

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



**Публичный
годовой отчёт
за 2022 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	407038104690000000679
Наименование банка	Отделение № 8588 ПАО Сбербанк г. Ульяновск
Банковский идентификационный код (БИК)	047308602
Реквизиты корреспондентского счета	301018100000000000602
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	http://cigun73.ru/
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	15
Численность учредителей (участников, членов)	180
Устав АНО «Академия культуры здоровья»	http://cigun73.ru/ustav.pdf
Группы в соцсетях	https://t.me/joinchat/R5YdwiH6NW1UTdS2 https://vk.com/cigun.ulyanovsk https://www.ok.ru/putksvoemuzdorovyu https://www.youtube.com/@Shapovalow

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://vk.com/serg.shapovalov>

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

<https://www.youtube.com/@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

Некоммерческая деятельность Академии в 2022 году была очень активной.

Академия культуры здоровья получала гранты и целевым образом их использовала.

Грантодатели полностью удовлетворены деятельностью Академии и предоставленной им отчётностью.

Бухгалтерский баланс: <https://disk.yandex.ru/i/hkHUQfbMyyAddQ>

Коммерческая деятельность в 2022 году не велась: доходы: 0 руб., расходы: 0 руб.

Отчётность в Минюст РФ: <https://disk.yandex.ru/i/X73Q8E8oHXNz0A>

4. Деятельность в отчётном году

В 2022 году постоянно:

- проведение групповых занятий по оздоровительному цигун для всех желающих (2 раза в неделю);
- проведение целевых оздоровительных занятий для лиц пожилого возраста (более 10 занятий в неделю) при поддержке Фонда президентских грантов;
- индивидуальные консультации по оздоровительному цигун для всех желающих (1 раз в неделю);
- тематические встречи, круглые столы с жителями Ульяновска по культуре, языку, традициям, кухне Китая; практикам цигун и тайцзи.

В 2022 году осуществлено:

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

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_3053

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_3534

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_3524

• организованы и проведены 5 семинаров — практикумов (январь, февраль, апрель, май, июнь, октябрь) 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, оздоровительные 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 внутренних ощущений в паре, в группе;
- Игра Го, основы.

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2956

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_3049

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_3081

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_3088





Академия культуры здоровья

13 мар 2022

Ну что, друзья...

Оба семинара состоялись! 🙌

Спасибо нашим друзьям - ведущим Артёму Марченко и Наталье Бенкиной!!!

Игра Го понравилась почти всем (не будем фантазировать про 100%, да? 😊)

Будем этого хотеть). Супер-помещение и атмосфера Музея балалайки (спасибо, Евгений Харламов!) - красота, стиль и приятности вкусного чая! 🍵

Ну, а наш цигун... Это-ж просто 🌈! Ну, вы знаете. 🙏

Что дальше?

1. Ждём отзывов от участников. За первые пять отзывов дарим скидку 20% от стоимости следующего семинара. 😊

2. Называйте желаемые даты следующих встреч.

3. Присоединяйтесь к нам в ВК и в Телеграм во избежание).

<https://t.me/+WLXsnArVPqxnbel3>

и

<https://vk.com/cigun.ulyanovsk> (здесь ВК замените на vk)

Отличная суббота получилась!

#спорт #ЗОЖ #Шаповалов #долголетие #здоровье #цигун #Шаповалов_цигун
#физкультура

• Продолжены занятия цигун для ветеранов в сотрудничестве с ЦСОН «Долголетие»

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_3181

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_3180

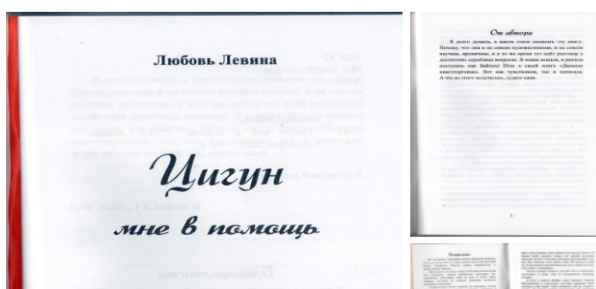
https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_3179

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_3144

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_3131



• активно распространялась книга нашей единомышленницы Левиной Л.Т. «Цигун мне в помощь»:



• Проведен фестиваль по цигун-гимнастике на стадионе «Труд». Участников было более 100 человек:

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2955



Спасибо руководству стадиона "Труд", мы уже дважды занимались в отличном месте!



Ульяновцев приглашают на бесплатные занятия восточной практикой «Цигун»

3 просмотра





• Проведён опрос среди занимающихся с целью определения инструментов для снятия стресса:

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2913

29 мар 2022

Стресс.

Что делать, если залип эмоционально?

И суета в голове, раздрай и истерика заполняет голову.

Делюсь теми вариантами, которые работает.

Лично проверил. Можно использовать в любой очередности.

1. Горячий душ. [Показать ещё](#)

Чтобы снять стресс, я

Академия культуры здоровья
Публичный опрос

Занимаюсь собой, как автор · 3

60 %

Использую "костыли" (таблетки, спиртное и пр.) · 2

✓ 40 %

Есть свой вариант, напишу в комментарии · 1

20 %



Проголосовали 5 человек

• Академия подала заявку на получение Президентского гранта, проект № 22-2-007941
"Гимнастика цигун: здоровье без таблеток, жизнь без аптеки"

- Публиковались советы по простым упражнениям (практикам, советам) для ЗОЖ:

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2895

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2897



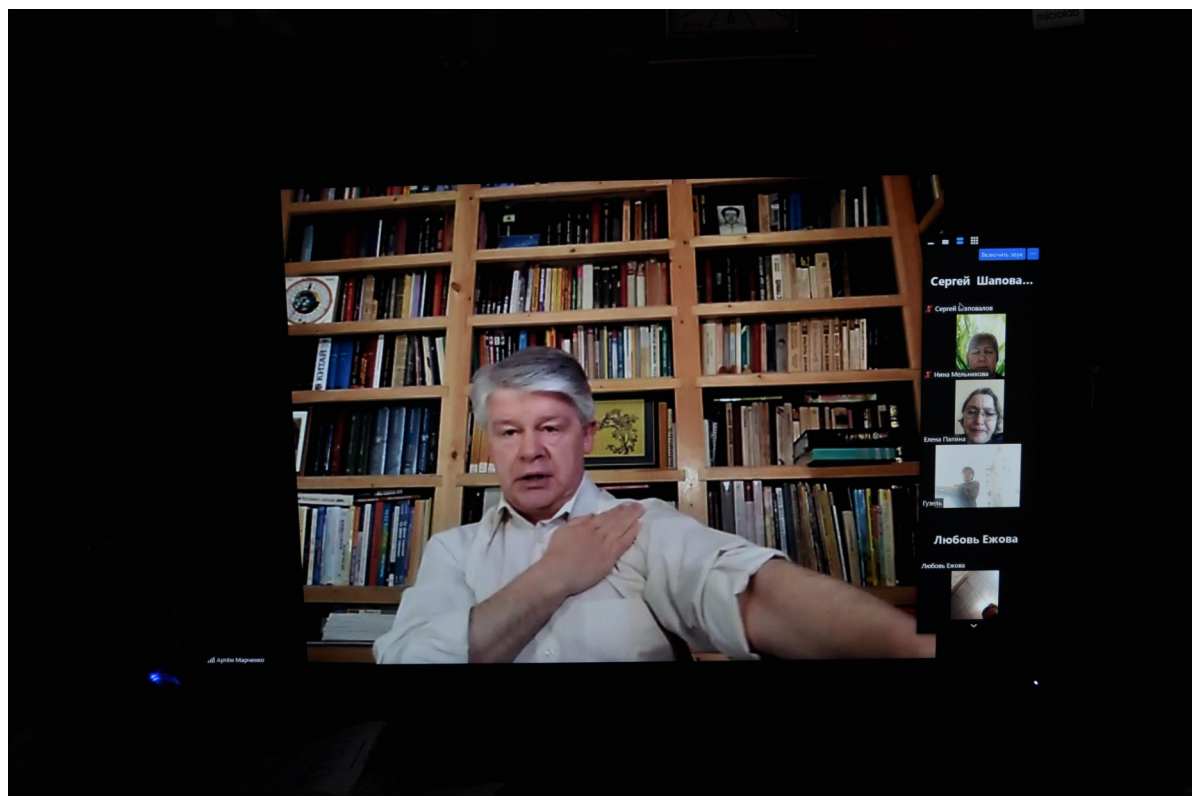
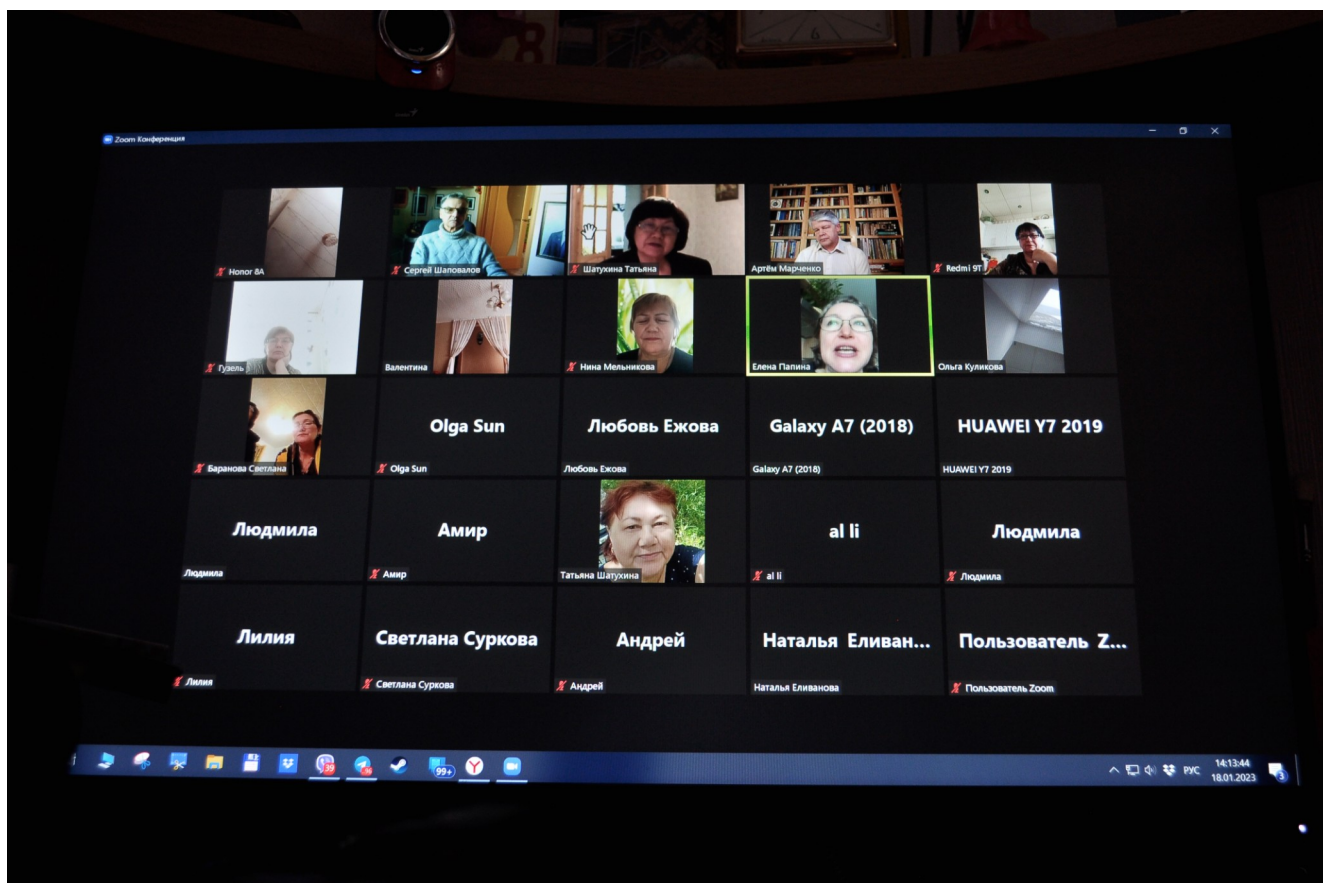
- Также продолжают просветительские публикации важности сохранять позитив, по ЗОЖ и цигун-практикам. Академия ищет полезные ссылки, материалы и делится ими:

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2894

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2887

- Активно работают инструкторы и в онлайн-формате:

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2888



- аккаунты и группы Академии в социальных сетях:

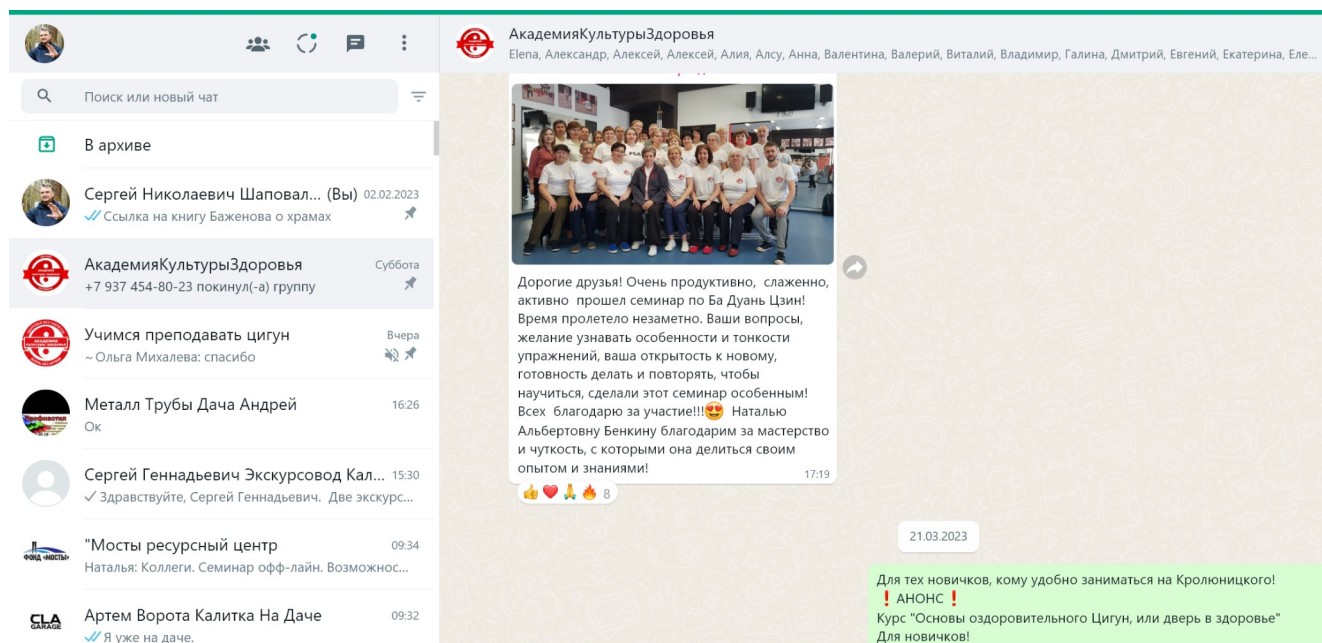
Публичный годовой отчёт АНО «Академия культуры здоровья» за 2022г.

<https://vk.com/cigun.ulyanovsk>
<https://www.ok.ru/putksvoemuzdorovyu>
<https://www.youtube.com/@Shapovalow>

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

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

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



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

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_3189

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_3192

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_3191





- Академия в ЧЕТВЁРТЫЙ раз победила в конкурсе «Бренд года»!
https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_2829



Академия культуры здоровья - победитель в номинации "Здоровьесберегающие, иммунные и восстанавливающие практики"!

Принимаем поздравления. 🙌

А вы?! Собираетесь к нам?

Собрались?! Ждём! 🤝

... [Показать ещё](#)



• Академия начала исполнение проекта № 22-2-007941 "Гимнастика цигун: здоровье без таблеток, жизнь без аптеки" с помощью гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.

https://vk.com/cigun.ulyanovsk?w=wall-93812942_3174

• Академия культуры здоровья подготовила и выложила на канал Ютуб 26 бесплатных уроков по оздоровительной гимнастике цигун:

1. <https://youtu.be/aa9CeEGc6Gg>
2. <https://youtu.be/xe8noN77GIo>
3. <https://youtu.be/xYE9ZNHs1gQ>
4. https://youtu.be/fW4_dPTAcEI
5. https://youtu.be/C4l8F10_c8s
6. <https://youtu.be/MnAa2zelli4>
7. <https://youtu.be/5E-bCMbOMXk>
8. https://youtu.be/PGwe6n_t8AM
9. <https://youtu.be/pqz5TbZnZNc>
10. <https://youtu.be/Mouz8eK-PTc>
11. <https://youtu.be/IP76XY2ymMs>

12. <https://youtu.be/KdXQt5iq95s>
13. <https://youtu.be/RvKA24Qp-WI>
14. https://youtu.be/ItluFqjr_Xs
15. https://youtu.be/C6hFqnzCm_g
16. https://youtu.be/I8ZMX_UsmoA
17. <https://youtu.be/rApFyC3po2E>
18. <https://youtu.be/zQt2OdZk1Mc>
19. <https://youtu.be/oEoNBbJCDA0>
20. https://youtu.be/ne1ph-f6_98
21. <https://youtu.be/TBrfAuysVc>
22. <https://youtu.be/MeQJITcSIhA>
23. <https://youtu.be/3iUqFOQDMjw>
24. <https://youtu.be/d89vsDW4Ptw>
25. <https://youtu.be/gr6uFMaVhsY>
26. <https://youtu.be/LZKpgHAUcfs>

5. Наши основные партнёры

Ульяновский государственный университет (Ульяновск)

ОО «Центр цигун и ушу «У Дэ» (Тольятти)

ЦСОН «Долголетие» (Ульяновск)

ТОС «Мостовая» (Ульяновск)

ТОС «Восход» (Ульяновск)

ТОС «Володарец» (Ульяновск)

Пансионат «Серебряный рассвет» (Языково, Карсунский район Ульяновской области)

2022-й год стал наиболее непростым по понятным причинам, вместе с тем - наша Академия увеличилась количеством партнёров, единомышленников и выздоравливающих вместе с нашими инструкторами, благодарными людьми!