

**Академия развития здорового образа жизни  
и культуры здоровья**



**Публичный  
годовой отчёт  
за 2021 год**

**Ульяновск  
Россия**

## 1. Общие сведения

Полное наименование некоммерческой организации	Автономная некоммерческая организация «Академия развития здорового образа жизни и культуры здоровья»
Сокращенное наименование некоммерческой организации (при наличии)	АНО «Академия культуры здоровья»
Организационно-правовая форма	АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
Дата государственной регистрации	15.02.2019
Дата внесения записи о создании в Единый государственный реестр юридических лиц (при создании после 1 июля 2002 года)	15.02.2019
Основной государственный регистрационный номер	1197325003809
Код по общероссийскому классификатору продукции (ОКПО)	36098753
Код(ы) по общероссийскому классификатору видов экономической деятельности (ОКВЭД)	93.19 59.20.1 72.20 86.90 88.10 93.29 93.29.9
Идентификационный номер налогоплательщика (ИНН)	7325164460
Код причины постановки на учет (КПП)	732501001
Реквизиты расчетного счета	40703810469000000679
Наименование банка	Отделение № 8588 ПАО Сбербанк г. Ульяновск
Банковский идентификационный код (БИК)	047308602
Реквизиты корреспондентского счета	30101810000000000602
Адрес места нахождения постоянно действующего органа некоммерческой организации	432026, г. Ульяновск, ул. Скочилова, д.1, кв.172
Почтовый адрес и абонентский номер телефонной связи	432026, г. Ульяновск, ул. Скочилова, д.1 кв.172, тел. +7 960 372-18-88

Сетевой адрес сайта в информационно - телекоммуникационной сети Интернет	<a href="http://cigun73.ru/">http://cigun73.ru/</a>
Адрес электронной почты	721888@mail.ru
Фамилия, имя, отчество (при наличии) и наименование должности руководителя организации	Шаповалов Сергей Николаевич, директор
Количество и наименования муниципальных образований Ульяновской области, на территориях которых были реализованы программы и проекты некоммерческой организации	1, МО г.Ульяновск
Численность работников	1
Численность добровольцев	10
Численность учредителей (участников, членов)	132
Устав АНО «Академия культуры здоровья»	<a href="http://cigun73.ru/ustav.pdf">http://cigun73.ru/ustav.pdf</a>
Группы в соцсетях	<a href="https://t.me/joinchat/R5YdwiH6NW1UTdS2">https://t.me/joinchat/R5YdwiH6NW1UTdS2</a> <a href="https://vk.com/cigun.ulyanovsk">https://vk.com/cigun.ulyanovsk</a> <a href="https://www.ok.ru/putksvoemuzdorovyu">https://www.ok.ru/putksvoemuzdorovyu</a> <a href="https://www.facebook.com/putksvoemuzdorovyu/">https://www.facebook.com/putksvoemuzdorovyu/</a> <a href="https://www.instagram.com/shapovalov.bz/">https://www.instagram.com/shapovalov.bz/</a> <a href="https://www.youtube.com/user/Shapovalow">https://www.youtube.com/user/Shapovalow</a>

**Предметом деятельности Академии культуры здоровья является:**

- пропаганда и поддержка практик здорового образа жизни, правильного питания и сбережения здоровья населения;
- информационная и методическая поддержка деятельности некоммерческих организаций, занимающихся различными видами двигательной активности, в том числе на базе практик ушу и цигун;
- содействие в формировании у граждан, а также детей и молодежи культуры здорового образа жизни, идей разностороннего и гармоничного развития личности, системы оздоровления, воспитания и организации досуга, основанных на различных направлениях, в том числе — стилях и видах китайских воинских искусств, именуемых в дальнейшем «тайцзицюань» (тайцзи, ушу) в их оздоровительном, спортивном, прикладном, эстетическом, научном и других аспектах;
- организация и проведение спортивных, просветительских мероприятий для поддержания идей Организации, а также участие в таких мероприятиях, проводимых другими организациями;
- распространение лучших практик деятельности некоммерческих организаций, занимающихся различными видами двигательной активности, в том числе на базе практик ушу и цигун, популяризация данной деятельности;

- социальные услуги по профессиональной реабилитации для нетрудоспособных лиц и лиц предпенсионного и пенсионного возраста;
- социальная помощь в виде мастер-классов, круглых столов, лекций по теме здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.

#### **Академия решает следующие задачи:**

- продвижение систем оздоровления взрослых граждан, детей и молодежи, воспитания и организации досуга, основанных на различных направлениях, стилях и видах ушу и других оздоровительных систем;
- пропаганда здорового и активного образа жизни (способы, техники, средства оздоровления и самовосстановления, поддержания здорового образа жизни в семье, на работе, на отдыхе и в культуре здоровья), физической культуры и спорта;
- осуществление содействия в организации продвижения и престижа оздоровительной гимнастики цигун, тайцзи и ушу;
- содействие духовному развитию личности;
- содействие формированию компетенций у населения трудоспособного, предпенсионного и пенсионного возраста, позволяющих восстанавливать, сохранять и укреплять здоровье; подготавливать детей и молодёжь к полноценной, активной и насыщенной жизни;
- создание максимально благоприятных условия для организации мероприятий в рамках осуществления целей, определенных уставом Организации.

#### **Виды деятельности Академии:**

1. Организовывать занятия физической культурой и спортом, групповые или индивидуальные, в формате онлайн и оффлайн, развивающие, обучающие мероприятия в рамках систем оздоровления, воспитания и организации досуга граждан взрослых, детей и молодежи), основанных на различных направлениях, стилях и видах оздоровительной гимнастики цигун, ушу и других оздоровительных систем, включая занятия в спортивных лагерях и школах.

2. Принимать участие в организации мероприятий по системам оздоровления, воспитания и организации досуга.

3. Принимать участие в организации и работе временных творческих коллективов для выполнения исследовательских, проектных, экспертных, научных и других работ с привлечением российских и иностранных специалистов.

4. Разрабатывать сценарии и издавать аудиовизуальные произведения на магнитных, электронных и цифровых носителях с целью распространения положительного опыта Организации в сфере оздоровительных и здоровьесберегающих технологий.

5. Осуществлять социальную деятельность по обеспечению здоровья человека, не осуществляемую больницами, врачами или стоматологами, в том числе - деятельность медсестер, физиотерапевтов или других специалистов среднего медицинского персонала в области оптометрии, гидротерапии, массажа, трудотерапии, логопедии, ухода за ногами, мануальной рефлексотерапии, иглоукалывания и т.д. в частных консультационных кабинетах, на дому у пациентов и в других местах.

6. Создавать клубы по интересам в рамках целей деятельности Организации.

7. Устанавливать деловые контакты, сотрудничать в области культуры здоровья, оздоровительных и здоровьесберегающих технологий со всеми юридическими и физическими

лицами на территории города Ульяновска, Ульяновской области и Российской Федерации.

8. Оказывать услуги в сфере дошкольного и общего обучения, дополнительного обучения детей в виде реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

9. Организовывать и проводить конгрессы, конференции, встречи, семинары по вопросам деятельности Академии.

10. Организовывать и проводить выставки, ярмарки, лотереи, аукционы.

11. Оказывать услуги в области физической культуры и массового спорта, в виде:

- пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди всех слоёв населения;

- проведения занятий физкультурно-спортивной направленности по месту проживания граждан;

- организации и проведения официальных физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий;

- организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

- организации и обеспечения экспериментальной и инновационной деятельности в области физкультуры и спорта.

14. Участвовать в конкурсах по распределению грантов и субсидий для реализации различных социальных проектов и программ культурно-спортивной, оздоровительной и патриотической направленности.

15. Оказывать услуги по организации отдыха и оздоровления детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе организация деятельности специализированных 1 профильных) лагерей

16. Предоставлять услуги, консультации социального и (или) оздоровительного характера пенсионерам, людям предпенсионного возраста, престарелым и инвалидам. 20. Оказывать услуги по профессиональной реабилитации нетрудоспособных лиц.

#### **Целевые группы:**

- лица пожилого возраста, пенсионеры;
- лица трудоспособного возраста;
- малообеспеченные группы населения;
- студенты ВУЗов;
- дети по согласованию с родителями и разрешительными органами.

## 2. Руководитель и команда

1. Шаповалов Сергей Николаевич, директор

<https://www.facebook.com/Shapovalov.Sergey>

<https://vk.com/serg.shapovalov>

<https://www.ok.ru/serg.shapovalov>

[https://twitter.com/\\_Shapovalov](https://twitter.com/_Shapovalov)

<https://www.youtube.com/user/Shapovalow>

2. Ахметова Алия Мукашевна, инструктор по оздоровительному цигун

<https://vk.com/id593874896>

3. Глинин Андрей Александрович, инструктор по оздоровительному цигун

<https://ok.ru/feed>

<https://vk.com/id77653808>

<https://www.facebook.com/>

4. Коробцова Елена Викторовна, инструктор по оздоровительному цигун

<https://vk.com/id445660401>

5. Шаповалова Елена Аркадьевна, инструктор-методист по оздоровительному цигун

<https://vk.com/id200125548>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100007457886341>

## 3. Финансовая деятельность

**Доходы организации за 2021г. – 993 925 руб., из них:**

1) Грант Фонда президентских грантов на реализацию проекта «Цигун - активное долголетие в движении» - 493 927 руб.

2) Субсидия Правительства Ульяновской области на реализацию проекта «Гимнастика Цигун для активного долголетия и здоровья» - 499 998 руб.

**Расходы организации за 2021г. – 493 927 руб.** (проект «Цигун - активное долголетие в движении»)

## 4. Деятельность в отчётном году

**В 2021 году постоянно:**

- проведение групповых занятий по оздоровительному цигун для всех желающих (2 раза в неделю);

- индивидуальные консультации по оздоровительному цигун для всех желающих (1 раз в неделю, по понедельникам);

- тематические встречи, круглые столы с жителями Ульяновска по культуре, языку, традициям, кухне Китая; практикам цигун и тайцзи.

## **В январе - марте осуществлено:**

- набор желающих заниматься цигун в группу по гимнастике Цигун в районе Университетской набережной (помещения УлГУ). Занятия для новичков по вторникам и четвергам с 18:00 до 19:00.

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2360](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2360)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2363](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2363)

- организован и проведён выездной семинар — практикум для всех желающих по оздоровительной гимнастике цигун с темами:

*Яншенгун, тайцзи, багуа, волновая гимнастика, пластификация, знакомство с чаем "Да Хун Пао", работа со своим динамическим каркасом, комплексы нейгун и цигун.*

### ***Для новичков:***

- *«Стояние столбом» («Чжунгун») - разбор требований и практика*
- *Освоение комплекса «Ян Шен Гун»*
- *Проработка требований с критериями оценки правильности выполнения*
- *Проработка в паре, в группе*

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2358](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2358)

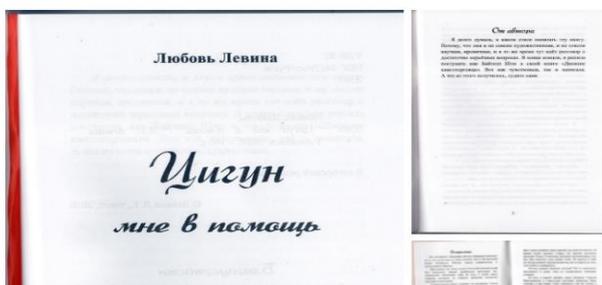


- Продолжены занятия цигун для ветеранов в сотрудничестве с ЦСОН «Долголетие»
- издана книга нашей ученицы Левной Л.Т. «Цигун мне в помощь»:

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?z=photo-93812942\\_457240561%2Falbum-93812942\\_00%2Frev](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?z=photo-93812942_457240561%2Falbum-93812942_00%2Frev)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2384](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2384)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2385](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2385)



- Размещены материалы о полезности дыхательной гимнастики и тайцзи в московских госпиталях:

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2364](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2364)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2369](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2369)

- Материалы о том, как наладить качество сна:

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2366](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2366)

- Проведена мастерская цигун-гимнастике на стадионе «Труд»

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2368](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2368)

- Осуществлена поездка в Тольятти для участия в семинаре по цигун для спины и позвоночника:

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2377](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2377)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2381](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2381)



- Проведён опрос среди занимающихся с целью определения критериев оценки изменений в организме человека, который занимается цигун:

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2383](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2383)



- Академия подала заявку на получение Президентского гранта:

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2387](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2387)

- 13.03.2021г. инструкторы Академии приняли участие в семинаре по туйшоу (Тольятти). Выстраивали структуру тела (скелет, связки, сухожилия) и расслабляли мышцы.

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2388](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2388)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2390](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2390)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2391](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2391)



### **В апреле — июне сделано:**

- Проведён семинар по практикам цигун для профилактики и облегчения течения COVID-19. Отзывы участников:

*Публичный годовой отчёт АНО «Академия культуры здоровья» за 2021г.*

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2407](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2407)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2408](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2408)

- Также продолжают просветительские публикации важности сохранять позитив, по ЗОЖ и цигун-практикам. Академия ищет полезные ссылки, материалы и делится ими:

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2397](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2397)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2404](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2404)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2405](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2405)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2411](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2411)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2416](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2416)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2424](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2424)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2442](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2442)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2451](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2451)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2452](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2452)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2453](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2453)

- Проведено занятие во Всемирный День цигун и тайцзицюань

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2415](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2415)

- Активно работают аккаунты и группы Академии в социальных сетях:

<https://vk.com/cigun.ulyanovsk>

<https://www.ok.ru/putksvoemuzdorovyu>

<https://www.facebook.com/putksvoemuzdorovyu/>

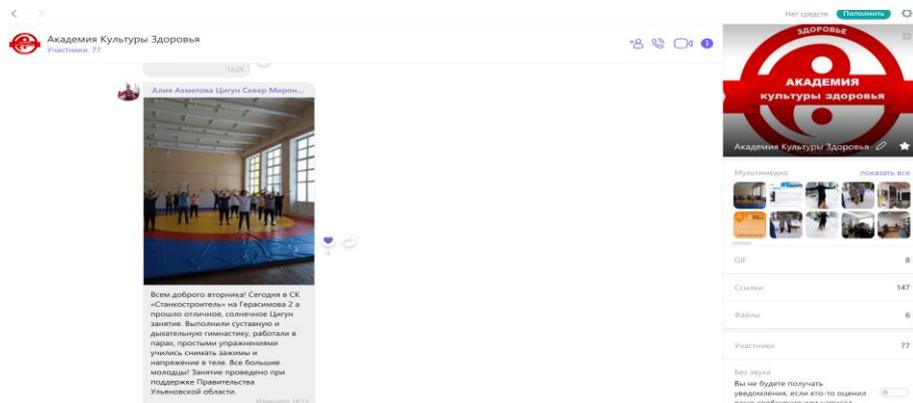
<https://www.instagram.com/shapovalov.bz/>

[https://www.youtube.com/channel/UCrSn0BwmvBEgf\\_ck4KSEdMA](https://www.youtube.com/channel/UCrSn0BwmvBEgf_ck4KSEdMA)

- Активное общение проходит в группах цигунистов в мессенджерах Телеграм, Вотсап, Вайбер:

<https://t.me/joinchat/R5YdwiH6NW1UTdS2>

<https://chat.whatsapp.com/KUF2DHyc0iOGf6TUKqVq9o>



- Опубликованы правила оздоровительной ходьбы  
[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2421](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2421)

- Опубликовано решение о признании Академии победителем конкурса Президентских грантов  
[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2457](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2457)

Академия делится советами по ЗОЖ со всеми желающими  
[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2468](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2468)

### **В июле августе события Академии были такими:**

- Инструкторы Академии проводили занятия для всех желающих в парках и скверах города Ульяновска:

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2475](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2475)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2477](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2477)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2478](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2478)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2479](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2479)



[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2488](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2488)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2492](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2492)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2493](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2493)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2503](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2503)

- Наши цигунисты живут активно, издают книги (Л.Т. Левина):

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2501](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2501)

- Академия сотрудничает с ТОС «Мостовая слобода», проводит занятия для местных жителей:

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2514](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2514)



- Что такое цигун? Одна из версий опубликована на страничке Академии:

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2519](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2519)

- С 13 по 15 августа проведён выездной семинар по цигун в СОК «Чайка»:

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2522](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2522)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2523](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2523)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2525](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2525)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2526](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2526)

- Материалы о развитии практик цигун в Китае:

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2527](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2527)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2540](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2540)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2544](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2544)

- Академия провела мастер-класс по цигун в Чердаклинском районе:

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2530](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2530)



- Академия начала исполнение проекта "Цигун - активное долголетие в движении" с помощью гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2534](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2534)

- 01.09.21г. провели мастер-класс по цигун для участников ульяновского фестиваля «Перелётное 32 августа»

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2538](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2538)

- Первый пробный мастер-класс цигун в ОГБУ "Исток" для пожилых людей

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2539](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2539)

- Наши инструкторы провели занятия цигун для пожилых в Ишеевке в ЦАД "Долголетие" и на ул. Кирова в центре "Исток" при поддержке Фонда президентских грантов.

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2541](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2541)

- В спортзале ТОС, в рамках проекта Центр здоровья "Мостовая Слобода" с марта 2021г. проводятся бесплатные занятия оздоровительной гимнастикой Цигун для старшего поколения. Занятия проводит тренер-инструктор Сергей Шаповалов. Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2543](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2543)

- 15.09.2021г. инструктором Академии проведено первое на АО "Авиастар" занятие оздоровительным цигун для "работников 50+" профкома при поддержке Фонда президентских грантов.

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2549](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2549)



[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2567](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2567)

- Академия культуры здоровья провела открытую мастерскую по оздоровительному цигун для всех желающих в Клубе "Возрождение" при поддержке Фонда Президентских грантов. Участвовали 33 человека.

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2558](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2558)



- Академия сотрудничает с АНО «Долголетие»

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2559](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2559)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2561](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2561)

- Опубликованы полезные материалы о метаболизме в разном возрасте

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2565](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2565)

**В сентябре — декабре проводились мероприятия:**

- Инструкторы Академии культуры здоровья ведут постоянные занятия в группах пожилых людей в форматах офлайн и онлайн:

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2568](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2568)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2569](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2569)



[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2570](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2570)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2573](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2573)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2574](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2574)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2577](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2577)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2592](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2592)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2599](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2599)



[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2641](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2641)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2659](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2659)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2661](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2661)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2663](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2663)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2666](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2666)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2670](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2670)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2672](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2672)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2673](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2673)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2675](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2675)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2676](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2676)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2677](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2677)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2678](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2678)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2679](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2679)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2680](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2680)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2681](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2681)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2683](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2683)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2685](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2685)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2686](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2686)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2687](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2687)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2689](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2689)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2727](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2727)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2728](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2728)

- Инструкторы и ученики Академии культуры здоровья приняли участие в выездном семинаре по цигун-практикам в г. Тольятти:

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2586](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2586)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2587](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2587)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2597](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2597)

- 08.10.21 проведена открытая мастерская по цигун в партнёрстве со АНО "Долголетие", Ассоциацией ТОС и руководством стадиона "Труд":

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?z=photo-93812942\\_457240789%2Fwall-93812942\\_2610](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?z=photo-93812942_457240789%2Fwall-93812942_2610)



- принял активное участие во Всероссийской научно-практической конференции с международным участием Nexus Medicus. «Фундаментальные и клинические вопросы физической и реабилитационной медицины». Проведён мастер-класс по «Оздоровительному цигун».

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2321](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2321)

- 21.10.2021г. "АРТХАУС" УлГУ и "Академия культуры здоровья" провели на круглый стол "Можно быть здоровым после 40!"

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2640](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2640)



- Также, 21.10.21г. провели две бесплатные открытые мастерские по оздоровительному цигун в партнёрстве с АНО ЦСОН «Долголетие» для пенсионеров Верхней и Нижней Террас Ульяновска. Знакомились с техниками полного раскрытия лёгких через движения трёх диафрагм, делали суставные упражнения, расшевеливали пищеварительную систему.

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2643](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2643)



• Академия в сотрудничестве с УлГУ, НОЦ МИТ "Арт Хаус", директор Анна Фадеева, провела открытый круглый стол "Можно быть здоровым в любом возрасте. Давайте обсудим!".

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2649](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2649)



• Публиковались материалы — советы для здоровья

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2657](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2657)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2658](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2658)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2660](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2660)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2664](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2664)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2665](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2665)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2669](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2669)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2662](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2662)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2667](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2667)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2671](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2671)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2682](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2682)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2690](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2690)

• Академия культуры здоровья подготовила и выложила на канал Ютуб 20 бесплатных уроков по оздоровительной гимнастике цигун:

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2694](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2694)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2722](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2722)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2724](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2724)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2741](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2741)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2746](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2746)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2750](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2750)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2753](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2753)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2766](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2766)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2772](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2772)



[https://www.youtube.com/channel/UCrSn0BwmvBEgf\\_ck4KSEdMA](https://www.youtube.com/channel/UCrSn0BwmvBEgf_ck4KSEdMA)

• Проведена партнёрская встреча с брянскими друзьями по ЗОЖ и культуре Китая! Онлайн-встреча «Душевные беседы с добрыми людьми» состоится сегодня, 6 декабря, в понедельник, в 11:00 по мск. Организаторы встречи: «Центр Мы вместе» (г. Новозыбков, Брянская область, Россия) и Академия культуры здоровья (г. Ульяновск)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2707](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2707)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2715](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2715)



- 21.12.2021г. Академия провела предновогоднюю чайную встречу. Китайский чай, его лечебные свойства стали известны многим ульяновцам

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2731](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2731)

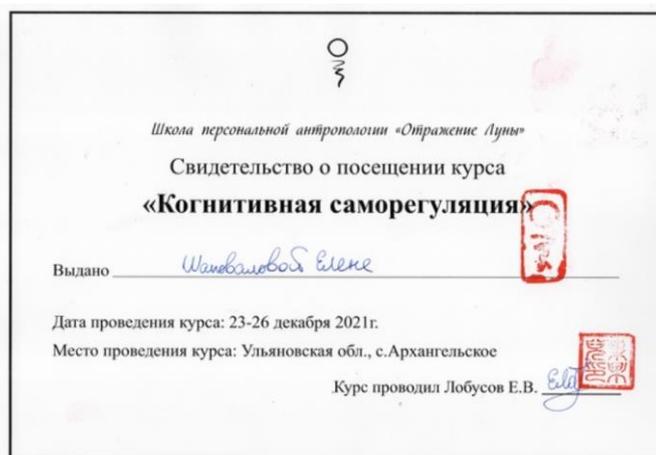
[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2735](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2735)

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2742](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2742)



- Инструкторы Академии повышали квалификацию в СОК «Чайка». Изучали тему «Когнитивная саморегуляция»

[https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942\\_2760](https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2760)



## 5. Наши основные партнёры



Ульяновский  
Государственный  
Университет

**2021-й год был сложным,  
однако наша Академия сделала много и была полезной  
для ульяновцев и россиян из других регионов**