

2024년 8월호

수유1동마을관리사회적협동조합 소식지



강북미래교육지구사업 마을배움터 '더배움'

놀명쉬명 보드게임 프로그램에 참여한 청소년들

8월 혹독한 더위속에서도 웃으며 배우는 청소년들~ 고마워요! 덕분에 힘나요!

조합원 인터뷰 사람이 좋다! 수유1동이 좋다!
김연자 조합원 '빨래골유랑단은 내인생'

공간별 주요 소식
수다 요가반 수업/ 은빛 갤러리 오픈

사업팀별 주요 소식
수다카페 주민사랑방 그 이상의 공간
청소년 사업팀 '와락' 움청카

8월 요모조모 조합 & 마을소식
9월 소식 미리보기

조합원 김연자님 "빨래골유랑단은 내인생"

이번 달의 조합원 인터뷰는
빨래골 유랑단의 독보적인 큰 언니 김연자님이세요.
음식을 해서 베풀고 나누고, 소속된 산악회가 4개나 될 정도로
외향적이고 에너지가 넘치는 화통한 분이란 걸
바로 느낄 수 있었던 분이예요.



“유랑단 활동이 너무 좋아
하루하루가 아까울 정도로
행복해요~~”

Q. 수유1동에서 사시는 건 어떠세요~?

처음에 수유5동에 살다 수유1동으로 이사 온 지는 5년 정도 되었어요.
빨래골 유랑단 활동을 할 수 있게 해준 동네이며, 같이 모여 놀 수 있는 친구들이 많아서
넘 행복하고 동네주민들이 착해서 마음이 편해요~

Q. 그동안 어떤 일을 하시며 살아오셨나요?

젊어서는 구미공단 근처에서 직장인들 대상으로 하는 큰 식당을 운영하면서 고생을 많이 했어요.
서울로 올라와서 북창동에서 찻집을 오랫동안 하다가 이제 은퇴하고 수유리로 이사를 왔지요.

Q. 유랑단 활동을 하시며 가장 행복했던 기억이 있다면?

김흥녀 이사님이 4년 전에 처음에 유랑단을 만들자고 제의하셔서 망설이지 않고
선뜻 하겠다고 나섰죠. 유랑단 활동을 하면서 풍물공연을 하면 내 안에 숨겨져 있던
흥과 끼가 분출되는 것이 너무 행복해요~~
이 나이에 어디서 남들 앞에 나서서 공연을 할 수 있겠나 생각하면
더 없이 유랑단이 소중하게 느껴집니다.
빨래골유랑단은 수유1동 제1호 자랑꺼리라고 생각해요~



Q. 우리조합이 잘하고 있다고 생각하는 점은?

월요노인밥상같은 봉사를 하는 게 넘 고맙고 자랑스러운 일이지
소고기 판매도 참 맘에 들어요. 조합의 수익을 위해서도 좋지만
저희들에게는 좋은 고기를 싸게 구입할 수 있어서 참 좋았어요.
계속 이어지길 바랍니다.

Q. 우리조합에 바라는 점이 있다면?

유랑단이 영원히
계속 되기를 바랍니다~
빨래골 유랑단 forever~~
수다마을조합 forever~~

수다가 만들어지면서 유랑단이 안정적으로 연습할 수 있는
공간이 생겨 너무 다행이고 감사할 따름입니다.
유랑단의 단원들 수가 자꾸 줄어들고 새로 들어오는
신입단원이 없어서 흑시라도 유랑단이 해체될까 너무 걱정돼요.
조합 측에서 유랑단을 많이 홍보해 주시고
물심양면 짝짝 밀어주시면 좋겠어요~

30대 n잡러로 자신을 소개해 주신
안은소 감사님
요가뿐 아니라 필라테스, 영어, 상담 등
다양한 분야에서 일하고 계십니다.

요가 감사님과 인터뷰를 통해
수업에 대한 자세한 이야기 담았습니다.



수다 요가 "매트 필라테스"

통증 완화를 위한 '테라피 요가'
틀어진 몸을 바로 잡는 '체형과 자세 교정 요가'
균형잡힌 근육과 신경을 강화하는 '근력 강화 요가'

강사: 안은소 선생님 (다문화가족지원센터 요가지도사)

- 날짜: 매주 화요일 오전 10시30분~11시 30분
- 장소: 발래골마을사랑방 수다 3층 힐링교실 (강북구 상암로 77길 62)
- 모집인원: 12명까지 (상시 모집 중! 주민 누구나 참여 가능)
- 참여비: 3만원 (월 4회 기준/ 신청: 131-021-495187)
- 준비물: 편한 운동복 차림
- 문의 및 신청: 02-980-0715 (사무국)

★ 1회 무료 수강 가능. 참여해 보시고 수업 등록하세요 ☺

수유1동아울관리아이책방동조합

배우는 걸 좋아하고 가르치는 걸 좋아해요~
그 과정에서 부족함이 느껴질 때
새로운 것을 배우고 채우는 과정을 또 좋아하고요.
다양한 영역의 배움과 활동을 하다보면
각 영역들의 차이점보다는
이것들이 서로 연결되어 있음을 경험하게
되는데 그것도 참 재밌어요~

보통 요가를 정적인 운동이라고 생각하는데
제가 수다 생생배움터에서 진행하는 요가수업은
매트 필라테스를 접목해 운동의 강도를 높이고
최근 인기가 높은 필라테스 운동의 트렌드를 반영해서
하고 있어요.

수다에서 요가 수업을 진행할 때 장점, 다른 곳과 차이점

수다는 운동을 전문으로 하는 센터는 아니지만 힐링교실 환경이 운동하기에 적합하고 건물 전체가 쾌적하고 깨끗해 운동을 하면서 기대하는 건강한 에너지가 느껴져서 좋아요~ 다양한 연령대의 참여자들을 만날 수 있는데 특히 운동에서 소외될 수 있는 중장년층이 편하게 오기 좋은 곳이고 누구에게나 열려 있는 공간의 분위기가 있어서 좋아요~



수업하시면서 보람을 느끼셨을 때

5개월 정도 수업을 진행하다 보니 수업 초반에 몸이 아프다고 하셨던 분과 수술 후 몸이 안 좋았었던 분이 요가를 꾸준히 하면서 좋아졌다는 말을 들었을 때 뿌듯했어요~

그리고 운동을 한 주 쉬면 몸이 너무 힘든데 운동한 주에는 '살만하다'고 표현하실 때 기분이 좋고, 수업 횟수를 더 늘렸으면 좋겠다고 얘기해 주셨을 때 기뻐어요~

가족 같은 분위기로 수업을 진행하다 보니 참여자 한분 한분의 운동에 대한 욕구들을 반영한 수업 내용을 준비할 수 있어 감사로서의 역량을 키울 수 있어 좋아요~



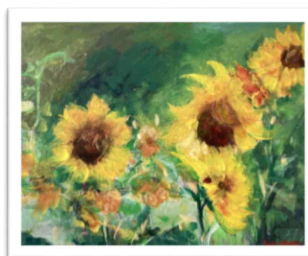
공간별 소식 < 은빛- 무명예술가들의 아지트를 꿈꾼다.>

내인
수유잇다.

은빛 마당에선 공간을 잘 활용하는 방안을
적극 모색 중입니다.
여러 각도로 행동반경을 넓혀 가기로 했는데
첫 사업으로 카페를 전시공간으로 활용하는
대관 사업을 구상했다고 해요~
올해까지는 한시적으로 무료 대관하는 방침이구요.

아름답고 세련된 은빛 카페에서 재야의 고수들의
숨겨진 작품이 전시된다면
작가에게도 작지만 값진 개인전 기회가 되구요.
우리 조합원들에겐 좋은 작품을 감상할 수 있는
귀한 문화체험이 될거라 봅니다.
더하여 은빛 카페를 홍보하는 기회가 되기도 하겠죠

은빛은 마을갤러리로 변신 중~



은빛갤러리 개인전 1호 작가는 보람일자리 황호영선생님의 어머니 **윤효연 작가**이십니다.

(마포지역 노인문화센터에서 4년간 미술공부를 하신 솜씨가
아마추어를 능가하는 실력을 겸비하셨는데요~ 작품 감상하시죠!!)

움청카, 우와~~ 벌써 11살

우리동네 수유1동의 자랑!
11년 역사와 전통의 움청카가
8월21일(수) 저녁6시에 수다식당에서 열렸답니다

이번 움청카는 태풍 예보가 있어 수다식당으로
장소를 옮겼어요~처음엔 청소년들이 오질 않아
걱정했는데 수다가 처음이라 조금 해했다고 해요~

제일 먼저 출석하고 밥버거로 든든히 저녁먹으며
자연스런 이야기 꽃을 피웠어요.
빙수까지 후식으로 먹고 나선 본격적으로 보드게임을
하기 시작합니다.

마을 청소년 누구나 즐겁고 안전하게 즐길 수 있는
움청카는 2014년부터 11년째 한결같이 매월 셋째주
수요일마다 열립니다.

강북희망네트워크가 주관하고
우리 조합의 와락도 적극적으로 활동하고 있어요~

봉사하는 마을 어른들도 참 고맙고
여기까지 와서 친구들과 즐거운 시간을 보낼 줄 아는
청소년들도 참 멋진 모습이었습니다.

움청카 게임장면



움청카가 계속 이어질 수 있도록
후원 부탁드립니다.
우리은행 1005-302-540773 (두루두루배움터)

수다카페

은은한 꽃차 향, 고소한 과자내음, 행복한 냄새 솔솔

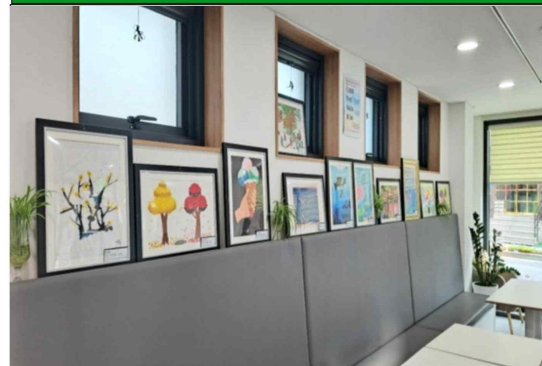
주민사랑방 그 이상



단정하고 따뜻한 수다카페
수유1동의 소중한
주민사랑방으로 역할을 톡톡히 하고 있어요~

카페 그 이상의 공간으로
거듭나고 있는 수다카페를 자세히 소개해
드릴게요~

소소한 갤러리



작년 12월부터 상시 전시 중인
헬렌켈러의 집 이용인 분들의 작품.
천진난만하고 진지한 작품들은
소중한 마음과 사람을 떠올리게 해주어요.

각자가 가진 특별함을 알아채주는
수유1동이 되길 바라며 전시회는 계속됩니다.

*** 작품 구입도 가능합니다.

수다카페 메뉴



수다카페의 시그니처 메뉴는 꽃차!
목련꽃차, 메리골드차, 장미청 에이드 등
찬찬히 말리고 덖어서 정성스럽게 만들어요.

쿠키와 스콘은 대부분 비건 재료로 만들고
담백하고 고소한 맛에 건강을 오롯이 담아요~

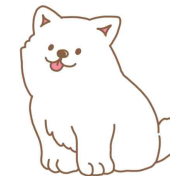
수다카페 안 마켓



자원순환 환장 사회적협동조합 친환경 물품
어진이마을관리사회적협동조합
가방, 티코스트, 브러치 등 주민 셀러들의 수제품
그리고 물물교환매대까지~~

없는 것 빼고 다~ 있는 수다카페 안 마켓

그리고 수다카페 입구에는
반려견 배변봉투와 휴지를 마련해 두었어요~
반려견과 산책 나온 주민분들을 위한 작은 배려^^





수다키친 다양한 요리 프로그램, 대관 이어져



놀멍쉬멍, 청소년 요리프로그램

수다 입주 단체인 놀멍쉬멍에서 청소년들을 위한 요리 프로그램을 8-9월 4주에 걸쳐 총 8회를 진행하고 있어요~
한끼 정도는 청소년들이 직접 해먹을 수 있는 요리로 불고기햄버거, 에그샌드위치 등을 만든다고 해요.



강북구보건소, 1인가구 청년 요리

강북구 1인가구 청년들을 대상으로 진행된 프로그램이에요~
여러차례 수다키친을 이용해 주신 강북구보건소 선생님께서 조리과 강의를 진행하기에 공간이 잘 갖춰져 있어 너무 좋다고 하세요.



강북구가족센터, 패밀리 셰프

가족 간 소통 요리 프로그램으로 진행된 패밀리셰프는 수다키친에서 처음 진행된 강북구가족센터 프로그램입니다.
앞으로 더욱 협력, 연대하는 사업이 늘어나길 기대하고 있어요^^



8월 15일 임직원 워크숍

광복절에도 열심히 조합 임직원!
조합 상반기 사업 결과를 꼼꼼히 살피고
하반기 계획을 위한 워크숍을 진행했어요!
우리에게 가장 좋은 상품은 '착한 조합 사람들'이라는
유쾌하고 힘찬 결론! 하반기 사업도 화이팅~



두루두루배움터, 축하해요!

'아낌없이 주는 배움터 상'을 받았네요~

포천고등학교 참의체험 연합동아리 학생들이
수다키친을 방문했어요.
두루두루배움터 우성구 대표, 김차리 활동가를
인터뷰하기 위해 왔는데요.
지역연대활동을 20년간 꾸준히 해온 두루두루에게
친구들이 상장까지 주고 갔어요~



8/16 수다극장에서 여름 바캉스

성황리에 끝난 수다시네마
무료 팝콘과 주민들이 가져온 간식을 서로 나눠 먹으며
편안하고 시원하고 오싹(?하진 않은)한
한여름밤의 영화 한편!!
청소년들이 많이 와서 넘 좋았어요!!
담달에 또?! 만날까요~?



조합원 모임 밤에 걷고 달리는 모임

말 그대로 밤 9-10시쯤 만나
걷고 싶은 사람은 걷고 달리고 싶은 사람은 달리는
함께 해서 에너지 업업!!
진달래 등산 동아리에 이어 조합원 건강을 서로 돌보는
활발유쾌한 모임
조합원이라면,,, 누구나 참여가능!
참여문의 : 02-980-0715 (조합 사무국)



9월 수다 소식 미리보기

내인
수유
잇다.

수다카페 운영 및 수다 프로그램

발래골마을사랑방 수다 9월 프로그램 안내

81층 [수다카페]

운영요일	운영내용	시간	대상	금액
월-토요일	주민사랑방 수다카페 (꽃차, 커피, 우리말 쿠키, 수공예품 판매)	09:00-18:00	누구나	품목별 상이

1층 [수다키친]

날짜	프로그램명	장소	시간	대상	금액
매주 월요일	월요노인법상 매월 첫째주 법상과디오 진행	1층 수다키친	11:30-12:30	65세 이상 어르신 우선	2천원
9/2 월요일	무료영화상영회 제목: 장수상회	4층 수다극장	12:30-15:00	누구나	무료

2층 [소모임실, 생생배움터]

날짜	프로그램명	강사	시간 (장소)	대상	수강료
매주 화요일	어반스케치	김선미, 서은영	10:00-12:00 (2층, 소모임실)	성인	3만 5천원
매주 수요일	통기타 1 (입문반)	신정목	18:00-19:00 (2층, 소모임실)	청소년 (초등학교4학년~ 중, 고등학생)	3만원
매주 수요일	통기타 2 (입문반)	신정목	19:00-20:00 (B1 수다카페)	성인	3만원
9/6-9/27 매주 금요일	동화로 배우는 생태 프로그램 '북아트'	박영진	15:30-17:00 (2층, 놀명쉬움)	초등 2학년~4학년 10명	무료

내인
수유
잇다.

☎ 문의 : 02-980-0715, 010-4321-7015
주소: 서울 강북구 삼양로77길 62
정류장: 마을버스 03번 발래골 마을사랑방 수다

발래골마을사랑방 수다 9월 프로그램 안내

3층 [힐링교실]

날짜	프로그램명	강사	시간	대상	수강료
매주 월, 금요일	라인댄스	권은자	11:00-12:00	누구나	3만원
매주 화요일	요가/매트팔라데스	한은소	10:30-11:30		3만원
매주 수요일	탁구교실 동호회반	김성훈	10:00-12:00		1만원
매주 목요일	탁구교실 초급반	김성훈	09:00-12:00 13:30-15:30		1만원

4층 [수다극장]

날짜	프로그램명	강사	시간	대상	수강료
매주 화요일	마당극 '발래골에 아이돌이 필요해요'	박종우	10:00-12:00	누구나	무료
매주 토요일	어린이 장구교실	박종귀	10:00-11:30	초등학교 3학년 이상	3만원
매주 토, 일요일	장구교실	박종귀	토요일 11:30-13:00 일요일 14:00-16:00	성인	3만원

내인
수유
잇다.

☎ 문의 : 02-980-0715, 010-4321-7015
주소: 서울 강북구 삼양로77길 62
정류장: 마을버스 03번 발래골 마을사랑방 수다

추석맞이 한우공동구매

우리동네
수유1동마을관리사회적협동조합이 제안하는 추석맞이

한우공동구매

육질이 부드럽고 감칠맛이 뛰어난 국내산 2등급 냉장 한우
안성도드람공판장 중도매인 직접 공급! 유통마진 Zero!

 등심 500g 39,000원	 안심 500g 53,000원	 채끝 500g 39,000원	 부채살 500g 31,000원
 차돌양지 500g 26,000원	 국거리 500g 장조림 500g 각 16,000원	 등심불고기 300g (냉동/양념포함) 18,000원	 찜갈비 800g 45,000원

구이세트 등심 500g+ 채끝 500g+부채살 500g ~~-109,000원~~ → 100,000원
찜갈비세트 찜갈비 1.6kg+장조림(사태) 500g ~~-106,000원~~ → 98,000원
알뜰세트 불고기 600g+국거리 500g ~~-52,000원~~ → 48,000원
※스킨포장(진공밀착)으로 신선하게 배송합니다

• 주문 마감 : 9월 5일 목요일까지
• 주문 방법 : 온라인 신청서 작성 또는 전화 (문자) 010-4321-7015
• 수령 방법 : 1) 직접 수령 : 9월 11일 (수) 수령장소: 빨래골마을사랑방수다 1층 수다키친
2) 강북구 내 운송 : 9월 11일 (수) / 2천원
3) 강북구 외 택배발송 : 9월 10일 (화) / 5천원 *실 지역 제외
• 입금 계좌 : 신한 131-021-495187 (수유1동마을관리사회적협동조합)
• 문의 전화 : 02-980-0715 조합 사무국

QR코드로
주문서 작성하기

판매수익금은 마을조합이 지역과 주민들을 위해 운영하는 공간과 사업 준비금으로 쓰입니다.

무료영화상영-장수상회

빨래골 마을사랑방 수다
9월 무료 영화 상영회

로맨틱 코미디

온 동네가 바라는 첫사랑이 시작된다!

잔잔~ 감동~ 만전!

〈태극기 휘날리며〉 강재규 감독

장수상회

영화 제목 : 장수상회

일시 : 2024년 9월 2일 (월) 오후 12시 30분
장소 : 빨래골 마을사랑방 수다 4층 수다극장
(서울 강북구 삼양로77길 62 / 3번 마을버스 정류장 '빨래골마을사랑방 수다')
* 참여 대상: 주민 누구나 *

내인*있다.수유 문의 02-980-0715 수유1동 마을관리사회적협동조합/ 두루두루배움터 주관

은빛 카페 운영 및 배움터 프로그램

은빛카페

[장소: 2층 은빛카페]

운영 내용		시간	대상	금액
카페운영	전통한방차, 커피 등 각종 음료 디저트 판매	월-토요일 10:00-18:00	누구나	품목별 상이
공연	청년문화의 날 공연 우이천 너구리 클래식 공연 손성은 사진, 그림 전시회	9/1 (일) 18:00		관람비 무료

프로그램

[장소: 1층 은빛배움터]

날짜	프로그램명	시간	대상	수강료
매주 월요일	손가락난타	10:30-11:30	누구나	3만원
매주 화요일	ABC 기초영어	10:30-11:30		3만원
매주 수요일	은빛기타교실 *기타 개별 준비	13:30-15:30		2만원
격주 토요일	스마트폰 강좌	10:30-12:30		1만원

☎ 문의 : 02-982-0710

주소: 서울 강북구 인수봉로 30길 32-22

공연과 전시

강북청년도전프로젝트 : 청년문화의날

미술작품과 함께 즐기는
클래식 콘서트



화가 손성의 작품들과 함께 하는
우이천너구리(피아노와 테너)의 공연

* 무료 관람, 전 연령 관람가

연제 | 2024년 9월 1일(일) 오후6시
어디서 | 수유은빛마당 은빛카페
(강북구 인수봉로 30길 32-22 문의 02-982-0710)

주최/주관 : 강북구/엔터테인먼트 협력 : 로컬엔터테인먼트협동조합

추석선물

은빛카페

한가위선물
수제과일청세트



₩ 20,000

1병(500g) 12,000원인 수제과일청 5종 중
(레몬, 딸기, 망고, 자몽, 블루베리)

자유롭게 2가지를 골라
20,000원에 선물하세요!

문의 : 은빛카페 02)982-0710

우리조합의 후원자가 되어 주세요

여러분들의 관심과 응원으로
수유1동 주민들의 마음, 삶 그리고 동네가
아름답게 가꿔집니다.

후원계좌
신협 131-021-495303
(수유1동마을관리사회적협동조합)



수유1동 마을관리사회적협동조합사무국

전 화 : 02-980-0715
이메일 : suyucoop@gmail.com
주 소 : 서울시 강북구 삼양로 77길 62, 3층