

### INFORME DE GESTION MENSUAL

31 OCT 2025

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): JESSFREE ENRIQUE MENDOZA CARRILLO

CARGO : MONITOR DE ACTIVIDAD FÍSICA. FECHA DE ENTREGA:

DEPENDENCIA : DIDEKO

UNIDAD: Oficina Personas Mayores "Ana Hernández Muñoz"

Nº DECRETO : 1601

FECHA DECRETO: 18 DE AGOSTO DE 2025

MES A PAGAR : OCTUBRE 2025

FECHA BOLETA: 31/10/2025

BOLETA N°: 157

ID DOC: 2074777

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	ACTIVIDAD REALIZADA	FECHA	HORA
	<b>Taller Ama Bellavista</b> <b>taller realizado en general lomas bellavista, calle 2: nº1740</b> <u>Taller enfocado en:</u> A - La práctica de entrenamiento (fuerza, flexibilidad, resistencia: manteniendo como objetivos la mejora en la percepción de las actividades del diario vivir, ej: levantarse de la cama, subir y bajar escaleras, caminar a mayor velocidad, agacharse, alcanzar un objeto en altura, etc.). B - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue): paso básico, giros, adornos, tiempos y más. C – baile entretenido (manteniendo las técnicas enseñadas en los ritmos latinos (guiar en el baile en parejas, girar, y entender el paso que el guía quiere realizar). <b>-Realizar 4 talleres de actividad física con una duración de 12 horas mensuales, cada uno, abiertos a la comunidad</b>		
	1 – baile entretenido, técnica del baile	02/10/2025	16:00-17:30
	2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	07/10/2025	16:00-17:30
	3 – baile entretenido, técnicas del baile.	09/10/2025	16:00-17:30
	4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	14/10/2025	16:00-17:30
	5 – baile entretenido, técnica del baile	16/10/2025	16:00-17:30
	6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	21/10/2025	16:00-17:30
	7 – baile entretenido, técnicas del baile.	23/10/2025	16:00-17:30
	8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	28/10/2025	16:00-17:30
	<b>LOMAS DE SAN SEBASTIAN</b>		
	<u>Taller enfocado en:</u> 1 - La práctica de entrenamiento (fuerza, flexibilidad, resistencia: manteniendo como objetivos la mejora en la percepción de las actividades del diario vivir, ej: levantarse de la cama, subir y bajar escaleras, caminar a mayor velocidad, agacharse, alcanzar un objeto en altura, etc.).	03/10/2025 10/10/2025	15:00-18:00 15:00-18:00



	2 - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue): paso básico, giros, adornos, tiempos y más.	17/10/2025	15:00-18:00
	3 - baile entretenido (manteniendo las técnicas enseñadas en los ritmos latinos (guiar en el baile en parejas, girar, y entender el paso que el guía quiere realizar)	24/10/2025	15:00-18:00
	1 – baile entretenido, técnica del baile.		
	2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga		
	3 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.		
	4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.		
	<b>Pedro Aguirre Cerda.</b>		
	<b>Taller realizado en Balmaceda 150, concepción.</b>		
	<b><u>Taller enfocado en:</u></b>		
	1 - La práctica de entrenamiento (fuerza, flexibilidad, resistencia: manteniendo como objetivos la mejora en la percepción de las actividades del diario vivir, ej: levantarse de la cama, subir y bajar escaleras, caminar a mayor velocidad, agacharse, alcanzar un objeto en altura, etc.).	01/10/2025	17:00-18:30
	2 - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue): paso básico, giros, adornos, tiempos y más.	06/10/2025	17:00-18:30
	3 – baile entretenido (manteniendo las técnicas enseñadas en los ritmos latinos (guiar en el baile en parejas, girar, y entender el paso que el guía quiere realizar).	08/10/2025	17:00-18:30
	Taller en el cual habiendo realizado el diagnóstico, se determinó que la mayoría de participantes desean aprender y entretenérse con el baile, pero manteniendo algún tipo de entrenamiento para mejorar su salud.	13/10/2025	17:00-18:30
	15/10/2025	17:00-18:30	
	20/10/2025	17:00-18:30	
	22/10/2025	17:00-18:30	
	27/10/2025	17:00-18:30	
	1 – baile entretenido, técnica del baile		
	2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga		
	3 – baile entretenido, técnicas del baile.		
	4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.		
	5 – baile entretenido, técnica del baile		
	6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga		
	7 – baile entretenido, técnicas del baile.		
	8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.		



	<p><b>Sede la independencia.</b></p> <p>Taller realizado en Almavillo 1787, concepción.</p> <p><u>Taller enfocado en:</u></p> <p>1 - La práctica de entrenamiento (fuerza, flexibilidad, resistencia: manteniendo como objetivos la mejora en la percepción de las actividades del diario vivir, ej: levantarse de la cama, subir y bajar escaleras, caminar a mayor velocidad, agacharse, alcanzar un objeto en altura, etc.).</p> <p>2 - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue): paso básico, giros, adornos, tiempos y más.</p> <p>3 – baile entretenido (manteniendo las técnicas enseñadas en los ritmos latinos (guiar en el baile en parejas, girar, y entender el paso que el guía quiere realizar).</p> <p>1 – baile entretenido, técnica del baile</p> <p>2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga</p> <p>3 – baile entretenido, técnicas del baile.</p> <p>4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.</p> <p>5 – baile entretenido, técnica del baile</p> <p>6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga</p> <p>7 – baile entretenido, técnicas del baile.</p> <p>8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.</p> <p>Participación en mate criollo "pasamos agosto". Viernes 5 de septiembre de 15 a 19 hrs en el gimnasio municipal de concepción.</p> <p><b>TOTAL DE HORAS: 48 HORAS MENSUALES</b></p>	01/10/2025 02/10/2025 08/10/2025 09/10/2025 15/10/2025 16/10/2025 22/10/2025 23/10/2025	16:00-17:30 14:00-15:30 16:00-17:30 14:00-15:30 16:00-17:30 14:00-15:30 16:00-17:30 14:00-15:30
--	--	--	--

JESSFREE MENDOZA CARRILLO  
PRESTADOR DE SERVICIOS

FRANCISCO URRIOLA OLIVAREZ COORDINADOR  
OFICINA DE ADULTO MAYOR "ANA HERNANDEZ MUÑOZ"



SINTIA LEYTON AEDO  
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO