

30 ABR 2025

**NOMBRE DEL CONTRATADO (A):** MARIA OLIVARES ORTEGA

**CARGO** : MONITORA DE TALLERES RECREATIVOS CASA DEL ADULTO MAYOR

**DEPENDENCIA** : DIDECO

**UNIDAD:** Oficina Adulto mayor

**Nº DECRETO** : 638

**FECHA DECRETO:** 31-03-2025

**MES A PAGAR** : ABRIL 2025

**ID DOC:** 1979877

**BOLETA Nº** : 311

**FECHA BOLETA:** 30-04-2025

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	ACTIVIDAD REALIZADA	FECHA	HORA
<p>Realizar 3 talleres de yoga con una duración de 12 horas mensuales cada uno. Abiertos a la comunidad. 6 talleres de 8 horas mensuales cada uno. Abiertos a la comunidad. 1 taller de 6 horas mensuales. 1 taller de 4 horas mensuales.</p>	<p>Para el taller <b>LAS BRUJITAS</b> que se reúnen dos veces por semana, este grupo lleva muchos años en yoga. Abril se realizan ejercicios iniciales al yoga como posturas básicas de equilibrio, y de esfuerzo como plancha y utkatasana formando pequeñas series de asanas, entrando a Vinyasa. (TOTAL 12 HORAS). Funcionan en sede CAM.</p>	Martes y viernes	15:00 a 16:30 hrs
	<p>Para el taller <b>ESPIRAL</b>, este grupo es poco constante llega siempre gente nueva y falta harto, se reúnen una vez por semana. En Abril se realizan ejercicios iniciales al yoga como posturas básicas de equilibrio, y de esfuerzo como plancha y utkatasana formando pequeñas series de asanas ,entrando a Vinyasa (TOTAL 6 HORAS). Funcionan en Sede CAM.</p>	Lunes	10:00 a 11:30
	<p>Taller <b>LEUFUCHE</b>, la condición de este grupo en general, son personas mayores y delicadas de salud. En Abril se trabajó con las pelotas de pilates, ejercicios con pelotitas de manos, dinámicas de actividad intelectual. Se reúnen dos veces por semana. (TOTAL 8 HORAS).Funcionan en su sede lado bombonera en Miraflores 763.</p>	Lunes y jueves	15:30 a 16:30
	<p>Taller <b>PROFETA ISAIAS</b>: Este grupo es sano y enérgico. Abril se realizan ejercicios iniciales al yoga como posturas básicas de equilibrio, y de esfuerzo como plancha y utkatasana formando pequeñas series de asanas ,entrando a Vinyasa y flexibilidad articular. (TOTAL 8 HORAS) Funcionan en Sede Los Estero Nonguén, en general Gorostiaga 1774.</p>	Martes y jueves	19:00 a 20:00
	<p>Taller <b>BRILLANDO AL SOL</b>: Grupo que se reúne una vez al mes compuesto de mujeres y varones, principiantes en yoga que llegan a un nivel de ejercicios de intensidad media. Abril se realizan ejercicios iniciales al yoga como posturas básicas de equilibrio, y de esfuerzo como utkatasana y tadasana y media luna. Llegando a formar pequeñas series de 4 de asanas, entrando a Vinyasa r. (TOTAL 4 HORAS). Funcionan en sede CAM, Tucapel 1770.</p>	Lunes	15:00 a 16:00
	<p>Taller <b>TAE FIT</b>: Grupo muy enérgico se reúnen dos veces por semana. Asisten solo mujeres, este mes de Abril con ella trabajamos bandas elásticas, y mancuernas de pie y suelo, trabajo de CORE. Ellas trabajan en suelo sin problema. (TOTAL 8 HORAS).Funcionan en CPC lorenzo arenas.</p>	Martes y viernes	11:00 a 12:00 10:00 a 11:00
	<p>Taller <b>DULCE AMANECEER</b>: Este grupo es nuevo. Ellas se reúnen este año dos veces por semana, el año pasado comenzaron con una vez por semana. Es un grupo de personas muy activas. Abril se realizan ejercicios iniciales al yoga como posturas básicas de equilibrio, y de esfuerzo como plancha y utkatasana formando pequeñas series de asanas, entrando a Vinyasa. (TOTAL 8 HORAS). Funcionan en sede club de ravela, en calle un 75.</p>	Miércoles	15:00 a 17:00
	<p>Taller <b>CORAZONES ALEGRES</b>: Este grupo de adultos mayores de edad avanzada en promedio y bastantes dolencias físicas se reúne una vez por semana Abril se realizan ejercicios iniciales al yoga como posturas básicas de equilibrio, y de esfuerzo como tadasana y utkatasana formando pequeñas series de dos tres asanas de asanas</p>	Miércoles y viernes	11:30 a 13:00

	<p>, entrando a Vinyasa <b>(TOTAL 8 HORAS)</b>. Funcionan en club de rayuela villa cap, en calle uno oriente 340.</p> <p>Taller <b>SAN REMO</b>: Este grupo es puro polvo de oro, sabiduría pura, enérgico y sanos en general, se hizo evaluación de la marcha y postural, llevan tres años en yoga y parecen de 15 años...son mateos hacen todo. En Abril se realizan ejercicios iniciales al yoga como posturas básicas de equilibrio, y de esfuerzo como plancha y utkatasana formando pequeñas series de tres y cuatro asanas, entrando a Vinyasa <b>(TOTAL 12 HORAS)</b>. Funcionan en sede lomas de bellavista.</p> <p>Taller <b>YOGA ABIERTO</b>: Este grupo se creó hace tres años para recibir a quienes no tenían talleres partiío con muy pocas personas, pero ahora ya son consolidados. En Abril se realizan ejercicios iniciales al yoga como posturas básicas de equilibrio, y de esfuerzo como plancha y utkatasana formando pequeñas series de asanas, entrando a Vinyasa. <b>(TOTAL 12 HORAS)</b>. Funcionan en Casa Aduito mayor tucaepl 1770.</p> <p>Taller <b>ESTERO NONGUÉN</b>: Este taller es segundo año que lleva funcionando, en los lirios en su sede, participan hombres y mujeres. En Abril se realizan ejercicios iniciales al yoga como posturas básicas de equilibrio, y de esfuerzo como plancha y utkatasana formando pequeñas series de asanas, entrando a Vinyasa. <b>(TOTAL 8 HORAS)</b>. Funcionan en sede estero de Nonguén en general Gorostiaga 1774.</p> <p><b>(Total 96 horas mensuales.)</b></p>	<p>Miércoles y viernes</p> <p>Lunes y jueves</p>	<p>10:00 a 11:30</p> <p>12:00 a 13:00</p>
--	---	--	---

		
<p>PRESTADOR DE SERVICIOS MARIA OLIVARES ORTEGA</p>	<p>CECINA SOTO RAQUELME SUBDIRECTORA DE SERVICIOS SOCIALES, PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y DERECHOS HUMANOS MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN</p>	<p>FRANCISCO URBOLA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE ADULTO MAYOR</p>

