



INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

07 MAY 2024

FECHA ENTREGA INFORME: _____

NOMBRE DEL CONTRATO: MARÍA INGRID OLIVARES ORTEGA

CARGO: MONITORA DE YOGA

NOMBRE ORGANIZACIÓN: C.A.M. LAS BRUJITAS

DEPENDENCIA: DIDEKO

UNIDAD: CASA DEL ADULTO MAYOR

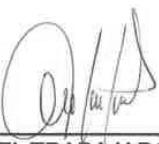
Nº DECRETO:701 FECHA DECRETO:18 abril 2024 IDDOC: 1842399

MES A CANCELAR: MARZO 2024

BOLETA N°: 283

FECHA BOLETA: 31-03-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLER DE YOGA, ABIERTO A LA COMUNIDAD.	01-03-24 05-03-24 08-03-24 12-03-24	15:00 a 16:30 15:00 a 16:30 15:00 a 16:30 15:00 a 16:30	Saludo inicial, bienvenida del grupo Saludo inicial, ejercicios articulares generales. Saludo Inicial, ejercicios de pie Saludo inicial, estiramientos generales.
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DE SERVICIO ASI LO REQUIERAN.	15-03-24 19-03-24 22-03-24 26-03-24	15:00 a 16:30 15:00 a 16:30 15:00 a 16:30 15:00 a 16:30	Saludo inicial, ejercicios respiración y relajación. Saludo inicial, movimientos terapéuticos. Saludo inicial, ejercicios de secuencia gato-vaca.
		Total 12 horas	


FIRMA DEL TRABAJADOR/A


APOYO TÉCNICO DIDEKO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 07 MAY 2024

NOMBRE DEL CONTRADO: MARÍA INGRID OLIVARES ORTEGA

CARGO: MONITORA DE YOGA

NOMBRE ORGANIZACIÓN: C.A.M. YOGA ABIERTO

DEPENDENCIA: DIDEKO

UNIDAD: CASA DEL ADULTO MAYOR

Nº DECRETO: 701 **FECHA DECRETO:** 18 abril **IDDOC:** 1842399

MES A CANCELAR: MARZO 2024

BOLETA N°: 283

FECHA BOLETA: 31-03-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLER DE YOGA, ABIERTO A LA COMUNIDAD.	01-03-24	10:00 a 11:30	Recordando movimientos articulares básicos.
	06-03-24	10:00 a 11:30	Transiciones a guerreros
	08-03-24	10:00 a 11:30	Mostrando las variantes del gato
	13-03-24	10:00 a 11:30	Inicio a equilibrio
	15-03-24	10:00 a 11:30	Presentando la tabla
	20-03-24	10:00 a 11:30	Presentando utkatasana y sus variantes
	22-03-24	10:00 a 11:30	Inicio a guerreros
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DE SERVICIO ASÍ LO REQUIERAN.	27-03 -24	10:00 a 11:30	Equilibrios en dos y un pie básicos
		Total 12 horas	

FIRMA DEL TRABAJADOR/A

APOYO TÉCNICO DIDEKO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA



INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 07 MAY 2024

NOMBRE DEL CONTRATO: MARÍA INGRID OLIVARES ORTEGA

CARGO: MONITORA DE YOGA

NOMBRE ORGANIZACIÓN: C.A.M. J.J. VECINAL ESTERO NONGUÉN

DEPENDENCIA: DIDEKO

UNIDAD: CASA DEL ADULTO MAYOR

Nº DECRETO: 701 FECHA DECRETO: 18 abril IDDOC: 1842399

MES A CANCELAR: MARZO 2024

BOLETA N°: 283

FECHA BOLETA: 31-03-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLER DE YOGA, ABIERTO A LA COMUNIDAD.	04-03-24 05-03-24 11-03-24 12-03-24 18-03-24 19-03-24	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	Inicio qué es yoga? Ejercicios generales articulares Presentando posturas de gato Conociendo posturas de equilibrio Conociendo posturas de tabla
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DE SERVICIO ASI LO REQUIERAN.	25-03-24 26-03-24	11:30 a 13:00 11:30 a 13:00	Inicio a posturas de guerrero Equilibrio en dos pies Equilibrios en un pie
		Total 12 horas	

FIRMA DEL TRABAJADOR/A

APOYO TÉCNICO DIDEKO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 07 MAY 2024

NOMBRE DEL CONTRATO: MARÍA INGRID OLIVARES ORTEGA

CARGO: MONITORA DE YOGA

NOMBRE ORGANIZACIÓN: LEUFUCHE

DEPENDENCIA: DIDEKO

UNIDAD: CASA DEL ADULTO MAYOR

Nº DECRETO: 701 **FECHA DECRETO:** 18 abril 2024 **IDDOC:** 1842399

MES A CANCELAR: MARZO 2024

BOLETA N°: 283

FECHA BOLETA: 31-03-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLER DE YOGA, ABIERTO A LA COMUNIDAD.	04-03-24 07-03-24	16:30 a 18:00 16:30 a 18:00	Saludo inicial, bienvenida del grupo Saludo inicial, ejercicios articulares generales.
APoyar y acompañar en actividades de la dirección de desarrollo comunitario cuando las necesidades de servicio así lo requieran.	11-03-24 14-03-24	16:30 a 18:00 16:30 a 18:00	Saludo Inicial, ejercicios de pie Saludo inicial, estiramientos generales.
	18-03-24 21-03-24	16:30 a 18:00 16:30 a 18:00	Saludo inicial, ejercicios respiración y relajación.
	25-03-24 28-03-24	16:30 a 18:00 16:30 a 18:00	Saludo inicial, movimientos terapéuticos. Saludo inicial, ejercicios de secuencia gato-vaca.
		Total 12 hrs	


FIRMA DEL TRABAJADOR/A


APOYO TÉCNICO DIDEKO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 07 MAY 2024

NOMBRE DEL CONTRADO: MARÍA INGRID OLIVARES ORTEGA

CARGO: MONITORA DE YOGA

NOMBRE ORGANIZACIÓN: C.A.M. PROFETA ISAÍAS

DEPENDENCIA: DIDEKO

UNIDAD: CASA DEL ADULTO MAYOR

Nº DECRETO: 701 **FECHA DECRETO:** 18 abril 2024 **IDDOC:** 1842399

MES A CANCELAR: MARZO 2024

BOLETA N°: 283

FECHA BOLETA: 31-03-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLER DE YOGA, ABIERTO A LA COMUNIDAD.	05-03-24	19:30 a 21:00	Saludo inicial , marco teórico
	07-03-24	19:30 a 21:00	Saludo inicial , ejercicios posturales.
	12-03-24	19:30 a 21:00	
	14-03-24	19:30 a 21:00	Saludo, Ejercicios de respiración.
	19-03-24	19:30 a 21:00	
	21-03-24	19:30 a 21:00	Saludo, posturas de Guerrero 1 y 2.
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DE SERVICIO ASI LO REQUIERAN.	23-03-24	19:30 a 21:00	Saludo Inicial, Guerrero 3.
	28-03-24	19:30 a 21:00	Saludo Inicial, Balance de gato y vaca.
		Total 12 hrs	Saludo Inicial, equilibrio inicial con apoyo.
			Saludo, ejercicios de respiración.


FIRMA DEL TRABAJADOR/A


APOYO TÉCNICO DIDEKO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 07 MAY 2024

NOMBRE DEL CONTRATO: MARÍA INGRID OLIVARES ORTEGA

CARGO: MONITORA DE ACTIVIDAD FÍSICA

NOMBRE ORGANIZACIÓN: TAE FIT

DEPENDENCIA: DIDEKO

UNIDAD: CASA DEL ADULTO MAYOR

Nº DECRETO: 701 **FECHA DECRETO:** 18 abril **IDDOC:** 1842399

MES A CANCELAR: MARZO 2024

BOLETA N°: 283

FECHA BOLETA: 31-03-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLER DE YOGA, ABIERTO A LA COMUNIDAD.	05-03-24	09 a 10:30	Bienvenida del grupo en el nuevo año.
	07-03-24	09 a 10:30	Saludo inicio con actividad de articulaciones.
	12-03-24	09 a 10:30	Saludo Inicial ejercicios de suelo
	14-03-24	09 a 10:30	Saludo inicial, baile entretenido y suelo.
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DE SERVICIO ASI LO REQUIERAN.	19-03-24	09 a 10:30	Saludo inicial, clase de yoga.
	21-03-24	09 a 10:30	Saludo inicial, baile y ejercicio en colchonetas.
	26-03-24	09 a 10:30	Saludo Inicial y clase de yoga.
	28-03-24	09 a 10:30	Saludo inicial, baile y ejercicos de suelo.
		Total 12 hrs	


FIRMA DEL TRABAJADOR/A


APOYO TÉCNICO DIDEKO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 07 MAY 2024

NOMBRE DEL CONTRADO: MARÍA INGRID OLIVARES ORTEGA

CARGO: MONITORA DE YOGA

NOMBRE ORGANIZACIÓN: CLUB DE ADULTO MAYOR SAN REMO

DEPENDENCIA: DIDEKO

UNIDAD: CASA DEL ADULTO MAYOR

Nº DECRETO: 701 **FECHA DECRETO:** 18 abril 2024 **IDDOC:** 1842399

MES A CANCELAR: MARZO 2024

BOLETA N°: 283

FECHA BOLETA: 31-03-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLER DE YOGA, ABIERTO A LA COMUNIDAD.	01-03-24	11:30 a 13:00	Saludo inicial, bienvenida del grupo
	06-03-24	11:30 a 13:00	Saludo inicial, ejercicios articulares generales.
	08-03-24	11:30 a 13:00	Saludo Inicial, ejercicios de pie
	13-03-24	11:30 a 13:00	Saludo inicial, estiramientos generales.
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DE SERVICIO ASI LO REQUIERAN.	15-03-24	11:30 a 13:00	Saludo inicial, ejercicios respiración y relajación.
	20-03-24	11:30 a 13:00	Saludo inicial, movimientos terapéuticos.
	22-03-24		Saludo inicial, ejercicios de secuencia gato-vaca.
	27-03-24		
		Total 12 horas	

FIRMA DEL TRABAJADOR/A

APOYO TÉCNICO DIDEKO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 07 MAY 2024

NOMBRE DEL CONTRATO: MARÍA INGRID OLIVARES ORTEGA

CARGO: MONITORA DE YOGA

NOMBRE ORGANIZACIÓN: C.A.M. CORAZONES ALEGRES

DEPENDENCIA: DIDEKO

UNIDAD: CASA DEL ADULTO MAYOR

Nº DECRETO: 701 **FECHA DECRETO:** 18 abril 2024 **IDDOC:** 1842399

MES A CANCELAR: MARZO 2024

BOLETA N°: 283

FECHA BOLETA: 31-03-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
	06-03-24	15:00 a 17:00	Saludo inicial , marco teórico
MONITORA DE TALLER DE YOGA, ABIERTO A LA COMUNIDAD.	13-03-24	15:00 a 17:00	Saludo, Ejercicios posturales.
	19-03-24	15:00 a 17:00	Saludo, ejercicios terapéuticos
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DE SERVICIO ASI LO REQUIERAN.	27-03-24	15:00 a 17:00	Saludo; ejercicios de respiración.
		Total 8 hrs	

FIRMA DEL TRABAJADOR/A

APOYO TÉCNICO DIDEKO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 07 MAY 2024

NOMBRE DEL CONTRATO: MARÍA INGRID OLIVARES ORTEGA

CARGO: MONITORA DE YOGA

NOMBRE ORGANIZACIÓN: ESPIRAL

DEPENDENCIA: DIDEKO

UNIDAD: CASA DEL ADULTO MAYOR

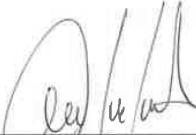
Nº DECRETO: 701 **FECHA DECRETO:** 18 abril 2024 **IDDOC:** 1842399

MES A CANCELAR: MARZO 2024

BOLETA N°: 283

FECHA BOLETA: 31-03-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLER DE YOGA, ABIERTO A LA COMUNIDAD.	04-03-24	10:00 a 11:30	Saludo inicial , articulaciones.
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DE SERVICIO ASI LO REQUIERAN.	11-03-24	10:00 a 11:30	Saludo, Ejercicios posturales.
	18-03-24	10:00 a 11:30	Saludo, ejercicio terapéuticos
	25-03-24	10:00 a 11:30	Saludo, ejercicios de respiración.
		Total 6 horas	


FIRMA DEL TRABAJADOR/A


APOYO TÉCNICO DIDEKO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 07 MAY 2024

NOMBRE DEL CONTRADO: MARÍA INGRID OLIVARES ORTEGA

CARGO: MONITORA DE YOGA

NOMBRE ORGANIZACIÓN: C.A.M. EL RESPLANDOR

DEPENDENCIA: DIDEKO

UNIDAD: CASA DEL ADULTO MAYOR

Nº DECRETO: 701 **FECHA DECRETO:** 18 abril 2024 **IDDOC:** 1842399

MES A CANCELAR: MARZO 2024

BOLETA N°: 283

FECHA BOLETA: 31-03-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLER DE YOGA, ABIERTO A LA COMUNIDAD.	07-03-24 14-03-24	15:00 a 16:30 15:00 a 16:30	Saludo inicial , presentación del nuevo grupo.
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DE SERVICIO ASI LO REQUIERAN.	21-03-24 28-03-24	15:00 a 16:30 15:00 a 16:30	Saludo, Ejercicios posturales. Saludo, ejercicios terapéuticos
		Total 6 hrs	Saludo, ejercicios de respiración.


FIRMA DEL TRABAJADOR/A


APOYO TÉCNICO DIDEKO
OLAYA MOSQUERA VILLABLENCA

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 07 MAY 2024

NOMBRE DEL CONTRATO: MARÍA INGRID OLIVARES ORTEGA

CARGO: MONITORA DE YOGA

NOMBRE ORGANIZACIÓN: C.A.M. BRILLANDO AL SOL

DEPENDENCIA: DIDEKO

UNIDAD: CASA DEL ADULTO MAYOR

Nº DECRETO: 701 **FECHA DECRETO:** 18 abril 2024 **IDDOC:** 1842399

MES A CANCELAR: MARZO 2024

BOLETA N°: 283

FECHA BOLETA: 31-03-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLER DE YOGA, ABIERTO A LA COMUNIDAD.	07-03-24 14-03-24 21-03-24 28-03-24	13:45 a 14:45 13:45 a 14:45 13:45 a 14:45 13:45 a 14:45	Saludo inicial , marco teórico Saludo inicial , ejercicios posturales. Saludo, Ejercicios de respiración. Saludo, posturas de Guerrero 1 y 2. Saludo Inicial, Guerrero 3. Saludo Inicial, Balance de gato y vaca. Saludo Inicial, equilibrio inicial con apoyo.
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DE SERVICIO ASI LO REQUIERAN.			Saludo, ejercicios de respiración.
		Total 4 horas	

FIRMA DEL TRABAJADOR/A

**APOYO TÉCNICO DIDEKO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA**