



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: MARÍA PAZ ASTUDILLO CONTRERAS
CARGO: PROFESORA TALLER RECREATIVO ADULTO MAYOR FLOR VIDA
MES DE GESTIÓN: SEPTIEMBRE 2024 / BOLETA N°182
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
03-09-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°1 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida.- Asistencia total de 25 usuarios.- Ensayo general de la coreografía grupal para presentación "YO SOY" edición personas mayores.- Entrega de vestuario y accesorios para la presentación.
05-09-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°2 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida.- Asistencia total de 32 usuarios.- Participación y presentación grupal en la velada "YO SOY".- Interpretación de 2 números artísticos:<ul style="list-style-type: none">• Paloma San Basilio• Axe Bahía
10-09-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°3 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida.- Asistencia total de 28 usuarios.- Realización de "Desayuno deciocheno".

	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo: Fortalecer las relaciones sociales, fomentar participación e integración de usuarias nuevas y promover la cohesión grupal.
12-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°4 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida. - Asistencia total de 27 usuarios. - Clase para estimulación del equilibrio estático/dinámico, balance y coordinación. - Trabajo con aros, bastón, vayas y balones.
17-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°5 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida. - Asistencia total de 10 usuarios. - Clase de Hidrogimnasia en piscina temperada para personas mayores. <ul style="list-style-type: none"> • Secuencia de ejercicios MMSS+MMII con implemento. • Desplazamientos grupales en diferentes sectores de la piscina. • Ejercicios de resistencia cardiovascular grupal y trabajo en duplas.
19-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - FERIADO
24-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°7 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida. - Asistencia total de 26 usuarios. - Realización de circuito motriz con implemento para fortalecimiento muscular MMSS-MMII + equilibrio y coordinación. - Circuito motriz de 6 estaciones de trabajo de 5 integrantes c/u, con 2 minutos de trabajo por estación. Se repite 2 veces el circuito completo.
25-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°8 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida.

	<ul style="list-style-type: none"> - Asistencia total de 12 usuarios. - Clase de Hidrogimnasia en piscina temperada para personas mayores. <ul style="list-style-type: none"> • Secuencia de ejercicios MMSS+MMII con implemento. • Desplazamientos grupales en diferentes sectores de la piscina. • Ejercicios de resistencia cardiovascular grupal y trabajo en duplas
26-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°9 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida - Asistencia proyectada con el número de participantes de la última sesión realizada en Polideportivo. - Desarrollo de clase grupal para fortalecimiento muscular de MMSS y MMII con mancuernas + mini bandas. - Ejercicio aeróbico de bajo impacto para AM.

María Paz Astudillo C.
Kinesióloga

[Handwritten signature]
[Redacted]

MARÍA PAZ ASTUDILLO CONTRERAS
PROFESORA TALLER RECREATIVO ADULTO MAYOR
FLOR DE VIDA
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



[Handwritten signature]

NATALIA AEDO CONCHA
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° GTM

QUILLÓN, 02 DE OCTUBRE DE 2024



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

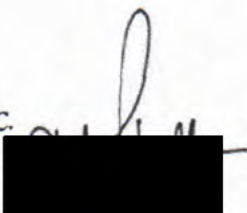
NOMBRE COMPLETO: MARÍA PAZ ASTUDILLO CONTRERAS
CARGO: PROFESORA TALLER RECREATIVO ADULTO MAYOR COYANCO
MES DE GESTIÓN: SEPTIEMBRE 2024 / BOLETA N°182
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
04-09-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°1 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.- Asistencia total de 14 usuarios.- Ensayo general de la coreografía grupal para presentación "YO SOY" edición personas mayores.
06-09-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°2 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.- Asistencia total de 16 usuarios.- Asistencia valida por su participación y presentación grupal en la velada "YO SOY" realizada el día 05/09/2024- Interpretación de 1 números artísticos: Daddy Yankee
11-09-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°3 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.- Asistencia total de 15 usuarios.- Desarrollo de clase grupal para fortalecimiento muscular de MMSS y MMII con mancuernas +mini bandas.- Ejercicio aeróbico de bajo impacto para PM.
13-09-2024	<ul style="list-style-type: none">- N°4 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.- Asistencia total de 17 usuarios.

	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de "Desayuno deciocheno". - Objetivo: Fortalecer las relaciones sociales y promover la cohesión grupal.
17-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°5 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco. - Asistencia total de 6 usuarios. - Clase de Hidrogimnasia en piscina temperada para personas mayores. <ul style="list-style-type: none"> • Secuencia de ejercicios MMSS+MMII con implemento. • Desplazamientos grupales en diferentes sectores de la piscina. • Ejercicios de resistencia cardiovascular grupal y trabajo en duplas.
18-09-2024	- FERIADO
20-09-2024	- FERIADO
25-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°8 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco. - Asistencia total de 6 usuarios. - Clase de Hidrogimnasia en piscina temperada para personas mayores. <ul style="list-style-type: none"> • Secuencia de ejercicios MMSS+MMII con implemento. • Desplazamientos grupales en diferentes sectores de la piscina. • Ejercicios de resistencia cardiovascular grupal y trabajo en duplas.

27-09-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°9 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.- Asistencia proyectada con el número de participantes de la última sesión realizada en Polideportivo. <p>Se desarrollará clase grupal para fortalecimiento muscular de MMSS y MMII con mancuernas + mini bandas.</p>
------------	---

María Paz Astudillo C.
Kinesióloga



MARÍA PAZ ASTUDILLO CONTRERAS
PROFESORA TALLER RECREATIVO ADULTO MAYOR
FLOR DE VIDA
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



NATALIA AEDO CONCHA
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° GTM

QUILLÓN, 02 DE OCTUBRE DE 2024