

04 SEP 2025

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): JESSIE LANDAHUR MONSALVES

FECHA DE ENTREGA:

CARGO : MONITORA

DEPENDENCIA : DIDECO

UNIDAD: Oficina Personas Mayores

N.º DECRETO : 1605

FECHA DECRETO: 21 DE AGOSTO 2025

MES A PAGAR : AGOSTO 2025

ID DOC: 2074785

BOLETA N.º : 271

FECHA BOLETA: 01 DE SEPTIEMBRE 2025

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	ACTIVIDAD REALIZADA	FECHA	HORA
<p>✓ REALIZAR 4 TALLERES DE DACTIVIDAD FISICA CON DURACION DE 12</p> <p>✓ 1 TALLER DE ACTIVIDAD FISICA CON DURACIÓN DE 8 HORAS MENSUALES ABIERTO A LA COMUNIDAD</p> <p>✓ REALIZAR 1 TALLER DE BAILE CON DURACION DE 8 HORAS MENSUALES ABIERTO A LA COMUNIDAD</p>	<p>1º TALLER BRISAS DE NONGUEN Calle Central # 165, Población Puchacay 1º y 2º semana -Ejercicios de movilidad articular con balón, Gimnasia de bajo impacto. trabajo en silla, ejercicios de estimulación cognitiva. Ejercicios de coordinación motricidad y equilibrio. Juegos lúdicos (domino).</p>	04/08/2025	14:45 A 15:45 HRS
		06/08/2025	14:45 A 15:45 HRS
		11/08/2025	14:45 A 15:45 HRS
	3º y 4º semana		
	-Ejercicios de movilidad articular con balón, Gimnasia de bajo impacto.	13/08/2025	14:45 A 15:45 HRS
	trabajo en silla, ejercicios de estimulación cognitiva.	18/08/2025	14:45 A 15:45 HRS
	Ejercicios de coordinación motricidad y equilibrio.	20/08/2025	14:45 A 15:45 HRS
	Juegos lúdicos (domino).	25/08/2025	14:45 A 15:45 HRS
		27/08/2025	14:45 A 15:45 HRS
	<p>2º TALLER LOS LIRIOS Sede JJVV# 31 B Vegas de Nonguen, los Lirios. 1º y 2º semana</p>	04/08/2025	16:00 A 17:30 HRS
	- Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.	06/08/2025	16:00 A 17:30 HRS
	- Trabajo de elongación en silla, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia, Gimnasia bajo impacto.	11/08/2025	16:00 A 17:30 HRS
		13/08/2025	16:00 A 17:30 HRS
	3º y 4º semana		
	- Gimnasia bajo impacto con listones,	18/08/2025	16:00 A 17:30 HRS
	-Trabajo en silla	20/08/2025	16:00 A 17:30 HRS
	- Ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral	25/08/2025	16:00 A 17:30 HRS

	3° TALLER ALEGRÍA DE VIVIR 1° y 2° semana	27/08/2025	16:00 A 17:30 HRS
	Pasaje 14, # 181 Villa Cap.		
	- Calentamiento articular. Gimnasia activa con implemento.		
	Ejercicios de estiramientos en silla y juegos de memoria.	05/08/2025	09:00 A 10:30 HRS
	- Calentamiento articular.	07/08/2025	09:00 A 10:30 HRS
	Gimnasia activa de bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.	12/08/2025	09:00 A 10:30 HRS
	Ejercicios de estiramiento y elongación en silla.	14/08/2025	09:00 A 10:30 HRS
	3° y 4° semana		
	Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.		
	- Trabajo de elongación, gimnasia activa, trabajo de fortalecimiento con bandas en silla.		
	- Trabajo de elongación, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral.	19/08/2025	09:00 A 10:30 HRS
	- Trabajo de elongación, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral.	21/08/2025	09:00 A 10:30 HRS
		26/08/2025	09:00 A 10:30 HRS
	4 ° TALLER BRISAS DEL ANDALIEN Vicuña Mackenna # 2 población Bernardo O'Higgins.	28/08/2025	09:00 A 10:30 HRS
	1° y 2° semana		
	- Calentamiento articular, gimnasia activa con listones, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.	05/08/2025	10:45 a 12:15 hrs
	Trabajo en silla de relajación y gimnasia cerebral.	07/08/2025	10:45 a 12:15 hrs
	- Trabajo de elongación, gimnasia activa y bajo impacto, trabajo de fortalecimiento con bandas elásticas en silla.	12/08/2025	10:45 a 12:15 hrs
		14/08/2025	10:45 a 12:15 hrs
	3° y 4° semana		
	- Trabajo de elongación, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral.	19/08/2025	10:45 a 12:15 hrs
	- Trabajo de elongación, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral	21/08/2025	10:45 a 12:15 hrs
		26/08/2025	10:45 a 12:15 hrs
		28/08/2025	10:45 a 12:15 hr

<p>5° TALLER ETERNA JUVENTUD DE LOS FRESNOS. Capilla San Alberto Hurtado #1 Los Fresnos.</p> <p>1° y 2° semana</p> <p>- Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja, coordinación, motricidad y equilibrio, Juegos con balón, y vuelta a la calma con ejercicios de relajación.</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>3° y 4° semana</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>6° TALLER PASIÓN OTOÑAL Inés de Suárez #65 Collao</p> <p>1° y 2° semana</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 bandas elásticas.</p> <p>3° y 4° semana</p> <p>- Ejercicios de elongación, gimnasia con balón, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas.</p>	05/08/2025	16:00 a 17:00 HRS
	07/08/2025	15:30 A 17:30 HRS
	12/08/2025	16:00 a 17:00 HRS
	14/08/2025	15:30 A 17:30 HRS
	19/08/2025	16:00 a 17:00 HRS
	21/08/2025	15:30 A 17:30 HRS
	26/08/2025	16:00 A 17:30 HRS
	28/08/2025	15:30 a 17:30 HR
	05/08/2025	17:30 a 18:30 hrs
	07/08/2025	18:00 a 19:00 hrs
	12/08/2025	17:30 a 18:30 hrs
	14/08/2025	18:00 a 19:00 hrs
	19/08/2025	17:30 a 18:30 hrs
	21/08/2025	18:00 a 19:00 hrs
	26/08/2025	17:30 a 18:30 hrs
	28/08/2025	

			18:00 a 19:00 hrs
			Total 64 horas mensual

	 	 
PRESTADOR DE SERVICIOS Jessie Landahur Monsalves	SINTIA LEYTON AEDO DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO	FRANCISCO URRIOLA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE PERSONAS MAYOR ANA HERNÁNDEZ MUÑOZ