

INFORME DE GESTIÓN MENSUAL.

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): MARIA OLIVARES ORTEGA

31 JUL 2019

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 : JULIO 2025

ID DOC: 1979877

BOLETA Nº : 314

FECHA BOLETA: 31-07-2025

FECHA DE ENTREGA:

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.	LAS BRUJITAS: (TOTAL 12 HORAS). Funcionan en sede CAM. Tucapel 1770. DURANTE EL MES SE TRABAJARON RUTINAS DE -EQUILIBRIO EN MOVIMIENTO -EJERCICIOS DE FUERZA DE PIERNAS EN SILLA -RESPIRACIÓN CONSCIENTE CON TODO EL CUERPO Y TB SOLO BRAZOS -EJERCICIOS DE RELAJACIÓN	01-07-2025 04-07-2025 08-07-2025 11-07-2025 15-07-2025 18-07-2025 22-07-2025 25-07-2025 29-07-2025	15:00 a 16:30 15:00 a 16:30 15:00 a 16:30 15:00 a 16:30 13:00 a 14:30 15:00 a 16:30 15:00 a 16:30 15:00 a 16:30 15:00 a 16:30
	Taller LEUFUCHE. (TOTAL 8 HORAS). Funcionan en su sede lado bombonera en Miraflores 763.Lorenzo arenas. ESTE MES SE TRABAJO EN SILLA : -SE CEBRO CONVIVENCIA MENSUAL -CON PELOTITAS PEQUEÑAS -MANCUERNAS -BAILE ENTRETENIDO EN SILLA Y -TECNICAS DE RELAJACIÓN EN SILLAS. -SE RECIBIO VISITA DE ABOGADO PARA OPERATIVO DE TEMAS LEGALES	03-07-2025 07-07-2025 10-07-2025 14-07-2025 17-07-2025 21-07-2025 24-07-2025 28-07-2025 31-07-2025	15:30 a 16:30 15:30 a 16:30 15:30 a 16:30 15:30 a 16:30 15:30 a 16:30 15:30 a 16:30 15:30 a 16:30 15:30 a 16:30 15:30 a 16:30
	ESPIRAL (TOTAL 6 HORAS). Funcionan en Sede CAM. Tucapel 1770. EQUILIBRIO EN MOVIMIENTO -EJERCICIOS DE FUERZA DE PIERNAS EN SILLA -RESPIRACIÓN CONSCIENTE CON TODO EL CUERPO Y TB SOLO BRAZOS -EJERCICIOS DE RELAJACIÓN	07-07-2025 14-07-2025 21-07-2025 28-07-2025	10:00 a 11:30 10:00 a 11:30 10:00 a 11:30 10:00 a 11:30
	Taller PROFETA ISAIAS: (TOTAL 8 HORAS) Funcionan en Sede Los Estero Nonguen, en general Gorostiaga 1774. DURANTE EL MES SE TRABAJARON -EQUILIBRIO EN MOVIMIENTO -EJERCICIOS DE FUERZA DE PIERNAS EN SILLA -RESPIRACIÓN CONSCIENTE CON TODO EL CUERPO Y TB SOLO BRAZOS -EJERCICIOS DE RELAJACIÓN	01-07-2025 03-07-2025 08-07-2025 10-07-2025 15-07-2025 17-07-2025 22-07-2025 24-07-2025 29-07-2025	19:00 a 20:00 19:00 a 20:00 19:00 a 20:00 19:00 a 20:00 19:00 a 20:00 19:00 a 20:00 19:00 a 20:00 19:00 a 20:00 19:00 a 20:00
	Taller BRILLANDO AL SOL: (TOTAL 4 HORAS). Funcionan en sede CAM, Tucapel 1770. DURANTE EL MES SE TRABAJARON -EJERCICIOS SUAVES DE ESTIRAMIENTO EN GENERAL -EJERCICIOS INTRODUCTORIOS AL EQUILIBRIO -EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE -EJERCICIOS DE FUERZA DE PIERNAS EN SILLA	07-07-2025 14-07-2025 21-07-2025 28-07-2025	15:00 a 16:00 15:00 a 16:00 15:00 a 16:00 15:00 a 16:00



Taller **TAE FIT: (TOTAL 8 HORAS)**. Funcionan en CPC lorenzo arenas.

Contenidos generales de este mes

-EJERCICIOS DE FUERZA DE BRAZOS EN SILLA CON BANDAS

-EJERCICIOS DE FUERZA DE PIERNAS EN COLCHONETAS

-BAILE ENTRETENIDO

-EJERCICIOS DE FUERZA EN GENERAL CON MANCUERNAS.

01-07-2025

09:00 a 10:00

03-07-2025

09:00 a 10:00

08-07-2025

09:00 a 10:00

10-07-2025

09:00 a 10:00

15-07-2025

09:00 a 10:00

17-07-2025

09:00 a 10:00

22-07-2025

09:00 a 10:00

24-07-2025

09:00 a 10:00

29-07-2025

09:00 a 10:00

Taller **DULCE AMANECER: (TOTAL 8 HORAS)**. Funcionan en sede club de rayuela, calle uno 75.

DURANTE EL MES SE TRABAJARON

-EQUILIBRIO EN MOVIMIENTO

-EJERCICIOS DE FUERZA DE PIERNAS EN SILLA

-RESPIRACIÓN CONSCIENTE CON TODO EL CUERPO Y TB SOLO BRAZOS

-EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

-PARTICIPACIÓN EN **PRIMERA MATEADA DEL ADULTO MAYOR**

01-07-2025

11:00 a 12:00

04-07-2025

11:00 a 12:00

08-07-2025

11:00 a 12:00

11-07-2025

11:00 a 12:00

15-07-2025

11:00 a 12:30

18-07-2025

11:00 a 12:30

22-07-2025

11:00 a 12:00

25-07-2025

11:00 a 12:00

29-07-2025

11:00 a 12:00

Taller **CORAZONES ALEGRES: (TOTAL 8 HORAS)**. Funcionan en club de rayuela villa cap, en calle uno oriente 220.

-CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL PADRE Y DE LA MADRE JUNTOS.

-SE HIZO TRABAJO DE PELOTITAS

-BAILE ENTRETENIDO

-TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

02-07-2025

15:00 a 17:00

09-07-2025

15:00 a 17:00

23-07-2025

15:00 a 17:00

30-07-2025

15:00 a 17:00

Taller **SAN REMO: (TOTAL 12 HORAS)**. Funcionan en sede San remo, calle San Juan Bautista 2120.

DURANTE EL MES SE TRABAJARON RUTINAS DE

EQUILIBRIO EN MOVIMIENTO

-EJERCICIOS DE FUERZA DE PIERNAS EN SILLA

-RESPIRACIÓN CONSCIENTE CON TODO EL CUERPO Y TB SOLO BRAZOS

-EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

02-07-2025

11:30 a 13:00

04-07-2025

11:30 a 13:00

09-07-2025

11:30 a 13:00

11-07-2025

11:30 a 13:00

18-07-2025

11:30 a 13:00

23-07-2025

11:30 a 13:00

25-07-2025

11:30 a 13:00

30-07-2025

11:30 a 13:00

Taller **YOGA ABIERTO: (TOTAL 12 HORAS)**. Funcionan en Casa Adulto mayor Tucapel 1770.

DURANTE EL MES SE TRABAJARON RUTINAS DE

EQUILIBRIO EN MOVIMIENTO

-EJERCICIOS DE FUERZA DE PIERNAS EN SILLA

-RESPIRACIÓN CONSCIENTE CON TODO EL CUERPO Y TB SOLO BRAZOS

-EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

02-07-2025

10:00 a 11:30

04-07-2025

10:00 a 11:30

09-07-2025

10:00 a 11:30

11-07-2025

10:00 a 11:30

18-07-2025

10:00 a 11:30

23-07-2025

10:00 a 11:30

25-07-2025

10:00 a 11:30

30-07-2025

10:00 a 11:30

<p>Taller ESTERO NONGUÉN: (TOTAL 8 HORAS). Funcionan en sede estero de Nonguén en general Goroštiaga 1774.</p> <ul style="list-style-type: none"> -EQUILIBRIO EN MOVIMIENTO TOLA YOGA CON GRULLA Y AEROPLANO -EJERCICIOS DE FUERZA DE PIERNAS EN SILLA -RESPIRACIÓN CONSCIENTE CON TODO EL CUERPO Y TB SOLO BRAZOS -EJERCICIOS DE RELAJACIÓN DE LA NATURALEZA <p>(Total 96 horas mensuales.)</p>		
	03-07-2025	12:00 a 13:00
	07-07-2025	12:00 a 13:00
	10-07-2025	12:00 a 13:00
	14-07-2025	12:00 a 13:00
	17-07-2025	12:00 a 13:00
	21-07-2025	12:00 a 13:00
	24-07-2025	12:00 a 13:00
	28-07-2025	12:00 a 13:00
	31-07-2025	12:00 a 13:00

		
PRESTADORA DE SERVICIOS MARIA OLIVARES ORTEGA	SINTIA LEYTON AEDO DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN	FRANCISCO URRIOLA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE ADULTO MAYOR