

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 31 AGO 2024

NOMBRE DEL CONTRATO: VIRGINIA RAMIREZ FUENTES

CARGO: MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA

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

DEPENDENCIA: DIDEKO

UNIDAD : CASA ADULTO MAYOR

N° DECRETO: 689

FECHA DECRETO: 18-04-2024

ID DOC : 18423399

MES A CANCELAR: AGOSTO 2024

BOLETA N: 126

FECHA BOLETA : 31-08-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA ABIERTO A LA COMUNIDAD.	02-08-2024	09 -10 :30	Actividades aeróbicas con calentamiento general guiado con y sin implementos. Seriales de ejercicios para mejorar movilidad articular con implemento bastón largo.
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DEL SERVICIO LO REQUIERAN.	07-08- 2024	09- 10:30	Ejercicios de flexibilidad con bandas,elástico y pañuelos.
	09-08- 2024	09 -10 :30	Ejercicios con implemento mancuernas de 500grs.Serial para brazos.
	14-08- 2024	09 -10 :30	Trabajo en silla para mejorar tronco y piernas.
	21-08-2024	09 –10:30	Serial con bastones en grupos. Relajación.
	23-08-2024	09 – 10:30	
	28-08-2024	09 - 10:30	
	30-08-2024	09 - 10:30	
		12 Hrs.	


FIRMA DEL TRABAJADOR/A
VIRGINIA RAMIREZ FUENTES


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


DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
CONCEPCIÓN
ALDO MARDONES ALARCON
DIRECTOR DESARROLLO COMUNITARIO

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 31 AGO 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: AGOSTO 2024

FECHA BOLETA. 31-08-2024

BOLETA N°:126

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA ABIERTO A LA COMUNIDAD.	02-08-2024	15-16:30	Ejercicios Respiratorios de inhalación y exhalación en 4 tiempos-2para retener y 4 t para exhalar. *La flor*-*El vaso*-*El leñador* *Candelabro* y Árbol crece* Evento de Mateada.
	06-08-2024	15-16.30	Calentamiento en silla y posición de pie para posturas de yoga.
	09-08-2024	13-14:30	
	13-08-2024	15-16:30	
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DEL SERVICIO LO REQUIERAN.	20-08-2024	15-16:30	En esterilla y en forma grupal y luego individual posturas de equilibrio :árbol 1-árbol 2- *aguila* *paloma* Posturas de flexibilidad: *montaña* *pinza* Posturas de fuerza: *cactus* *diosa*.Visualización.
	22-08-2024	15-16:30	
	27-08-2024	15-16.30	
	29-08-2024	15-16:30	
		12 hrs	


FIRMA DEL TRABAJADOR/A
VIRGINIA RAMIREZ FUENTES

CASA DEL ADULTO MAYOR
I. MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN

FIRMA ENCARGADA DE LA UNIDAD
TUTY LUCERO PETTINELLI



ALDO MARDONES ALARCÓN
DIRECTOR DESARROLLO COMUNITARIO