

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

31 DIC 2024

FECHA ENTREGA INFORME: _____

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: 24-01-2024

ID DOC : 1842399

MES : DICIEMBRE 2024

FECHA BOLETA: 31-12-2024

BOLETA N° 136

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA ABIERTO A LA COMUNIDAD. APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DEL SERVICIO LO REQUIERAN.	03-12-2024	15-16:30	Calentamiento para Yoga en sillas y posición de pie.
	05-12-2024	15-16:30	
	10-12-2024	15-16:30	Elongaciones ocupando respaldo de silla. Posturas gato-vaca- torsiones, extensiones de las extremidades inferiores en alternancia con las superiores.
	12-12-2024	15-16:30	
	17-12-2024	15-16:30	Saludos al sol y la luna con 6 posturas.
	18-12-2024	15-16:30	
	19-12-2024	15-16:30	Posturas en el piso o suelo usando cojines.: bebe descansa
	24-12-2024	15-16:30	Pinza, corredor, paloma, héroe ,piernas arriba y torsiones. Visualizaciones: La naranja y luz blanca.
		12 hrs	


 VIRGINIA RAMIREZ FUENTES
 FIRMA PRESTADORA DE SERVICIOS


 OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA
 APOYO TECNICO DIDECO




 SINTIA LEYTON AEDO
 DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO.

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

31 DIC 2024

FECHA ENTREGA INFORME: _____

NOMBRE DEL CONTRATO: 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

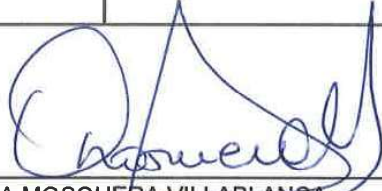
MES : DICIEMBRE 2024

BOLETA N: 136

FECHA BOLETA : 31-12-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA ABIERTO A LA COMUNIDAD.	04-12-2024	09 -10 :30	Actividades aeróbicas con calentamiento general guiado con y sin implementos.
	06-12- 2024	09- 10:30	Series de ejercicios para mejorar movilidad articular con implemento bastón largo.
	11-12- 2024	09 -10 :30	
	13-12- 2024	09 -10 :30	
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DEL SERVICIO LO REQUIERAN.	16-12-2024	09 -10:30	-Series de ejercicios para mejorar el equilibrio y la flexibilidad.
	18-12-2024	09 - 10:30	-Activación con música de distintos ritmos
	20-12-2024	09 - 10:30	-Elongación en parejas
	23-12-2024	09 - 10:30	-Actividades grupales.Ejercitan con mancuernas distintas series.
		12 Hrs.	.Coreografía navideña con bastón largo.


VIRGINIA RAMIREZ FUENTES
FIRMA PRESTADORA DE SERVICIOS


OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA
APOYO TECNICO DIDECO




SINTIA LEYTON AEDO
DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO