

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

31 JUL 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 A CANCELAR: JULIO 2024

BOLETA N: 124

FECHA BOLETA : 31-07-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA ABIERTO A LA COMUNIDAD.	03-07--2024	09 -10 :30	Actividades aeróbicas con calentamiento general guiado con y sin implementos. Seriales de ejercicios para mejorar movilidad articular con implemento bastón largo.
	05-07- 2024	09- 10:30	
	10-07- 2024	09 -10 :30	
	12-07- 2024	09 -10 :30	
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DEL SERVICIO LO REQUIERAN.	17-07-2024	09 -10:30	Trabajo de coordinación grupal con bastones y pelota de goma.
	24-07-2024	09 - 10:30	Se ejercitan en parejas y tríos con ejercicios para fortalecer piernas :cuadriceps.
	26-07-2024	09 - 10:30	Circuito de actividades con implementos: sillas, pelotas de pilate, bandas elásticas, mancuernas.
	31-07-2024	09 - 10:30	
		12 Hrs.	


FIRMA DEL TRABAJADOR/A
VIRGINIA RAMIREZ FUENTES


FIRMA ENCARGADA DE LA UNIDAD
TUTY LUCERO PETTINELLI



ALDO MARDONES ALARCÓN
DIRECTOR DESARROLLO COMUNITARIO

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 31 JUL 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: JULIO 2024

FECHA BOLETA. 31-07-2024

BOLETA N°: 124

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA ABIERTO A LA COMUNIDAD.	02-07-2024	15-16:30	Ejercicios Respiratorios de inhalación y exhalación.
	04-07-2024	15-16:30	Conocen los tipos de respiración: alta, diafragmática y abdominal y realizan distintos ejercicios, y una serie de posturas englobando lo anterior.
	09-07-2024	15-16:30	
	11-07-2024	15-16:30	
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DEL SERVICIO LO REQUIERAN.	18-07-2024	15-16:30	Activación para mejorar las articulaciones
	23-07-2024	15-16:30	de: cabeza, cuello, hombro caderas y extremidades superior e inferior.
	25-07-2024	15-16:30	
	30-07-2024	15-16:30	Ejercicios para mejorar el equilibrio. Posturas. 7.
		12 hrs	Posturas de relajación en silla.



FIRMA DEL TRABAJADOR/A
VIRGINIA RAMIREZ FUENTES



FIRMA ENCARGADA DE LA UNIDAD.
TUTY LUCERO PETTINELLI



ALDO MARDONES ALARCÓN
DIRECTOR DESARROLLO COMUNITARIO