



e Desarrollo Comunitario

INFORME ABRIL AÑO 2025

NOMBRE FUNCIONARIO: Lavinia del Rosario Almonacid Angulo

De acuerdo con la gestión encargada mediante contrato de honorarios suscrito con la Municipalidad de Padre Hurtado – Dirección de DIDECO se ha encomendado los siguientes cometidos para el año 2025:

Descripción de cometido.

- Generar espacios de enseñanza y aprendizaje de diversas técnicas de autocuidado, Pilates y el desarrollo personal de las mujeres que se encuentren participando en los diversos talleres que imparte la Oficina de la Mujer.
- Participar de las diversas reuniones de organización, coordinación y actividades que realice y requiera la Oficina de la Mujer.
- Entregar informe mensual que deje en evidencia las actividades realizadas, acompañado de las respectivas listas de asistencia.
- Difusión de actividades de la Oficina de la Mujer

Comunico a usted que durante el periodo de Abril del 2025 se han realizado las siguientes gestiones y acciones que responden al cometido antes descrito:



e Desarrollo Comunitario

- 1) Generar espacios de enseñanza y aprendizaje de diversas técnicas de autocuidado, Pilates y el desarrollo personal de las mujeres que se encuentren participando en los diversos talleres que imparte la Oficina de la Mujer.

FECHAS	DIRECCION	DESARROLLO
Miércoles 2 Abril 2025.	Casa Kaplan, Camino San Alberto Hurtado ex Camino a Melipilla Nro. 908 de la comuna de Padre Hurtado.	comenzamos con movilidad articular que permitan activar y lubricar todo el cuerpo (rotación, extensión, flexión , movimientos e inclinaciones laterales), seguimos con calentamiento sin impacto para evitar lesiones ,luego comenzamos con pilates soft ball , el cual trabajamos de pie con balon de 20 centímetros, sentada acostada de cubito dorsal y abdominal, enfocándonos en tren superior, luego seguimos con elongaciones a musculatura trabajada, vuelta a la calma con respiraciones y terminando con fuertes aplausos los cuales nos dan unidad y motivación por seguir entrenando, pase asistencia , se dejó limpio y ordenado.
Lunes 7 de Abril 2025	Casa Kaplan, Camino San Alberto Hurtado ex Camino a Melipilla	Iniciamos con movilidad articular ,luego con el calentamiento sin rebote y de forma lúdica trabajamos de pie estabilidad de la cadera donde se involucran los



e Desarrollo Comunitario

	Nros 908 de la comuna de Padre Hurtado.	músculos del glúteo y los que rodean la cadera .trabajamos el Core: son un grupo de músculos que se encuentran en la zona media, trabajamos musculatura postural (dorsal ancho)y tren inferior, Terminamos con elongaciones de pie a cabeza, posturas de vuelta a la calma, ¡y finalizando con aplausos grupales para generar más motivación, pase asistencia se dejó ordenado y cerrado.
9 de Abril 2025	Casa Kaplan, Camino San Alberto Hurtado ex Camino a Melipilla Nro. 908 de la comuna de Padre Hurtado.	comenzamos la clase con movilidad articular; , seguimos con el calentamiento sin impacto, luego seguimos con pilates soft ball, el cual se enfocó en fortalecer la estabilidad de caderas y tobillos, también se trabajó en tonificación de tren superior e inferior, la respiración y coordinación, donde usamos bandas elásticas cerradas y el balón pequeño. Terminamos con elongaciones de pie a cabeza, posturas de vuelta a la calma, ¡y finalizando con aplausos grupales donde nos motivan a seguir con la rutina saludable de pilates!
1 de Abril 2025	Casa Kaplan, Camino San Alberto Hurtado ex Camino a Melipilla Nro. 908 de la comuna de Padre Hurtado.	Iniciamos con movilidad articular, seguido del calentamiento sin rebote, seguimos con pilates suelo ,donde estamos enfocados en fortalecer estabilidad de hombros, caderas y postural, donde se realizan ejercicios de pie , sentadas, acostadas boca abajo y arriba, explicando la respiración concentración , y participación del CORE, finalizamos elongando musculatura , seguimos con los aplausos fuertes de forma grupal para tener esa unión y perseverancia de



		sentirnos bien y poder finalizar nuestra rutina.
16 de Abril 2025	Casa Kaplan, Camino San Alberto Hurtado ex Camino a Melipilla Nro. 908 de la comuna de Padre Hurtado.	Iniciamos colocando nuestros implementos deportivos, luego coloque música desde mi celular, donde cada alumna repite cada movimiento articular, seguido del calentamiento lúdico y sin impacto , seguidos de pilates suelo y terapéutico donde se adaptan ejercicios dependiendo de cada alumna ya que alguna tienen lesiones o operaciones que les impide apoyar sus rodillas, se trabajo en fortalecer hombros (deltoides), Core, psoas iliaco, glúteos mayor y menor, cuádriceps, isquiotibiales, gastrocnemios, tibiales, fascia (pie),finalizamos con elongaciones en todo el cuerpo, mas los aplausos grupales que nos motivan a entrenar para tener una vida saludable .
21 de Abril 2025	Casa Kaplan, Camino San Alberto Hurtado ex Camino a Melipilla Nro. 908 de la comuna de Padre Hurtado.	Iniciamos con movilidad articular, seguido del calentamiento sin rebote, seguimos con pilates suelo ,donde estamos enfocados en fortalecer estabilidad de hombros, caderas y postural, donde se realizan ejercicios de pie , sentadas, acostadas boca abajo y arriba, explicando la respiración concentración , y participación del CORE. nos centramos en ejecutar correctamente y eficazmente el ejercicio colocando pies ancho de caderas o manos ancho de hombros concentrándonos mentalmente conectando el ejercicio con la respiración, para que se logre la precisión,



e Desarrollo Comunitario

		hombros concentrándonos mentalmente conectando el ejercicio con la respiración, para que se logre la precisión, control, alineamiento y fluidez del ejercicio, terminamos con elongaciones y aplausos grupal para incentivar el hábito del ejercicio donde nos sentimos bien y liberamos endorfinas.
--	--	--

participar de las diversas reuniones de organización, coordinación y actividades que realice y requiera la Oficina de la Mujer. ✓

Asistí a reunión con la encargada de la mujer Ayline Martínez y Yenifer. en el centro cultural. ✓

NOMBRE Y FIRMA: Lavinia Alm





LISTA DE ASISTENCIA DE TALLERES OFICINA DE LA MUJER

NOMBRE MONITORA: Javiera Ahrenschild		NOMBRE AGRUPACION Siempre vivas - Pilztes.		MES	2025
N°	NOMBRE	RUT	TELEFONO	ASISTENCIA	
1	Francisca Espinoza Valencia			7	7/9/14
2	Jimena Contreras Reyes			✓	✓
3	Lucia Romero Barrido			✓	✓
4	Fris Suazo Navarrete			✓	✓
5	Vanessa Aedo DorFIL			✓	✓
6	Beatriz Nilo Toledo			✓	✓
7	Rafaela Tapia Gonzalez			✓	✓
8	Cecilia Toro Perez			✓	✓
9	Natalia Dorz Faunder			✓	✓
10	Gloria Osoria Ayzala			✓	✓
11	Anabela Contreras Bustamante			✓	✓
12	Arianela Binder Flores			✓	✓
13	Imis Suazo Navarrete			✓	✓
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					



LISTA DE ASISTENCIA DE TALLERES OFICINA DE LA MUJER

NOMBRE MONITORA: Zuñiz Amonzaca		NOMBRE AGRUPACION Siempre vivas - Mujeres		MES	2025
N°	NOMBRE	RUT	TELEFONO	ASISTENCIA	FIRMA
1	Enriqueta Rojas Dolina			18/21/23/28 ✓	
2	Marisol Navarrete yañez			✓	
3	Meliza Romero Garrido			✓	
4	Rafaela Lupia Gonzalez			✓	
5	Maria Francisca Miramón			✓	
6	Amsela Contreras Bustamante			✓	
7	Beatriz Nilo Toledo			✓	
8	Marcela Binder Flores			✓	
9	Manuela Gallardo Zuñiga			✓	
10	Iris Suarez Navarrete			✓	
11	Ana toro Pino			✓	
12	Evelin Zuñiga Sáez			✓	
13	Alexandra Vargas			✓	
14	Marta Inés Mora Faurer			✓	
15	Amselina Vera Vera			✓	
16	Margareta Cordova Soto			✓	
17					
18					
19					
20					

LISTA DE ASISTENCIA DE TALLERES OFICINA DE LA MUJER

NOMBRE MONITORA: Lavinia Almonacid		NOMBRE AGRUPACION Siempre vivas - Pizotes		MES	2025	
N°	NOMBRE	RUT	TELEFONO	ASISTENCIA		FIRMA
				16/2/14		
1	Gloria Osorio Ayala			✓		
2	Liliana Contreras Reyes			✓		
3	Cecilia Copelli Henríquez			✓		
4	Rosa Bravo Pino			✓		
5	Lorena Rivas Arredondo			✓		
6	Jessica Sandoual Vega			✓		
7	Jeanette Cifuentes Cifuentes			✓		
8	Liviana Donoso Duarte			✓		
9	Rosa Bustamante Araya			✓		
10	Tris Campos Sanchez			✓		
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						