



INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 30 NOV 2024

NOMBRE DEL CONTRADO: VIRGINIA RAMIREZ FUENTES

CARGO: MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA

NOMBRE ORGANIZACIÓN: "ALEGRIA EN MOVIMIENTO. GIMNASIA ADULTO MAYOR"

DEPENDENCIA:DIDECO

UNIDAD :CASA ADULTO MAYOR

N° DECRETO: 689

FECHA DECRETO: 18-04-2024

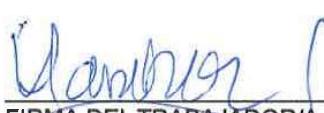
ID DOC : 18423399

MES A CANCELAR: NOVIEMBRE 2024

BOLETA N: 134

FECHA BOLETA : 30-11-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA ABIERTO A LA COMUNIDAD.	06-11-2024 08-11- 2024 13-11- 2024 15-11- 2024	09 -10 :30 09- 10:30 09 -10 :30 09 -10 :30	Actividades aeróbicas con calentamiento general guiado con y sin implementos. -Seriales de ejercicios para mejorar movilidad articular con implemento bastón largo.
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DEL SERVICIO LO REQUIERAN.	20-11-2024 22-11-2024 27-11-2024 29-11-2024	09 –10:30 09 – 10:30 09 - 10:30 09 - 10:30	-Seriales de ejercicios para mejorar el equilibrio y la flexibilidad. -Activación con música de distintos ritmos -Elongación usando pañuelos
		12 Hrs.	-Trabajo en grupo con distintos implementos.Círculo. -Estiramiento en parejas..


FIRMA DEL TRABAJADOR/A

VIRGINIA RAMIREZ FUENTES


CASA DEL ADULTO MAYOR
I. MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN
FIRMA ENCARGADA DE LA UNIDAD
TUTY LUCERO PETTINELLI



CECILA SOTO RIQUELME
DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO. (S)



INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 30 NOV 2024

NOMBRE DEL CONTRADO: VIRGINIA RAMIREZ FUENTES

CARGO: MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA

NOMBRE ORGANIZACIÓN: YOGA + SALUD. LORENZO ARENAS.

DEPENDENCIA:DIDECO

UNIDAD :CASA ADULTO MAYOR

Nº DECRETO: 689

FECHA DECRETO: 24-01-2024

ID DOC : 1842399

MES A CANCELAR: NOVIEMBRE 2024

FECHA BOLETA. 30-11-2024

BOLETA N°:134

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA ABIERTO A LA COMUNIDAD.	05-11-2024 07-11-2024 12-11-2024 14-11-2024	15-16:30 15-16.30 15-16:30 15-16:30	-Calentamiento para Yoga realizado en silla y en posición de pie con 6 posturas. -Practica en grupo de 4 personas ejercicios respiratorios de inhalación y exhalación. -Ejercitan en el tapete saludo a la luna con 5 posturas.
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DEL SERVICIO LO REQUIERAN.	19-11-2024 21-11-2024 26-11-2024 28-11-2024	15-16:30 15-16:30 15-16.30 15-16:30 12 hrs	-Retroalimentacion de posturas de equilibrio,flexibilidad y fuerza. -Practican esquema de yoga-dance. -Ejecutan posturas de yoga en el suelo. Relajación-Visualización.

VIRGINIA RAMIREZ FUENTES
FIRMA DEL TRABAJADOR/A

CASA DEL ADULTO MAYOR
MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN
TUTY LUCERO PETTINELLI
FIRMA ENCARGADA DE LA UNIDAD



CECILIA SOTO RIQUELME
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO (s)