



# ПОРТФОЛИО

Победителя 1 отборочного  
этапа конкурса «Ты-супер!»

“Я за здоровый образ  
жизни и активное  
долголетие!”



# **БЕЗЛЕПКИН ВИКТОР НИКОЛАЕВИЧ**

**Дата рождения:** 18 марта 1953 года

**Место рождения:** Латвийская ССР, г.Лиепая

**Адрес проживания:** Московская область, г.Чехов

**Образование:** среднее.

**Этапы профессиональной деятельности:** Матрос на рыболовецком траулере, водитель грузовых автомобилей, машинист-крановщик, монтажник декораций в театре, художник

**Интересы, хобби:**

- Живопись - рисую маслом пейзажи, много и с удовольствием, в большей части морской тематики, так как более 10 лет прослужил на море.
- Судомоделирование – конструирую макеты старинных парусных фрегатов
- Плавание
- Спорт
- Танцы
- Шахматы

**«Семейный альбом»:** Счастлив в браке. Дедушка 3 замечательных внуков и 1 правнучки. В сентябре готовлюсь стать прадедом – должен родиться правнук!

**«Я – активный гражданин»:**

- Принимал участие в двух Фестивалях скандинавской ходьбы «Ходи, Подмосковье».
- Участвовал в Фестивале по ZUMBA.
- Выставлял свои картины на творческих фестивалях «Звездопад свершений» и «Art-life»
- Принял участие в тестовой сдаче нормативов ГТО для людей пожилого возраста. Все нормативы в своей возрастной категории сдал на «Золото»!
- Являюсь главным Дедом Морозом на новогодних праздниках в ГБУСО МО «Чеховский районный КЦСОН»
- Активно пою, танцую, участвую в творческих постановках и выступлениях, организуемых ГБУСО МО «Чеховский районный КЦСОН».
- Фотографирую природу и памятники родного Чеховского района.

**Портфель достижений:** дипломы и грамоты со всех областных фестивалей, сертификат о сдаче нормативов ГТО (копии прилагаются)





# ВЕЗДОПАД ВЕРШЕНИЙ

## Мастерские 55+



РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР  
«СВЕРШЕНИЕ»



министерство  
социального развития  
московской области



Творческие мастерские  
СЕРЕБРЯНЫЕ ГОДА

# ДИПЛОМ

награждается участник регионального конкурса  
мастеров старшего поколения  
«Звездапад свершений 55+»

*Безлепкин*

*Виктор Николаевич*

«27» апреля 2019 г. город Одинцово

Генеральный директор Ресурсного центра «Свершение»

/Налепова С.Г./



ВЕЗДОПАД  
ВЕРШЕНИЙ



Всё возможно!



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



# ДИПЛОМ

**НАГРАЖДАЕТСЯ**

участник Первого областного  
фестиваля танцев для  
граждан пожилого возраста

Министр

И. К. Фаевская



Балашиха  
2019 года





МИНИСТЕРСТВО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТМЕРОПРИЯТИЙ  
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

# СЕРТИФИКАТ

Безлепкин Виктор Николаевич

Дата рождения 18.03.1953

65 - 69 лет X ступень

ID , код карты 2019005000002318

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине - 16 (раз) (Золото)
2. Наклон вперед из положения стоя - 6 (наклон) (Золото)
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине - 36 (раз) (не указаны нормы)
4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - 11 (раз) (Золото)



Дата выполнения испытаний  
31.07.2019

\*Данный сертификат не является официальным документом, подтверждающим сдачу нормативов

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



# ДИПЛОМ



ВРУЧАЕТСЯ

---

УЧАСТНИКУ ФЕСТИВАЛЯ  
**«ART LIFE»**  
среди граждан пожилого возраста

Министр

И.К. Фаевская

г. Видное  
Июнь, 2019

## ФОРМУЛА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

### Эссе

Недавно услышал интересную фразу: «Кто хочет, ищет возможности. Кто не хочет, ищет оправдания». Согласен с ней полностью.

Для меня жизнь на пенсии совсем не повод опускать руки и жалеть безвозвратную молодость. Это прекрасная возможность раскрыть в себе новые способности и таланты, попробовать и испытать что-то новое, использовать появившееся свободное время для занятий спортом, чтением, творчеством.

Именно на пенсии я стал уделять больше времени живописи. Я художник-самоучка, поэтому постоянно оттачиваю и улучшаю свои навыки рисования, читаю в интернете статьи о рисовании, обзоры о новинках кистей, красок, холстов и других художественных материалов, смотрю мастер-классы от профессиональных художников. В работах мне ближе морская тематика, так как много у меня воспоминаний о море, где прослужил более 10 лет, о детстве на берегу Балтики. Переношу свои эмоции и впечатления на холст – морской закат, морской рассвет, лодки, небо, барашки волн, шелест прибоя. Сам чувствую, что мои картины «пенсионного периода» стали интереснее, глубже, живее.

И, конечно, на пенсии наше самочувствие и здоровье только в наших руках. Я считаю, что мужчина в любом возрасте должен уметь и гвоздь забить, и лампочку заменить, и теплицу на даче отремонтировать и грядки перекопать. А для этого нужна хорошая физическая форма. Поэтому по утрам делаю зарядку дома или занимаюсь физкультурой в нашем Центре социального обслуживания населения, а еще на тренажерах там же занимаюсь и скандинавской ходьбой. И два раза в неделю в бассейн поплавать езжу, нагрузка вроде и небольшая, но чувствую себя бодрым и здоровым.

Что у меня еще в планах? Много всего интересного. Вот сейчас разучиваю с хореографом программы «Долголетие в Подмосковье» аргентинское танго и греческий сиртаки. Дома ремонт начал, надо доделать. А еще поступило два предложения о проведении персональных выставок моих картин в домах культуры Чеховского района. Приятно. Жизнь продолжается, и она активна и насыщена! Так и должно быть.