

**INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES**

FECHA ENTREGA INFORME: 31 MAY 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:** MAYO 2024

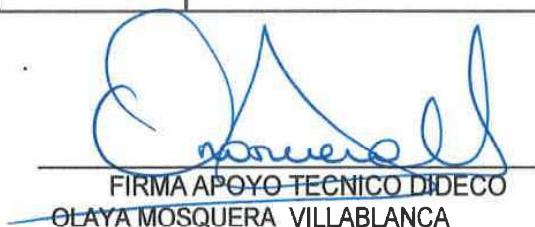
**BOLETA N°:**121

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



FIRMA DEL TRABAJADOR/A  
VIRGINIA RAMIREZ FUENTES



FIRMA APOYO TECNICO DIDECO  
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA



## INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

31 MAY 2024

FECHA ENTREGA INFORME:

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

Nº 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 08-05- 2024 10-05- 2024 15-05- 2024	09 -10 :30 09- 10:30 09 -10 :30 09 -10 :30	Calentamiento general guiado a través del espacio con música con distintos ritmos.,para mejorar sistema cardio-respiratorio.Elongaciones.
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DEL SERVICIO LO REQUIERAN.	17-05-2024 22-05-2024 24-05-2024 29-05-2024	09 –10:30 09 – 10:30 09 - 10:30 09 - 10:30 12 Hrs.	Celebración del día de la Madre. Trabajo en sillas para ejercitar distintos segmentos del cuerpo. .Movilidad articular. Gimnasia preventiva.Ejercicios para adoptar posturas correctas. Círculo de actividades con 5 estaciones.Bandas,balones,bastones largo,mancuernas y silla.

FIRMA DEL TRABAJADOR/A  
VIRGINIA RAMIREZ FUENTES

FIRMA APOYO TECNICO DIDECO  
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA