

**INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES**

**FECHA ENTREGA INFORME:** 07 MAY 2024

**NOMBRE DEL CONTRATO:** VIRGINIA RAMIREZ FUENTES

**CARGO:** MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA

**NOMBRE ORGANIZACIÓN:** " YOGA + SALUD. LORENZO ARENAS "

**DEPENDENCIA:** DIDECO

**UNIDAD :** CASA ADULTO MAYOR

**N° DECRETO:** 689

**FECHA DECRETO:** 18-04-2024


**ID DOC :** 1842399

**MES A CANCELAR :** MARZO 2024

**BOLETA N°:** 119

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

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA ABIERTO A LA COMUNIDAD.	05-03-2024	15-16:30	Bienvenida y saludos al grupo taller de Yoga. Actividades de inicio.
	07-03-2024	15-16.30	Conocimiento de los objetivos y contenidos a trabajar en el semestre. Implementación
	12-03-2024	15-16:30	asistencia, y compromisos de cada una de las participantes
	14-03-2024	15-16:30	
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DEL SERVICIO LO REQUIERAN.	19-03-2024	15-16:30	Ejercicios de relajación grupal
	21-03-2024	15-16:30	Postura. Conocen cada una de las partes de la columna vertebral y realizan ejercicios
	26-03-2024	15-16.30	Ejercicios Respiratorios tanto individual como grupal
	28-03-2024	15-16:30	Postura de Yoga para mejorar el equilibrio y flexibilidad..
		12 Hrs	

  
FIRMA DEL TRABAJADOR/A  
VIRGINIA RAMIREZ FUENTES

  
FIRMA APOYO TECNICO DIDECO  
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA

**INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES**

**FECHA ENTREGA INFORME:** 07 MAY 2024

**NOMBRE DEL CONTRATO:** VIRGINIA RAMIREZ FUENTES

**CARGO:** MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA

**NOMBRE ORGANIZACIÓN:** \*ASOCIACION DE PENSIONADOS EX S.S.S \*

**DEPENDENCIA:** DIDECO

**UNIDAD :** CASA ADULTO MAYOR

**N° DECRETO:** 689

**FECHA DECRETO:** 18-04-2024


**ID DOC :** 1842399

**MES A CANCELAR:** MARZO 2024

**BOLETA N°:** 119

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

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA ABIERTO A LA COMUNIDAD.	01- 03-2024	09 -10 :30	Bienvenida a todo el grupo de Gimnasia Adulto Mayor.
	06- 03-2024	09 -10 :30	Conocen los contenidos y actividades a realizar el semestre.
	08- 03-2024	09 -10 :30	Test físico con ejercicios para cardio-flexibilidad, equilibrio y fuerza.
	13- 03-2024	09 -10 :30	Ejercicios de gimnasia preventiva.
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DEL SERVICIO LO REQUIERAN.	15-03-2024	09 -10:30	Trabajo cardio-respiratorio con y sin implementos.
	20-03-2024	09 - 10:30	Ejercicios localizados para mejorar articulaciones del cuerpo.
	22- 03-2024	09 - 10:30	Calentamiento guiado. Elongaciones.
	25 -03-2024	09 - 10:30	Seriales aeróbicos con música.
		12 HRS.	

  
FIRMA DEL TRABAJADOR/A  
VIRGINIA RAMIREZ FUENTES

  
FIRMA APOYO TECNICO DIDECO  
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA