



노인건강복지협회

Seniors' Health and
Wellness Institute

COSCO

워크숍

WORKSHOPS

2025

목차

Advance Care Planning 사전 돌봄 계획...2	Osteoarthritis 골관절염5
Advance Directive 사전 지침.....2	Osteoporosis 골다공증.....6
Advocacy for Caregivers 간병인 옹호...2	Palliative Care 완화치료6
Age-Friendly Communities	Parkinson’s Disease 파킨슨병..... .6
연령친화적 공동체..... 2	Pedestrian Safety 보행자 안전..... .6
Age Well, Live Well with Safe	Pension and Tax Options
Medication Use	연금 및 세금 옵션.....6
안전한 의약품 사용과 행복한 노후생활 ...2	Personal Planning Overview
Aging in Place 내 집에서 노후생활... ..2	개인인생계획... 6
Care for Caregiver 간병인 돌보기..... .3	Powers of Attorney 위임장..... 6
Chronic Diseases 만성 질환..... .3	Representation Agreements
COPD 만성폐쇄성폐질환3	위임 계약서..... 7
Dealing with Conflict 갈등 대처하기.... .3	Safety in the Home 안전한 집... 7
Dealing with Stress 스트레스 대처하기..3	Skin Conditions 피부 질환..... 7
Diabetes 당뇨병3	Sleep 수면 7
Emergency Preparedness비상 상황대비3	Social Connectedness 사회적 유대감..... 7
Falls Prevention 낙상 방지..... .4	Stroke and TIA
Frauds and Scams 사기 수법 및 대처법... 4	뇌졸중 및 일과성허혈발작..... 7
Healthy Eating for Seniors	Technology and Aging 기술과 노화... .. 7
노년기 건강한 식습관..... .4	Vision Health 눈 건강..... 8
Hearing Health 청각 건강..... .4	Wills 유언장 8
Heart Operation심장 수술..... 4	
Housing and the Care Continuum	Theme-Based Series 주제 기반 시리즈
주거지 지속 돌봄 서비스4	Advocacy and Caring 옹호와 돌봄..... 8
Hypertension 고혈압4	Diseases that Target Seniors
Identifying Addiction 중독 식별하기... .4	노년기 질환..... 8
Keeping Seniors Safe 노인 안전..... .5	Health and Wellness 건강과 복지..... 8
Knowing your Bladder 방광 건강..... .5	Personal Planning 개인인생계획..... . 9
Life without Driving운전하지않고 살기...5	Safety안전 9
Medication Awareness	Silent Threats 조용한 위협..... 9
올바른 의약품 사용법..... .5	Workshops in Cantonese
Memory and Aging 기억과 노화... ..5	광둥어로 진행되는 워크숍..... 9
Mental Health 정신 건강..... .5	You are What you Eat
Money Smart for Seniors	슬기로운 식생활... .. 9
슬기로운 노년기 경제생활.....5	워크숍 면책 조항
Navigating the Emergency Department	무료 워크숍 예약하기
응급실 이용 가이드5	
Navigating the Health Care System	
의료 시스템 이용 가이드5	

Workshop Descriptions 워크숍 설명

Advance Care Planning 사전 돌봄 계획

브리티시컬럼비아주에는 개인이 원하는 치료나 거부하는 치료에 대해 서면으로 의사를 표현할 수 있는 법률이 있습니다. 첫 번째 단계는 가족 및/또는 친구와 대화를 통해 본인의 가치관과 지침을 요약하여 서면으로 작성하는 것입니다. 이 워크숍은 사전 돌봄 계획 수립이 중요한 이유와 향후 돌봄을 위한 서면 문서를 준비할 때 어떤 옵션이 있는지 알려줍니다.

Advance Directive 사전 지침

사전 지침을 작성하면 잠재적 의료 서비스 중 일부에 관한 매우 구체적인 희망 사항에 대해 법적 지위를 보장받을 수 있습니다. 이 워크숍은 별도의 보완적인 법적 문서 또한 극단적 의료 상황에서 전체 치료와 어떻게 연결되는지에 대해 맥락 있게 논의합니다.

Advocacy for Caregivers 간병인 옹호

본인이나 다른 사람을 옹호할 때 중요한 기술 및 전략, 그리고 실용적인 제안들을 알려줍니다.

Age-Friendly Communities 연령친화적 공동체

개인 및 단체가 노인들 뿐만 아니라 모든 시민을 위해 건강과 복지를 지원하는 지역 사회 환경을 촉진할 수 있도록 도와줍니다.

Age Well, Live Well with Safe Medication Use 안전한 의약품 사용과 행복한 노후생활

나이가 들면 몸이 변하고, 일부 약물의 효과가 너무 강해지거나 과거보다 효과적이지 않을 수 있습니다. 이 워크숍은 그 원인이 무엇인지 이해하기 쉽게 설명하고, 현재 사용중인 약물이 본인 몸의 필요를 충족시킬 수 있으려면 본인과 의료인이 무엇을 고려해야 하는지 알려줍니다.

Aging in Place 내 집에서 노후생활

대부분의 노년기 캐나다인들은 나이 들어도 집에서 생활하는 것을 선호하지만, 그 중 4분의 1만이 집에서 노후를 보냅니다. 이 워크숍은 집에서 노후를 보내는 것의 장점과 어려움을 설명합니다. 또한, 본인의 집이 얼마나 노후생활에 알맞게 준비되어 있는지 평가할 수 있는 일상 생활의 아홉 가지 측면을 알려줍니다.

Care for the Caregiver 간병인 돌보기

간병인 번아웃의 원인들과 이 흔한 결과를 예방하는 방법에 대해 논의합니다. 또한, 가능한 도움 및 지원에 대해서도 알려줍니다.

Chronic Diseases 만성 질환

노년기 건강에 영향을 미칠 수 있는 네 가지 주요 질병은 암, 당뇨병, 심장병, 폐질환입니다. 이 워크숍은 각 질병마다 위험 요소, 초기 증상 및 질병 관리와 생활에 대해 간략하게 설명합니다.

COPD 만성폐쇄성폐질환

만성폐쇄성폐질환은 만성 기관지염과 폐기종을 포함하는 폐 질환을 총칭합니다. 이 질환의 잠재적인 원인과 유용한 호흡법 및 치료 방법에 대해 설명합니다.

Dealing with Conflict 갈등 대처하기

갈등은 삶의 정상적인 부분으로, 사소한 일이나 잠재적으로 인생을 변화시킬 수 있는 문제로 인해 발생할 수 있습니다. 이 워크숍은 갈등을 차분하게 해결할 수 있게 도와주는 의사소통 전략과 모두가 승자처럼 느낄 수 있는 해결책을 찾는 방법을 논의합니다.

Dealing with Stress 스트레스 대처하기

스트레스가 전혀 없는 삶은 결코 없습니다. 그러나 과도한 스트레스는 삶의 질을 저하시킬 수 있습니다. 이 워크숍은 스트레스 요인을 파악하고 그 원인에 대처하는 방법에 대한 팁을 제공합니다.

Diabetes 당뇨병

제2형 당뇨병은 현재 세계적으로 가장 널리 퍼진 만성 질환 중 하나로, 40세 이상에서 가장 많이 발생합니다. 이 워크숍은 당뇨병의 원인, 가능한 예방 조치 및 관리법에 대해서 설명합니다.

Emergency Preparedness 비상 상황 대비하기

우리는 재난 발생에 대해 준비되어 있어야 합니다. 응급 키트 준비, 위험한 상황에서의 안전 절차 및 언제, 어떻게 도움을 요청할지에 대한 정보를 제공합니다.

Falls Prevention 낙상 방지

낙상이 노년기 건강에 미치는 심각한 영향과 낙상의 가능성을 높이는 위험 요소들을 설명합니다. 또한 몸의 균형과 근력을 향상시킬 수 있는 안전 조치와 운동을 소개합니다.

Frauds and Scams 사기 수법 및 대처법

이 워크숍은 사기꾼들이 어떻게 사람들의 돈과 재산을 빼앗는지에 초점을 둡니다. 노인들이 자주 피해대상이 되므로, 사기 수법을 알고 자신을 보호하는 방법을 아는 것이 중요합니다.

Healthy Eating for Seniors 노년기 건강한 식습관

나이들 수록 잘 먹고 건강한 식단을 유지하는 것이 중요합니다. 이 워크숍은 최신 캐나다 식품 가이드라인에 맞춰 식습관을 조정하고 모니터링할 수 있는 팁을 제공합니다.

Hearing Health 청각 건강

귀의 해부학과 청력 손실의 흔한 원인 및 다양한 치료법과 보청기 선택에 관한 몇 가지 팁을 제공합니다.

Heart Operations 심장 수술

애니메이션 슬라이드를 사용하여 심장이 어떻게 작동하는지 설명하고, 일반적인 심장 수술과 수술 후 단기 및 장기 회복에 대한 정보를 제공합니다.

Housing and the Care Continuum 주거지 지속돌봄 서비스

브리티시컬럼비아주에서 시행 중인 주거지 지속돌봄 서비스를 설명하고, 적합한 주거시설에 들어가기 위한 요구 사항과 절차를 알려줍니다.

Hypertension 고혈압

고혈압이 우리 몸에 미치는 영향을 설명하고, 혈압 모니터링의 필요성에 대해 논의합니다. 치료 방법과 신속한 진단의 중요성을 설명합니다.

Identifying Addiction 중독 식별하기

노인이 직면할 가능성이 있는 세 가지 주요 중독은 알콜, 도박, 약물입니다. 이 워크숍은 중독의 위험 요소를 설명하고, 중독 문제가 의심될 때 친구나 가족에게 어떻게 접근할지에 대해 논의합니다.

Knowing your Bladder 방광 건강

방광의 기능과 요실금, 감염 및 자극증상의 원인에 대해 설명합니다. 요실금을 호전시키는 데 도움이 되는 치료법과 생활양식 변화를 알려줍니다.

Life without Driving 운전하지 않고 살기

더 이상 운전을 하지 않기로 결정하는 것은 많은 노인들에게 큰 영향을 미칩니다. 이 워크숍은 자가운전을 멈춰야 할 필요성을 알리는 경고 신호를 알려주고, 이에 대한 계획수립을 장려하며 자가운전의 대체 방법들을 설명합니다.

Medication Awareness 슬기로운 의약품 사용법

약물오용의 가능성은 점점 더 문제가 되고 있습니다. 노인들이 안전하고 효과적으로 의약품을 사용하기 위해 의사 및 약사와 효과적으로 상호작용하는 방법을 알려줍니다.

Memory and Aging 기억과 노화

기억이 어떻게 기능하는지, 나이가 들면서 어떻게 변화하는지 설명합니다. 이 워크숍은 기억을 관리하고 개선하는 팁과 필요시 도움을 구하는 방법에 대한 정보를 제공합니다.

Mental Health 정신건강

정신장애에 대해 설명하고 본인의 현재 정신건강에 기여할 수도 있는 개인적 방식에 대해 논의합니다.

Money Smarts for Seniors 슬기로운 노년기 경제생활

은행업무 및 대출을 포함하여 돈을 관리하고 보호하는 방법에 대해 설명하고 금융 용어를 알려줍니다.

Navigating the Emergency Department 응급실 이용 가이드

응급실에 가야 할 이유와 가지 말아야 할 이유를 설명합니다. 또한 응급실 방문시 어떻게 준비해야 하는지, 응급실에 도착하면 일이 어떻게 진행되는지 알려줍니다.

Navigating the Health Care System 의료 시스템 이용 가이드

이용할 수 있는 다양한 의료 서비스의 종류 및 내용에 대해 알려줍니다. 환자와 의료인 간에 효과적인 의사소통의 중요성을 설명합니다.

Osteoarthritis 골관절염

골관절염은 극심한 통증을 수반하는 가장 흔한 형태의 관절염입니다. 증상 및 자기 관리 전략과 다양한 치료법들을 설명합니다.

Osteoporosis 골다공증

종종 “조용한 도둑”이라고 불리는 골다공증은 수많은 낙상과 골절의 근본적인 원인입니다. 이 병의 원인과 위험 요인 및 치료법을 설명합니다.

Palliative Care 완화치료

이 워크숍은 중병을 앓고 있는 환자들이 편안함과 존엄성을 유지할 수 있도록 하는 데에 초점을 둡니다. 완화 치료의 범위를 설명하며, 전체적인 목표는 통증을 관리하고 환자가 삶을 최대한 즐길 수 있도록 적절한 치료를 제공하는 것입니다.

Parkinson's Disease 파킨슨병

파킨슨병을 유발하는 뇌의 변화에 대해 명확하게 알려줍니다. 병의 징후 및 증상에 대해 논의하고 치료 방법을 설명합니다.

Pedestrian Safety 보행자 안전

걷기는 노인들에게 많은 이점이 있지만, 그 잠재적인 위험을 이해하고 예방 조치를 취하는 것이 필요합니다. 이 워크숍은 대중교통 이용 방법과 지역사회에서의 안전 향상에 대해서 설명합니다.

Pension and Tax Options 연금 및 세금 옵션

부부가 비자발적으로 별거하게 되었을 때 발생할 수 있는 잠재적인 재정적 혜택을 설명합니다. 또한, 돌봄 제공자와 장애인을 위한 세금 혜택 규정을 설명하고, 이러한 혜택을 신청하기 위한 절차와 신청양식을 알려줍니다.

Personal Planning Overview 개인인생계획

이 소개 세션은 개인인생계획의 중요성을 강조합니다. 본인이 사랑하는 사람들이 본인의 뜻과 바램을 따를 수 있도록 법적, 개인적, 재정적 계획을 마련하는 방법을 설명합니다.

Powers of Attorney 위임장

브리티시컬럼비아주에는 네 가지 종류의 위임장이 있는데, 대부분의 사람들은 그 중 하나만 알고 있습니다. 이 워크숍은 네 가지 종류의 위임장을 모두 소개하고, 위임장이 필요한 상황과 위임장 작성시 발생할 수 있는 문제들을 설명합니다. 또한, 대리인을 선택하고 지정할 때 고려해야 할 사항과 필요할 경우, 대리인을 변경하는 방법을 알려줍니다.

Representation Agreements 위임 계약서

이 계약서는 건강과 돌봄 및 일상적인 재정 관리와 관련하여 다른 사람이 본인을 대변할 수 있도록 용인하는 합법적이고 구속력 있는 문서입니다. 브리티시컬럼비아주에는 두 가지 유형의 위임 계약서가 있는데, 이들 각각의 중요성과 차이점을 설명합니다. 또한, 대리인을 선택할 때 고려해야 할 것과 대리인의 의무와 책임에 대해서도 알려줍니다.

Safety in the Home 안전한 집

이 워크숍은 집 안과 집 밖에서 발생할 수 있는 잠재적인 위험 요소들에 대해 상세한 체크리스트를 제공합니다. 화재 위험과 약물 관리 및 아동보호 맞춤형 집관리에 대해 설명하고, 안전 장치와 효과적인 개조법을 위한 팁을 제공합니다.

Skin Conditions 피부질환

피부암, 대상포진, 손톱 진균 감염, 욕창 등 네 가지 주요 피부 문제에 대해 설명합니다. 잠재적 경고 신호를 나타내는 사진들을 보여주고 조기 진단의 중요성을 알려줍니다.

Sleep 수면

많은 노인들이 충분한 수면을 취하는 데 어려움을 겪습니다. 이 워크숍은 그 원인과 해결법을 설명하고, 도움이 될 수 있는 생활양식변화에 대한 정보를 제공합니다.

Social Connectedness 사회적 유대감

외로움과 고립감은 건강에 영향을 미칠 수 있습니다. 이 워크숍은 건강과 복지의 사회적 결정 요인들을 설명합니다. 본인에게 필요한 유대감의 수준을 파악하고 이를 달성할 수 있도록 도와줍니다.

Stroke and TIA 뇌졸중 및 일과성허혈발작

노화에는 뇌졸중을 경험할 가능성이 포함됩니다. 이 워크숍은 뇌졸중의 유형과 일과성허혈발작의 중요성을 설명하고 초기 경고 신호와 예방 팁을 알려줍니다.

Technology and Aging 기술과 노화

기술의 도움을 받아 일상 생활의 요구를 관리하고, 가족 및 친구들과 연결하며, 필요한 도움을 요청하는 법을 알려줍니다.

Vision Health 눈 건강

눈의 구조와 노인에게 영향을 미칠 수 있는 주요 질병들을 설명합니다. 중요한 예방법과 가능한 치료법을 알려줍니다.

Wills 유언장

브리티시컬럼비아주에서 유언장을 작성하는 법적 규칙을 설명하고 유언집행자의 의무, 법적 용어 및 피해야 할 함정에 대해 알려줍니다.

Theme-Based Series 주제 기반 시리즈

워크숍을 신청할 때 개별 세션을 선택하는 대신, 주제별 워크숍 그룹을 선택할 수 있습니다. 편의상 저희가 모든 워크숍에 대한 지식을 바탕으로 몇 개의 그룹을 만들었습니다. 한 그룹 내에 모든 세션은 알파벳순으로 나열되어 있지만, 원하는 순서대로 바뀌도 됩니다. 현재 각 세션은 개별적으로 예약해야 한다는 점을 참고하세요.

Advocacy and Caring 옹호와 돌봄

이 시리즈는 간병인의 필요성 및 돌봄을 받는 사람, 그리고 양측에서 모두 직면할 수 있는 의료 및 재정 문제를 다루는 방법에 대해 설명합니다. 이 시리즈에는 간병인 옹호, 간병인 돌보기, 거주지 지속 돌봄 서비스, 응급실 이용 가이드, 슬기로운 노년기 경제생활, 의료 시스템 이용 가이드, 연금 및 세금 옵션 등이 포함됩니다.

Diseases that Target Seniors 노년기 질환

나이가 들면서 겪을 수 있는 질병을 설명하고, 질병 및 그에 따른 문제를 관리하는 방법에 대해 논의합니다. 이 시리즈에는 만성폐쇄성폐질환, 만성 질환, 골관절염, 파킨슨병 및 피부 질환 등이 포함됩니다.

Health and Wellness 건강과 복지

나이를 들면서 우리의 몸은 변화합니다. 이 시리즈는 건강을 유지하기 위해 우리가 조치를 취해야 할 것들에 중점을 둡니다. 이 시리즈에는 연령친화적 공동체, 갈등 대처하기, 청력 건강, 방광 건강, 수면, 사회적 유대감, 기술과 노화, 눈건강 등이 포함됩니다.

Personal Planning 개인인생계획

이 시리즈는 “남은 인생을 정리하기”에 내포된 다양한 문제들을 다룹니다. 가족과 친구들에게 주는 사랑의 선물인 이 과정은 상당한 성찰과 시간, 그리고 개인적, 재정적, 법적 측면을 모두 아우르는 명확한 이해가 필요합니다. 이 시리즈에는 사전 돌봄계획, 사전 지침, 완화 치료, 개인인생계획, 위임장, 위임 계약서 및 유언장 등이 포함됩니다.

Safety 안전

이 시리즈는 노인들이 자신과 자신의 재산을 어떻게 보호할 수 있는지에 중점을 둡니다. 이 시리즈에는 비상 상황 대비, 낙상 예방, 사기 수법 및 대처법, 노인 안전, 운전하지 않고 살기, 보행자 안전 및 안전한 집 등이 포함됩니다.

Silent Threats 조용한 위협

이 시리즈는 스트레스가 삶에 미치는 영향과 스트레스를 무시하거나 관련 증상을 치료하지 않을 경우에 발생할 수 있는 결과를 추적합니다. 이 시리즈에는 스트레스 대처하기, 고혈압, 기억 및 노화, 골관절염 및 골다공증 등이 포함됩니다.

Workshops in Cantonese 광둥어로 진행되는 워크샵

다음 워크샵은 47개의 정규 워크숍 세트의 일부로, 강사가 광둥어로 진행합니다. 이 세션을 광둥어로 예약하고 싶으면 광둥어를 구사하는 강사를 명시하여 요청하세요. 광둥어로 가능한 워크숍은 사전 돌봄 계획, 안전한 의약품 사용과 행복한 노후생활, 비상 상황 대비, 낙상 예방, 사기 수법 및 대처법, 노인 정신건강, 그리고 유언장 등입니다.

You are What you Eat 슬기로운 식생활

이 시리즈는 건강하고 행복한 인생을 위해 식단과 약물을 최적화하는 방법에 초점을 둡니다. 이 시리즈에는 안전한 의약품 사용과 행복한 노후생활, 당뇨병, 노년기 건강한 식습관, 중독 식별하기 및 슬기로운 의약품 사용법 등이 포함됩니다.

Workshop Disclaimer 워크숍 면책 조항

모든 워크숍에 포함된 정보는 작성자가 신중하게 수집했지만, 특정 상황이나 특정 개인에게 적용할 가능성은 결코 보장할 수 없습니다. 다른 사람을 돌보고 있는 경우, 주어진 특정한 상황에 기반하여 그들의 돌봄 및 치료에 대해 독립적인 판단을 내려야 합니다.

본 정보를 사용하는 사람은 자신의 위험 부담 하에 사용하며, COSCO 노인건강복지 협회와 이 자료에 참여한 모든 주제별 전문가, 그리고 온라인 또는 오프라인 워크숍을 진행하는 발표자들에게 발생할 수 있는 모든 피해나 훼손에 대해 면책하고 배상할 것에 동의합니다.

Book a Free Workshop for Your Seniors' Group

노인 그룹을 위한 무료 워크숍 예약하기

각 워크숍은 10명 이상의 노인 그룹에게 60분에서 90분 간 무료로 제공됩니다.

교육을 받은 자원봉사자 또한 노인으로,

실용적이고 유용한 정보를 제공합니다.

본 워크숍은 특정한 법적, 의료적 또는 재정적 조언을 제공하는 것을 목적으로 하지 않습니다.

대신, 더 나은 이해를 돕고 실용적인 제안을 제공합니다.

귀하의 그룹을 위한 워크숍을 예약하려면

저희 웹사이트를 방문해 주세요.

<https://www.seniorshelpingseniors.ca/>

저희는 항상 발표자를 모집하고 교육하고 있습니다.

관심이 있으시면 저희 웹사이트를 통해 연락해 주세요.

스마트폰이나 태블릿을 사용하여 저희 웹사이트에 빠르게 접속하세요:



Seniors' Health and Wellness Institute cosco