Pradera, agosto 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 JULIO AL 17 DE AGOSTO DE 2023.**

ACTIVIDADES REALIZADAS
JULIO - AGOSTO 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
- Caminatas
- Flexibilidad
- Trabajo con platillos, balones, bandas elásticas, aros, palos, conos, cajones.
- Rumba terapia
- Vuelta a la calma.

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

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

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

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

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
- Caminatas
- Flexibilidad
- Trote
- Trabajo con balones, palos, conos, platillos, bandas elásticas, aros, colchonetas.
- Rumba terapia
- Vuelta a la calma.

Se contó con la colaboración del monitor Andrés Muñoz para la realización del mantenimiento físico.

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

- De lunes a viernes de 3 a 5 pm en el Estadio municipal, se brinda apoyo a los atletas de la Escuela de formación de atletismo “Las Gacelas de Cristo” dirigido por la monitora deportiva Yolanda Beltrán

- Actividad deportiva y rumbaterapia con el grupo del adulto mayor y la comunidad en el polideportivo del barrio Serrezuela y contando con el acompañamiento del monitor Andrés Muñoz.

- Actividad deportiva y recreativa en el Corregimiento La Tupia en horas de la tarde en la casa comunal con los adultos mayores.

- Miercoles 26 de julio de 2023. Actividad de Apoyo en horas de la mañana, llevada a cabo en el Coliseo Las Margaritas en la celebracion del día de la familia, realizada por UT Corazones Fuertes.

- Viernes 28 de julio de 2023. Actividad de apoyo realizada en el CDI aeioTU Mayagüez en horas de la mañana en compañía de las docentes, en una mañana de trabajo en equipo, sincronización, ejercicio y baile.

- Viernes 4 de agosto de 2023. Actividad de Apoyo en el Hogar Infantil "Regreso a casa Santa Rosa de Lima" en horas de la tarde con aproximadamente 50 niños, en donde se llevaron a cabo actividades lúdicas y recreativas como: futbol, aeróbicos, baile, bingos y sorpresas.

- Sabado 5 de Agosto de 2023, se realizó en el Estadio Municipal de Pradera El Festival de Atletismo con participantes de de 5 a12 años de edad, en horas de la mañana. Agradecimiento a Imderpradera por el apoyo para esta actividad.

- Acondicionamiento físico en el Coliseo de Bello horizonte en horas de la mañana con el grupo de adultos mayores.

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

Cordialmente,

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

CC. Archivo. -