

1인가구 챙겨!챙겨! 프로젝트



혼자서도 풍요롭게

서울특별시

서울특별시
건강가정지원센터

덕성여자대학교 운영

도봉구건강가정·다문화가족지원센터



어떤 것들이 진행되나요?

힐링이 필요할 때

개인상담
집단 테라피
(글쓰기, 미술,
영상, 춤 등)

문화·여가 활동이
필요할 때

재무관리 교육, 정리수납 교육
퍼스널 컬러, 자기방어 훈련,
건강관리 교육(한방, 치매 등)
1인가구 즉문즉설

가족·친구와의 관계를
증진시키고 싶을 때

가족·친구와 함께 하는 다양한 활동
요리, 도마만들기, 생애설계
자기탐색 및 관계교육, 명상,
요가를 통한 감정다루기

지속적인 모임을
갖고 싶을 때

1인가구 포럼,
친목 다지는 취미 동아리
(모집일정은 추후안내)



누가 참여할 수 있나요?

1

이별, 사혼, 비혼 단독

2

원가족 외 친구 등과 동거

3

가족구성원의 별거가
장기적으로 이루어지는 가족

4

향후 2년 내에 1인가구를 계획하고 있는 경우

* 서울 생활권(주민등록상 거주지가 서울이거나 직장 소재지가 서울) 1인가구 및 예비 1인가구 누구나 환영!

문의: 02-995-6800(내선:204)



1인가구 챙겨!챙겨! 프로젝트

4월

- 수채화·아크릴화그리기를 통한 테라피
 - 일시: 4월 2일, 9일, 16일, 23일 (목, 19:30~21:00)
 - 장소: 도봉구민회관
-
- 프로그램명: 명상·요가를 통한 감정다루기
 - 일시: 4월 17일 (금, 19:30~21:30), 4월 25일 (토, 14:00~16:00)
 - 장소: 도봉구민회관, 쌍문역 로제요가원

* 모든 프로그램은 전액무료로 진행되며 1인가구 및 예비 1인가구의 개인상담은 상시 진행됩니다!

<신청방법>

02-995-6800 (내선:204) 1인가구 담당자 서아연 전화문의
도봉구건강가정·다문화가족지원센터 홈페이지 신청
카카오 오픈채팅방 신청(친구추가에서 하단 QR코드 스캔)



"1인가구 챙겨!챙겨! 프로젝트"

급속히 증가하는 1인가구의 일상생활 기능 향상과 사회 참여 증진을 통해 사회 구성원으로써 행복을 추구하고 삶의 질을 향상시키도록 지원하고자 합니다. 1인가구의 삶을 스스로도 잘 챙길 수 있도록! 때로는 누군가와 같이 챙길 수 있도록! 도봉구건강가정·다문화가족지원센터가 함께 합니다. 나에게 필요한 맞춤형 프로그램에 대해 궁금할땐 부담없이 문의해주세요.

*** 모든 프로그램은 무료로 진행됩니다! 02-995-6800 (내선:204)**

[지역맞춤형 1인가구 프로그램_관계개선]

상담을 통한 마음힐링

가족, 친구, 직장생활 등 사람과의 관계가 힘들때, 마음이 울적하고 고민이 있을 때 상담을 통해 마음의 짐을 덜어보아요!

내용: 개인상담

기간: 2020.03.02~11.30

소규모로 모여 미술, 글쓰기, 영상 등의 매체를 활용하여 우리의 삶을 표현하고 공유하는 힐링의 시간을 가져 보아요!

내용: 집단 테라피(①수채화·아크릴화, ②글쓰기, ③영상)

기간: ①2020.4.2.~4.23.(매주목)19:30~21:00

②2020.5.7.~5.28.(매주목)19:30~21:00

③2020.6.4.~6.25.(매주목)19:30~21:00

감정다루기

스트레스 받고 요동치는 내 마음 차분히 가라앉히고 싶어! 우리 같이 고요한 시간을 가져보아요

내용: 명상, 요가를 통한 감정 다루기

기간: 2020.4.17.(금)19:30~21:30/ 2020.4.24.(토)14:00 ~ 16:00

꽃길걷는 우리관계

가족 혹은 친구와 할 수 있는 재밌는 활동 없을까? 함께하는 활동을 통해 관계도 돈독히 쌓고 좋은 추억도 만들어요!

내용: 가족 혹은 친구와 함께 석고방향제 만들기, 과일청 만들기, 꽃다발 만들기

기간: 2020.5.9.~5.23.(매주토) 14:00~16:00

즐거로운 솔로생활

함께 식사를 나누고, 취미생활도 하고, 내 미래도 설계하면서 지역 내 친구들과 친해지고 함께해요!

내용: 집밥만들기 요리활동, 도마만들기 목공체험, 미래설계

기간: [20~30대] 2020.7.11.(토) 14:00~15:30, 7.18.(토) 14:00~17:00

[40~60대] 2020.9.5.(토) 14:00~15:30, 9.12.(토) 14:00~17:00

그대를 만날 준비를 해

나와 우리 가족을 탐색해보고 싶어! 건강한 관계를 맺는다는건 어떻게 하는 걸까? 나를 알고 소중한 사람과 관계를 맺는 준비를 같이 해보아요!

내용: 심리검사를 통한 나와 우리가족 탐색, 건강한 관계 맺는 방법, 의사소통 훈련

기간: 2020.10.8~10.15.(매주목) 19:30~21:00

1인가구 즉문즉설

혼자 살면서 혹은 혼자 살 계획을 가지면서 드는 여러가지 고민과 생각. 즉석에서 묻고 대답을 듣다. 1인가구가 가진 다양한 생각과 고민을 함께 나누어 보아요.

내용: 1인가구 고민, 생각 나눔

기간: 2020.11.28.(토) 14:00~16:00

[지역맞춤형 1인가구 프로그램_일상생활 지원]

내가 지키는 나의 안전

나를 스스로 지키고 안전에 대한 불안을 덜고 싶다면 우리 함께 배워 보아요!

내용: 자기방어훈련

기간: 2020.6.19.(금) 19:30~21:30

나혼자 별어서 산다

나의 지출과 소비습관을 점검하고 앞으로의 계획을 세우고 싶다면? 우리 같이 똑똑한 재무관리를 해보아요

내용: 재무관리 교육

기간: 2020.7.10.(금) 19:30~21:30

좁은 공간도 여유롭게

좁은공간도 알차고 여유롭게 정리할 수 있는 방법은? 내 공간을 위해 직접 나만의 수납정리함도 만들어보자!

내용: 정리수납교육, 목공활동을 통한 정리수납함 만들기

기간: 2020.8.1~8.8.(매주토) 13:00~15:00

넌 내게 반했어

나에게 어울리는 컬러는 무엇이지? 내 매력을 한층 더 UP! 시켜보는 이미지컨설팅 함께 해보아요

내용: 퍼스널컬러, 맞춤형 연출법

기간: 2020.8.1.(토) 16:00~18:00

나의 건강처방! 아프지 말자

내 체질에 맞는 건강관리방법을 익히고, 우울증과 치매를 예방하자

내용: 사상체질에 맞는 건강관리법, 우울증과 치매예방

기간: 2020.11.7.~11.14. (매주토) 14:00~15:00

[사회적관계망 지원]

모여라! 1인가구 친구들

공통의 관심사를 같이 나누고 함께하는 동아리 활동을 지원합니다. 원하는 관심사로 자유롭게 지원해봐요!

내용: 1인가구의 다양한 관심사에 따른 동아리 활동(요리,운동, 밴드활동, 그림그리기, 볼링 등)

기간: 2020.04.01 ~ 11.30

지역네트워크공유회

지역 내 행사에서 동아리 활동의 성과물을 나누고 재능기부도 해보아요!

내용: 지역 내 행사와의 연계를 통한 1인가구 동아리활동 성과 공유

기간: 2020.10.31(지역 행사 일정에 따라 변경될 수 있음)

1인가구 포럼

1인가구에 대한 모든 모든 의견, 생각 자유롭게 토론해보아요!

내용: 발제,토론 등

기간: 2020.11.26(일정 변경될 수 있음)