



## **DIDECO**

Dirección de Desarrollo Comunitario

### INFORME

OFICINA ADULTO MAYOR

MES DE MAYO AÑO 2026

Claudio Zuñiga Osoreo

Kinesiólogo

De acuerdo con la gestión encargada mediante contrato de honorarios suscritos con la Municipalidad de Padre Hurtado, Dirección de DIDECO se ha encomendado los siguientes cometidos para el año 2026:

#### **Cometidos:**

- Desarrollar instancias educativas dentro del taller sobre hábitos de vida saludables, abordando temáticas relacionadas con la importancia de la actividad física regular, el autocuidado, la prevención de lesiones y la promoción de bienestar integral, con el objetivo de fomentar una mejor calidad de vida y envejecimiento activo en los participantes.
- Ejecutar talleres de actividad física en los distintos clubes de adulto mayor de la comuna, orientados a promover el movimiento, la movilidad articular y el fortalecimiento físico de las personas mayores, considerando ejercicios adaptados a sus condiciones y capacidades.
- Participar de las diversas reuniones de organizaciones y coordinación que requiera la oficina del adulto mayor
- Generar informe mensual que deje en evidencia las actividades realizadas, acompañado de las respectivas imágenes y listas de asistencia.

- **Comunico a usted que durante el mes se han realizado las siguientes gestiones y acciones que responden al cometido antes descrito:**

1- Durante el mes de mayo se da inicio al taller de actividad física con mención de prevención de caída, para personas mayores en las distintas sedes comunales. En este contexto, se desarrollan instancias educativas orientadas a la promoción de hábitos de vida saludable, abordando temáticas como la importancia de la actividad física regular, el autocuidado, la prevención de lesiones, el cuidado cardiovascular y el mantenimiento de la funcionalidad. Asimismo, se realizan charlas educativas sobre los procesos propios del envejecimiento, considerando aspectos fisiológicos y la presencia de patologías osteomusculares, junto con el manejo de alteraciones biomecánicas, con el propósito de favorecer el bienestar integral, la autonomía y una mejor calidad de vida en los participantes.

2- 7/05 - 28/05

**Club Santa Teresa de los Andes:**

- Durante el mes de mayo, se inició el taller de actividad física mención funcionalidad con trabajo de EESS bilateral y EEII bilateral, movimientos de rangos articulares y propioceptivos, taller de actividad y prevención cardiovascular, activación en circuitos repetitivos e individuales para luego comenzar con trabajos de funcionalidad y ejercicios de fortalecimiento de EESS y EEII incluyendo también la recuperación y elongación post actividad.
- Se realizaron charlas de autocuidado en cuanto al trabajo respiratorio, mejoramiento de la mecánica ventilatoria, manejo de signos vitales ejercicios respiratorios (enseñanza sala ERA). Manejos de riesgos de caídas.
- La semana del 21-05, no se realizó por que fue feriado irrenunciable
- El siguiente taller fue realizado con el fin de fortalecer la musculatura a través de ejercicios aeróbicos tanto de extremidad superior como inferior, ejercicios de activación y estabilización de la muscular de cintura escapular y manguito rotadores, cintura pélvica y estabilización lumbo pélvica con trabajo funcional y muscular de extremidad inferior.

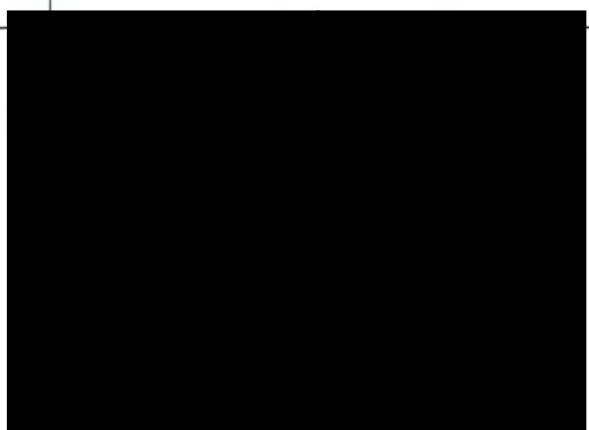
8/05 -29/05

### **Club Vínculos Sociales**

- En el club de vínculo sociales se realizaron cuatro talleres primero con un enfoque de fuerza muscular de los cuatros extremidades, pero con mayor destreza de EEII, continuando con prevención de caída fortaleciendo el equilibrio estático y dinámico mediante actividad funcional.
- Durante el segundo taller se realizaron los siguientes, trabajo, manejo propioceptivo de EEII bilateral, fortalecimiento de musculatura tónica, donde reforzamos la postura global con ejercicios dinámicos involucrando marchas laterales en conjunto.
- En el siguiente taller nos enfocamos en realizar ejercicios de prevención cardiovascular y trabajos respiratorios, involucrando conocimiento de patologías respiratorias y el manejo clínico (trabajo sala ERA) como tos asistida , manejo autodrenaje bronquial
- Se realizo una actividad de convivencia donde se realizan actividades creativas

- Participar de las diversas reuniones de las organizaciones y coordinación que requiera la Oficina del Adulto Mayor:

FECHA	TIPO DE ACTIVIDAD
14 de Mayo	Reunión con el equipo de la OFAM





Lista de Asistencia Talleres OFAM

Dirección:

Sto. Jergo de los andes

Monitor/a:

Clavisco Fariña

Mes-Año:

2026/mayo

Nombre y Apellido

Asistencia Días

Firma

Nombre y Apellido	7/05	14/05	21/05	28/05	
INIS Jone.	✓	✓		✓	
Pere Diaz	✓	✓		✓	
Mora Amparo humada.	✓	✓		✓	
Lucia Campos	✓	✓		✓	
Marta Novales	✓	✓		✓	
Mariya Encora.	✓	✓		✓	
Obdof. Galvan K	✓	✓		✓	
Suare Corvaca	✓	✓		✓	
Maria Bravo	✓	✓		✓	
Regul Muriel	✓	✓		✓	

Favada



Lista de Asistencia Talleres

Dirección:

Monitor/a:

Mes-Año:

Firma

Nombre y Apellido	Asistencia Días				Mes-Año:	Firma
	7/05	14/05	21/05	28/05		
Marta Cantares	✓	✓		✓		
Suon fugones.	✓	✓		✓		
Juana Olivera	✓	✓		✓		
Luisa Colone	✓	✓		✓		
Blanca Campos	✓	✓		✓		
Mario Donora	✓	✓		✓		
Mario Juan Oliva	✓	✓		X		
Mario Pires Jofe	✓	✓		✓		
Albina Reyes	✓	✓		X		
Mario Hernandez	✓	✓		✓		

Miriam Salazar

✓

Feriado

MIA Oroya

✓

✓



Lista de Asistencia Talleres

Dirección: *Vinculo Social.*

Monitor/a: *Christian Fuenyo*

Mes-Año: *2016*

Firma

Nombre y Apellido	Asistencia Dias				Firma
	8/05	15/05	22/05	29/05	
<i>Lina Ortega</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
<i>AME mora</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
<i>Yolanda Silva.</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
<i>Monica Soeser</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
<i>Patricia Torres</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
<i>lime velmoy</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
<i>Dna marin.</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
<i>Dna Nubela</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
<i>maria Ortega</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
<i>Luisa molterona</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	





Lista de Asistencia Talleres

Dirección: *Vinculos Sociales*

Monitor/a: *Claudia Fuenzalida*

Mes-Año: *2022*

Nombre y Apellido	Asistencia Dias				Firma
	8/5	15/05	22/05	28/05	
<i>Senia Marín</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
<i>Sonia Zorche</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
<i>Milde Lopez</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
<i>Rosio Topira</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
<i>Pladis Armijo</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
<i>Wynonette L. Benavente</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	



DEJAR  
TODO  
LIMPIO



