

NOMBRE DE LA CONTRATADA: JESSIE LANDAHUR MONSALVES **FECHA DE ENTREGA:** 31 JUL 2019
CARGO : MONITORA
DEPENDENCIA : DIDEKO **UNIDAD:** Oficina Adulto mayor
N.º DECRETO : 636 **FECHA DECRETO:** 31 DE MARZO 2025
MES A PAGAR : JULIO 2025 **ID DOC:** 1979877
BOLETA N.º : 269 **FECHA BOLETA:** 31 DE JULIO 2025

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	ACTIVIDAD REALIZADA	FECHA	HORA
✓ REALIZAR 4 TALLERES DE FOLCLOR CON DURACION DE 12 HORAS MENSUALES ABIERTO A LA COMUNIDAD	<p>Lunes y Miércoles</p> <p>1º TALLER BRISAS DE NONGUEN Calle Central # 165, Población Puchacay</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mover Articulación, ejercicios con balón, elongación en silla. - Mover Articulación, ejercicios con balón, elongación en silla. - Trabajo articular, ejercicios de coordinación motricidad y equilibrio. - Trabajo articular, ejercicios de coordinación motricidad y equilibrio. - Gimnasia de bajo impacto, ejercicios cognitivos. - Gimnasia de bajo impacto, ejercicios cognitivos. - Ejercicios cognitivos y juegos lúdicos - Ejercicios cognitivos y juegos lúdicos <p>Martes y Jueves</p> <p>2º TALLER LOS LIRIOS Sede JJVV# 31 B Vegas de Nonguen, los Lirios.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio. - Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio. - Trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia, Gimnasia bajo impacto. - Trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia, Gimnasia bajo impacto. - Gimnasia bajo impacto, ejercicios cognitivos con balón. - Gimnasia bajo impacto, ejercicios cognitivos con balón. - Ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral - Ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral <p>Martes y Jueves</p> <p>3º TALLER ALEGRIA DE VIVIR Pasaje 14, # 181 Villa Cap.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento articular, gimnasia activa - Calentamiento articular, gimnasia activa - Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio. 	02/07/2025 07/07/2025 09/07/2025 14/07/2025 21/07/2025 23/07/2025 28/07/2025 30/07/2025 02/07/2025 07/07/2025 09/07/2025 14/07/2025 21/07/2025 23/07/2025 28/07/2025 30/07/2025 01/07/2025 03/07/2025 08/07/2025 10/07/2025	14:45 A 15:45 HRS 14:45 A 15:45 HRS 16:00 A 17:30 HRS 09:00 A 10:30 HRS 09:00 A 10:30 HRS 09:00 A 10:30 HRS 09:00 A 10:30 HRS



	<p>- Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja, coordinación, motricidad y equilibrio, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral y juegos lúdicos. (bingo).</p> <p>- Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja, coordinación, motricidad y equilibrio, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral.</p> <p>- Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja, coordinación, motricidad y equilibrio, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral y juegos lúdicos. (bingo)</p> <p>- Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja, coordinación, motricidad y equilibrio, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral.</p> <p>- Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja, coordinación, motricidad y equilibrio, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral y juegos lúdicos. (bingo)</p> <p>Martes y Jueves</p> <p>6º TALLER PASIÓN OTOÑAL</p> <p>Inés de Suárez #65 Collao</p> <p>- Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas.</p> <p>- Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas con implementos.</p> <p>- Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas.</p> <p>- Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas con implementos.</p> <p>- Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas.</p>	15/07/2025 17/07/2025 22/07/2025 24/07/2025	16:00 a 17:00 HRS 15:30 A 17:30 HRS 16:00 A 17:30 HRS 15:30 a 17:30 HR
	<p>- Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas.</p> <p>- Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas con implementos.</p> <p>- Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas.</p> <p>- Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas con implementos.</p> <p>- Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas.</p>	01/07/2025 03/07/2025 08/07/2025 10/07/2025 15/07/2025 17/07/2025	17:30 a 18:30 hrs 18:00 a 19:00 hrs 17:30 a 18:30 hrs 18:00 a 19:00 hrs 17:30 a 18:30 hrs 18:00 a 19:00 hrs



	<p>Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.</p> <ul style="list-style-type: none">- Trabajo de elongación, gimnasia activa, trabajo de fortalecimiento con bandas en silla.- Trabajo de elongación, gimnasia activa, trabajo de fortalecimiento con bandas en silla.- Trabajo de elongación, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral.- Trabajo de elongación, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral. <p>Martes y Jueves</p> <p>4 ° TALLER BRISAS DEL ANDALIEN Vicuña Mackenna # 2 población Bernardo O'Higgins.</p> <ul style="list-style-type: none">- Calentamiento articular, gimnasia activa con listones- Calentamiento articular, gimnasia activa- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.- Trabajo de elongación, gimnasia activa, trabajo de fortalecimiento con bandas elásticas en silla.- Trabajo de elongación, gimnasia activa, trabajo de fortalecimiento con bandas elásticas en silla.- Trabajo de elongación, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral.- Trabajo de elongación, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral <p>Martes y Jueves</p> <p>5° TALLER ETERNA JUVENTUD DE LOS FRESNOS. Capilla San Alberto Hurtado #1 Los Fresnos.</p> <ul style="list-style-type: none">- Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja, coordinación, motricidad y equilibrio, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral.- Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja, coordinación, motricidad y equilibrio, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral y juegos lúdicos. (bingo)- Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja, coordinación, motricidad y equilibrio, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral.	15/07/2025 17/07/2025 22/07/2025 24/07/2025	09:00 A 10:30 HRS 09:00 A 10:30 HRS 09:00 A 10:30 HRS 09:00 A 10:30 HRS
	<p>01/07/2025 03/07/2025 08/07/2025 10/07/2025 15/07/2025 17/07/2025 22/07/2025 24/07/2025</p> <p>10:45 a 12:15 hrs 10:45 a 12:15 hrs</p>		
	<p>01/07/2025 03/07/2025 08/07/2025 10/07/2025 15/07/2025 17/07/2025 22/07/2025 24/07/2025</p> <p>16:00 a 17:00 HRS 15:30 A 17:30 HRS 16:00 a 17:00 HRS 15:30 A 17:30 HRS</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas con implementos. - Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas. - Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas con implementos. 	22/07/2025 24/07/2025	17:30 a 18:30 hrs 18:00 a 19:00 hrs
			Total 64 horas mensual

		
PRESTADORA DE SERVICIOS Jessie Landahur Monsalves	SINTIA LEYTON AEZO DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO	FRANCISCO URRIOLA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE ADULTO MAYOR