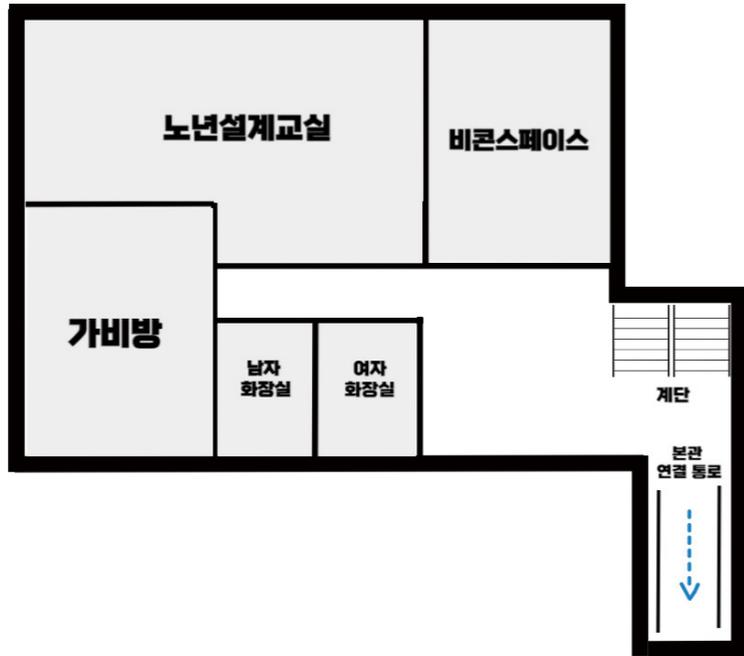


본관 3층



별관 1층 서울시 어르신 취업지원센터

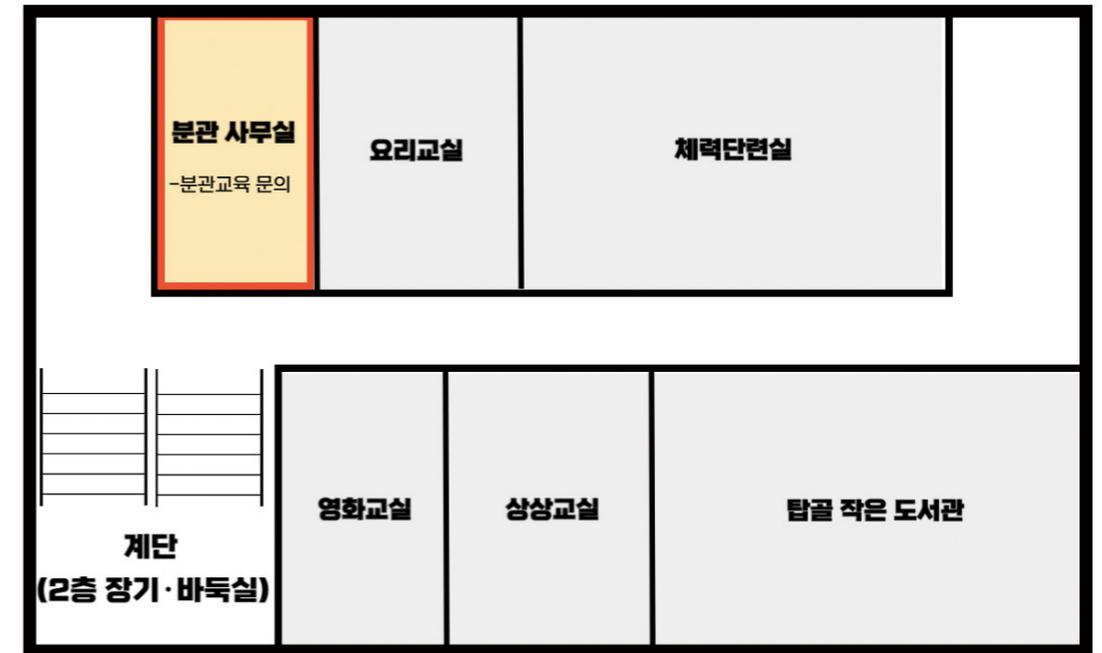
별관 2층



별관 3층



분관 1층 (분관은 운현궁 SK허브 건물에 위치하고 있습니다.)



더 자세히 보고싶으시면? 센터 VR영상을 확인해보세요!



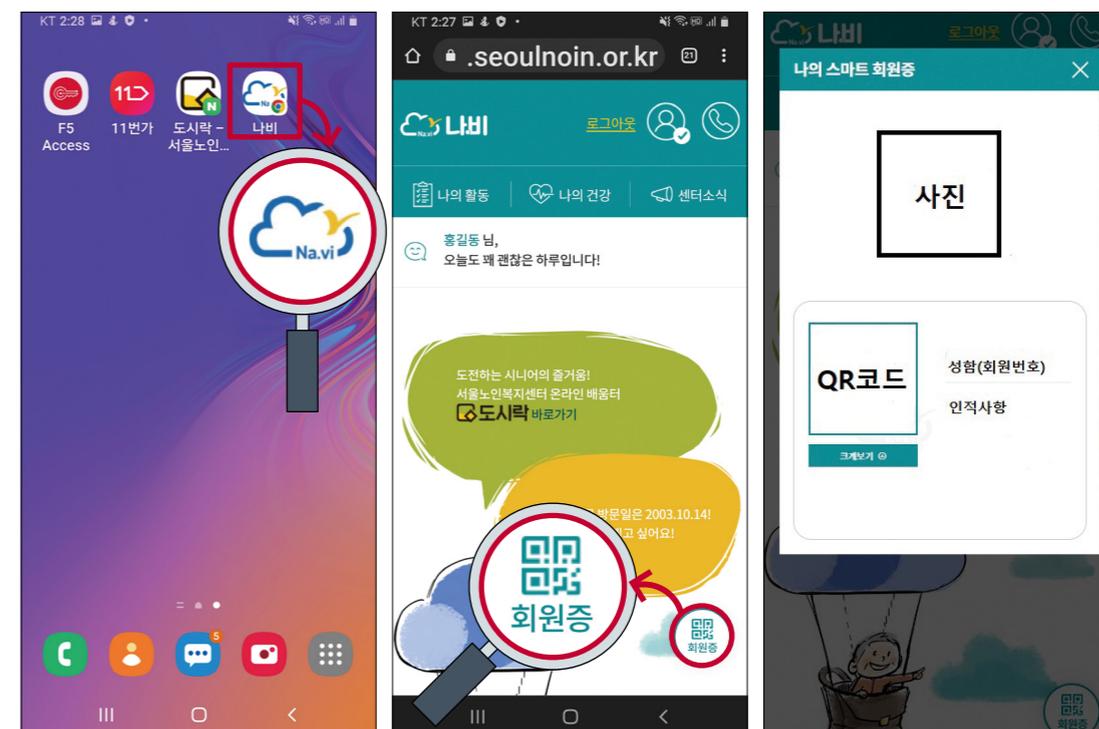
chapter

2

센터생활의 필수품, 스마트 회원증 나.비

서울노인복지센터의 특별한 회원증 나.비는 어르신들의 센터 일정 관리, 건강관리, 센터 이용 정보 제공 등 다양한 기능을 하는 어르신들만의 마이 페이지입니다. 이러한 나비를 어떻게 활용할 수 있을까요?

내 회원증은 어떻게 확인할 수 있나요?



① 나비 클릭 ② 회원증 버튼 클릭 ③ 회원증 준비 완료

★ 잠깐! 회원증이 안 나오시나요?

ID : 회원번호를 입력해 주세요

2000-00000

비밀번호 : 본인 휴대폰번호 숫자만 입력하세요

010 □□□□ □□□□

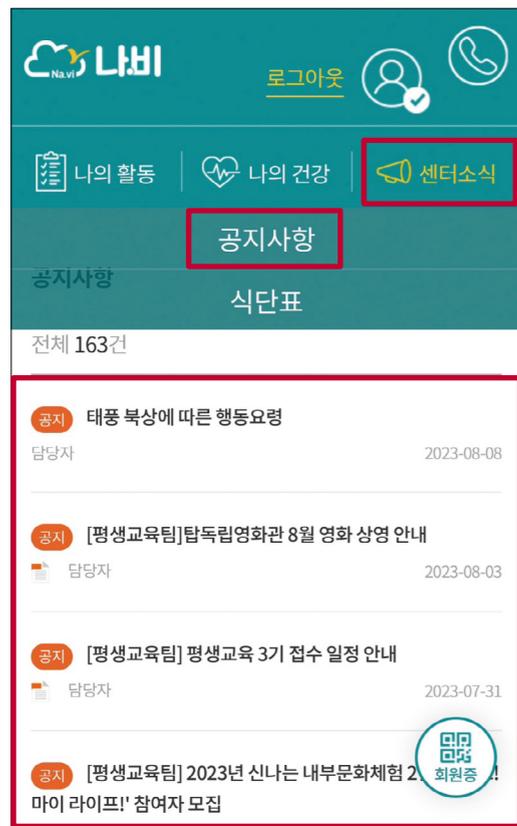
회원번호를 모르시는 분은 3층 생활상담실로 문의해주세요!

☎ 02-6220-8515



센터의 일정과 소식이 궁금해요!

💡 센터 프로그램과 소식이 궁금할 때 따라해보세요.



- ① 나비를 들어간다.
- ② 오른쪽 상단 **센터소식** 클릭
- ③ **공지사항** 클릭
- ④ 하단에 나오는 센터의 공지사항을 클릭하고 확인하기!

★ 잠깐! 오늘 만발식당 메뉴가 궁금하시다면?



- ① 오른쪽 상단 **센터소식** 클릭
- ② **식단표** 클릭
- ③ 오늘의 맛있는! 메뉴 확인!

센터에서의 나의 활동을 확인하고 싶어요!



- ① 나비를 들어간다.
- ② 왼쪽 상단 **나의 활동** 클릭

모든 프로그램을
이용할 땐, **나.비**로
출석체크! 잊지 마세요!



- 신청내역** - 내가 신청한 수업을 확인할 수 있어요.
- 일정관리** - 과거부터 지금까지 나의 센터 활동을 확인 할 수 있어요
- 봉사참여** - 센터에서 한 봉사활동 내역을 확인할 수 있어요

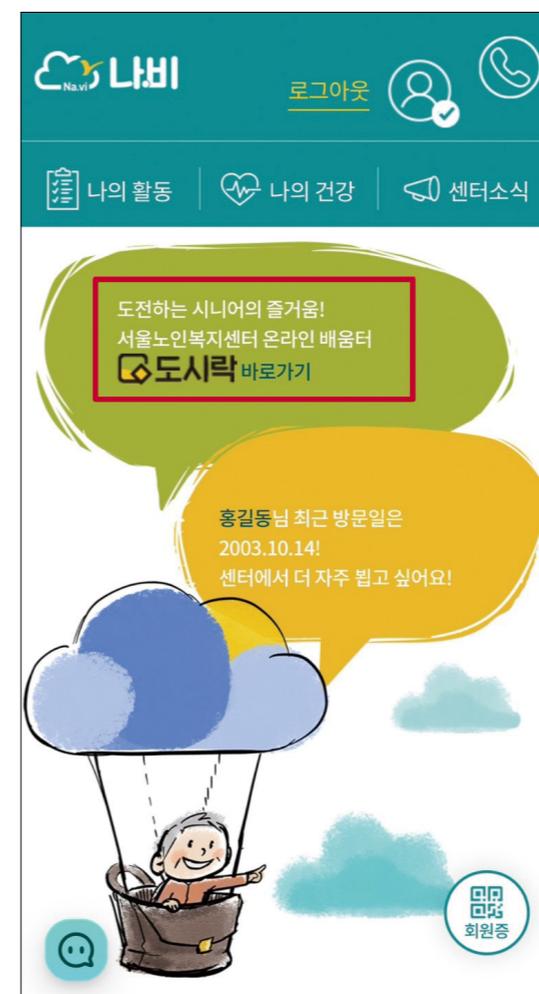
나의 건강상태를 확인하고 싶어요!



어르신 맞춤 온라인 교육 '도시락'

도시락이란?

도전하는 시니어의 즐거움(樂)의 줄임말로 어르신들의 다양한 배움과 도전을 위한 맞춤형 온라인 배움터입니다.



나.비에서 바로 접속할 수 있어요!

도시락에서는 평생교육, 건강, 문화, 일자리 등 다양한 주제의 온라인 강의를 수강할 수 있습니다.

도시락에 대해
자세히 알고 싶다면?



문의 : 02-6220-8545

chapter

3

나누고, 즐기고, 배우는 센터생활

서울노인복지센터의 다양한 프로그램들을 소개드립니다.

맛도 영양도 최고! 행복한 웃음이 가득한 만발식당

만발식당은 매주 월요일부터 토요일까지 영양과 정성이 가득한 건강식단으로 이용 어르신의 건강한 노년기 식생활을 지원하며, 매 월 1회 어르신 생일상, 『맞춤형 영양식 제공의 날』, 『저탄소 식단』, 『잔반없는 날』 등을 운영하고 있습니다.

구분	내용
일반	<ul style="list-style-type: none"> 대상 : 서울노인복지센터 회원 금액 : 4,000원
무료	<ul style="list-style-type: none"> 대상 : 서울노인복지센터 회원 중 기초생활수급자, 차상위계층, 기타 구청장이 인정하는 어르신 ※ 신청 : 해당자는 증빙서류(한 달 이내 발급된 수급자 증명서 또는 차상위계층 증명서)를 지참하여 센터 (3층 생활상담실) 내방 1. 생활상담 진행 후 무료급식 신청 접수 2. 종로구청 승인 후 급식 이용 안내 3. 신청자가 많을 경우, 대기가 발생할 수 있습니다.

① 키오스크 식권 발권

◇ 식권구입 시, 유의사항

- ① 식권은 1일 1회에 한해, 본인의 회원증으로만 구입 가능합니다.
- ② 당일 식권은 다음 날 사용 및 환급이 어려우니, 숙지하여 발권합니다.
- ③ 준비된 식수량에 따라 식당 이용시간보다 조기 마감될 수 있습니다.



영상으로
보기

② 회차별 발권 입장

번호	시간	비고
1회차	11:20~11:40	※ 토요일은 4회차까지 운영 ※ 평일(월~금)은 5회차까지 운영
2회차	11:40~12:00	
3회차	12:00~12:20	
4회차	12:20~12:40	
5회차	12:40~13:00	

◇ 입장 시, 유의사항

- ① 좌석상황에 따라 대기 후, 입장하실 수 있으니 직원의 안내에 협조바랍니다.
- ② 식당의 입장 시간이 지났을 시, 우선입장 없이 줄을 서서 차례대로 입장합니다.
- ③ 고령이거나 거동이 불편한 분께는 천천히, 조금만 기다려주시고 배려해 주세요.

◇ 식당 에티켓

- ✔ 자원봉사자와 직원을 알맞은 호칭으로 불러주세요.
- 반말, 비속어 NO! 존중하는 호칭으로 불러주세요
- ✔ 바르고 고운말! 밝은 미소로 서로 존중해요.
- 식당에서 만나는 모두를 서로 존중하며 배려해주세요.
- ✔ 정수기에서는 음수만! 정수기를 깨끗하게 사용해요.
- 식사 후 마무리는 식당 앞의 화장실을 이용해 주세요.
- ✔ 입장 순서대로! 식당 내에서 뛰지 않고 천천히 입장해요.
- 어르신의 안전과 식당 내 질서를 위해 줄을 서주세요.



<경로급식 자원봉사 모집>

- ① 시간 : 10:30~13:30 (3시간)
- ① 내용 : 식기세척, 테이블정리, 배식, 퇴식트레이 등
- ① 자격 : 친절하고 적극적인 자세로 참여 가능한 봉사자
- ① 장소 : 1층 만발식당
- ※ 봉사 시간은 협의 가능합니다.
- ※ 배치 구역은 당일 참여자 구성에 따라 결정됩니다.

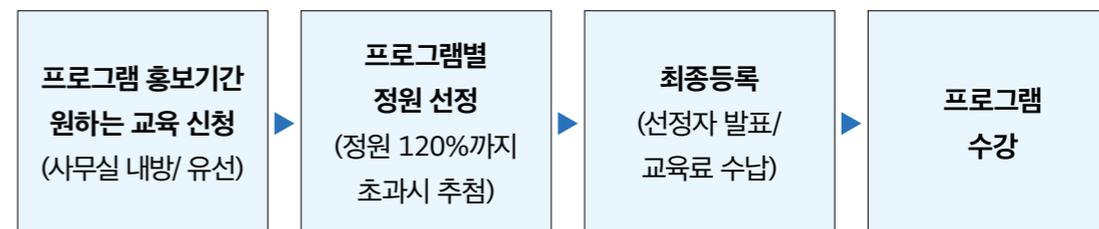
삶의 즐거움과 취미 발견을 통한 자아발전, 평생교육

◇ 평생교육은 어떻게 운영되나요?

평생교육은 어르신들의 지속 교육을 통한 노년기 삶의 채움과 활력을 위한 다양한 교육 프로그램을 연 2기수로 운영하고 있습니다.

- 정규교육 : 20회기(약 5개월), 역량 강화, 취미, 소양함양을 위한 교육
- 특강 : 4회기 이하(1개월 이내), 어르신들의 욕구 또는 최신 트렌드를 반영한 단기 교육

◇ 교육 신청은 어떻게 할 수 있나요?



◇ 어떤 분야의 교육을 받을 수 있나요?

평생 교육	- 기본 건강 교육 : 라인댄스, 건강체조, 당구, 탁구 등 - 문화예술 교육 : 우쿨렐레, 합창, 미술, 서예 등 - 어학/인문학/철학/역사 교육
정보화 교육	- 컴퓨터 교육, 스마트폰 교육, IT교육(키오스크, 태블릿, 챗GPT 등) - 디지털 리터러시(문해력) 교육
인문학 아카데미	- 교육, 현장 학습 체험, 주제 토론을 통한 주도적 교육 프로그램

다양한 분야의 지식 쏙쏙! 강좌

서울노인복지센터에서는 정규과정의 교육 이외에도 다양한 분야의 특별강좌를 실시하고 있습니다. 권익·건강·교양·미디어 분야에서의 특별강좌를 확인해보세요!

<h3>건강강좌</h3> <p>어려운 건강상식을 쉽게 쉽게! 건강과 관련된 여러 연계기관을 통해 다양한 질환을 알아보고 예방법을 알아볼 수 있는 강좌입니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 일정 : 매월 첫째 주 화요일 10:00 ☑ 장소 : 3층 TOP 작은 공연장 	<h3>교양강좌</h3> <p>역사·환경·소통·문학·경제 등 다양한 분야의 인문학적 지식을 재밌게 배워볼 수 있는 강좌입니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 일정 : 매월 둘째 주 화요일 10:00 ☑ 장소 : 3층 TOP 작은 공연장
<h3>권익강좌</h3> <p>노년기 권익·법률·소비자피해예방·노후준비 등 노후생활에 필요한 정보를 권익강좌를 통해 알려드립니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 일정 : 매월 셋째 주 화요일 10:00 ☑ 장소 : 3층 TOP 작은 공연장 	<h3>미디어강좌</h3> <p>IT·스마트폰·새로운 기술·미디어 문화 등 변화하는 사회트렌드를 알기 쉽게 알려드리는 강좌입니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 일정 : 매월 넷째 주 화요일 10:00 ☑ 장소 : 3층 TOP 작은 공연장

※ 강좌 신청을 희망하는 어르신께서는 ☎02-6220-8500로 문의주세요.

※ 강좌는 기관사정에 따라 일정이 변동될 수 있습니다.

매일이 즐거운 여가생활, 취미여가 활동

◇ 자율이용 프로그램은 무엇이 있나요?

<h3>[당구]</h3> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 운영시간 : 월~금 09:30~17:00 ☑ 정규 교육 시간에는 자율이용 불가 	<h3>[탁구]</h3> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 운영시간 : 월~금 09:30~17:00 ☑ 정규 교육 시간에는 자율이용 불가 	<h3>[영화관]</h3> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 2층 탑골 영화관 ☑ 이용시간 : - 오전 10:00~ - 오후 13:30~ ☑ 월별 영화상영표 게시
<h3>[가요무대]</h3> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 이용 : 3층 top 작은공연장, 매주 (수) 13:00 ☑ 예약 : 2층 키오스크, 당일 9:00 예약증 발권, '노래제목/가수' 작성, 선착순 60명 마감 		<h3>[서예/정보화]</h3> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 해당 프로그램실 교육시간 제외 자율 이용 ☑ 개인물품 준비

◇ 자율이용 프로그램은 어떻게 이용할 수 있나요?

◇ 자율이용 프로그램 어르신이 함께 지켜야하는 약속!

- ☑ 한 사람당 1일 1회만 이용 가능합니다
- ☑ 나.비(회원증)을 타인에게 양도하거나 대리접수 불가합니다
- ☑ 당구/탁구 자율이용 시, 운동복과 운동화를 착용해 주세요
- ☑ 상호 배려하는 이용 매너를 즐겨주세요
- ☑ 어르신들이 자율적으로 이용하는 프로그램이므로, 건강한 이용 문화를 만들어주세요

골라듣는 재미가 있는, 분관

요리교실

간단한 반찬부터 양식, 제빵까지
다양한 요리를 배워볼 수 있는 공간입니다.

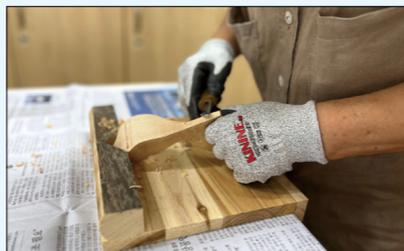
- ☑ 일정 : 과정별 2개월씩 진행
- ※ 접수 일정 : 관내 게시판 및 센터홈페이지 별도 안내



상상교실

새로운 경험을 원하는 어르신들을 위해
다양한 프로그램이 진행되는 공간입니다.

- ☑ 일정 : 수시 개강
- ※ 접수 일정 : 관내 게시판 및 센터홈페이지 별도 안내



영화교실

영화에 관심이 많으신 분, 영화감독에
도전해보고 싶은 어르신을 위한 공간입니다.

- ☑ 일정 : 과정별 10회기 또는 6개월씩 진행
- ※ 접수 일정 : 관내 게시판 및 센터홈페이지 별도 안내



※ 자세한 내용이 궁금하다면 분관 사무실 내방 혹은 ☎02-6220-8562~3로 문의주세요.

바둑장기실

바둑·장기를 좋아하는 어르신,
배워보고 싶은 어르신 모두를 위한 공간입니다.

- ☑ 교육
 - 매주 월요일 10:00~12:00 / 사전접수 필요
 - 접수 일정 : 관내 게시판 및 센터홈페이지 별도 안내
- ☑ 자율이용
 - 매주 월~금 오전) 9:00~12:00 / 오후) 13:00~17:00
 - 단, 월요일은 오후만 가능
 - 사전접수 필요X



체력단련실

어르신의 건강한 일상을 위해 자율운동 뿐만 아니라
다양한 운동프로그램도 진행됩니다.

- ☑ 이용시간
 - 오전반) 9:00~12:00
 - 오후반) 13:00~16:00
 - 자율반) 16:00~17:00
- ※ 월별 이용자 신청 필수
- ☑ 접수일정 : 매월 마지막 주 (변동가능)
- ※ 연 4회 여성전용운동프로그램 진행 (별도공지)



탑골작은도서관

독서, 문화, 교육, 정보가 공존하는
열린 지역사회 도서관

- ☑ 이용시간
 - 도서관 이용) 09:00~17:00
 - 도서 대출 이용) 09:30~16:30



※ 자세한 내용이 궁금하다면 분관 사무실 내방 혹은 ☎02-6220-8562~3로 문의주세요.

다양한 세대와 예술로 소통하는 탑골미술관

서울노인복지센터 1층에 위치한 탑골미술관은 다양한 예술작품 전시를 개최해 다양한 세대가 함께 모여 예술을 통해 생각을 나누고, 탑골기획전, 세대기획전, 신인작가지원사업의 생애첫 개인전, 어르신 작품전 등 전시 관람 뿐만 아니라 작가, 봉사, 공연자, 도슨트까지 다양한 역할을 경험할 수 있는 '열린 문화예술공간'입니다.

◇ 운영시간 : 평일 10:00-18:00 / 토요일 10:00-15:00



◇ 내 손 안에서 즐기는 탑골미술관 <한뼘 미술관>

<p>현재 전시 소식 알아보기 개최중인 전시를 확인할 수 있어요.</p>  <p>홈페이지</p>	<p>음성으로 만나는 전시관람 도슨트 해석이 담긴 음성 해설로 전시를 더 쉽고 깊게 감상하세요.</p>  <p>네이버 오디오 클립</p>
<p>영상으로 만나는 전시 관람 온라인 영상으로 손안에서 전시를 관람할 수 있습니다.</p>  <p>유튜브 탑골TV</p>	<p>SNS로 미술관 소식 만나기 인스타그램으로 빠르게 미술관 전시 및 프로그램 소식을 만나보세요</p>  <p>인스타그램</p>

지역사회와 함께하는 노인자원봉사

◇ 대상 : 서울노인복지센터 회원이면서 봉사에 관심이 있는 어르신이라면 누구나!

☑ 나와 맞는 봉사활동은 무엇일까? 체크해보기!

정기적으로 하고싶다		시간날때 하고싶다			
전문 재능이 있나요?		봄	여름	가을	겨울
예	아니오	↓	↓	↓	↓
<p>① TOP라디오DJ봉사단 직접 원고 작성부터 관내 방송까지 진행하는 라디오 DJ 봉사단!</p>	<p>① 선배시민거버넌스 지역 문제의 발굴부터 개선, 알림활동을 통해 지역의 의미있는 변화를 추구하는 선배시민봉사단!</p>	서울국제 노인영화제	도서관 관리		도서관 관리
<p>② 외국어통역봉사단 지역 내 미술관, 박물관 등에서 관광객을 위한 외국어통역봉사단!</p>	<p>② 건강서포터즈 일상건강서비스, 건강 체조, 해피테이블 지원 등 센터 회원들의 건강을 지키는 건강서포터즈!</p>	나눔축제 (등모금단)	프로그램실 질서관리	가을축제 (행사보조)	프로그램실 질서관리
<p>③ 영화도슨트 영화해설을 통해 노인 문제에 대한 사회적 인식을 개선하는 전문 도슨트해설 봉사단!</p>	<p>③ 환경봉사단 기후 환경 변화에 따른 환경 돌봄을 실천하는 봉사단</p>	똑똑한걸음 지킴이 활동가	환경미화 상담/안내		환경미화 상담/안내

◇ 봉사를 하면 이런 점이 좋아요!

VMS(사회복지자원봉사인증관리)에서 내 봉사활동 인증받기!	VMS를 통해 우수자원봉사자에 대한 각종 표창 수여!
서울노인복지센터 후원/봉사자의 밤 '좋은인연' 참여 기회!	서울노인복지센터 봉사자와 함께하는 즐거운 나들이!

※ 자원봉사를 희망하는 어르신이 계시다면 ☎02-6220-8500로 문의주세요.

자유로운 활동이 가능한 동아리

- ◇ 대상 : 서울노인복지센터 회원이면서 친목과 소통에 관심있는 누구나!
- ◇ 신청방법 : 동아리 활동 시간에 맞춰 방문해 대표자와 면담 후 가입 신청

☑ 내가 참여할 수 있는 동아리는 어떤 것들이 있을까?



☑ 서울노인복지센터 어르신들이 직접 들려주시는 동아리 이야기!



가입하고 싶은 동아리가 정해지셨나요?

각 동아리별 활동시간은 본관 2층 사무실에서 확인하시거나 ☎ 02-6220-8500으로 문의주세요.

고민을 말할 곳이 필요한 어르신들을 위한 상담

센터에 처음 오시는 분, 말 못할 고민이 있는 분, 새로운 정책들처럼 실생활에 필요한 정보가 궁금하신 분들은 언제든지 생활상담실을 방문해주세요.

이용·생활상담

- 센터 이용에 대한 궁금증 및 좋은 의견이 있는 경우
- 생활, 건강, 경제적 어려움이 있어서 도움이 필요한 경우

전문상담

- 최근 우울함이 느껴지거나 정서적으로 힘든 경우
- 가족등 누군가에게 학대를 받고 있다는 생각이 드는 경우

연계상담

- 법률상담 : 민사·형사 등 법적 문제에 대한 자문이 필요한 경우
- 세무상담 : 상속·증여 등 세무 문제에 대한 자문이 필요한 경우
- 사전연명의향서 상담 : 연명치료에 대해 궁금하거나 의향서를 작성하고 싶은 경우
※ 연계상담의 경우 비정기적으로 운영되기 때문에 사전에 꼭 문의주시기 바랍니다.

정보제공

- 생계, 건강상의 문제로 도움을 받고 싶거나, 다양한 문화행사에 참여하고 싶은데 정보를 찾기 어려울 때 3층 생활상담실을 방문해 주시면 필요한 정보를 제공해드립니다. (단, 내용에 따라 시간이 소요될 수 있음을 양해해주세요.)

장소 : 3층 생활상담실

운영시간 : 월~금 / 09:00~16:00 (점심시간 : 12:00~13:00)

전화번호 : 02)6220-8516

활기찬 노년생활을 위한 건강관리

일상에서 함께하는 건강지원 서비스

구분	내용
기초건강관리	· 간호사 대면 건강측정(혈당, 체격 및 체성분 분석측정 등) 및 관리, 해피테이블 이용 등
건강상담	· 간호사 건강상담, 촉탁의사 건강상담 및 물리치료 처방(매주 1회), 연계 건강상담
건강서비스	· 투약, 상처관리, 응급처치, 연계검진 (예 : 치매조기검진, 결핵검진, 치과버스 검진 등)
건강정보제공	· 온·오프라인의 다양한 건강정보, 건강강좌

재미있는 건강관리, 증진

구분	내용
재활상담	· 내용 : 건강에 대한 올바른 관리 및 질환별 실천프로그램 · 이용방법 : 건강tv 및 관내 게시, 홈페이지 홍보/접수
통증 물리치료	· 내용 : 올바른 손씻기, 금연, 틀니관리, 치매예방, 결핵예방, 낙상예방 등 건강에 대한 올바른 정보제공 및 체험, 서약 · 이용방법 : 월 1회 이상 관 내에서 홍보 및 자율 참여
재활운동	· 내용 : 치매진단, 해피테이블 이용, 기억돌봄 프로그램 운영 · 이용방법 : 프로그램은 사전 홍보 및 신청 접수 등

활력있는 삶을 위한 기능회복 서비스

구분	내용
재활상담	· 내용 : 물리치료사가 진행하는 만성통증 상담, 사전/사후 검사 등 · 이용방법 : 물리치료실 내방 상담
통증 물리치료	· 내용 : 온찜질, 전기치료, 적외선, 공기압 치료기기, 단순운동치료 등 · 이용방법 : 촉탁의사 상담 후 예약 (주1회 예약) 매주 월요일~금요일 오전 9시~3시, 2층 물리치료실
재활운동	· 내용 : 굿볼운동반, 낙상예방운동교실, 대사증후군운동교실 등 · 이용방법 : 사전 홍보 및 상담을 통한 적합자 선정/참여

※ 자세한 내용은 2층 진료실, 물리치료실을 방문하시거나 ☎02-6220-8533~5로 문의주세요

★ 센터 이용 꿀팁 1탄 “센터의 다양한 행사들”

센터에서는 어르신들이 직접 참여하고 즐길 수 있는 다양한 행사도 열리고 있습니다. 어떤 것이 있는지 살펴볼까요?



세시풍속

우리나라 전통 명절을 맞이하여 덕담과 풍성한 행사 진행

☑ 일정 : 매년 설, 추석



나눔축제

나눔과 기부문화의 가치를 확산하기 위한 다양한 후원/나눔 행사 진행

☑ 일정 : 매년 5월



어버이날

어버이날을 맞아 감사한 마음을 전달하는 행사 진행

☑ 일정 : 매년 어버이날



노인의날

노인의 날을 맞아 어르신들과 즐거움을 나눌 수 있는 행사 진행

☑ 일정 : 매년 노인의 날



가을축제

풍요로운 가을을 맞이하여 다양한 나눔과 가을 체험 행사 진행

☑ 일정 : 매년 10월



탑골대동제

서울노인복지센터에서 교육받은 다양한 지식과 역량을 발휘하는 공연과 전시의 장

☑ 일정 : 매년 12월



서울국제노인영화제

서울국제노인영화제는 노인만의 축제가 아닌 모든 세대가 함께 노년의 삶을 영화로 이해해보는 글로벌 세대공감 영화축제로 2008년부터 시행되고 있는 센터만의 특별한 축제 중 하나입니다.

📅 일정: 매년 5월 중

※ 서울국제노인영화제의 다양한 소식들이 궁금하다면?



영화제 홈페이지



영화제 인스타



영화제 페이스북

★ 센터 이용 꿀팁! 보너스편

서울노인복지센터에서는 어르신들의 편의를 위해 와이파이를 운영하고 있습니다.

와이파이 ID : seoulnoin

와이파이 PW : 62208500

★ 센터 이용 꿀팁 2탄 “센터의 sns”

QR코드를 통해 센터의 SNS들을 쉽게 구경해보세요!



서울특별시
서울노인복지센터
유튜브



서울특별시
서울노인복지센터
인스타그램



서울특별시
서울노인복지센터
페이스북



서울특별시
서울노인복지센터
카카오톡

★ 서울노인복지센터와 한 걸음 더 가까워지는 법!

서울노인복지센터의 든든한 후원자가 되어
우리 모두의 더 나은 노년을 위한 발걸음을 함께해주세요!



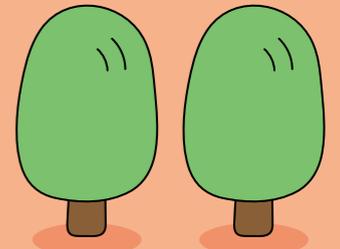
후원CMS 바로가기

chapter

4

서울노인복지센터의 부설기관

서울시어르신상담센터와 서울시어르신취업지원센터
어르신의 마음건강과 활기찬 사회참여를 지원해줄
부설기관을 소개합니다!



서울시 어르신 상담센터

서울시 거주 60세 어르신의 건강한 노년을 지원하기 위해 어르신과 가족에게 심리정서상담 및 노인집단상담 프로그램을 제공하여 건강한 노후, 행복한 가정을 지원합니다.

구분	심리정서상담	노인집단상담
내용	어르신이 겪고 있는 다양한 문제와 고민에 대해 전문상담원과 진행되는 1:1 상담 · 가족간 의사소통의 어려움으로 갈등이 발생할 때 (노부부, 부모·자녀, 형제자매, 가족갈등 상담) · 갑자기 고독하고 우울해질 때 · 사느게 막막하고 괜히 눈물이 날 때 (우울, 애도, 고독정서 상담) · 자주 화가 나고 감정조절이 어려울 때 (화·분노, 불안, 감정조절 상담) · 100세 시대, 어떻게 살아야 할지 막막할 때 (생활 정보, 웰다잉, 노년설계 상담) · 심리검사를 통해 나를 알고자 할 때 (MMPI(성격검사),TCI(기질 및 성격검사), SCT(문장완성검사), 간이 척도 검사)	비슷한 고민을 가진 6~8명이 모여 각자의 감정, 태도, 생각을 나누고 이해하며 자신의 삶을 성숙하게 향상시키는 집단상담프로그램 · 死는기쁨 존엄한 죽음과 삶에 대한 성찰과 자아 통합감 향상 집단프로그램 · 생활탐구 자기성찰과 자기관리를 위한 실천 집단프로그램 · 행복시소 행복하고 시원한 의사소통 향상을 위한 집단프로그램 · 화해해하기 아주 오랜 미움과 작별을 위한 집단프로그램
이용방법	시간 : 월~금 10:00~17:00(공휴일 제외) 이용방법 : 사전예약제 비용 : 무료 ※상담내용은 비밀보장을 원칙으로 함	대상 : 서울 거주 60세 이상 건강한 남·여 어르신 이용방법 : 서울시어르신상담센터 문의 참가비 : 1만원 (기초생활수급자, 차상위 어르신 무료)
문의	 서울시어르신상담센터 02-723-9988 / 서울노인복지센터 1층	

서울시 어르신 취업지원센터

‘일(job)’을 통해 건강하고 활기찬 노후를 꾸려나갈 수 있도록 재취업 활동을 지원합니다.

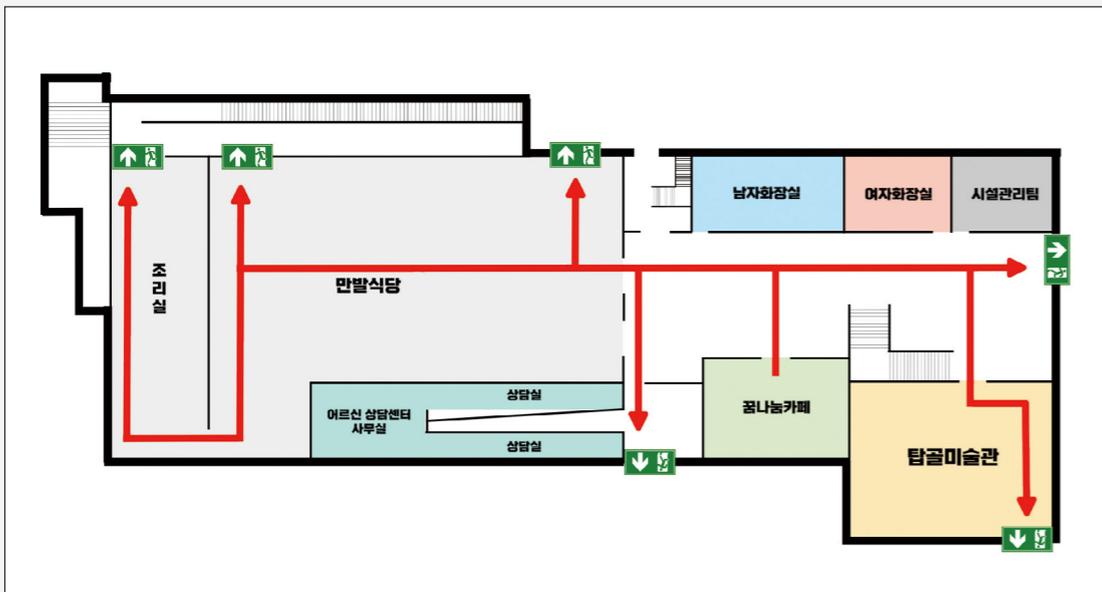
1. 정보 제공	일자리 정보를 드립니다 일자리 정보를 카톡으로 보내드려요. ① 핸드폰 카메라로 [QR코드] 스캔 ② 채널 홈으로 이동 ③ [채널추가+] 버튼 누르기	
2. 취업 교육	취업능력을 키워 드립니다 - 대상 : 50세 이상 서울시민 - 신청 및 문의 : 02)735-1919 - 주요 취업교육 취업준비교육, 온라인 입사지원 교육, 일반경비원 신입교육, 공공일자리 훑어보기, 시니어를 위한 노무특강 시간과 장소의 구애 없이 취업교육 수강! 온라인취업교육포털 lms.goldenjob.or.kr	
3. 취업 상담	일자리를 찾아 드립니다 - 대상 : 55세 이상 서울시민 - 운영시간 : 월~금 09:30~17:00 - 상담방법 : 전화 02)6220-8640 방문 서울노인복지센터 별관 1층 사무실	

노인일자리 및 사회활동 지원사업 (2024년 기준)

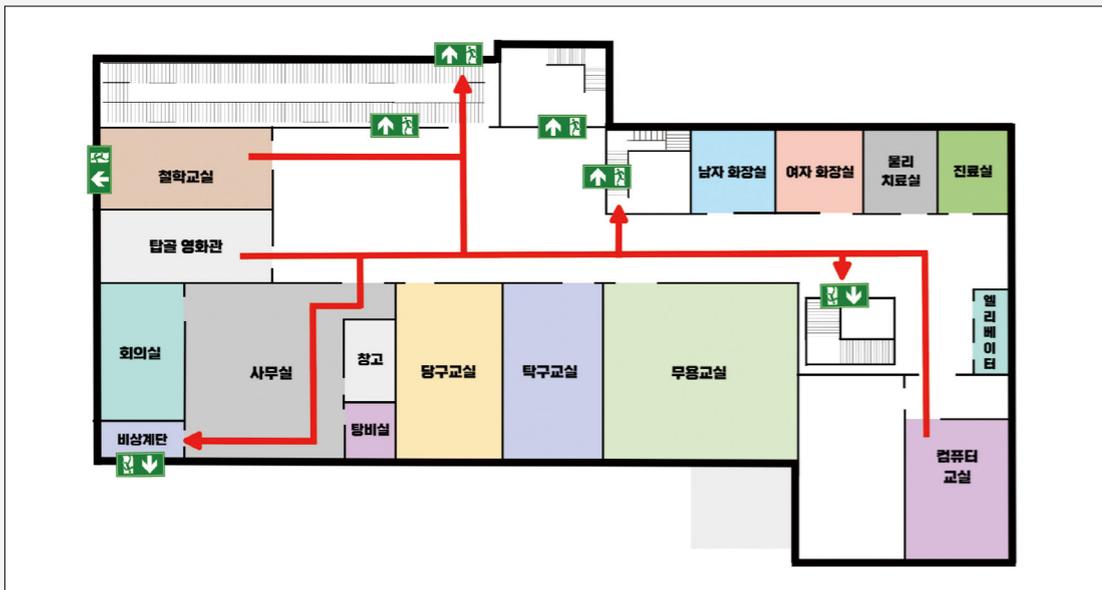
구분	공익형	시장형
일자리 내용	지역사회 공헌 활동 일자리	경력과 경험을 활용한 일자리
대상	65세 이상 서울시 거주 기초연금수급자	60세 이상 서울시 거주 사업 특성별 적합자
근무여건	월 29만원 (일 3시간, 월 30시간 활동)	최저 시급 (근무시간 상이)
준비서류	참여신청서, 주민등록등본 1부, 통장사본 1부, 보건증 1부(활동 확정 후 제출) 해당 활동과 관련된 자격증 사본(해당자에 한함), 개인정보수집·이용 동의서	
문의	본관 2층 사무실 02)6220-8645~7	

비상대피로 및 행동요령

본관 1층



본관 2층



본관 3층



화재발생시 이렇게 대처해주세요!

- ① '불이야!'하고 큰소리로 외쳐서 다른 사람에게 알려주세요!
- ② 엘리베이터는 절대 이용하지 않도록 하며 계단을 이용해 대피해주세요!
- ③ 아래층으로 대피가 불가능한 때에는 옥상으로 대피해주세요!
- ④ 낮은 자세로 직원의 안내를 따라 대피해주세요!

센터를 처음 이용하시는 어르신을 위한

센터사용설명서

펴낸날	2024.08.
펴낸이	지웅 스님
기획·진행	임현지, 이보람
펴낸곳	서울노인복지센터 서울특별시 종로구 삼일대로 467 Tel. 02-6220-8500 Fax. 02-6220-8608 www.seoulnoin.or.kr
편집·디자인	(주)디자인위드

©센터를 처음 이용하시는 어르신을 위한 센터사용설명서

이 책에 수록된 사진 및 자료의 사용권한은 서울노인복지센터에 있습니다.

이 책에 실린 내용의 무단 전재, 복제 및 배포를 금합니다.