

INFORME DE GESTIÓN MENSUAL

ENTREGA DEL INFORME 31 JUL 2019

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): VIRGINIA RAMIREZ FUENTES

CARGO : MONITORA
 DEPENDENCIA : DIDEKO
 Nº DECRETO : 620
 MES A PAGAR : JULIO 2025
 BOLETA N° : 144
 ID DOC : 1979877

UNIDAD: Oficina Adulto mayor
 FECHA DECRETO: 31/03/2025

FECHA BOLETA: 31/07/2025

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	ACTIVIDAD REALIZADA	FECHA	HORA
➤ REALIZAR UN TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA CON UNA DURACIÓN DE 12 HORAS MENSUALES ABIERTO A LA COMUNIDAD	<p>TALLER YOGA MAS SALUD SE REALIZA EN PEDRO DE OÑA S/N CPC LZO. ARENAS.-</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ CALENTAMIENTO PARA POSTURAS DE YOGA. SALUDO AL SOL EN POSICIÓN DE PIE Y SILLA. 6 ASANAS.. ➤ SALUDO A LA LUNA CON POSTURA DE MEDIA LUNA FLAMENCO –DIOSA-MONTAÑA-PINZA –GUERRERO .RELAJACION. ➤ ASANAS DE FLEXIBILIDAD-EQUILIBRIO Y FUERZA. ➤ SECUENCIA DE ASANAS EN SILLA. FLEXIBILIDAD DE EXTREMIDADES SUPERIOR E INFERIOR.RELAJACION ➤ SERIES DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA POSTURA EN POSICIÓN DE PIE Y EN SILLA. VISUALIZACIONES. ➤ SERIALES DE EJERCICIOS RESPIRATORIOS Y RELAJACION . ➤ EJERCICIOS PARA MEJORAR EL SUELO PELVICO EN SILLA. Y EN LA ESTERILLA .POSTURA DE SAVASANA PARA RELAJAR. EJERCICIOS O ASANAS EN EL SUELO Y SILLAS PARA EJERCITAR EL CHARKA RAIZ Y SHADISTANA.RELAJACION. ➤ SECUENCIA DE DIVERSAS ASANAS O POSTURAS TRABAJADAS EN UNA COREOGRAFIA DE YOGA –DANCE. VISUALIZACIONES. <p style="text-align: right;">12 HORAS MENSUALES</p>	08/07/2025 10/07/2025 15/07/2025 17/07/2025 22/07/2025 24/07/2025 29/07/2025 31/07/2025	15:00 a 16:30 hrs 15:00 A 16:30 HRS

 <p>Virginia Ramírez Fuentes PRESTADORA DE SERVICIOS</p>	 <p>DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO CONCEPCIÓN</p>	 <p>OFICINA DE PERSONAS MAYORES</p>
	<p>SINTIA LEYTON AEDO DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO</p>	<p>FRANCISCO URRIOLA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE ADULTO MAYOR</p>