

**Dirección de Administración y Finanzas
AREA MUNICIPAL**

La Alcaldía ha decretado con esta fecha lo siguiente.

Vistos :

- 1.- El Presupuesto de Ingresos y Gastos aprobados para el presente año.
- 2.- Las facultades que me confiere la Ley N° 18.695. Ley Orgánica Constitucional de Municipalidades Aprobado por DFL N°1 2006 Interior.
- 3.- Decreto Exento N° 1405 emitido con fecha 17 de agosto del año 2009, que delega la función de Firma por orden de la Sra. Alcaldesa al Administrador Municipal.

DECRETO

La Dirección de Administración y Finanzas, pagara a Don : GASCO GLP S.A Rut 096568740-8
La cantidad de \$: 98,022 NOVENTA Y OCHO MIL VEINTIDOS PESOS
Por concepto de : CAMARINES GIMNASIO MUNICIPAL
Fecha de Pago : 28/09/2010

DOCUMENTO	NUMERO	FECHA	MONTO \$
FACTURA	6317922	12/08/2010	98,022

Anótese comuníquese y Archívese.

Contabilícese el presente gasto a las cuentas Presupuestarias que se indican.

CÓDIGO CUENTA	DETALLE	DEBE	HABER
215-22-05-003-000-000	Gas		98,022
532-05-00-000-000-000	Servicios Básicos	98,022	
215-22-05-003-000-000	Gas	98,022	
111-02-01-000-000-000	BANCO MUNICIPAL		98,022
Sumas Iguales		196,044	196,044

REFRENDACION

Cuenta	215-22-05-003-000-000		
Presupuesto Vigente	10,142,000		
Total Comprometido	6,208,149		
Saldo x Comprometer	3,933,851		

SECRETARÍA MUNICIPAL

SECRETARÍA MUNICIPAL

DIRECCIÓN DE CONTROL

DIRECTOR DE CONTROL

DIRECCION DE ADM. Y FINANZAS

ADMINISTRADOR

DIREC. DE ADM. Y FINANZAS

Pucón
centro del SUR de CHILE

Avda. Bernardo O'Higgins 483 Pucón. Fono: (45) 293000 Fax: 293085 Email: pucon@munitel.cl

CANCELADO

CH./ 40080

R.U.T.: 96.568.740-8

FACTURA ELECTRONICA

Nº 006317922

S.I.I. - SANTIAGO CENTRO

CLIENTE : ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE PUCON
 GIRO : GOBIERNO CENTRAL Y ADMINISTRACION PUBLIC
 RUT : 69.191.600-6
 DIRECCION : AV BERNARDO OHIGGINS 483
 COMUNA / CIUDAD : PUCON / PUCON
 COD. INT. CLIENTE : 0012240179
 FORMA DE PAGO : CON ORDEN DE COMPRA 30 DIAS
 N° DOCUMENTO : 0096228800

CANTIDAD	U.M.	DESCRIPCION	P. UNITARIO	VALOR
4	C/U	VALE CARGA DE GAS TRADICIONAL 15 KG	8.346,00	33.384
2	C/U	VALE CARGA DE GAS TRADICIONAL 45 KG	24.494,00	48.988
1	C/U	VALE CARGA GAS SUPERCATALITICO 15 KG	8.346,00	8.346
SUBTOTAL				90.718
NETO				90.718
I.V.A. 19%				17.236
TOTAL				107.954

SON : CIENTO SIETE MIL NOVECIENTOS CINCUENTA Y CUATRO PESOS

VN15 :1753711-1753714,
 VN45 :408703-408704,
 VS15 :102886,
 según orden de compra 2387-341-cm10

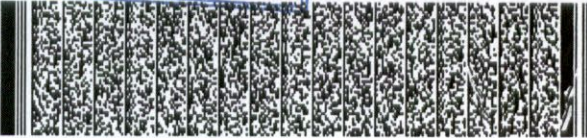
1. MUNICIPALIDAD PUCON
 No DE REGISTRO 4769
 FECHA ENTRADA 30/8/2010
 FECHA SALIDA
 DEPTO.:



[Handwritten signature]

1. MUNICIPALIDAD DE PUCON
 DIRECC. DE ADM. Y FINANZAS
 OBLIGADO N°
 DEVENGADO N° 5549
 DECRETO N°

Haga sus pedidos al:
800 530 800
 Desde celulares al:
 600 290 9000 III, IV, V Reg.
 600 690 9000 VI, VII, VIII, IX, X Reg.
 530 0000 Región Metropolitana



INFORMACION AL CLIENTE
 FECHA EMISION : 12/08/2010
 PAGUESE HASTA EL : 11/09/2010

TOTAL A PAGAR : \$ 107.954

Timbre Electrónico S.I.I.
 Res. 106 del 2006 - Verifique documento: "www.sii.cl"

SUCURSALES

- | | |
|--|---|
| ANTOFAGASTA : AVDA LAS INDUSTRIAS S/N | MAIPÚ : CAMINO MELIPILLA 13120 |
| COPIAPÓ : AVDA COPAYAPU 2271 | REQUINOA : LONGITUDINAL SUR KM 02 |
| VALLENAP : LOTE 6 S/N BARRIO INDUSTRIAL | SAN FERNANDO : BERNARDO O'HIGGINS 57-A |
| OVALLE : ARIZTÍA ORIENTE S/N | TALCA : LONGITUDINAL SUR KM 3455 |
| COQUIMBO : GERONIMO MENDEZ 1990 | CHILLAN : AV O'HIGGINS 3250 |
| VIÑA DEL MAR : AVDA. LIBERTAD 892 | TALCAHUANO : GRAN BRETANA 8891 |
| QUILPUÉ : BADEN POWELL 450 | CONCEPCIÓN : AVDA. ARTURO PRAT 185 |
| VALPARAÍSO : EL ESFUERZO 949 BELLOTO NORTE | HUALPÉN : CAMINO HUALPEN 2351 LOTE A |
| LA REINA : AVDA. FRANCIA 802 | LOS ANGELES : AVDA. LAS INDUSTRIAS 1585 |
| SANTIAGO : JORGE ALESSANDRI 515 | TEMUCO : AVDA. COSTANERA 01348 |
| ESTACIÓN CENTRAL : ERASMO ESCALA 2612 | OSORNO : CAM. A PUERTO OCTAY 855 |
| EL BOSQUE : VECINAL NORTE 1261 | PUERTO MONTT : PANAMERICANA NORTE 1001 |
| QUILICURA : CALLE LARGA 579 | LOTA 436 |
| | COYHAIQUE : COYHAIQUE ALTO S/N |
| | MEULEN 130 |

Nombre: _____
 RUT: _____
 Fecha: _____
 Recinto: _____
 Firma: _____

El acuse de recibo que se declara en este acto, de acuerdo a lo dispuesto en la letra b) del Art. 4°, y la letra c) del Art. 5° de la Ley 19.983, acredita que la entrega de mercaderías o servicio (s) prestado (s) ha (n) sido recibido (s).

OC Nº 1461 ADM - DIOEWO

OLC N° 146A-
OB. N° 4228-

Rut : 69.191.600-6
 Dirección : AV. BERNARDO O'HIGGINS 483
 Teléfono : 56-45-293090-
 Fax : 56-45-293084-

Demandante : I MUNICIPALIDAD DE PUCON
 Unidad de Compra : Municipalidad de Pucón
 Fecha Envío OC. : 26-07-2010 16:43:42

ORDEN DE COMPRA N°: 2387-341-CM10

SEÑOR (ES) :	GASCO GLP S A	A Sr (a) :	FRANCISCO FRANCISCO
DIRECCIÓN :	Santo domingo 1061	FONO :	(56)(02) 6944389
RUT :	96.568.740-8	FAX :	(56)(02) 5300189

NOMBRE ORDEN DE COMPRA :	ADQUISICION DE CARGAS DE GAS
FECHA ENTREGA PRODUCTOS :	
DIRECCION DE ENVIO FACTURA :	AV. BERNARDO O'HIGGINS 483
METODO DE DESPACHO :	
FORMA DE PAGO :	30 días contra recepción de factura
EMITIDA POR :	Marcia Carolina Ortega Coliman

Ítem	Producto	Cantidad	Unidad	Especificaciones Comprador	Especificaciones Proveedor	Precio Unitario	Descuento	Cargos	Valor Total
15111510	Gas de petróleo licuefactado	4		(376099) GAS LICUADO ENVASADO GASCO NORMAL 15 KILOS 377721	(376099) GAS LICUADO ENVASADO GASCO NORMAL 15 KILOS; Código: ;Región : IX ;IX REGIÓN(1)	8,346.00	0.00	0.00	33,384
15111510	Gas de petróleo licuefactado	2		(376100) GAS LICUADO ENVASADO GASCO NORMAL 45 KILOS 377722	(376100) GAS LICUADO ENVASADO GASCO NORMAL 45 KILOS; Código: ;Región : IX ;IX REGIÓN(1)	24,494.00	0.00	0.00	48,988
15111510	Gas de petróleo licuefactado	1		(376103) GAS LICUADO ENVASADO GASCO CATALITICO 15 KILOS 377725	(376103) GAS LICUADO ENVASADO GASCO CATALITICO 15 KILOS; Código: ;Región : IX ;IX REGIÓN(1)	8,346.00	0.00	0.00	8,346

Neto	\$	90,718
Dcto.	\$	0
Cargos	\$	0
Subtotal	\$	90,718
19% IVA	\$	17,236
Total	\$	107,954

Fuente Financiamiento:

Observaciones:

ADQUISICION DE CARGAS DE GAS



-2140539 \$ 9.832
 2205.003 \$ 98022



PEDIDO DE MATERIALES PARA STOCK

N° : 2010-00001478

4458

NUMERO INTERNO : 0081
C. DE COSTO : 080303

FECHA : 13/07/2010
U.SOLICITANTE : 08-ADMINISTRACION, 03-
ADMINISTRACION, 03-
ADMINISTRACION.-

OBS : SOLICITA ENCARGADA DE BIBLIOTECA MUNICIPAL, SRA. OLGA TORO

ITEM	CODIGO	CANTIDAD	U.MEDIDA	NOMBRE O DESCRIPCION DEL ITEM	OBSERVACION
1	CO00005	3.000	UNIDADES	CARGA DE GAS 15 KILOS	
2	CO00006	1.000		CARGA DE GAS 15 KILOS CATALITICO	

JUSTIFICACIÓN :
CALEFACCION ESPACIOS BIBLIOTECA

V° B° Jefe Departamento



V° B° Jefe Finanzas

2205.003

1/1/1

4185

Sucursal 647 PUCON
Cuentas Corrientes
Comprobante Depósito Documentos

01/10/2010 11:35:22 Terminal:6345
Cajero : javier andres arias lopez
Cuenta : 463027
Tipo Documento: Doctos. BECH
Ctd. Documentos: 001
Monto : \$98.022,00
Titular : GASCO GLP SA

CS D8C51750

Este depósito queda sujeto a las condiciones generales fijadas por el Banco para las cuentas corrientes bancarias.

Los depósitos en cuenta corriente constituido por cheques de Banco Estado, cualquiera sea la plaza y que cumplan los requisitos de forma y fondo, están liberados de retenciones y se consideran saldos disponibles a las 9:00 horas del día hábil siguiente.

CONSULTAS AL 600 200 7000
Visítenos en www.bancoestado.cl

Infórmese sobre la garantía estatal de los depósitos en su Banco o en www.sbif.cl



dyts

PEDIDO DE MATERIALES PARA STOCK

N°: 2010-00001548

NUMERO INTERNO : 0053
C. DE COSTO : 060501

FECHA : 21/07/2010
U.SOLICITANTE : 06-DIDECO, 05-COORD. DE DEPORTES, 01-COORD. DE DEPORTES.-

OBS : SOLICITA SRA. GLORIA HIDALGO, DIDECO

ITEM	CODIGO	CANTIDAD	U.MEDIDA	NOMBRE O DESCRIPCION DEL ITEM	OBSERVACION
1	SV00021	2.000	UNIDADES	RECARGA DE GAS LICUADO	recarga gas 45 kilos

JUSTIFICACIÓN :
CAMARINES GIMNASIO MUNICIPAL



[Handwritten signature]
21.07.10.
V° B° Jefe Departamento



[Handwritten signature]
V° B° Jefe Finanzas

2205003
1/1/1.

vale n° 004077P7
gas 45kls

Bolite 334163

22/7/10.

vale 21.7/10.



PEDIDO DE MATERIALES PARA STOCK

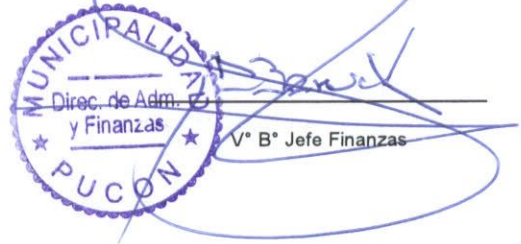
N°: 2010-00001472

NUMERO INTERNO : 51
C. DE COSTO : 060101
OBS : SOLICITA SRA. GLORIA HIDALGO, DIDECO

FECHA : 13/07/2010
U.SOLICITANTE : 06-DIDECO, 01-SOCIAL, 01-SOCIAL.-

ITEM	CODIGO	CANTIDAD	U.MEDIDA	NOMBRE O DESCRIPCION DEL ITEM	OBSERVACION
1	SV00021	1.000	UNIDADES	RECARGA DE GAS LICUADO	15 KILOS

JUSTIFICACIÓN :
PROGRAMA VINCULO, REUNIONES CASA ADULTO MAYOR



2140539.



Municipalidad de Pucón



Programa
Vínculos

Chile
Solidario
MINISTERIO DEL TRABAJO

PLANIFICACION DE ENCUENTROS GRUPALES.

PROGRAMA VINCULOS 2009.

Encuentro N° 1:

Lunes 5 de julio 2009

Desde las 10:00 a 13:15 horas

Sesión 11:

Encuentro de conocimiento e integración grupal.

Objetivo:

Motivar la participación e integración grupal de las personas mayores.

1.- Etapa: T° 11:00 a 11:10

Recepción y postura de las tarjetas de identificación.

Preparación de café, te, mate y panes.

2.- Etapa: T° 11:11 a 11:21

Discurso de bienvenida, contándoles la Planificación de los encuentros grupales. Importante de su participación.

Contándoles de los proyectos de HV y HCHISOL.

Beneficiarios del proyecto y los Motivos y Razones de la selección.

3.- Etapa: T° 11:22 a 11:45

Dinámica Rompe Hielo, presentación de los participantes.

Dinámica Básica:

Los participantes sentados de manera circular, se presentaran, Diciendo su nombre, Actividad, Lugar donde vive y Que los motivo a participar en el Programa Vínculos.

4.- Etapa: T° 11:46 a 12:10

Contenido.

Contarles la idea de los encuentros,

Que están orientados a que participen de manera activa en ellos.

Que esperan de los encuentros.

Si les gustaría participar en Grupos de Adultos Mayores.

Si les gustaría formar un Grupos de Adultos Mayores.

Que les causa miedo de los encuentros.

Que no les gusta de los encuentros.



Municipalidad de Pucón



Programa
Vínculos

Chile
Solidario

5.- Etapa: T° 12: 12 a 12:30

Evaluación de cierre.

Se evaluará a través de 5 preguntas

Quiere participar en el próximo encuentro grupal.

Que le cambiaría a los encuentros grupales.

Que le gusto de los encuentros grupales.

Que haría para que fueran más entretenidos.

Le gustaría hacer más dinámicas o con eso basta.

6.- Etapas: T° 12:12 a 12:30

Entrega de

Agendas Vínculos

Credenciales Vínculos.

Recuerdo del Encuentro Grupal.

7.- Etapa: T° 12:30 a 12: 50

Espera de los vehículos, para regreso de los usuarios.

<p>Materiales utilizar:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 kilo de pan.• 1 kilo de cecina• 1 kilo de queso• 1 café• 1 kilos de azúcar• 35 tazones• 1 paquete de servilletas• 5 plato• 6 paquetes de galletas	<p>Agendas Vínculos Credenciales Vínculos Recuerdo del Encuentro Grupal. Scoh Pegamento Hojas de carta Tarjetas de identificación.</p>
---	--

FIN



Municipalidad de Pucón



Programa
Vínculos

Chile
Solidario

Encuentro N° 2:

Miércoles 21 de julio 2009
Desde las 11:00 a 12:30 horas

Sesión 12:

Comunicación con otros.

Objetivo

Reconocer estilo de comunicación que obstaculizan y facilitan la comunicación con otros.
Estimular la vinculación de las personas mayores con las redes significativas (familias, comunidad).

Estregar herramientas que permitan a las personas mayores adoptar estilos de comunicación que faciliten para la relación con otros.

Sesión 18:

Relación de las personas mayores con su entorno.

Objetivos:

Potenciar la vinculación de las personas mayores con las redes de protección social, comunitarias y personales.

Seguimiento a la obtención de las prestaciones y subsidios.

1.- Etapa: T° 11:00 a 11:10

Recepción y postura de las tarjetas de identificación.

Preparación de café, te, mate y panes.

2.- Etapa: T° 11:12 a 11: 25

Bienvenida

Planificación de encuentro N° 2

Importante de su participación.

Mencionarles, cuando llegaran los productos de HV y HCHISOL

Contarles que ocurre con HCHISOL.

3.- Etapa: T° 11:27 a 11:50

Dinámica

Objetivo: Conocer como se tergiversa los mensajes.

A través de imágenes, las cuales se le presentaran a los participantes, ellos luego de verlas deberán decir la interpretación que le dan a la imagen, a modo de conocer como se tergiversa la información.



Municipalidad de Pucón



Programa
Vínculos

Chile
Solidario

4.- Etapa: T° 11:51 a 12:20

Contenido.

Comunicación con otros.

Relación de las personas mayores con su entorno.

Conversación que es para nosotros ser Adulto Mayor.

Dibujar en una hoja de block como nos vemos y que sentimos.

Identificación de sus redes básicas.

A través de un esquema de redes mostrarles su redes básicas y para que las deben utilizar, al igual de donde están ubicadas.

5.- Etapa: T° 12:22 a 12:30

Evaluación de cierre.

Se evaluara a través de dinámica el semáforo

Se les entregara dos tarjetas de colores verde y roja y se les realizara preguntas, a las cuales deben responder levantando una de las tarjetas dependiendo si les gusto o no la actividad de la cual se le pregunte.

6.- Etapas: T° 12:30 a 12:35

Entrega de

Recuerdo del Encuentro Grupal.

7.- Etapa: T° 12:35 a 12:45

Espera de los vehículos, para regreso de los usuarios.

<p>Materiales utilizar:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 kilo de pan.• 1 kilo de cecina• 1 kilo de queso• 1 café• 1 kilos de azúcar• 35 tazones• 1 paquete de servilletas• 5 plato• 6 paquetes de galletas	<p>Cartulinas de colores Recuerdo del Encuentro Grupal Hojas de Carta Scoh Pegamento Tarjetas de identificación. Papel lografo Plumones.</p>
---	--

FIN



Municipalidad de Pucón



Programa
Vínculos

Chile
Solidario

Encuentro N° 3:

*Lunes 2 de agosto del 2009
Desde las 11:00 a 12:30 horas*

Sesión 13:

Autoestima

Objetivos:

Promover un estilo de vida saludable en las personas mayores a partir de la reflexión sobre sus hábitos alimenticios, actividad física, estimulación mental y participación social.

1.- Etapa: T° 11:00 a 11:10

Recepción y postura de las tarjetas de identificación.

Preparación de café, te, mate y panes.

2.- Etapa: T° 11: 12 a 11: 20

Bienvenida

Planificación de encuentro N° 3

Importante de su participación.

Actualización de procesos HCHISOL, HV y Ayudas Técnicas

3.- Etapa: T° 11: 20 a 11:40

Dinámica

Dinámicas físicas de relajación y actividades lúdicas

Para practicar ejercicios físicos, siempre se deben dar las siguientes instrucciones:

- ▶ Hágalos lentamente.
- ▶ Haga cada movimiento hasta donde usted se sienta seguro o segura. Su propio cuerpo le dice hasta dónde puede.
- ▶ Concéntrese en la respiración. Respire llevando el aire hasta el estómago.
- ▶ Trate de coordinar, poco a poco, su respiración con los movimientos. Por ejemplo, primero tome aire y luego, cuando realice el movimiento, hótelo.
- ▶ Hágalos con ropa cómoda y ponga música suave, si lo desea.
- ▶ Si le parece necesario, consulte a su médico antes de empezar.

Estos ejercicios son fáciles de hacer. Repítalos en casa. Puede realizarlos frente a un espejo para asegurarse de que el movimiento se hace correctamente.



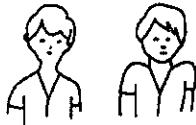
Cabeza y Cuello

1. Mueva la cabeza como diciendo "sí" y luego como diciendo "no".



HOMBROS

4. Levante los hombros y bájelos, lentamente, botando el aire.

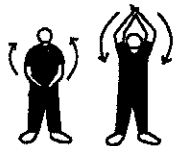


5. Levante el hombro izquierdo y bájelolo; luego, levante el derecho y bájelolo, botando aire.

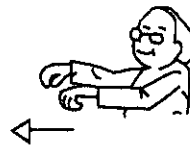


Brazos, manos y tronco

6. Mueva circularmente los brazos en ambas direcciones, hacia dentro y hacia fuera, estirando bien los dedos y empujando fuerte.



7. Extienda los brazos hacia delante. Abra y cierre las manos.



8. Levante un brazo como tocando el techo y el otro como tocando el suelo, simultáneamente. Luego, al revés.



9. Estire los brazos e inclínese hacia un lado y hacia el otro. Una mano ayuda a la otra.



10. Realice círculos con las muñecas hacia un lado y hacia el otro.



11. Mueva las muñecas hacia arriba y hacia abajo.



12. Abra y junte los dedos.



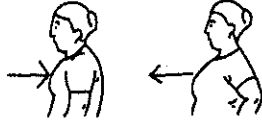
13. Junte ambas manos y con los dedos ejerza presión entre ellas.



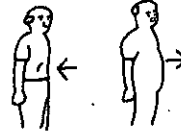


Pecho y abdomen

14. Inhalando y exhalando, saque y esconda el pecho.



15. Inhalando y exhalando, saque y esconda el abdomen.



16. Acuéstese en el suelo con las piernas flectadas y los brazos en el costado. Suba la cabeza y la espalda hasta donde pueda, sin forzar. Hágalo sin impulso.



Piernas y pies

21. Afirmandose en una silla, levante una pierna hacia delante y luego la otra.



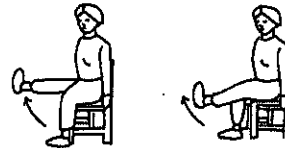
22. Igual al anterior, pero hacia atrás.



23. Afirmandose en una silla, flecte las rodillas y bajé lo más posible. Luego, suba.



24. Levante una pierna y luego la otra.



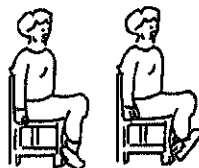
25. Levante ambas piernas a la vez.



26. Con el talón del pie derecho toque la rodilla izquierda. Alterne.



27. Apoye la punta de los pies y luego el talón.



28. Haga círculos con un pie y luego con el otro.





Municipalidad de Pucón



Programa
Vínculos

**Chile
Solidario**

4.- Etapa: T° 11:30 a 12:20

Contenido.

Se le asignara un tiempo aproximado de 20 minutos por Profesional, para exponer y trabajar su temática.

Se trabajara con la colaboración dela Nutricionista y Kinesiólogo del Dep de Salud, los cuales.

Mostrarán los cuidados que necesitan los Adultos Mayores.

Los efectos de una buena rutina de ejercicios y el autocuidado.

Nuevas y novedosas formas de preparación de los productos entregados en el PACAM.

Sra Lidia Zurita, La cual hablara de los cuidados para los diabéticos y la importancia de la buena alimentación.

5.- Etapa: T° 12: 22 a 12: 30

Evaluación de cierre.

6.- Etapas:

Entrega de
Recuerdo del Encuentro Grupal.

7.- Etapa:

Espera de los vehículos, para regreso de los usuarios.

<p>Materiales utilizar:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 kilo de pan.• 1 kilo de cecina• 1 kilo de queso• 1 café• 1 kilos de azúcar• 35 tazones• 1 paquete de servilletas• 5 plato• 6 paquetes de galletas• 1 kugen	<p>Agendas Vínculos Credenciales Vínculos Recuerdo del Encuentro Grupal. Scoh Pegamento Hojas de carta Tarjetas de identificación.</p>
---	--

FIN



Municipalidad de Pucón



Programa
Vínculos

**Chile
Solidario**

Encuentro N° 4:

Miércoles 18 de agosto del 2009

Desde las 11:00 a 12:30 horas

Sesión 14:

¿Qué entrego de mi al grupo?, Valoración y Autoestima.

Objetivo

Reconocer en los participantes del grupo sus principales habilidades y competencias para compartir con otros.

Reforzar la autoestima positiva en las personas mayores.

Sesión 15:

Identidad personal y sentido de vida.

Objetivo

Reflexionar acerca del sentido de la vida en la vejez, a través del reconocimiento como personas mayores e identidad personal.

Sesión 16:

Permanecer al volante de la vida.

Promover la autoestima del mayor en su entorno y su vida diaria.

1.- Etapa: T° 11:00 a 11:10

Recepción y postura de las tarjetas de identificación.

Preparación de café, te, mate y panes.

2.- Etapa: T° 11:10 a 11:15

Planificación de los encuentros grupales.



Municipalidad de Pucón



Programa
Vínculos

Chile
Solidario

3.- Etapa: T° 11:16 a 11:35

Dinámica

Aprendiendo a respirar I: el facilitador(a) debe pedir a los participantes que se sienten en las sillas de la forma más cómoda posible, apoyando la espalda contra el respaldo, colocando las manos sobre la falda, sin cruzar piernas ni pies.

Luego, debe solicitar a los participantes que cierren los ojos y que relajen los músculos de la cara, cuello, tronco y extremidades (puede ir nombrando cada parte del cuerpo para una mejor relajación). Pida que se concentren en la respiración, que lentamente vayan centrando su atención en el aire que entra y sale de su cuerpo. Deben buscar un ritmo que sea cómodo y agradable y que no signifique hacer esfuerzo. La idea es llenar con aire pulmones y abdomen. Pueden poner las manos levemente abiertas sobre el abdomen para percibir mejor el tránsito del aire.

Ahora, deben comenzar a respirar **por la nariz** (2 minutos), es decir, tomar y botar aire por las fosas nasales. Recuerde que debe insistir en que busquen siempre un ritmo agradable y cómodo, manteniendo su atención en el tránsito del aire desde que se inspira hasta que se expira. Al tomar consciencia de nuestra respiración estamos oxigenando el cerebro, por lo tanto mejorando su funcionamiento.

Posteriormente, invite a los participantes a que hagan ingresar y botar el aire **por donde se sientan más cómodo (boca o nariz)**, poniendo atención en lo grato que es respirar, llenar los pulmones y el estómago de aire, sintiendo el gozo de poder respirar (3 minutos).

Luego que todos los participantes hayan respirado profunda y gratamente, debe solicitar que lentamente vayan abriendo los ojos, sin apuro, **sintiéndose contentos, relajados y con mucho ánimo.**

Cuando todos los participantes hayan abierto los ojos, el facilitador(a) los invita a ponerse de pie lentamente y a estirarse como si fueran gatos, tensando todos los músculos, estirando brazos y piernas, enderezando lo más posible la columna vertebral, ojalá hasta provocar algún bostezo. Por último, debe pedirle a los adultos mayores que froten con entusiasmo las manos, una contra otra, para recuperar la energía y las ganas de trabajar, y también contra los muslos con mucha energía.

Para finalizar el ejercicio, el facilitador(a) debe propiciar un debate en que los participantes cuenten su experiencia con el ejercicio. Es importante que todos se expresen. Este ejercicio se puede realizar todas las mañanas al levantarse, ya que permite tomar consciencia real de nuestra respiración, oxigenando nuestro cuerpo y cerebro.

4.- Etapa: T° 11:35 a 12:10

Contenido.

Mostrarles las ventajas de ser Adulto Mayor, porque es bueno ser Adulto Mayor.
Contarles la idea de los encuentros,

Que encuentran que es positivo o negativo en su personalidad

Que harían para mejorar o cambiar estas conductas.

Que consideran que es una fortaleza o habilidad en su vida

Que es ser Adulto Mayor.

Como ven su vida

Como se identifica como Joven, Adulto o Adulto Mayor.

Que preferiría ser Joven o Adulto ¿Por qué?

Como se ven a 5 años más.

Se consideran autónomos.

Que harían para mejorar o cambiar esto.

5.- Etapa: T° 12:10 a 12:22

Evaluación de cierre.

Reflexión sobre lo trabajado.



Municipalidad de Pucón



Programa
Vínculos

Chile
Solidario

6.- Etapas: T° 12:22 a 12:30

Recuerdo del Encuentro Grupal.

7.- Etapa: T° 12:31 a 12: 50

Espera de los vehículos, para regreso de los usuarios.

<p>Materiales utilizar:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 kilo de pan.• 1 kilo de cecina• 1 kilo de queso• 1 café• 1 kilos de azúcar• 35 tazones• 1 paquete de servilletas• 5 plato• 6 paquetes de galletas	<p>Agendas Vínculos Credenciales Vínculos Recuerdo del Encuentro Grupal. Scoh Pegamento Hojas de carta Tarjetas de identificación.</p>
---	--

FIN



Municipalidad de Pucón



Programa
Vínculos

Chile
Solidario
MANTENIENDO LA UNIÓN

Encuentro N° 5:

Miércoles 2 de septiembre del 2009

Desde las 10:00 a 13:15 horas

Sesión 17:

Mitos sobre la vejez y el envejecimiento ¿Qué es cierto y que es falso?

Objetivo:

Conocer y reflexionar acerca de las falsas creencias o mitos existentes respecto a la vejez.

Sesión 19:

¿Cómo organizarse para seguir juntos?, Participación social y organizaciones.

Objetivo.

Potenciar la vinculación de las personas mayores con las redes de protección social, comunitarias y personas claves.

Seguimiento a la obtención de las prestaciones y subsidios.

Sesión 20:

Evaluación individual de la intervención psicosocial.

Objetivo:

Evaluar el desarrollo del programa con el usuario a través del plan de acción conjunto.

Detectar necesidades de apoyo, una vez finalizada la intervención.

1.- Etapa: T° 11:00 a 11:10

Recepción y postura de las tarjetas de identificación.

Preparación de café, te, mate y panes.

2.- Etapa: T° 11:10 a 11:15

Planificación de los encuentros grupales.



Municipalidad de Pucón



Programa
Vínculos

Chile
Solidario

3.- Etapa: T° 11:16 a 11:35

Dinámica

4.- Etapa: T° 11:35 a 12:10

Contenido.

Los temas siguientes se trabajaran a través de la exhibición de pequeñas partes de la película "EL REGALO"

Sesión 17:

Mitos sobre la vejez y el envejecimiento ¿Qué es cierto y que es falso?

Sesión 19:

¿Cómo organizarse para seguir juntos?, Participación social y organizaciones.

Sesión 20:

Evaluación individual de la intervención psicosocial.

5.- Etapa: T° 12:10 a 12:22

Evaluación de cierre.

Se trabajara en una evaluación general consistente en todo el trabajo desempeñado durante los 12 meses de trabajo.

6.- Etapas: T° 12:22 a 12:30

Recuerdo del Encuentro Grupal.

7.- Etapa: T° 12:31 a 12: 50

Espera de los vehículos, para regreso de los usuarios.

<p>Materiales utilizar:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 kilo de pan.• 1 kilo de cecina• 1 kilo de queso• 1 café• 1 kilos de azúcar• 35 tazones• 1 paquete de servilletas• 5 plato• 6 paquetes de galletas	<p>Proyector Credenciales Vínculos Recuerdo del Encuentro Grupal. Scoh Pegamento Hojas de carta Tarjetas de identificación. DVC Película "El Regalo"</p>
---	--

FIN

Marcela Fernández F.
Asistente Social
Monitora Programa Vínculos



Municipalidad de Pucón

ACTA DE RECEPCION Y / O ENTREGA DE MATERIALES

Mediante el presente documento se reciben los bienes y/o servicios adquiridos por la MUNICIPALIDAD DE PUCÓN, según detalle que se indica:

I. DESCRIPCION

CANTIDAD	DENOMINACION	DESCRIPCION
2	UN	RECARGA GAS 45 KILOS

II. FECHA Y LUGAR DE RECEPCION

FECHA	HORA	DIRECCION
12.08.10	15:00	GIMNASIO MUNICIPAL

III. DESTINO Y USO

DESTINO	USO
GIMNASIO MUNICIPAL	ESCUELAS Y TALLERES DEPORTIVOS, EVENTOS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS

IV. IDENTIFICACION DEL DOCUMENTO

TIPO DE DOCUMENTO	FECHA	PROVEEDOR	MONTO \$
FACTURA 006317922	12.08.10	GASCO GLP S.A.	58.296.-

IV. OBSERVACIONES

DEL TOTAL DE LA FACTURA DEPORTES SOLO SE HACE RESPONSABLE DE LAS DOS RECARGAS CORRESPONDIENTE AL GIMNASIO MUNICIPAL POR EL VALOR CONSIGNADO MAS ARRIBA. VALE N° 00407797 BOLETA 334163 DEL 22.07.10,

PUCÓN, 02.09.10



Oscar Mendizabal
OSCAR MENDIZABAL FERNANDEZ
NOMBRE Y FIRMA FUNCIONARIO