

Pradera, septiembre 17 de 2023

ERIKA GRIJALBA PAREDES
DIRECTORA EJECUTIVA IMDER PRADERA
E. S. M.

Referencia: Presentación Informe de Actividades.

Por medio del presente me permito informar a usted sobre las actividades desarrolladas como monitor del Adulto Mayor al instituto municipal para el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre durante el período del **17 DE AGOSTO AL 17 DE SEPTIEMBRE DE 2023.**

**ACTIVIDADES REALIZADAS
AGOSTO - SEPTIEMBRE 2023**

- En horas de la mañana se realizan jornadas de mantenimiento físico, aeróbicos y rumba terapia en el Polideportivo del Cairo, con el grupo y comunidad del adulto mayor de dicho sector; realizando las siguientes actividades:
 - ✓ Movimiento articular
 - ✓ Fortalecimiento muscular
 - ✓ Flexibilidad
 - ✓ Trabajo con platillos, balones, bandas elásticas, aros, palos, conos, cajones, colchonetas.
 - ✓ Rumba terapia
 - ✓ Vuelta a la calma.

Se cuenta con la colaboración del monitor Andrés Muñoz para la realización de las actividades.





REPÚBLICA DE COLOMBIA
ALCALDÍA MUNICIPAL
PRADERA - VALLE DEL CAUCA
NIT. 891.380.115 - 0
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN
IMDER



Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co





REPÚBLICA DE COLOMBIA
ALCALDÍA MUNICIPAL
PRADERA - VALLE DEL CAUCA
NIT. 891.380.115 - 0
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN
IMDER

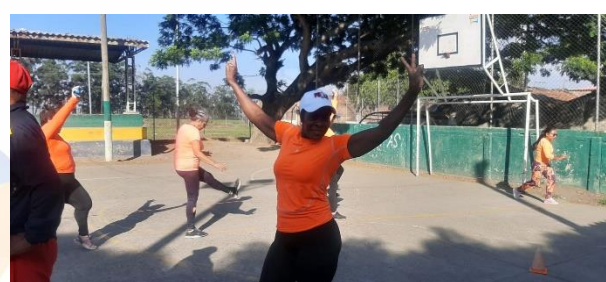


Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co





REPÚBLICA DE COLOMBIA
ALCALDÍA MUNICIPAL
PRADERA - VALLE DEL CAUCA
NIT. 891.380.115 - 0
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN
IMDER



Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co



- En horas de la noche se realizan actividades deportivas y recreativas con la comunidad del adulto mayor realizando acondicionamiento físico y rumba terapia en el Polideportivo del Cairo, realizando actividades como:

- ✓ Movimiento articular
- ✓ Rumbaterapia
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Trote
- ✓ Trabajo con cajones, balones, palos, conos, platillos, bandas elásticas, aros, colchonetas.





REPÚBLICA DE COLOMBIA
ALCALDÍA MUNICIPAL
PRADERA - VALLE DEL CAUCA
NIT. 891.380.115 - 0
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN
IMDER



Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co





REPÚBLICA DE COLOMBIA
ALCALDÍA MUNICIPAL
PRADERA - VALLE DEL CAUCA
NIT. 891.380.115 - 0
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN
IMDER



Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co



- En horas de la noche se realiza actividad deportiva y rumbaterapia con el grupo del adulto mayor y la comunidad del sector del barrio Oriente, contando con el acompañamiento del monitor Andrés Muñoz.



- Trabajos de coordinación con el grupo del adulto mayor en horas de la mañana en el Coliseo de bello horizonte.



- Actividad deportiva y recreativa en el polideportivo de Ámsterdam en horas de la tarde con el grupo de bienestar familiar, con el acompañamiento del monitor Andrés Muñoz.



- Actividad de Rumbaterapia en la vereda La Gran Vía en horas de la noche con la comunidad del adulto mayor de este sector.



- Apoyo a la Institución Educativa Francisco Antonio Zea, realizando actividades de coordinación, relevos y velocidad con los niños de este plantel educativo y teniendo así una tarde deportiva y amena.



- Agosto 25. Apoyo brindado por Inderpradera a la Jornada de Bienestar Juvenil en el 8° Festival Borondo Biocultural, llevada a cabo en el Corregimiento de Lomitas en el colegio FAZ sede Antonio Nariño de 8 am a 12 M. Realizando actividades deportivas, recreación, salud, hora loca y premios.



- Actividad deportiva. Caminata con los niños de la escuela de Atletismo “Las Gacelas de Cristo” dirigida por la monitora deportiva Yolanda Beltrán.



- Apoyo a actividad deportiva y recreativa con el grupo del adulto mayor y madres de la Guardería Central Alfredo Posada Correa.





REPÚBLICA DE COLOMBIA
ALCALDÍA MUNICIPAL
PRADERA - VALLE DEL CAUCA
NIT. 891.380.115 - 0
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN
IMDER



De esta manera dejo rendido el informe de actividades correspondientes como monitor del Adulto Mayor del periodo comprendido entre AGOSTO y SEPTIEMBRE de 2023.

Cordialmente,

LUIS ARMANDO BELTRAN
CC 6.402.350 de Pradera - Valle
Monitor Adulto Mayor

CC. Archivo. -

