

단팍

2월. 295호

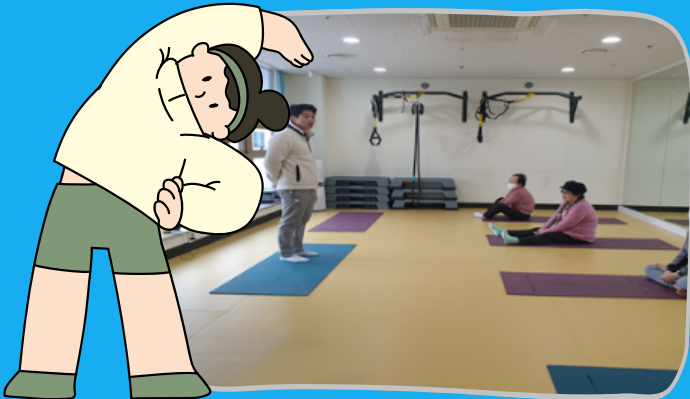


서울시립노원시각장애인복지관



HAPPY
2025

상반기 G.X 교실



여가문화지원팀에서는 여러분의 일상에 활력이 되고자 케틀벨, 튜빙밴드, 짐스틱, 덤벨 등 여러 소도구를 이용하여 신체 발달에 필요한 개인별 맞춤 운동을 할 수 있는 G.X 교실을 진행하고 있습니다. 여러분! 스트레스 날려버릴 준비 되셨죠?



몸도 마음도 건강하게! G.X 교실에서 활력을 충전하세요!

G.X란? Group Exercise(그룹 운동)의 약자, 여러 사람이 함께하는 운동 프로그램으로 헬스장이나 복지관 등에서 다양한 신체 활동을 단체로 진행하는 수업을 G.X 교실이라고 칭합니다.

문의 여가문화지원팀 02-950-0192

직장인을 위한 야간 체력증진교실



직장 생활로 낮에 복지관 이용이 어려운 시각장애인분들을 위하여 직장인을 위한 야간 체력 증진 교실을 진행하고 있습니다.

퇴근 후 지친 몸이지만 체력 증진 교실에 참여하여 스트레칭, 근력 운동, 유산소 운동을 하면

지친 일상에 활력을 불어넣어 피로와 스트레스를 해소하고, 규칙적인 저녁 운동으로 건강한 수면 습관을 만들면 체력이 향상되어 업무 집중력과 일상 에너지가 증가할 수 있습니다.



퇴근 후 건강도 챙기고, 활력 넘치는 하루를 만들어 보세요!

문의 여가문화지원팀 02-950-0192



체력단련실 운영



체력 단련실은 매주 월요일부터
금요일까지 상시 개방
운영되고 있으며, 2025년에는
근력 향상에 좋은 운동 기구
스미스 머신이 추가 마련되어
복지관 이용자분들에게
인기가 많은 프로그램입니다.

또한, 체력 단련실은 신한은행(태릉역지점)의 후원으로 복지관 지하 1층에서
지상 1층으로 새롭게 확장 이전하여 이전보다 나은 환경에서
마음껏 운동할 수 있게 되어 이용자분들의 만족도가 매우 높아졌습니다.

문의 여가문화지원팀 02-950-0193

순환운동 교실



여가문화지원팀에서는
매주 화요일과 목요일 13시에
순환 운동 교실을 진행하고 있습니다.
10개의 다양한 유압식 운동 기구를
활용하여 몸에 큰 부담을 주지 않고
여러 부위의 근력 향상에 큰
도움을 주는 운동 프로그램입니다.

유압식 순환 운동 기구는 유압 실린더를 설치하여 실린더의 압을 이용해
스스로 기구의 움직임을 만들어내는 기계로 무겁지 않게
운동 기구를 사용할 수 있으며, 부드럽고 소음이 적을 뿐만 아니라
안전성까지 겸비하여 운동에 서투른 사람도
쉽게 접근할 수 있어 재활 운동 기구로도 탁월한 효과가 있습니다.

문의 여가문화지원팀 02-950-0193

건강달리기 교실



여가문화지원팀에서는 심폐 지구력 향상, 근력 향상, 체중 감량, 면역력 향상 등 다양한 장점을 가져 요즘 뜨거운 인기인 달리기 교실을 매주 화요일과 목요일 10시에 중랑천 인근에서 진행하고 있습니다.

아직은 찬바람이 매서운 계절이지만 스트레칭 후 달리기 시작하면 열이 오르고 땀이 흘러 온몸에 활력이 도는 쾌감을 느낄 수 있어요. 올해는 참가 이용자 모두 마라톤 대회에 참가하여 10km 완주를 목표로 열심히 노력하고 있습니다.

문의 여가문화지원팀 02-950-0191



바른 걷기 교실



여가문화지원팀에서는 매주 월요일과 수요일 10시 시각장애인 이용자와 마들공원, 중랑천, 당현천 등 다양한 장소를 걷는 바른 걷기 교실을 진행하고 있습니다. 바른 걷기는 여러 가지 건강상의 장점이 있는데요.

- 첫째** 심혈관계 건강 개선(심장 기능 강화, 혈액 순환 원활)
- 둘째** 체중관리(하루 30분 이상 걷기를 실천하면 칼로리소모와 체중감량에 도움)
- 셋째** 정신적 안정감(스트레스 해소, 기분 전환)



오늘부터 바른 걷기 습관으로 건강한 삶의 첫걸음을 내디뎌 보세요!

문의 여가문화지원팀 02-950-0191

종이접기 교실



안로다로 종이접기 교실! 손끝에서 피어나는 행복!

시각장애인 이용자 여러분의 다양한 의견을 반영하여
2025년 새롭게 시작되는 프로그램으로 종이접기 교실이 매주
화요일과 목요일 15시 복지관 2층 교육실에서 진행되고 있습니다.

종이접기 교실은 다양한 색상과 모양의 색종이를 이용하여
꽃, 왕관, 동물 등 나만의 세계를 표현하는 시간으로 두뇌 발달,
소근육 발달, 인지능력 향상, 집중력 향상, 스트레스 해소에 도움이 되는
유익한 활동입니다.

종이접기를 배우게 된 참여자들은 아직 서투르지만,
회차가 진행 될수록 향상된 실력으로 2025년 연말에는
각자가 바라는 완성도 높은 작품을 만들어 소중한 가족과 지인들에게
선물하는 것을 목표로 열심히 수업에 참여하고 있습니다.

문의 여가문화지원팀 02-950-0191

1인 1 취미 동호회 지원사업



여가문화지원팀에서는 서울시의 지원으로
동료들과 다양한 활동에 적극적으로
참여, 소통함으로써 취미 활동을 즐길 수 있는 기회를
제공하고자 **1인 1 취미 동호회 지원사업**을 진행하고 있습니다.

1. 신청 자격

- 1) 현재 주민등록상 서울시 거주자로 구성된 동호회
- 2) 회원 수 최소 5명 이상 구성
(회원 중 등록 시각장애인 50% 이상 구성 필수, 비장애인 회원 참가 가능)
- 3) 9개월 이상 지속적인 모임이 가능한 동호회
- 4) 월평균 모임이 최소 2회 이상, 1회 모임 시 2시간 이상 모임이 가능한 동호회
- 5) 활동 회기마다 운영일지 작성 등 제반 서류 작성 및 제출이 가능한 동호회

2. 신청 영역 문화/예술, 여가 활동, 체육, 취미 및 기타 자조 모임 중 택1

3. 지원 내용

- 1) 지원 동호회: 3개 동호회
- 2) 동호회 활동비: 9개월간 최대 80만 원 지원
 - 회원 과반수(70%) 참여한 활동 시 활동비 지원
 - 활동비는 현금 사용 후 현금 영수증을 전달, 담당자 직접 지출을 통해 예산 사용 가능
 - 지원금은 현금영수증 또는 카드 매출전표 등 증빙이 가능한 사용처에서만 사용 가능
 - 간식비와 식사비는 전체 활동비의 30% 내 금액만 사용 가능
 - 1회 모임 기준 1인당 간식비 최대 5,000원, 1인당 식사비 최대 15,000원 사용 가능
 - 물품 구매는 동호회 활동을 위해 필요한 물품만 구매. (최대 16만 원 이내, 기념품 구매 불가)
 - 1회 모임 기준 15만 원 초과금액 사용 불가
- 3) 복지관 내 장소 지원 가능
 - 복지관 운영 시간 내 이용 (평일 09:00~18:00)
 - 복지관 장소 사용 전 장소 사용 신청 절차 필요
- 4) 동호회 활동 기간: 2025년 3월~11월

4. 운영 조건

- 1) 회기별 운영 보고서 제출
- 2) 모임 시 사진촬영 후 제출



문의 여가문화지원팀 02-950-0193

2025년 제2기 취업준비교육



능력개발지원팀에서는

매년 10회 헬스키퍼 취업 준비 교육을 진행하고 있으며,
2월 24일 월요일 제2기 취업 준비 교육을 진행하였습니다.

헬스키퍼 업무 규칙을 통해 취업 후 안정된 직장 생활 기대 및 헬스키퍼 업무 기초 이해, 노동법 교육을 통한 노동자 권리 및 책무 이해, 성희롱 예방 교육 등 취업 후 안정된 직장 생활을 위해서라면 필수적으로 습득해야 하는 교육으로 6명(대면 5명/비대면 1명)의 교육생이 함께하였습니다.

제3기 헬스키퍼 취업준비 교육은 3월 26일 수요일에 진행될 예정이며,
우리 복지관은 교육을 통하여 시각장애인 헬스키퍼의
직장 내 적응을 높여 안정된 직장 생활을 유지하는 데 도움이
되고자 꾸준히 노력하고 있습니다.

헬스키퍼? 기업 등에 설치된 안마 시설에서 직원의 건강관리 등의
복지를 담당하는 국가자격이 있는 전문 안마사를 말합니다.

문의 능력개발지원팀 02-950-0123

제47기 안마 기술강화 훈련 훈련생 입학식



능력개발지원팀에서는
제47기 안마 기술강화 훈련생 8명과 함께 입학식을 진행하였습니다.
교육이 진행되는 5개월 쉽지 않은 교육이겠지만 중도 포기자 없이
모두 수료하시어 사회의 일원으로서 경제활동을 이어가시길
노원시각장애인복지관은 언제나 여러분을 응원하고 있습니다.

훈련내용 동방활법, 침술, 근육학, 안마 · 마사지 · 지압, 다양한 실무
경험을 가진 강사진이 진행하는 특강
(이료임상 · 진단 · 병리학 · 카이로프랙틱), 견학
훈련기간 2025. 2. 10. (월)~7. 4. (금)/주 5일, 5개월, 총 100일
훈련시간 09:30~13:30 (1일 4시간)
훈련대상 안마사 자격증을 소지한 등록 시각장애인 8명



제 47기 안마기술 강화 훈련생 모두 **화이팅!**

문의 능력개발지원팀 02-950-0121

임가공 직업적응 훈련

개강



일반 고용이 어려운 중증 또는 중복 시각장애인을 대상으로 개인별 특성과 장애정도, 개별 욕구에 따른 프로그램을 진행하고 있습니다.

01 출퇴근 프로그램

훈련생과 함께 1월 출석부와 임가공 수당을 확인하는 시간을 가지고 출석 인정 사유, 불인정 사유에 따라 수당에 미치는 요인을 이야기하는 시간

02 자기관리 프로그램

올바른 가글 사용법을 학습 후 실습으로 구강 관리 능력을 키우는 시간

03 금전관리 프로그램

훈련생의 수입과 지출을 계획하고 관리하는 능력을 키우기 위해 저축의 유형과 용어 학습 후 자신만의 저축 방법, 노하우에 관해 이야기 하는 시간

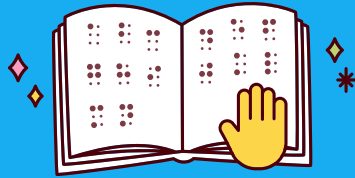
04 체력 및 건강관리 프로그램

1층 순환운동실에서 개인 맞춤 운동을 통해 작업으로 지친 몸의 피로와 스트레스를 해소하고 기초 체력을 향상하는 시간

05 임가공 훈련 프로그램

생산품의 조립 과정과 자신의 역할에 대하여 이해하고 수행하며 조립에서 요구하는 직무 능력을 습득하는 시간(생산품 포장, 분류, 체크, 불량 검수)

문의 능력개발지원팀 02-950-0122



점자스티커 전달식



노원구 자원봉사 센터 청소년 자원봉사 학교에서
장애인 인식 개선 교육과 시각장애인의 이해를 목적으로 한
2025 윈터스쿨 장애인 인식 개선 교육
(feat. **시각장애인을 위한 점자 만들고 기부하기**)

프로그램에 참여한 학생들은 시각장애인이 개인위생 관리에 필요한 물건(샴푸, 린스, 바디워시 등)의 이름을 **점자 스티커**로 제작하였는데요. 3년 동안 제작된 스티커를, 서울시립노원시각장애인복지관을 이용하는 이용자분들에게 전달해 드리고자 본 기관에 방문하여 국장님 면담과 복지관 탐방을 마친 후 점자 스티커 전달식을 진행하였습니다. 봉사자분들의 사랑의 손길과 정성스러운 마음을 담아 **소중히 전달하겠습니다.**

시각장애인에 대한 깊은 관심으로 점자 스티커를 제작해 주신 자원봉사 센터와 청소년 봉사자분들께 진심으로 감사의 말씀을 전합니다.

문의 자립지원팀 02-950-0152



2025년 상반기 자립생활 훈련 개강



Start

자립지원팀에서는
2025년 2월 24일 중도 시각장애인을 대상으로
상반기 자립생활 훈련이 시작되었습니다.

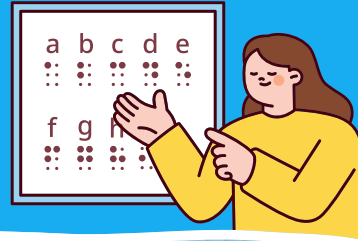
2월 24일부터 6월 13일까지 총 16회기로 진행되는 자립생활 훈련은 중도 시각장애인분들이 삶의 질을 높이고, 사회에서 주도적으로 살아갈 수 있도록 자립 기반을 형성하는 것을 목표로 하며, 장애 정도와 개별 욕구에 따라 특화 자립생활 훈련으로 진행하고 있습니다.

교육 내용은 **필수과목**(중도 시각장애의 이해 및 심화, 점자, 컴퓨터, 스마트폰, **선택과목**(보행, 일상 및 사회적응훈련, 생활체육, 그룹음악활동, 여가프로그램)으로 구성되어 있습니다.

자립생활 훈련에 참여하는 훈련생 모두 교육을 통하여 독립적이고 자립적인 삶을 영위할 수 있도록 노력하며 항상 응원하겠습니다.

문의 자립지원팀 02-950-0154

2025년 상반기 점자교육 실시



자립지원팀에서는
점자에 관심 있는 시각장애인을 대상으로 점자를
습득함으로써 일상생활과 각종 여가 문화 생활에 도움이 될 수
있도록 장애 정도와 개별 욕구에 따라 개인별 특성에 맞는
교육 과정으로 점자 교육을 진행하고 있습니다.



교육은 2025년 2월 24일~6월 12일 매주 월요일과
목요일 10:00~14:30에 진행되고 있으며, 교육 내용은
점자 쓰기(점형, 자음, 모음, 문장부호, 영어 알파벳),
점자 읽기(점형 익히기와 쓰기에서 배운 것들을 바탕으로
각종 책자를 발췌하여 읽기 연습)로 구성되어 있습니다.

시각장애인으로 점자에 관심은 있으나 여건이 되지 않아 점자를
배우지 못한 분들이 점자 교육을 통하여 교육기관 진학과,
점역교정사 자격 취득, 기능경기대회 참가에 도움을 드리고자 합니다.
하반기에도 교육생을 모집하오니 관심 있는 분들의 많은 참여 바랍니다.

문의 자립지원팀 02-950-0156



시각장애인 가정 홈헬퍼 이용자 모집

지역사회개발팀에서는 자녀를 양육하거나 임신, 출산 예정인 시각장애인 가정에 베이비시터, 산모 도우미, 아이돌보미, 보육교사 등 관련 자격증을 가진 전문적인 홈헬퍼를 가정으로 파견하여 출산 및 육아에 도움이 될 수 있도록 지원해 드립니다. 서비스 이용을 원하시는 분들은 아래의 내용을 참고하시어 많은 신청 바랍니다.

1. 지원대상

- 장애인복지법 제32조에 의한 등록 시각장애인
- 자녀를 양육하거나 임신, 출산 예정이며 서울시에 거주하고 있는 시각장애인 (단, 부부 모두 장애인이면서 1인 이상 중증 장애인의 경우, 12세 미만 자녀까지 지원)
- 기준중위소득 120% 이하 가정(4인 가정 기준, 본인 및 배우자 합산 건강보험료 직장가입자 261,360원, 지역가입자 208,471원 이하)

2. 지원내용

- 출산 2개월 전: 최대 일 4시간 / 월 30시간
 - 출생 100일 이내: 최대 일 6시간 / 월 120시간
 - 만 4세 미만: 최대 일 6시간 / 월 90시간
 - 만 9세 미만: 최대 일 4시간 / 월 70시간
- ※ 서비스이용자의 상시 부재 시 서비스 제공 불가(단, 홈헬퍼 및 사업 수행 기관과의 협의하에 공공(금융)기관 방문, 단시간 근거리 외출 등은 가능)

3. 제출서류

- 복지카드사본 또는 장애인증명서
- 주민등록등본
- 본인 및 배우자 건강보험료 자격확인통보서
- 본인 및 배우자 건강보험료 납부확인서(서비스 신청 1년 전 내역 포함) (차상위 및 수급자는 수급자증명서로 대체)

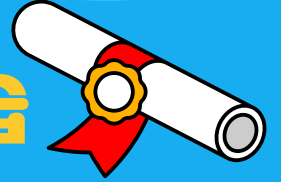
4. 접수방법

- 전화상담 → 서류 제출 → 이용자격 확인 → 서비스 이용(홈헬퍼 파견)

5. 이용료 무료

문의 지역사회개발팀 02-950-0161

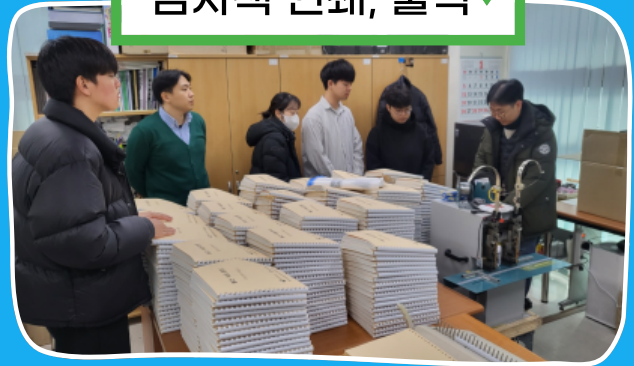
동계방학 사회복지 현장실습



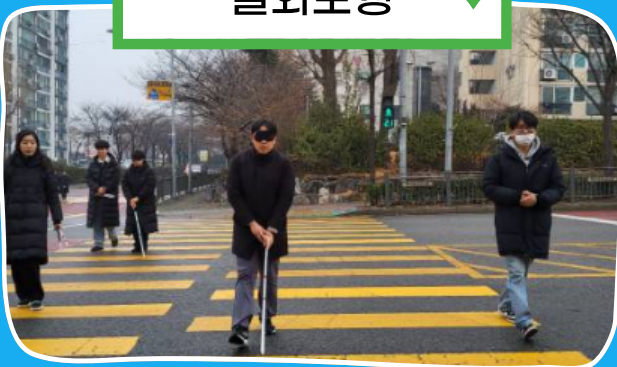
사업계획서 발표 ▾



점자책 인쇄, 출력 ▾



실외보행 ▾



시각장애인 여가도구 체험 ▾



2025년 동계방학 사회복지 현장실습은 많은 지원자 중 면접을 통해 합격한 5명의 실습생과 총 20일, 160시간 동안 다양한 프로그램과 교육으로 진행되었는데요.

오리엔테이션을 시작으로 실내 · 외 장애 체험, 문서 작성법, 보도자료 작성법, 각 부서별 사업 설명과 이해, 선배 사회복지사와의 만남, 복지관 프로그램 참여 및 보조, 시각장애이용 여가 도구 체험 등 시각장애인의 올바른 이해와 사회복지 현장에서 필요한 실무 경험을 통해 이론적 학습을 보완하고 전문 역량을 키워나갈 수 있도록 하였습니다.

초심을 잃지 않고 끝까지 수료한 실습생 여러분께 박수를 보내며 사회복지사로서 여러분의 앞날을 응원합니다!



문의 지역사회개발팀 02-950-0160



후원 및 자원봉사

후원



결연후원



사업후원



물품후원

후원문의 ✓

☎ 02) 950-0160

홈페이지 ✓

www.nowonblind.or.kr/Board/Sponso

후원계좌 ✓

우리은행 1006-601-227253 신한은행 100-030-501953

자원봉사



도서입력



낭독



사무행정



재가복지보조
행사지원 및 안내



교육



문화·건강·체육

활동절차 ✓

자원봉사 신청 ▶ 접수 및 상담(전화or방문) ▶ 자원봉사 기초교육 후 배치
▶ 자원봉사 활동 ▶ 수퍼비전 및 피드백 ▶ 자원봉사실적인증(VMS)

봉사문의 ✓

☎ 02) 950-0160

홈페이지 ✓

복지관: <https://www.nowonblind.or.kr>
북드림: <https://www.bookdream.or.kr>

01

2025년 신규프로그램

2025년 노원시각장애인학습지원센터에서 운영하는 신규프로그램을 소개합니다! 아래 소개해 드린 프로그램 외에 기존에 운영되던 프로그램 또한 2025년에도 변동없이 운영되므로 이용자 분들의 많은 관심과 참여 부탁드립니다! 



바른 점자 교실 사업



문의 02-950-0168

- 한국 점자 규정과 내용 교육하고, 그에 대한 질문 및 답변 상담
- 매주 3회(월, 수, 금 / 9:30~11:30, 15:30~17:30 운영)

시각장애인 평생학습 프로그램



문의 02-950-0164

- 시각장애인의 학습 욕구, 선호도, 요구사항 파악 후 욕구에 기반한 강좌 개설 및 운영
- 노래교실, 글쓰기 교실

중도 시각장애인 신체능력향상 프로그램

문의 02-950-0166

- 시각장애인을 위한 적합한 다양한 신체 활동 프로그램 운영
- 장구교실, 요가교실

01

2025년 신규프로그램

문화·예술 자기계발 프로그램



문의 02-950-0167

- 시각장애인을 대상으로 연극(소리극)을 통한 자기계발
- 연극(소리극)

학습동아리 지원사업



문의 02-950-0164

- 시각장애인 자조 집단 형성으로 자립능력 향상을 도모하고 학습 의욕 고취를 위한 학습동아리 활동을 지원
- 하모니카 교실, 난타 교실

고령 시각장애인 IT역량강화교육



문의 02-950-0165

- 고령 시각장애인을 대상으로 욕구에 맞는 스마트기기 정보화 교육 제공
- 보이스오버, 톡백 활용 기초조작 교육 및 전용 앱 활용 교육

기존 프로그램



문의 02-950-0140~0146
0164~0168

- 정보제공 (소리샘 / 행복도서관 학습지원센터, 뉴스레터)
- 학습대체자료서비스 (공직진출대비반, 외국어교육콘텐츠, 검정고시 교육교재, 학습전자도서, 점역교정사 양성, 점자자료 제작 보급, 시각장애 아동을 위한 학습지 교육)
- 사회심리재활 (기기 활용 역량 강화)

02-1

자료 제작



이달의 데이지 도서

※ 데이지 파일이란?

- 시각장애인들이 도서를 오디오 형식으로 쉽게 들을 수 있도록 제작된 디지털 파일입니다.

시각장애인들의 학습 의욕을 높이고 자기개발을 지원하기 위해 매월 학습 관련 도서를 데이지 파일 형식으로 제작하여 이메일로 배포합니다. 많은 관심과 신청 부탁 드립니다.



문의 02-950-0166



그 외 제작 자료

※ 전자·녹음도서

- 경영·경제, 인문, 과학·기술, 건강, 외국어 등 학습관련 교양도서와 자격증, 시험서 등 전문도서를 데이지와 낭독도서 형태로 제작합니다.

1

신간 전자도서 33권

바로 VOCA 중학완성900 외 32권

2

신간 녹음도서 5권

이시원의왕초보여행영어 외 4권



문의 02-950-0141



02-2

자료 보급



독학용 '문장 부호 일람표' 학습 교재 무료 보급

노원시각장애인학습지원센터에서는 시각장애인 혼자서도 문장 부호를 쉽게 학습할 수 있는 24년 한글점자 규정 개정에 따른 독학용 '문장 부호 일람표'를 무료로 보급하고 있습니다. 한글과 영어 점형을 비교·구분하여체계적으로 정리한 점자 교재와 MP3 해설 파일로 구성되어 있으니, 본 학습 자료가 필요하신 분들은 담당자에게 신청하시기를 바랍니다.



신청대상

시각장애인



신청URL

<https://forms.gle/fEkitiARkJ9yavfe9>

[기관 공문발송] nowon_edu@daum.net



강의내용

1. 한글 문장 부호 일람표
2. 한글과 영어, 같은 기호와 같은 점형
3. 한글과 영어, 같은 기호와 다른 점형



교재구성

점자 교재, MP3 강의 파일

문의 02-950-0166



03

이달의 행사



행복나누米 캠페인, 시각장애가정 쌀 전달

지난 2월 14일 금요일, 노원시각장애인학습지원센터는 '본사랑'에서 진행한 '제12회 행복나누米' 캠페인에 선정되었으며, 쌀 20kg 30포대를 기부받았습니다.

기부받은 쌀은 캠페인의 취지에 따라 지역 내 시각장애가정에 전달하였습니다.
쌀을 통해 조금이나마 풍성한 식탁을 나누는 시간을 가질 수 있었습니다.

곧 다가올 따스한 봄처럼, 쌀을 받으신 분들의 가정에도 온기가 가득하시기를 바랍니다.



문의 02-950-0164

