



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

INFORME MAYO 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 MAYO del 2025 se han realizado las siguientes gestiones y acciones que responden al cometido antes descrito:



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

MIÉRCOLES 07 DE MAYO DEL 2025.	Casa Kaplan, Camino San Alberto Hurtado ex Camino a Melipilla Nro. 908 de la comuna de Padre Hurtado.	Iniciamos la clase con movilidad articular de cabeza a pies ,luego con calentamiento sin saltos acompañado del balón de ejercicios tales como lanzar , atrapar el balón , rebotar balón y recibir con las manos ejecutando sentadillas ,trabajamos de pie estabilidad de la cadera donde se involucran los músculos del glúteo y los que rodean la cadera .trabajamos el Core con bombeos de 8 repeticiones para aprender a coordinar la ejecución del ejercicio y la respiración , trabajamos musculatura postural (dorsal ancho) y tren inferior con planchas en cuadrupedia y planchas en triangulo ,Terminamos con elongación general , posturas de vuelta a la calma, y finalizando con aplausos grupales para generar más motivación, pase asistencia se dejó limpio ,ordenado y bien cerrado.
12 DE MAYO DEL 2025.	Casa Kaplan, Camino San Alberto Hurtado ex Camino a	comenzamos la clase con movilidad articular con ejercicios repetitivos, continuamos con el calentamiento sin impacto con el implemento de balón softball ya de intensidad media, luego



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

		nuestra rutina, se dejó todo ordenado ,limpio y cerrado.
19 DE MAYO DEL 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 , continuamos con pilates softball y bandas se trabajó en fortalecer hombros (deltoides), Core, psoas iliaco, glúteos mayor y menor, cuádriceps, isquiotibiales, gastrocnemios, tibiales, fascia (pie),finalizamos con elongaciones en todo el cuerpo ,terminando con aplausos grupales que nos motivan a entrenar para tener una vida saludable , se dejó todo orneado , limpio y cerrado.
21 DE MAYO DEL 2025.	Casa Kaplan, Camino San Alberto Hurtado ex Camino a Melipilla Nro. 908 de la comuna de Padre Hurtado.	Comenzamos con la movilidad articular para activar el líquido sinovial para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. seguido del calentamiento con balón y sin impacto , esta clase fue pilates softball nivel intermedio donde cada alumna ya sabe trabajar posturas y respiración, tienen manejo de ejecutar correctamente y eficazmente cada ejercicio

Handwritten initials or mark in the top right corner.



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

		por seguir entrenando, pase asistencia , se dejó limpio , ordenado y cerrado.
28 DE MAYO DEL 2025.	Casa Kaplan, Camino San Alberto Hurtado ex Camino a Melipilla Nro. 908 de la comuna de Padre Hurtado.	comenzamos con movilidad articular con movimientos de rotación, extensión, flexión, inclinaciones laterales, Para continuar con el calentamiento sin impacto con la pelota pequeña , podemos realizar ejercicios como rotaciones de hombros y brazos, lanzar , atrapar , aplaudir y atrapar el balón ,círculos con las piernas y estiramientos dinámicos de los músculos de la espalda y torso. Estos ejercicios ayudan a aumentar la temperatura muscular y la flexibilidad , luego seguimos con la rutina de tonificación con los implementos de pilates soft ball y bandas el cual trabajamos de pie con balón de 25 centímetros, sentada acostada de cubito dorsal y abdominal, cuadrupedia 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 , ordenado y cerrado.



LISTA DE ASISTENCIA DE TALLERES OFICINA DE LA MUJER

NOMBRE MONITORA: Lauvina Almonacid

NOMBRE AGRUPACION: Siempre Vivas - Piletas

MES: Mayo 2025

N°	NOMBRE	RUT	TELEFONO	ASISTENCIA				
				5	7	12	14	19
1	Lucia Romero berrido			✓	✓	✓	✓	✓
2	Dafnele Tapia Guozakz			✓	✓	✓	✓	✓
3	Angelica Vergara Pinto			✓	✓	✓	✓	✓
4	Cecilia Jorj Perez			✓	✓	✓	✓	✓
5	Erwin Zunoz Soez			✓	✓	✓	✓	✓
6	Alejandra Romero Vargas			✓	✓	✓	✓	✓
7	Maziz T. Toledo Diaz			✓	✓	✓	✓	✓
8	Amelia Contreras Bustamante			✓	✓	✓	✓	✓
9	Berthiz Nilo Toledo			✓	✓	✓	✓	✓
10	Mariela Blander Flores			✓	✓	✓	✓	✓
11	Ana Jono Pino			✓	✓	✓	✓	✓
12	Rosa Bustamante Araya			✓	✓	✓	✓	✓
13	ImS Suzzo Navarrete			✓	✓	✓	✓	✓
14	Rosa Bravo Pino			✓	✓	✓	✓	✓
15	Galvaz Oscar Ayala			✓	✓	✓	✓	✓
16	Maria Franqui lo Miranda			✓	✓	✓	✓	✓
17	Emmiqueta Rojas Malina			✓	✓	✓	✓	✓
18	Manzo Navarrete Perez			✓	✓	✓	✓	✓
19	Elizabeth Sanchez badilla			✓	✓	✓	✓	✓
20	Daniela Santh's Celedon			✓	✓	✓	✓	✓

88

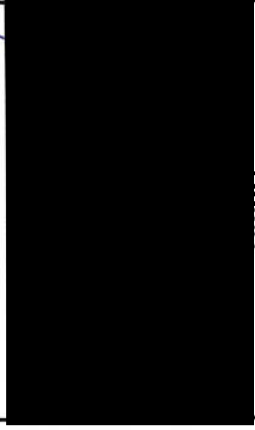


LISTA DE ASISTENCIA DE TALLERES OFICINA DE LA MUJER

NOMBRE MONITORA: <i>Lariza Amaraide</i>		NOMBRE AGRUPACION		TELEFONO		MIS		2025	
N°	NOMBRE	RUT	TELEFONO	ASISTENCIA		FIRMA			
1	<i>Gloria Ivone Arceon Muñoz</i>			5	7	12	14	19	
2	<i>Alexandra Poniatowsky</i>								
3	<i>Claudia Lizama Carreres</i>								
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Guupe Uvas Flores

Mayo





56

LISTA DE ASISTENCIA DE TALLERES OFICINA DE LA MUJER

NOMBRE MONITORA: Larina Amunoz		NOMBRE AGRUPACION			MES		2025	
N°	NOMBRE	RUT	TELEFONO	ASISTENCIA				
1	Lucia Romero Garrido			21	26			
2	Alejandro Vargas Purnon							
3	Dafnele Tapra Gonzalez							
4	Cecilia Ford Perry							
5	Evelin Zúñiga Saer							
6	María Trampalo Miranda							
7	María Toledo Diaz							
8	Elizabeth Sanchez Billa							
9	Gloria Juonne Alarcón							
10	Bethy Nilo Toledo							
11	Alexandra Poniatowsky							
12	Emigüeta Rojas Molina							
13	Gloria Osorio Ayala							
14	Ana Toro Pino							
15	Angelica Vergara Pinto							
16	Chudis Ugaz Caseres							
17	Angela Contreras Bustamante							
18	Angelica Osorio Ayala							
19	Inis Suarez Navarrete							
20								