65+ ТЫ SUPER

ПОРТФОЛИО

Победителя 1 отборочного этапа конкурса «Ты-супер!»

"Жить надо так, чтобы
в старости
в душе цвели цветы"

МОЙ ПОРТРЕТ

Ф.И.О. *Гаврилова Галина Павловна*

Дата рождения *10.06.1949*

Место рождения *г. Егорьевск*

Место жительства *г. Воскресенск*

Образование *Высшее; Высшая школа профсоюзного движения.*

Специальность *экономист*

Трудовой стаж *38 лет*

Этапы профессиональной деятельности

Инженер-строитель ЦРБ, Председатель профкома техникума, преподаватель экономики, Главный бухгалтер ЦРБ, Инженер-строитель ЗАО СМУ-50 г. Москва. В настоящее время - пенсионер

Интересы, хобби, творчество, увлечения

шитье, вязание, вышивка картин лентами, декор одежды лентами.

СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ

У меня прекрасные: дочь, внучка, 2 внука и 3 правнука.

Для меня - семейные традиции – это помогать и поддерживать друг друга. Большие семейные праздники проводить вместе за большим столом.

Я – АКТИВНЫЙ ГРАЖДАНИН

Я принимаю активное участие в культурной жизни города и района, в выставках, фестивалях по рукоделию, провожу мастер-классы по вышивке лентами в библиотеках, в центрах досуга, в кружках "Умелые руки", являюсь активным членом клуба "Ретро 55", участником группы "Энтузиасты ритма".

Имею статус "Серебряного волонтера" в Центре Социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, веду там же кружок рукоделия.

МАСТЕРСКИЕ 55+
РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР
«СВЕРШЕНИЕ»
СЕРЕБРЯНЫЕ ГОДА
АДАНАЯ
РОДОВОЙ ГЕРБ
СОЮЗ ЖЕНСКИХ СИЛ
Подворье
ОЛИМПОВСКИЙ ПАССАЖ

ГРАМОТА

10.10.2018 15:27

ПОРТФЕЛЬ ДОСТИЖЕНИЙ

Имею звание "Ветеран труда", а также различные грамоты, дипломы за участие в культурно-массовых мероприятиях города

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Гаврилова
Галина Павловна
Мастер по рукоделию клуба «РЕТРО»
(Рук.Витбурк А.И.)

За активное участие в фестивалях, культурно-массовых мероприятиях Дворца культуры «Юбилейный» и в связи с 10 –летием клуба «РЕТРО»

Директор МУ «Дворец культуры «Юбилейный»
Заслуженный работник культуры РФ Н.И. Гончаров

18.06.2019 г.
г. Воскресенск

ГРАМОТА

МУК «Воскресенская межпоселенческая библиотека»

НАГРАЖДАЕТСЯ

ГАВРИЛОВА
Галина Павловна
за участие в персональной выставке
«Весна идет и дарит вдохновенье…»
в Центральной районной библиотеке
(апрель 2019 г.).

Директор МУК «ВМБ» Барышникова Е.С

БЛАГОДАРНОСТЬ

Гавриловой
Галине Павловне

За участие в выставке,
за активную культурно –
просветительскую деятельность,
за вклад в развитие культуры
г. Воскресенска

Директор МУ «Концертно-выставочный ... Ж.А. Мишина

ЗВЕЗДОПАД СВЕРШЕНИЙ
Мастерские 55+
РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР «СВЕРШЕНИЕ»
Министерство социального развития Московской области
Творчество мастеров СЕРЕБРЯНЫЕ ГОДА

ДИПЛОМ

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

Гаврилова
Галина Павловна

«27» апреля 2019 г. город Одинцово

Генеральный директор Ресурсного центра «Свершение»
/Налепова С.Г./

ЗВЕЗДОПАД СВЕРШЕНИЙ
Всё возможно!

ФОРМУЛА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Самые важные составляющие долголетия пожилого человека - это физическое и психологическое здоровье, активность, полноценное общение. Внимательное отношение к людям старшего поколения - это важнейшая и социальная, и гуманитарная, и государственная задача. Старшему поколению нужна не только материальная поддержка, их нужно максимально отвлекать от одиночества социального и бытового, повышать их физическую и социальную активность, привлекать к интересному для них делу.

Смысл жизни заключается в том, что мы приходим в этот мир, чтобы получать радость, а не закрываться в своем мирке. Большинство современных людей не расценивают свой возраст как закат жизни. Они делают все, чтобы не утратить тонус и работоспособность. Женщины, даже перешагнув порог 70-ти лет, не отказываются от косметики, модной одежды и прически. Их характеризует оптимистический взгляд на будущее и деятельное отношение к жизни, желание быть в гуще событий, энергичность и активность, что может служить прекрасным образцом для других поколений.

Для реализации таких возможностей, сейчас созданы все условия. В библиотеках организуются лекции по различным направлениям. вечера отдыха, встречи с интересными людьми. Проводятся компьютерные курсы, что позволяет научиться поиску нужной информации, выходить в интернет, общаться в социальных сетях. Особенно радостно общаться по видео-связи со своими детьми и внуками.

Большую роль в достижении цели активного долголетия, играют Центры социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов. Здесь в комплексе проводят различные мероприятия: лекции по направлениям, созданы кружки по интересам, музыкотерапия, аромотерапия, посещение плавательного бассейна, организуются тропы здоровья, проводятся экскурсии и т.д.

Для раскрытия творческих способностей граждан "серебряного возраста" проводятся конкурсы "Супер-бабушка", "Супер-дедушка", "Супер-леди", что поднимает их авторитет. Большую помощь оказывают "Серебряные волонтеры". Все это способствует созданию комфортной среды и благополучного психологического климата, развитию активной жизненной позиции, раскрытию талантов, расширению кругозора общения.

Мой девиз: "Жить надо так, чтобы в старости в душе цвели цветы".