

## 친목을 도모하고 싶을 때



### 모여라! 1인가구 친구들

공통의 관심사를 같이 나누고 함께하는 동아리 활동을 지원합니다. 취미생활 즐기며 친목도 다지고, 활동비도 지원 받을 수 있는 기회! 친구들과 모여서 원하는 관심사로 자유롭게 지원해보요.

\* 3명 이상 5인 이하로 지원가능. 15명이 채워지면 마감됩니다.

#### 내용

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

모집기간 5.1. ~ 8.31.

지원과정 지원서 제출 → 심사 → 선정통보(2주 내) → 보조금 사용 교육 → 동아리 진행

#### 활동비

매 회기당 1인당 3만원 지원

\* 집단테라피 프로그램 참여자는 동아리활동 우선권을 드립니다.

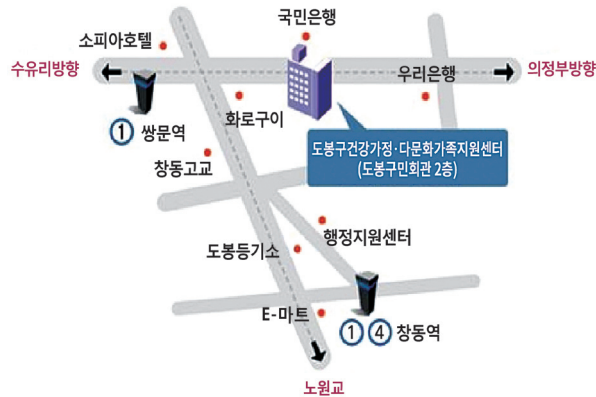
### 도봉구건강가정·다문화가족지원센터

서울 도봉구 도봉로 552 도봉구민회관 2층

Tel. 02-995-6800 Fax. 02-995-6014

<https://dobong.familynet.or.kr>

[dobongfamily@naver.com](mailto:dobongfamily@naver.com)



도봉

# 1인가구 챙겨!챙겨! 프로젝트

Dobong-Gu Healthy Family·Multicultural Family Support Center

道峰区健康家庭·多文化家族支援中心

道峰区健康家庭·多文化家族支援センター

Центр поддержки мультикультурных семей объединено с центром здоровья района Тобонгу

Trung tâm sức khỏe gia đình-hỗ trợ gia đình đa văn hóa quận Dobong

၁. ဗမာ့လူမှုဝန်ထမ်းကုန်သွယ်ရေးနှင့် အခြားအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မည်

ศูนย์ช่วยเหลือครอบครัวสุขภาพและครอบครัวพหุวัฒนธรรมเขตโทบง

서울특별시

서울특별시  
건강가정지원센터



덕성여자대학교 운영

여성가족부 지원  
서울특별시 도봉구

도봉구건강가정·다문화가족지원센터

Dobong-Gu Healthy Family·Multicultural Family Support Center



## 1인가구 지원사업이 무엇인가요?

1인가구의 삶을 스스로도 잘 행길 수 있도록!  
때로는 누군가와 같이 행길 수 있도록!  
도봉구건강가정·다문화가족지원센터가 함께합니다.

## 누가 참여할 수 있나요?

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

## 어떤 프로그램들이 있나요?

상담, 관계개선 프로그램, 일상생활 프로그램, 친목 동아리



## 신청 및 문의

Tel. 02-995-6800  
(내선 : 204)

\* 프로그램 일정은 변경될 수 있습니다.



## 마음 힐링이 필요할 때

### 상담을 통한 마음힐링

- 내용** 전문상담사와 함께하는 개인상담
- 일시** 2020.5.1. ~ 11.30.

### 집단테라피

- 내용** ① 수채화·아크릴화  
② 글쓰기  
③ 영상을 통한 집단 테라피
- 일시** ① 2020.5.7. ~ 5.28. (매주목) 19:30 ~ 21:00  
② 2020.6.4. ~ 6.25. (매주목) 19:30 ~ 21:00  
③ 2020.7.2. ~ 7.23. (매주목) 19:30 ~ 21:00

\* 집단 테라피에 참여하신 분들에게는 동아리활동 우선권이 제공됩니다.



## 관계를 개선시키고 싶을 때

### 감정다루기

- 내용** 명상, 요가를 통한 감정 다루기
- 일시** 2020.5.22. (금) 19:30 ~ 21:30  
2020.5.30. (토) 14:00 ~ 16:00

### 꽃길 걷는 우리관계

- 내용** 가족 혹은 친구와 함께 석고방향제·과일청·꽃다발 만들기
- 일시** 2020.5.9. ~ 5.23. (매주토) 14:00 ~ 15:30

### 슬기로운 솔로생활

- 내용** 집밥만들기, 도마만들기 목공체험, 미래설계
- 일시** [20~30대] 2020.7.11. ~ 7.18. (매주토) 14:00 ~ 15:30  
[40~60대] 2020.9.5. ~ 9.12. (매주토) 14:00 ~ 15:30

### 그대를 만날 준비를 해

- 내용** 심리검사를 통한 나와 우리가족 탐색,  
건강한 관계 맺는 방법, 의사소통 훈련
- 일시** 2020.10.8.(목) 19:30 ~ 21:00,  
2020.10.15.(목) 19:30 ~ 21:30

### 1인가구 즉문즉설

- 내용** 1인가구 고민, 생각 나눔
- 일시** 2020.11.28. (토) 14:00 ~ 16:00



## 일상생활을 풍요롭게 하고 싶을 때

### 내가 지키는 나의 안전

- 내용** 자기방어훈련
- 일시** 2020.6.19. (금) 19:30 ~ 21:30

### 나 혼자 벌어서 산다

- 내용** 재무관리 교육
- 일시** 2020.7.10. (금) 19:30 ~ 21:30

### 좁은 공간도 여유롭게

- 내용** 정리수납교육, 목공활동을 통한 정리수납함 만들기
- 일시** 2020.8.1 ~ 8.8. (매주토) 13:00 ~ 15:00

### 넌 내게 반했어

- 내용** 퍼스널컬러, 맞춤형 연출법
- 일시** 2020.8.1. (토) 16:00 ~ 18:00

### 나의 건강처방! 아프지 말자

- 내용** 사상체질에 맞는 건강관리법, 우울증과 치매예방
- 일시** 2020.11.7. ~ 11.14. (매주토) 14:00 ~ 15:00