



하워드 카운티 노인국

(Howard County Office on Aging and Independence)

# 온라인 프로그램

VIRTUAL OFFERINGS

**OCTOBER 2020**

10월

한인 노인회 (Korean American Senior Association)  
와 협력으로 주최



집에서 프로그램 참여할 기회

# Chuseok - Korean Thanksgiving

The Department of Community Services and Resources' Office on Aging & Independence는 온라인 클래스와 음식 서비스 (10월 1일에서 10월 8일까지)를 통해서 한국의 전통 명절인 추석을 인식하고 축하하기 위한 행사를 진행하려고 합니다.

이를 위해서, 그랩 앤 고 프로그램 (The Grab & Go program)은 한국 추석 음식이 반영된 음식을 제공할려고 합니다. 관심 있으신 분들은 60세 이상이 되셔야 하고, 미리 등록을 하셔야 합니다. 등록은 맵 (MAP), 410-313-1234을 통해서, 늦어도 **10월 5일, 정오12시까지** 하셔야 합니다. 한국어하는 직원들이 등록 신청을 도와줄 것입니다. 음식은 그랩 앤 고 프로그램 (Grab N Go program) 음식을 배포하는 엘리콧 시티 50+ 센터 (Ellicott City 50 + center )에서 픽업하시면 됩니다. 픽업 시간은 10월 8일, 목요일, 오전 11시에서 오후 12:30분까지입니다.

그랩 앤 고 프로그램 (The Grab & Go program)은 음식 프로그램이 계속해서 진행되는데 도움이 될 수 있도록, 작든 많은 어떤 도네이션도 환영합니다. 모든 참가자들에게 한국 명절 음식 가격 (35불)의 도네이션을 고려해 보시길 부탁드립니다.



## October 1 (목요일): Thursday

### 1-2 pm: Healing Class

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=m93cd73610d7b02d2e0133fc287f0dd7d>

Meeting Number: 172 847 9400

### 2-3pm: 추석 이야기: 최병모 목사님

#### Korean Thanksgiving Story

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=m8f4c5b871cc05998dd2cb567ae5dfae0>

Meeting Number: 172 817 6354

Pastor Choi Byung Mo will talk about Korean thanksgiving celebration experiences, by showing home town pictures and stories to overcome loneliness from COVID 19.

추석 명절을 맞아 추억을 되 새기면서 코로나 바나러스를 이겨내기

---

## October 5 ( 월요일): Monday

### 1-2 pm: Line Dancing

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=m9f247657121f08ee5adb97f082d2ea4a>

Meeting Number: 172 683 4742

### 2-3 pm: 노인들의 외로움 달래기

#### Karen Hull from Office on Aging and Independence

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=mbae805096c44e25ff234ab5d79bcacac>

Meeting Number: 172 936 9348

Pandemic 으로 인한 노인들의 외로움을 전문적으로 다루기

## October 8 (목요일): Thursday

### 1-2 pm: Healing class

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=m93cd73610d7b02d2e0133fc287f0dd7d>

Meeting Number: 172 847 9400

### 2-3pm: 추석 음식 Korean Cooking Class

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=m8f4c5b871cc05998dd2cb567ae5dfae0>

Meeting Number: 172 817 6354

Lee Jung Hee will show how to cook traditional rice cake to celebrate Korean Thanksgiving.

이정희 ,이 재순 그리고 조영래 이사장님)

---

## October 12 (월요일): Monday

프로그램 없습니다— 원주민의 날 (Indigenous Peoples' Day)

---

## October 15 (목요일): Thursday

### 1-2 pm: Healing Class (김면기 박사)

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=m93cd73610d7b02d2e0133fc287f0dd7d>

Meeting Number: 172 847 9400

### 2-3 pm: Computer Class (Daniel Lee — CEO of MSC)

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=m8f4c5b871cc05998dd2cb567ae5dfae0>

Meeting Number: 172 817 6354

## October 19 (월요일): Monday

### 1-2 pm: Line Dance

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=m9f247657121f08ee5adb97f082d2ea4a>

Meeting Number: 172 683 4742

### 2-3 pm: Basic information about senior tax (김 경태 CPA)

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=mbae805096c44e25ff234ab5d79bcacac>

Meeting Number: 172 936 9348

Tax information for the seniors.

노인들이 알아할 기본세금의 원칙

---

## October 22 (목요일): Thursday

### 1-2 pm: Healing Class

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=m93cd73610d7b02d2e0133fc287f0dd7d>

Meeting Number: 172 847 9400

### 2-3 pm: Computer Class

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=m8f4c5b871cc05998dd2cb567ae5dfae0>

Meeting Number: 172 817 6354

## **October 26 (월요일): Monday**

### **1-2 pm: Line Dance**

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=m9f247657121f08ee5adb97f082d2ea4a>

Meeting Number: 172 683 4742

### **2-3 pm: Respect, dignity for the end of life ( Chuck Kelly, - Crest Lawn Director, 채영미)**

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=mbae805096c44e25ff234ab5d79bcacac>

Meeting Number: 172 936 9348

Will talk about how to start the conversation with family for the end of life and funeral.

노인들이 마지막 으로 의미있게 가는길을 스스로 정하는데 필요한 설명

---

## **October 29 (목요일): Thursday**

### **1-2 pm: Healing Class**

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=m93cd73610d7b02d2e0133fc287f0dd7d>

Meeting Number: 172 847 9400

### **2-3 pm: Computer Class**

<https://howardcountymd.webex.com/howardcountymd/j.php?MTID=m8f4c5b871cc05998dd2cb567ae5dfae0>

Meeting Number: 172 817 6354

Password: Howard50+

# EXERCISE WAIVER

## 피닉스와 운동

비디오를 통해서 실시하는 운동은 어떤 위험성이 따를 수 있음을 인지하시는 것이 중요합니다. 이 프로그램에 참여하기전에 귀하의 의료진에게 귀하의 신체적 활동이나 운동에 관해서 상의해 보길 권합니다. 이 비디오에서 실시하는 신체적 활동 혹은 훈련 참여시, 귀하 자신의 위험성을 귀하 자신이 전적으로 감수하셔야 하며, 부상, 혹은 죽음과 같은 모든 위험성이 따를 수 있음을 인지하여 주십시오. 프로그램 실시하는 동안, 귀하의 모든 권리들은 포기되고, 사무실, 각각의 프로그램 종사자들, 직원, 프로그램 진행자 그리고 자원봉사자들은 직접 혹은 간접적으로 발생할 수 있는 모든 종류의 부상이나 손상에 따른 법적 책임에서 자유로움을 밝힙니다.

이 경고 안내문은  
모든 피닉스 수업이  
시작되기 전에  
안내되고 숙지되어진다.