

## INFORME DE GESTION MENSUAL

ENTREGA DEL INFORME: 31 MAY 2025

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): VIRGINIA RAMIREZ FUENTES

CARGO : MONITORA

DEPENDENCIA : DIDECO

Nº DECRETO : 620

MES A PAGAR : MAYO 2025

BOLETA Nº : 140

ID DOC : 1979877

UNIDAD: Oficina Adulto mayor

FECHA DECRETO: 31/03/2025

FECHA BOLETA: 31/05/2025

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	ACTIVIDAD REALIZADA	FECHA	HORA
➤ REALIZAR UN TALLER DE ACTIVIDAD FISICA CON UNA DURACION DE 12 HORAS MENSUALES ABIERTO A LA COMUNIDAD	<p><b>TALLER YOGA MAS SALUD SE REALIZA EN PEDRO DE OÑA S/Nº CPC LZO. ARENAS. -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ CALENTAMIENTO DIVERSAS ARTICULACIONES DEL CUERPO CUELLO-HOMBROS-CADERAS-RODILLAS-PIES. RELAJACION.</li> <li>➤ SALUDO AL SOL EN POSICON SENTADOS Y DE PIE,</li> <li>➤ ASANAS DE FLEXIBILIDAD-EQUILIBRIO Y FUERZA.</li> <li>➤ EJERCICIOS PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO Y FUERZA EN PAREJAS E INDIVIDUAL. RELAJACION</li> <li>➤ SERIES DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA POSTURA EN POSICION DE PIE Y EN SILLA. VISUALIZACIONES.</li> <li>➤ SERIALES DE EJECICIOS RESPIRATORIOS Y RELAJACION</li> <li>➤ CHAKRAS.QUE ES-LUGAR FISICO EN EL CUERPO-COLOR Y MANTRA O SONIDOS.</li> <li>EJERCICIOS O ASANAS EN EL SUELO Y SILLAS PARA EJERCITAR EL CHARKA RAZ O MULADARA Y CHAKRA SHADISTANA.RELAJACION.</li> <li>➤ SECUENCIA DE DIVERSAS ASANAS O POSTURAS TRABAJADAS EN GRUPOS. EN EL SUELO POSTURAS DE BALASANA Y SAVASANA PARA RELAJACION.</li> </ul>	<p>06/05/2025</p> <p>08/05/2025</p> <p>13/05/2025</p> <p>15/05/2025</p> <p>20/05/2025</p> <p>22/05/2025</p> <p>27/05/2025</p> <p>29/05/2025</p>	<p>15:00 a 16:30 HRS</p> <p>15:00 A 16:30 HRS</p> <p>15:00 A 16:30 -HRS</p> <p>15:00 A 16:30 HRS</p> <p>15:00 A 16:30 HRS</p> <p>15:00 A 16:30 HRS</p> <p>15:00 A 16:30 HRS</p> <p>15:00 A 16:30 HRS</p> <p>15:00 A 16:30 HRS</p> <p>12 HORAS MENSUALES</p>

 <b>Virginia Ramírez Fuentes</b> PRESTADORA DE SERVICIOS	 <b>SINTIA LEYTON AEDO</b> DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO	 <b>FRANCISCO URRIOLO OLIVARES</b> COORDINADOR OFICINA DE ADULTO MAYOR
---	---	--