

**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:** DIDECO

**UNIDAD:** CASA DEL ADULTO MAYOR

**N° DECRETO:**701 **FECHA DECRETO:**18 abril 2024 **IDDOC:** 1842399

**MES A CANCELAR:** MARZO 2024

**BOLETA N°:** 283

**FECHA BOLETA:** 31-03-2024

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

  
FIRMA DEL TRABAJADOR/A

  
APOYO TÉCNICO DIDECO  
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. YOGA ABIERTO

**DEPENDENCIA:** DIDECO

**UNIDAD:** CASA DEL ADULTO MAYOR

**N° DECRETO:**701 **FECHA DECRETO:**18 abril **IDDOC:** 1842399

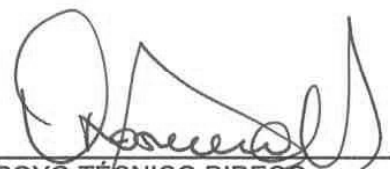
**MES A CANCELAR:** MARZO 2024

**BOLETA N°:** 283

**FECHA BOLETA:** 31-03-2024

<b>FUNCIONES SEGÚN CONTRATO</b>	<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD</b>
<b>MONITORA DE TALLER DE YOGA, ABIERTO A LA COMUNIDAD.</b>  APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DE SERVICIO ASÍ LO REQUIERAN.	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
	27-03 -24	10:00 a 11:30	Equilibrios en dos y un pie básicos
		Total 12 horas	

  
FIRMA DEL TRABAJADOR/A

  
APOYO TÉCNICO DIDECO  
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:** **DIDECO**

**UNIDAD:** **CASA DEL ADULTO MAYOR**

**N° DECRETO:**701 **FECHA DECRETO:**18 abril **IDDOC:** 1842399

**MES A CANCELAR:** **MARZO 2024**

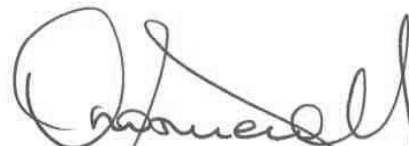
**BOLETA N°:** 283

**FECHA BOLETA:** 31-03-2024

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



**FIRMA DEL TRABAJADOR/A**



**APOYO TÉCNICO DIDECO**  
**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:** **DIDECO**

**UNIDAD:** **CASA DEL ADULTO MAYOR**

**N° DECRETO:**701 **FECHA DECRETO:**18 abril 2024 **IDDOC:** 1842399

**MES A CANCELAR:** **MARZO 2024**

**BOLETA N°:**283

**FECHA BOLETA:** **31-03-2024**

<b>FUNCIONES SEGÚN CONTRATO</b>	<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD</b>
<b>MONITORA DE TALLER DE YOGA, ABIERTO A LA COMUNIDAD.</b>  APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DE SERVICIO ASÍ LO REQUIERAN.	04-03-24	16:30 a 18:00	Saludo inicial, bienvenida del grupo
	07-03-24	16:30 a 18:00	Saludo inicial, ejercicios articulares generales.
	11-03-24	16:30 a 18:00	Saludo Inicial, ejercicios de pie
	14-03-24	16:30 a 18:00	Saludo inicial, estiramientos generales.
	18-03-24	16:30 a 18:00	Saludo inicial, ejercicios respiración y relajación.
	21-03-24	16:30 a 18:00	Saludo inicial, movimientos terapéuticos.
	25-03-24	16:30 a 18:00	Saludo inicial, ejercicios de secuencia gato-vaca.
	28-03-24	16:30 a 18:00	
		Total 12 hrs	

  
FIRMA DEL TRABAJADOR/A

  
APOYO TÉCNICO DIDECO  
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. PROFETA ISAÍAS

**DEPENDENCIA:** DIDECO

**UNIDAD:** CASA DEL ADULTO MAYOR

**N° DECRETO:**701 **FECHA DECRETO:**18 abril 2024 **IDDOC:** 1842399

**MES A CANCELAR:** MARZO 2024

**BOLETA N°:**283

**FECHA BOLETA:** 31-03-2024

<b>FUNCIONES SEGÚN CONTRATO</b>	<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD</b>
<b>MONITORA DE TALLER DE YOGA, ABIERTO A LA COMUNIDAD.</b>  APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DE SERVICIO ASI LO REQUIERAN.	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	Saludo, Ejercicios de respiración.
	14-03-24	19:30 a 21:00	Saludo, posturas de Guerrero 1 y 2.
	19-03-24	19:30 a 21:00	Saludo, posturas de Guerrero 3.
	21-03-24	19:30 a 21:00	Saludo Inicial, Balance de gato y vaca.
	26-03-24	19:30 a 21:00	Saludo Inicial, equilibrio inicial con apoyo.
	28-03-24	19:30 a 21:00	Saludo, ejercicios de respiración.
		Total 12 hrs	

  
FIRMA DEL TRABAJADOR/A

  
APOYO TÉCNICO DIDECO  
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:** DIDECO

**UNIDAD:** CASA DEL ADULTO MAYOR

**N° DECRETO:**701 **FECHA DECRETO:**18 abril **IDDOC:** 1842399

**MES A CANCELAR:** MARZO 2024

**BOLETA N°:** 283

**FECHA BOLETA:** 31-03-2024

<b>FUNCIONES SEGÚN CONTRATO</b>	<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD</b>
<b>MONITORA DE TALLER DE YOGA, ABIERTO A LA COMUNIDAD.</b>  APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DE SERVICIO ASI LO REQUIERAN.	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.
	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 ejercicios de suelo.
		Total 12 hrs	

  
FIRMA DEL TRABAJADOR/A

  
APOYO TÉCNICO DIDECO  
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:** CLUB DE ADULTO MAYOR SAN REMO

**DEPENDENCIA:** DIDECO

**UNIDAD:** CASA DEL ADULTO MAYOR

**N° DECRETO:**701 **FECHA DECRETO:**18 abril 2024 **IDDOC:** 1842399

**MES A CANCELAR:** MARZO 2024

**BOLETA N°:** 283

**FECHA BOLETA:** 31-03-2024

<b>FUNCIONES SEGÚN CONTRATO</b>	<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD</b>
<b>MONITORA DE TALLER DE YOGA, ABIERTO A LA COMUNIDAD.</b>  <b>APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DE SERVICIO ASÍ LO REQUIERAN.</b>	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.
	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 DIDECO  
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:** DIDECO

**UNIDAD:** CASA DEL ADULTO MAYOR

**N° DECRETO:**701 **FECHA DECRETO:**18 abril 2024 **IDDOC:** 1842399

**MES A CANCELAR:** MARZO 2024

**BOLETA N°:** 283

**FECHA BOLETA:** 31-03-2024

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



FIRMA DEL TRABAJADOR/A



APOYO TÉCNICO DIDECO  
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:** DIDECO

**UNIDAD:** CASA DEL ADULTO MAYOR

**N° DECRETO:**701 **FECHA DECRETO:**18 abril 2024 **IDDOC:** 1842399

**MES A CANCELAR:** MARZO 2024

**BOLETA N°:** 283

**FECHA BOLETA:** 31-03-2024

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

  
FIRMA DEL TRABAJADOR/A

  
APOYO TÉCNICO DIDECO  
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. EL RESPLANDOR

**DEPENDENCIA:** DIDECO

**UNIDAD:** CASA DEL ADULTO MAYOR

**N° DECRETO:**701 **FECHA DECRETO:**18 abril 2024 **IDDOC:** 1842399

**MES A CANCELAR:** MARZO 2024

**BOLETA N°:**283

**FECHA BOLETA:** 31-03-2024

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

  
FIRMA DEL TRABAJADOR/A

  
APOYO TÉCNICO DIDECO  
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. BRILLANDO AL SOL

**DEPENDENCIA:** DIDECO

**UNIDAD:** CASA DEL ADULTO MAYOR

**N° DECRETO:**701 **FECHA DECRETO:**18 abril 2024 **IDDOC:** 1842399

**MES A CANCELAR:** MARZO 2024

**BOLETA N°:**283

**FECHA BOLETA:** 31-03-2024

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

  
FIRMA DEL TRABAJADOR/A

  
APOYO TÉCNICO DIDECO  
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA