

# ПОРТФОЛИО

## участника конкурса «Ты – супер!»

### 1. Титульный лист.



...Бабушкой я стала в 46 лет! 4 внучки, 1 внук и 1 правнучка. И в каждом – частичка меня! Мне скоро 86 - мои года – мое богатство!

А «супер-бабушкой», скорее всего тогда, когда у меня появился правнук: 5 внуков и правнук! Вот тогда мне пригодились все мои умения и таланты. А главное: сноровка, быстрота – ведь надо было шевелиться, и быть как... Фигаро – здесь, Фигаро там...чтоб успеть везде!

### 2. Фото конкурсанта:



### 3. «Мой портрет»:

Воронцова Ираида Леонидовна, 13.11.1933 г.р.

Адрес проживания: Московская обл., г. Котельники

Образование: высшее

«...**Моя Родина** – Советский союз: Азербайджан, Баку, 72 школа, Индустриальный институт, инженер-геолог нефтепромысла, инженер-геофизик, начальник отдела треста - 40 лет работы в нефтяной промышленности, а затем в других организациях, вплоть до 2010 года. В 77 лет я прекратила работать. Не раз избиралась председателем МК профсоюза, секретарем парторганизации, депутатом, участвовала дважды в переписи населения и награждена значком и медалью «Ветеран труда».

Увлечения: является успешной студенткой Университета третьего возраста.

Основные занятия и хобби: скандинавская ходьба, йога, ОФП, музыка и пение, танцы, компьютерные курсы.

**Участвовала** в 5 областных фестивалях Скандинавской ходьбы, имеет грамоты и сертификаты.

**...а еще, вот уже 14 лет**, каждое утро, я использую аппарат для правильного дыхания «САМОЗДРАВ» и, благодаря всему этому, чувствую себя на 55 лет!

4. «Семейный альбом» - не все мои дети и внуки живут в России: дочь с мужем и 2-е внуков – живут в Америке. И чтобы быть с ними всегда на связи, я изучаю компьютер и через «Одноклассники» и вцап обмениваемся и фото, и видео хоть каждый день.

«Я – активный гражданин» - **участвовала** в 5 областных фестивалях Скандинавской ходьбы, имею грамоты и сертификаты, в Спартакиаде пенсионеров Московской обл, в Московском областном фестивале танцев в Балашихе, в фестивале третьего возраста в Егорьевске и многих других фестивалях, конкурсах, поездках, выступлениях. Имею грамоты, медали, сертификаты.

5. Являюсь активным участником музыкального объединения «Поем для души», где мы готовим различные выступления и к конкурсам, и к праздничным датам. Имеем много видео роликом по различным тематикам: «бардовская песня», «народная песня», «Дню памяти и скорби посвящается», Дню любви, семьи, и верности» и многие другие.

6. «Портфель достижений» - звания, награды, грамоты.  
Имею грамоты, медали, сертификаты.

7. Эссе на тему: «Формула активного долголетия» или «Счастье быть нужным» .

Что такое счастье? - Это дети рядом,  
Даже если снегом душу замело.  
Улыбнуться ласково, отогреют взглядом -  
И на сердце станет ясно и тепло.

Счастье - это внуки. Детские глазёнки

Вдруг вернут нас к жизни, не дадут скучать.  
Лучше всех подарков детские ручонки!  
Слаще всякой музыки звонкий смех внучат.