



INFORME DE GESTIÓN MENSUAL.

31 DIC 2025

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

**CARGO:** MONITORA DE TALLERES RECREATIVOS CASA DE PERSONAS MAYORES ANA HERNÁNDEZ MUÑOZ.

**DEPENDENCIA** : DIDEKO

**UNIDAD:** Oficina Casa de Personas Mayores "Ana Hernández Muñoz"

**Nº DECRETO** : 2577

**FECHA DECRETO:** 01-12-2025

**PERÍODO A PAGAR** : 01 DIC. AL 21 DIC. 2025

**ID DOC:** 2123509

**BOLETA Nº** : 320

**FECHA BOLETA:** 22-12-2025

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.	<p><b>LAS BRUJITAS: (TOTAL 12 HORAS).</b> Funcionan en sede CAM. Tucapel 1770. DURANTE EL MES SE TRABAJARON RUTINAS DE <b>Yoga nivel 3.</b> SIGNIFICA QUE REALIZAMOS TODOS LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO BÁSICOS Y AVANZADOS. POSTURAS DE GUERRERO Y SECUENCIAS DE SALUDOS.</p> <p>METODOLOGÍA DEL MES 70% SENTADOS . SESIÓN DE RELAJACIÓN CON CUENCOS</p> <p><b>Taller LEUFUCHE. (TOTAL 8 HORAS).</b> Funcionan en su sede lado bombonera en Miraflores 763.Lorenzo arenas.</p> <p><b>YOGA NIVEL 1:</b> INCLUYE MOVIMIENTOS EN SILLA, ESTIRAMIENTOS Y EJERCICOS DE PIE CON ALGUN IMPLEMENTO.</p> <p>EJERCICIOS DE ACIVACIÓN FISICA SESIÓN DE RELAJACIÓN CON CUENCOS</p> <p><b>ESPIRAL (TOTAL 6 HORAS).</b> Funcionan en Sede CAM. Tucapel 1770.</p> <p>EQUILIBRIO EN MOVIMIENTO</p> <p><b>YOGA NIVEL 3.</b> SIGNIFICA QUE RELAIZAMOS TODOS LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO BÁSICO Y AVANZADO. POSTURAS DE GUERRERO Y SECUENCIAS DE SALUDOS.</p> <p>METODOLOGÍA DEL MES 70% SENTADOS 30% DE PIE.</p> <p>SE PARTICIPA PASEO DE FIN DE AÑO.</p> <p><b>Taller CORAZONES ALEGRES: (TOTAL 8 HORAS).</b> Funcionan en club de rayuela villa cap, en calle uno oriente 220.</p> <p><b>YOGA NIVEL 1:</b> INCLUYE MOVIMIENTOS EN SILLA, ESTIRAMIENTOS Y EJERCICOS DE PIE CON ALGUN IMPLEMENTO.</p> <p>EJERCICOS MUY SUAVES EN SILLA MUY POCO DE PIE, SESIÓN DE RELAJACIÓN CON CUENCOS</p>	02-12-2025 04-12-2025 09-12-2025 11-12-2025 16-12-2025 18-12-2025  01-12-2025 04-12-2025 11-12-2025 15-12-2025 18-12-2025  01-12-2025 15-12-2025 22-12-2025  03-12-2025 10-12-2025 17-12-2025	15:00 a 16:30 15:00 a 16:30 15:00 a 16:30 15:00 a 16:30 15:00 a 16:30 15:00 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  10:00 a 11:30 10:00 a 11:30 10:00 a 11:30  15:00 a 17:00 15:00 a 17:00 15:00 a 17:00

Taller <b>BRILLANDO AL SOL: (TOTAL 4 HORAS)</b> . Funcionan en sede CAM, Tucapel 1770. <b>YOGA NIVEL 2:</b> INCLUYE TODOS LOS EJERCICIOS EN SILLA, ESTIRAMIENTOS Y SALUDOS SIN EJERCICIOS ALTA COMPLEJIDAD.  EJERCICIOS SEMI COMPLETOS ASANAS DE MEDIANA DIFICULTAD. SESIÓN DE RELAJACIÓN CON CUENCOS.	01-12-2025 15-12-2025	15:00 a 16:00 15:00 a 16:00
Taller <b>PROFETA ISAIAS: (TOTAL 8 HORAS)</b> Funcionan en Sede Los Estero Nonguén, en general Gorostiaga 1774. <b>YOGA NIVEL 3:</b> SIGNIFICA QUE REALIZAMOS TODOS LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO BÁSICOS Y AVANZADOS. POSTURAS DE GUERRERO Y SECUENCIAS DE SALUDOS.  METODOLOGÍA DEL MES 70% SENTADOS . SESIÓN DE RELAJACIÓN CON CUENCOS	02-12-2025 04-12-2025 09-12-2025 11-12-2025 16-12-2025 18-12-2025	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
PARTICIPACIÓN EN MUESTRA PARQUE CERRO CARACOL		
Taller <b>TAE FIT: (TOTAL 8 HORAS)</b> . Funcionan en CPC lorenzo arenas. Contenidos generales de este mes <b>YOGA NIVEL 4:</b> EJERCICIOS DE YOGA JUNTO CON OTRAS DICIPLINAS COMO BAILE, PILATES, GAP.  EJERCICIOS CON PESAS Y BANDAS EN COLCHONETAS.	02-12-2025 04-12-2025 09-12-2025 11-12-2025 16-12-2025 18-12-2025	09:00 a 10:00 09:00 a 10:00 09:00 a 10:00 09:00 a 10:00 09:00 a 10:00 09:00 a 10:00
Taller <b>DULCE AMANECER: (TOTAL 8 HORAS)</b> . Funcionan en sede club de rayuela, calle uno 75. <b>YOGA NIVEL 3:</b> SIGNIFICA QUE REALIZAMOS TODOS LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO BÁSICOS Y AVANZADOS. POSTURAS DE GUERRERO Y SECUENCIAS DE SALUDOS.  METODOLOGÍA DEL MES 70% SENTADOS . SESIÓN DE RELAJACIÓN CON CUENCOS	02-12-2025 05-12-2025 09-12-2025 12-12-2025 16-12-2025 19-12-2025	11:00 a 12:00 11:00 a 12:00 11:00 a 12:00 11:00 a 12:00 11:00 a 12:30 11:00 a 12:30
PARTICIPACIÓN EN MUESTRA PARQUE CERRO CARACOL		
Taller <b>SAN REMO: (TOTAL 12 HORAS)</b> . Funcionan en sede San remo, calle San juan Bautista 2120. <b>YOGA NIVEL 3:</b> SIGNIFICA QUE REALIZAMOS TODOS LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO BÁSICOS Y AVANZADOS. POSTURAS DE GUERRERO Y SECUENCIAS DE SALUDOS.  METODOLOGÍA DEL MES 70% SENTADOS . SESIÓN DE RELAJACIÓN CON CUENCOS	03-12-2025 05-12-2025 10-12-2025 12-12-2025 17-12-2025 19-12-2025	11:30 a 13:00 11:30 a 13:00 11:30 a 13:00 11:30 a 13:00 11:30 a 13:00 11:30 a 13:00

		03-12-2025 05-12-2025 10-12-2025 12-12-2025 17-12-2025 19-12-2025	10:00 a 11:30 10:00 a 11:30 10:00 a 11:30 10:00 a 11:30 10:00 a 11:30 10:00 a 11:30
Taller <b>YOGA ABIERTO: (TOTAL 12 HORAS)</b> . Funcionan en Casa Adulto mayor Tucapel 1770.	<b>YOGA NIVEL 3:</b> SIGNIFICA QUE REALIZAMOS TODOS LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO BÁSICOS Y AVANZADOS. POSTURAS DE GUERRERO Y SECUENCIAS DE SALUDOS.		
METODOLOGÍA DEL MES 70% SENTADOS . SESIÓN DE RELAJACIÓN CON CUENCOS			
PARTICIPACIÓN EN MUESTRA PARQUE CERRO CARACOL			
		01-12-2025 04-12-2025 11-12-2025 15-12-2025 18-12-2025	12:00 a 13:00 12:00 a 13:00 12:00 a 13:00 12:00 a 13:00 12:00 a 13:00
Taller <b>ESTERO NONGUÉN: (TOTAL 8 HORAS)</b> . Funcionan en sede estero de Nonguén en general Gorostiaga 1774.	<b>YOGA NIVEL 3:</b> SIGNIFICA QUE REALIZAMOS TODOS LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO BÁSICO Y AVANZADO. POSTURAS DE GUERRERO Y SECUENCIAS DE SALUDOS.		
METODOLOGÍA DEL MES 70% SENTADOS . SESIÓN DE RELAJACIÓN CON CUENCOS			