

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 31 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: 24-01-2024


ID DOC : 1842399

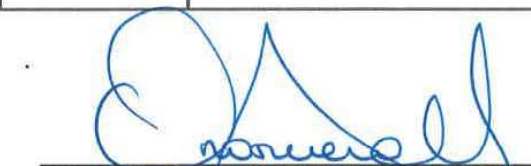
MES A CANCELAR: MAYO 2024

BOLETA N°:121

FECHA BOLETA: 31-05-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA ABIERTO A LA COMUNIDAD.	02-05-2024	15-16:30	Ejercicios Respiratorios de inhalación y exhalación.
	07-05-2024	15-16.30	Conocen partes del aparato respiratorio y practican la respiración clavicular, intercostal y abdominal.
	09-05-2024	15-16:30	
	14-05-2024	15-16:30	4 ejercicios respiratorios
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DEL SERVICIO LO REQUIERAN.	16 -05-2024	15-16:30	trabajados en forma individual y en grupo de 5 personas *La flor*, * candelabro* *Vaso* y *l Leñador*.
	23-05-2024	15-16:30	Practican ejercicios de relajación para mejorar cuello y hombros .
	28-05-2024	15-16:30	Trabajan en silla coreografía con 8 posturas de yoga y música ad-doc .
	30-05-2024	15-16:30	
		12 hrs	


FIRMA DEL TRABAJADOR/A
VIRGINIA RAMIREZ FUENTES


FIRMA APOYO TECNICO DIDECO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME:

31 MAY 2024

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 A CANCELAR: MAYO 2024

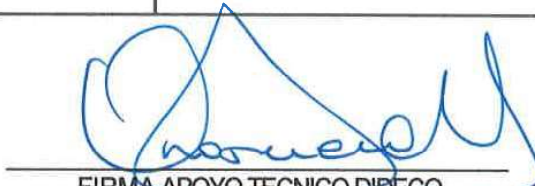
BOLETA N: 121

FECHA BOLETA : 31-05-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA ABIERTO A LA COMUNIDAD.	03-05-2024	09 -10 :30	Calentamiento general guiado a través del espacio con música con distintos ritmos.,para mejorar sistema cardio-respiratorio.Elongaciones.
	08-05- 2024	09- 10:30	
	10-05- 2024	09 -10 :30	
	15-05- 2024	09 -10 :30	Celebración del día de la Madre.
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DEL SERVICIO LO REQUIERAN.	17-05-2024	09 -10:30	Trabajo en sillas para ejercitar distintos segmentos del cuerpo. .Movilidad articular.
	22-05-2024	09 - 10:30	Gimnasia preventiva.Ejercicios para adoptar posturas correctas.
	24-05-2024	09 - 10:30	Circuito de actividades con 5 estaciones.Bandas,balones,bastones largo,mancuernas y silla.
	29-05-2024	09 - 10:30	
		12 Hrs.	



FIRMA DEL TRABAJADOR/A
VIRGINIA RAMIREZ FUENTES



FIRMA APOYO TECNICO DIDECO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA