DIDECO
Dirección de Desarrollo Comunitario

INFORME

OFICINA ADULTO MAYOR

MES DE SEPTIEMBRE AÑO 2026

Claudio Zuñiga Osores

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 septiembre se da inicio al taller de trabajo articular, fuerza muscular y prevención cardiovascular, 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 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 y cardiovasculares, con el propósito de favorecer el bienestar integral, la autonomía y una mejor calidad de vida en los participantes.

2.- Club **Santa Teresa de los Andes: 3/09 – 2409**

Durante el mes de septiembre, se realizaron los siguientes talleres con sus fechas correspondientes

- **3-09** Se realizó trabajo de fuerza muscular en las EESS bilaterales y EEII bilaterales con carga de peso y balance en conjunto con estabilización y equilibrio dinámico y estático.
- **10-09** Se realizo charla de autocuidado en cuanto al trabajo de prevención cardiovascular , mejoramiento de la presión arterial , manejo de signos vitales ejercicios de cardio (enseñanza isquemia y hemorragia). Acompañado de manejo de riesgo de caída
- **17-09** convivencia por fiesta patrias
- **24-09** Se inicia taller con trabajo cardiovascular, reforzando musculatura de EEII bilateral y resistencia aeróbica, con movilizaciones activas y repetitivas manejo de la respiración.

Club Vínculos Sociales 4/09- 25/09

Durante el mes de septiembre se realizaron los siguientes talleres con sus fechas correspondientes

- **4-09** Taller de prevención cardiovascular con mención en fuerza muscular con trabajo de EESS bilateral y EEII bilateral, movimiento de rangos articulares y propioceptivos, fuerzas musculares con enfoque de mayor impacto en EEII bilateral para lograr mayor equilibrio y estabilizar marcha ✓

- **11-09** durante el segundo taller se realizaron los siguientes, manejo propioceptivo de EEII bilateral, fortalecimiento de musculatura de extremidad inferior, donde reforzamos la postura global con ejercicios dinámicos involucrando marchas laterales en conjunto ✓

- **18-09 feriado de las fiestas patrias**

- **25-09** durante la cuarta semana se inicia talleres con extensión donde se **recupera la hora de la fecha anterior (18-09)** en cual se trabaja coordinación con fuerza muscular incluyendo coordinación y funcionalidad articular y prevención cardio vascular integrando trabajo respiratorio y fcmax. ✓

- se adjunta mas en el certificado

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

FECHA	TIPO DE ACTIVIDAD
7/09	se realiza reunión con la oficina del adulto mayor ✓

Claudio Zuñiga Osores
Kinesiólogo

8

Lista de Asistencia Talleres OFAM

Dirección: Vínculo Social **Monitor/a:** Claudia Fuentes

Mes-Año: Septiembre 2016

Nombre y Apellido	Asistencia Días 1/09	11/09	18/09	25/09	Firma
Silvia Lopez A.	✓	✓		✓	
Luisa Maturana J.	✓	✓		✓	
Sonia Arce G.	✓	✓		✓	
María Sonia Zarate	✓	✓		✓	
Irma Beltran B.	✓	✓		✓	
Lucia Rojas Alcaide	✓	✓		✓	
Dina Retuban A.	✓	✓		✓	
Ana Maya Manuna	✓	✓		✓	
Jolanda Silva Urtubia	✓	✓		✓	
Gladys Arriaza	✓	✓		✓	

Lista de Asistencia Talleres OFAM

Dirección: Club. Sto Tiempo de los ondes **Monitor/a:** Claudio Fuentes

Mes-Año: Septembre 2026

Nombre y Apellido	Asistencia Días 3/09	10/09	17/09	24/09	Firma
Norfa Centeros	✓	✓	✓	✓	
Abdal. Valdiento.	✓	✓	✓	✓	
Mario angelica perez.	✓	✓	✓	✓	
Lucio Campos.	✓	✓	✓	✓	
Norka Ramirez.	✓	✓	✓	✓	
Juan Tapia	✓	✓	✓	✓	
Juana Abad.	✓	✓	✓	✓	
Mario Cotr. Bravo.	✓	✓	✓	✓	
Graciela. Araya.	✓	✓	✓	✓	
Mario Hernandez	✗	✓	✓	✓	

Lista de Asistencia Talleres OFAM

Dirección: 26 **Monitor/a:**

Nombre y Apellido	Asistencia Días				Mes-Año:
	10/09	10/09	17/09	24/09	Firma
Rosa Campos	✓	✓	✓	✓	
Mercedes Valenzuela	X	✓	✓	✓	
Marta Huenchuen.	✓	✓	✓	✓	
Mario Bravo	✓	X	✓	✓	
María Encina	✓	✓	✓	✓	
María Donoso	✓	✓	✓	✓	

