65+ ТЫ SUPER

ПОРТФОЛИО

Победителя 1 отборочного этапа конкурса «Ты-супер!»

"Я за здоровый образ жизни и активное долголетие!"

65+
ТЫ
SUPER
ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
МОЙ ПОРТРЕТ
ИСТОРИЯ МОЕЙ ЖИЗНИ

НАУМКИН БОРИС ИВАНОВИЧ

Дата рождения: 17 марта 1940 г.
Место рождения: ст. Яблоновая Читинского района Читинской области.
Адрес проживания: гор. Егорьевск Московской области
Образование, специалиность: высшее образование по специальности “Лечебное дело”.
Трудовой стаж, этапы профессиональной деятельности:
С 1963 по 1977 г. работал на учебно-научных должностях на кафедрах общей и социальной гигиены и организации здравоохранения;
С 1977 по 1998 г. г. - доцент, заведующий кафедрой, заместитель декана Брянского государственного педагогического института;
С 1998 по 2013 г. г. - директор Егорьевского медицинского училища имени Героя Советского Союза З. Самсоновой.
С 2016 по н.в - активный серебряный волонтер

В настоящее время занимается общественной работой в КЦСОиР «Журавушка» и в Совете ветеранов Егорьевского района, занимаясь вопросами военно-патриотического, трудового и нравственного воспитания подрастающего поколения. С этой целью широко использует богатый духовный потенциал, боевой и трудовой опыт ветеранов.

При подготовке и праздновании торжественных мероприятий, посвященных Дню Победы в Великой Отечественной войне активно участвует в проведении таких акций как «Эстафета Знамени Победы», «Бессмертный полк», «Спасибо деду за Победу», «Не погаснет Свеча Памяти» и др, проявляя организаторский и творческий потенциал.

Имея богатый профессиональный педагогический опыт является лектором-волонтером на курсах повышения квалификации специалистов социальных учреждений Московской области.

Ведет здоровый образ жизни, постоянно занимается спортом - скандинавская ходьба, лыжные прогулки. Увлекается шахматами, пением, танцами, написанием стихов и песен.

Из жизни Бориса Наумкина

Борис Иванович являетя автором более 60 научных работ и методических пособий медицинской направленности. Работал на учебно-научных должностях на кафедрах общей и социальной гигиены и организации здравоохранения Читинского и Брянского государственных медицинских институтов, возглавлял Егорьевское медицинское училище им.Героя Советского союза З.Самсоновой. В настоящее время на заслуженном отдыхе и ведет широкую общественную и волонтерскую работу.

С 2016 года является заместителем председателя Школы серебряных волонтеров Егорьевского КЦСОиР «Журавушка». На условиях волонтерства для получателей услуг старшего возраста Егорьевского КЦСОиР «Журавушка» ведет «Школу здоровья с кандидатом медицинских наук Борисом Наумкиным», читая лекции по организации правильного питания, активному долголетию и здоровому образу жизни.

Проект «Школа здоровья» реализуется на базе «Школы серебряных волонтеров» Егорьевского КЦСОиР «Журавушка». В 2017 году проект завоевал вторую премию Губернатора Московской области «Наше Подмосковье».

Волонтерство мое жизненное кредо

Борис Иванович, как активный член «Школы серебряных волонтеров» входит в инициативную группу организаторов областных ретро-фестивалей «Культура старости» и «Формула активного долголетия», проводимых Егорьевским комплексным центром социального обслуживания и реабилитации «Журавушка». Участникам фестивалей читает мини-лектории по здоровому образу жизни. За 2017-2018 год проведено 5 ретро-фестивалей, в которых приняли участие более 600 граждан серебряного возраста из 23 городов Подмосковья. В 2017 году ретро- фестиваль «Культура старости» как социально-ориентированный проект вошел в число победителей конкурса на соискание премии Губернатора «Наше Подмосковье».

Школа здоровья с кандидатом медицинских наук Борисом Наумкиным

«Школа здоровья с кандидатом наук Борисом Наумкиным» – это целый комплекс взаимодействий лектора – доктора медицинских наук и психолога, мед.сесты по ЛФК, волонтеров-медиков, учащихся медицинского колледжа, позволяющий выбрать наиболее оптимальный путь укрепления здоровья, соответствующий физическому и психологическому состоянию людей серебряного возраста. Проект пропагандирует активное здоровое долголетие, просвещение граждан старшего возраста в вопросах здорового образа жизни: отдыха, сбалансированного питания, двигательной активности, положительного восприятия происходящих событий, формирование культуры восприятия зрелого возраста вовлечение граждан старшего возраста в активную социальную жизнь.

Основной формой работы «Школы здоровья» с кандидатом наук Борисом Наумкиным" является совокупность (сочетание) способов, методов и приемов, способствующих восстановлению и активизации телесных, психических и социальных функций граждан «серебряного возраста»: тематические беседы, лектории, «круглые столы», обучающие занятия и тренинги, практические занятия по скандинавской ходьбе, гимнастике, занятия на тренажерах, организация пеших прогулок, походов, нетрадиционная медицина (ароматерапия, витаминотерапия, фиточай), участие в различных культурно-досуговых, массовых мероприятиях, а также решение конкретных индивидуальных проблемных ситуаций, с которыми люди пожилого возраста не могут справиться самостоятельно.

Борис Иванович вовлекает в процесс волонтерства не только граждан старшего возраста, но и молодое поколение. Со студентами Егорьевского медицинского колледжа №3 ведет общее волонтерское направление – забота о проживающих в Центре «Журавушка» и передача опыта, знаний и практических умений. Проведение обучающих лекториев, беседы, совместные прогулки и оздоровительные мероприятия в рамках программы «Диалог поколений».

Активно взаимодействуя и вовлекая в волонтерскую деятельность молодежь, Борис Иванович выполняет роль наставника. Передает свой бесценный опыт, огромный багаж знаний молодому поколению.

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
«Дорогу молодым!»
«ТЫ -СУПЕР!»

Борис Иванович является одним из активных инициаторов разработки социального проекта «Галерея талантливых людей», где граждане старшего поколения имеют возможность продемонстрировать творческие возможности в поэзии, вокале, прикладном творчестве, живописи и передать свой богатый жизненный опыт. За время реализации проекта проведено 7 мероприятий - творческих вечеров жителей г.о.Егорьевск, на которых присутствовали 374 человека. Организован показ сюжетов о судьбе и творчестве земляков на Егорьевском муниципальном канале «Телемост», на сайте «Социальная служба Подмосковья» в разделе «СоцТВ». На сайте «Журавушка» (КЦСОиР «Журавшка») сформирован раздел «Галерея талантливых людей».

65+
ТЫ
SUPER
ОБЛАСТНОЙ
КОНКУРС
СЕМЕЙНЫЙ
АЛЬБОМ
ИСТОРИЯ МОЕЙ ЖИЗНИ

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС

Моя большая семья

«ТЫ - СУПЕР!»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
Мы гордимся страной, в которой мы живем
«ТЫ -СУПЕР!»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС

Творческая семья

«ТЫ -СУПЕР!»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС

Веселый старт всей семьей

«ТЫ - СУПЕР!»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС

Спорт, как стиль жизни

«ТЫ - СУПЕР!»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС

Интеллектуальные игры

«ТЫ - СУПЕР!»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
В здоровом теле - здоровый дух!
«ТЫ - СУПЕР!»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС

Семья - «Династия педагогов»

«ТЫ -СУПЕР!»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
«Обучать — значит вдвойне учиться»
«ТЫ -СУПЕР!»

Выпущено более 1200 студентов
(фельдшеров, акушеров, медицинских сестер)

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС

«Какие семена будут посеяны учителем, такие и пожнет ученик»

«ТЫ - СУПЕР!»

65+
ТЫ
SUPER
ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
АКТИВНЫЙ ГРАЖДАНИН
ИСТОРИЯ МОЕЙ ЖИЗНИ

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
ВРУЧЕНИЕ ГРАМОТЫ ГУБЕРНАТОРА С ПРИСВОЕНИЕМ ПОЧЕТНОГО ЗВАНИЯ «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛОНТЕР ПОДМОСКОВЬЯ
«ТЫ -СУПЕР!»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
Международная конференция в Московской областной Думе
«ТЫ - СУПЕР!»

ДАТА / ВРЕМЯ
12:23
ТЕМПЕРАТУРА
24°C
ДАВЛЕНИЕ
Р747
ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
«Секреты активного долголетия»
«ТЫ - СУПЕР!»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
25 лет Московской областной Думе
«ТЫ - СУПЕР!»
25 ЛЕТ
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ДУМА

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
«Областной ретро-фестиваль Культура старости»
«ТЫ -СУПЕР!»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС

Областной фестиваль скандинавской ходьбы «Ходи, Подмосковье!»

«ТЫ - СУПЕР!»

Я-СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛОНТЁР
ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
«Серебряное волонтерство - это великий дар добра и милосердия
«ТЫ -СУПЕР!»

ССП
Социальная служба Подмосковья
Министерство социального развития Московской области
ГАУСО МО Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка»
СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПОДМОСКОВЬЯ
социально-ориентированный проект
https://socsp.ru/
Цели и задачи проекта:
ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
«Опыт и перспективы развития «серебряного» волонтерства в Московской области»
«ТЫ -СУПЕР!»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
Спортивно-оздоровительный поход по родным местам
«ТЫ -СУПЕР!»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
Серебряные волонтеры - наставники молодых
«ТЫ - СУПЕР!»

проект «Школа здоровья с кандидатом медицинских наук Борисом Наумкиным»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС

«Лучший доктор вашего здоровья – вы сами»

«ТЫ -СУПЕР!»

проект «Школа здоровья с кандидатом медицинских наук Борисом Наумкиным»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС

«Учитесь правильно дышать - спокойно»

«ТЫ -СУПЕР!»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
Хороший настрой - важный элемент достижения поставленной цели
«ТЫ - СУПЕР!»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС

К здоровью бодрым шагом!

«ТЫ - СУПЕР!»

проект «Школа здоровья с кандидатом медицинских наук Борисом Наумкиным»
ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
«Активность отсрочит старость!»
«ТЫ -СУПЕР!»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
Участники школы здоровья кандидата медицинских наук Бориса Наумкина
«ТЫ - СУПЕР!»

проект «Школа здоровья с кандидатом медицинских наук Борисом Наумкиным»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС

Тематические лектории

«ТЫ -СУПЕР!»

проект «Школа здоровья с кандидатом медицинских наук Борисом Наумкиным»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС

«Мы за чаем - не скучаем»

«ТЫ - СУПЕР!»

проект «Школа здоровья с кандидатом медицинских наук Борисом Наумкиным»
наша работа – быть рядом
населения Московской области
ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛЕКТОРИЙ «СЛЕДИМ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ»
«ТЫ -СУПЕР!»
СЕНАДЕ
Cipla
РЕГИДРОН
ORION
VIDAL
2007
СПРАВОЧНИК ВИДАЛЬ
Лекарственные препараты в России

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС

«Движение - жизнь!»

«ТЫ -СУПЕР!»

проект «Школа здоровья с кандидатом медицинских наук Борисом Наумкиным»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС

«Здоровый образ жизни - верный курс на аквтиное долголетие»

«ТЫ -СУПЕР!»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС

ПОРТФЕЛЬ ДОСТИЖЕНИЙ

ИСТОРИЯ МОЕЙ ЖИЗНИ

ГУБЕРНАТОР МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

НАУМКИНУ
БОРИСУ ИВАНОВИЧУ

заместителю председателя Школы серебряных волонтеров Государственного автономного учреждения социального обслуживания Московской области «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Журавушка», городской округ Егорьевск Московской области

за активную общественную деятельность и большой вклад в развитие волонтерского движения в Московской области.

А. Воробьев

Постановление Губернатора Московской области от 30 ноября 2018 года № 603-ПГ

ЗАКОН

СВИДЕТЕЛЬСТВО
Знаком Губернатора Московской области
«БЛАГОДАРЮ»
награждается
НАУМКИН
БОРИС ИВАНОВИЧ
ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ДУМА
НАГРАЖДАЕТ
НАУМКИНА
БОРИСА ИВАНОВИЧА
УДОСТОВЕРЕНИЕ
К
ГОСУДАРСТВЕННОЙ
НАГРАДЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УДОСТОВЕРЕНИЕ
К
ПОЧЕТНОМУ ЗВАНИЮ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ДУМА
БЛАГОДАРСТВЕННОЕ
ПИСЬМО
НАУМКИНУ
БОРИСУ ИВАНОВИЧУ
за высокий профессионализм в работе,
большой вклад в реализацию молодежной
политики в Московской области и
в связи с Днем молодежи
Председатель

УДОСТОВЕРЕНИЕ
К
ПОЧЕТНОМУ ЗВАНИЮ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
УДОСТОВЕРЕНИЕ
К
ГОСУДАРСТВЕННОЙ
НАГРАДЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГУБЕРНАТОР МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА
НАУМКИНУ
БОРИСУ ИВАНОВИЧУ
за активную общественную деятельность и большой вклад в развитие волонтерского движения в Московской области.
СВИДЕТЕЛЬСТВО
Знаком Губернатора Московской области
«БЛАГОДАРЮ»
награждается
НАУМКИН
БОРИС ИВАНОВИЧ
ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ДУМА
НАГРАЖДАЕТ
НАУМКИНА
БОРИСА ИВАНОВИЧА
за многолетний добросовестный труд, большой вклад в подготовку квалифицированных медицинских кадров для Московской области и в связи с 70-летием со дня рождения
Председатель Московской областной Думы В.Е. Анохин
УДОСТОВЕРЕНИЕ К ГОСУДАРСТВЕННОЙ НАГРАДЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УДОСТОВЕРЕНИЕ К ПОЧЕТНОМУ ЗВАНИЮ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ДУМА
БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО
НАУМКИНУ
БОРИСУ ИВАНОВИЧУ
за высокий профессионализм в работе, большой вклад в реализацию молодежной политики в Московской области и в связи с Днем молодежи
Председатель В.Е. Анохин
АТТЕСТАТ ДОЦЕНТА
ДИПЛОМ КАНДИДАТА НАУК

АТТЕСТАТ
ДОЦЕНТА

МДЦ № 066876

Москва 21 сентября 197/ г.

Решением
Высшей Аттестационной Комиссии
от 23 июня 1971 г. (протокол N 31/IV)

Наумкин Борис Иванович

УТВЕРЖДЕН В УЧЕНОМ ЗВАНИИ ДОЦЕНТА
ПО КАФЕДРЕ
„социальная гигиена и организация здравоохранения"

Председатель Высшей Аттестационной Комиссии

Ученый Секретарь Высшей Аттестационной Комиссии

ДИПЛОМ
КАНДИДАТА НАУК

ММД № 017847

Москва 24 мая 1968 г.

Решением
Совета Омского госуд. медицинского ин-та им. М.И. Калинина
от 22 февраля 1968 г. (протокол N 33-а)

Наумкину Борису Ивановичу

ПРИСУЖДЕНА УЧЕНАЯ СТЕПЕНЬ КАНДИДАТА МЕДИЦИНСКИХ НАУК

Министерство здравоохранения РСФСР Омский гос. медицинский институт им. М.И. Калинина

Председатель Совета

Ученый Секретарь Совета

УДОСТОВЕРЕНИЕ

Наумкин

Борис

Иванович

Присвоено почетное звание

“ЗАСЛУЖЕННЫЙ РАБОТНИК ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ”

Губернатор
Московской области Б.В. Громов

м.п.

Постановление Губернатора
Московской области
от “ 31 ” 05 2004 года
№ 103-ПГ

Наумкин
(фамилия)

Борис
(имя)

Иванович
(отчество)

Присвоено почетное звание

"Заслуженный учитель Российской Федерации"

Президент
Российской Федерации

М.П.

Указ Президента
Российской Федерации

от 7 ноября 2008 года

МОЯ ФОРМУЛА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Ещё со времён глубокой древности люди мечтали быть долгожителями. Согласно древнегреческой мифологии у древнего Бога врачевания, Эскулапа, были две дочери - Панацея и Гигиея. Обе владели даром целительства. Но вот лечили они по-разному. Гигиея –дарительница здоровья, просвещала народ, объясняя законы Жизни, и верила, что, овладев ими, люди станут физически и духовно здоровыми, а сама жизнь – прекрасной. Панацея - избавительница от всех болей лечила людей таблетками и микстурами. И, увы, как не печально, сегодня очень многие наши жители считают, что панацеей от всех недомоганий могут быть только лекарства.

Однако секрет активного здорового долголетия достаточно прост: это активная социальная жизнь и движение вперед курсом именно позитивной культурной старости, сохранение социальных связей, поддержание общественной, образовательной, досуговой деятельности, ведение здорового образа жизни и питания.

Сегодня повсеместно наблюдается тенденция возрастания активности людей старшего возраста. И для этого делается очень много. Яркий пример тому - работа Университетов третьего возраста, открытых в социальных учреждениях Подмосковья, где мы активно изучаем компьютерную грамотность, постигаем азы правой грамотности, активно занимаемся скандинавской ходьбой, танцами, пением и даже велотрайками . Одним из важных факторов сохранения позитивного настроя лиц старшего возраста – это привлечение к волонтёрству, кем и я тоже являюсь!

Созданная нами Школа Серебряных волонтеров на базе Комплексного социального центра «Журавушка» может служить ярким примером реализации жизненных планов, опыта и позитивного настроя граждан старшего возраста.

Несколько слов о Школе серебряных волонтеров: это содружество людей старшего поколения, которые обладают опытом руководства, талантом организации, где обсуждаем вместе с сотрудниками Центра мероприятия городского и областного

уровней и роль серебряных волонтеров на этих мероприятиях: это и работа фото-репортерами, консультантами, лекторами, наставниками, инструкторами мастер-классов. Все то, чем сможем помочь в проведении. Яркий пример - областной ретро-фестиваль «Формула активного долголетия», который обрел всестороннюю поддержку министерства социального развития Московской области и граждан старшего возраста, проживающих в Подмосковье.

В эстафете фестивалей приняли участие более 600 человек из 23 городов Подмосковья. На таких ретро-фестивалях мы ведем регистрацию возраста. Средний возраста участников – 76 лет, самому старшему участнику – 92 года.

Именно здесь в полной мере раскрывается богатый жизненный опыт, таланты, и, не смотря на возраст, востребованность обществом, что неизменно, придает нам силы и желания жить!

Ретро-фестивали получились ярким и многогранным. В различных жанрах раскрывается и реализуется удивительно талантливый творческий потенциал социально активных долгожителей. В программу входили различные конкурсы и турниры, мастер-классы, творческие номера - пение, танцы, цирковые номера и большой спортивно-оздоровительный блок: это заезды на велотрайках, функциональная гимнастика премиум-гум, тренажеры, скандинавская ходьба.

Такие фестивали создают атмосферу праздника и дух соревновательности , что в значительной мере активизирует, дарит незабываемые эмоции, и объединяет людей старшего возраста .

На одном из последних фестивалей участниками была выведена «Формула активного долголетия», которая складывается из простых и доступных составляющих: это хорошее настроение, творческие порывы, пытливый ум, активность, и самое главное, неиссякаемое желание быть кому то нужным и полезным.

Есть в нашей школе и самостоятельно разработанные и проводимые нами мероприятия – это проект «Галерея талантливых людей», который помогает раскрыть имена наших талантливых земляков, которые находятся на заслуженном отдыхе……Как правило на такие встречи приглашаются родственники, друзья, бывшие коллеги. Серебряные волонтеры работают и с молодежью. Со студентами Егорьевского медицинского колледжа нас связывает общее волонтерское направление – забота о проживающих в Центре «Журавушка». Это и проведение лекториев, беседы, совместные прогулки и оздоровительные мероприятия.

Важное направление школы серебряных волонтеров- это пропаганда здорового образа жизни. Серебряные волонтеры проводят лекции по здоровому питанию, занятия лечебной физкультурой. Каждое утро , несмотря на погоду, занимаемся скандинавской ходьбой, летом велотрайками, зимой ходим в походы, катаемся с ледяной горы на санках.

И в завершении мне хотелось бы сказать , что качество жизни человека в любом возрасте зависит не только от заботы государства и общества, но и от его собственных усилий, личной ответственности. Активное долголетие человека связано со свободой выбора: где жить, с кем общаться, какому занятию посвятить годы зрелости!

Б.И. Наумкин