



30 ABR 2025

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): MARIA OLIVARES ORTEGA

CARGO : MONITORA DE TALLERES RECREATIVOS CASA DEL ADULTO MAYOR
DEPENDENCIA : DIDEKO **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
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.	Para el taller LAS BRUJITAS 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. Para el taller ESPIRAL , 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. Taller LEUFUCHE , 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. Taller PROFETA ISAIAS : 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. Taller BRILLANDO AL SOL : 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. Taller TAE FIT : 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. Taller DULCE AMANECER : 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 rauela,en calle un 75. Taller CORAZONES ALEGRES : 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	Martes y viernes Lunes Lunes y jueves Martes y jueves Lunes Martes y jueves Martes y jueves Martes y jueves Martes y jueves Miércoles Miércoles y viernes	15:00 a 16:30 hrs 10:00 a 11:30 15:30 a 16:30 19:00 a 20:00 15:00 a 16:00 09:00 a 10:00 11:00 a 12:00 10:00 a 11:00 15:00 a 17:00 11:30 a 13:00



	<p>, entrando a Vinyasa (TOTAL 8 HORAS). Funcionan en club de rayuela villa cap, en calle uno oriente 340.</p> <p>Taller SAN REMO: 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 (TOTAL 12 HORAS). Funcionan en sede lomas de bellavista.</p> <p>Taller YOGA ABIERTO: Este grupo se creó hace tres años para recibir a quienes no tenían talleres partió 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. (TOTAL 12 HORAS). Funcionan en Casa Adutlo mayor tucaepl 1770.</p> <p>Taller ESTERO NONGUÉN: 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. (TOTAL 8 HORAS). Funcionan en sede estero de Nonguén en general Gorostiaga 1774.</p> <p>(Total 96 horas mensuales.)</p>	Miércoles y viernes	10:00 a 11:30
	Lunes y jueves	12:00 a 13:00	

PRESTADOR DE SERVICIOS MARÍA OLIVARES ORTEGA	CECILIA SOTO NIÑUELM SUBDIRECTORA DE SERVICIOS SOCIALES, PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y DERECHOS HUMANOS MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN	FRANCISCO URRIOLEA CHÁVEZ COORDINADOR OFICINA DE ADULTO MAYOR MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN

