	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modali Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado La Mesa

1.2 Localidad: No Aplica 2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: Espacios para la Realización | 5 | 11 | 2024 | al | 26 | 11 | 2024

2.2. Nombre del encuentro: **Act 1** : Sembrando conocimento **.Act 2 :** aprendiendo sobre mis derechos **Act 3:** Reemenbranzas **Actividad 4** Aprendiendo dia a dia **Actividad 5**: Disfrutando un nuevo amanecer - **Actividad 6:** Sumer Festival

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Gabriela Hidalgo Perez(Terapeuta Ocupacional) Nancy Janeth Ramirez Gutierrez- (Gerontologa)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar el bienestar y el desarrollo integral de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado La Mesa a través de actividades manuales, ambientales, culturales y de celebración, que se adapten a sus capacidades, habilidades, gustos e intereses, con el fin de mantener y enriquecer su proyecto de vida, promoviendo la autonomía, la interacción social y el disfrute de experiencias significativas.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad 1 y 2 Fomentar la participación activa de las personas mayores en actividades avocacionales y creativas para mejorar su bienestar físico, mental y emocional, así como para contribuir al cuidado del entorno natural.
Actividad: 3y 4 Vincular a las personas mayores en actividades de ocio y entretenimiento mediante diferentes sesiones que evoquen el pasado y el aprendizaje cotidiano permitiéndoles el reconocimiento de sus emociones , aumentando de esa forma el autoestima
Actividad 5 y 6 Fomentar la participación activa de las personas mayores en actividades recreativas como la presentación de películas, bailes y talleres, con el fin de promover su integración social, y bienestar emocional, adaptando las actividades a sus intereses y capacidades para mejorar su calidad de vida.

3.3. METODOLOGIA

Actividad 1 y 2 : Sembrando conocimiento y aprendiendo sobre mis derechos Las actividades de tipo sensorial en terapia ocupacional son fundamentales para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Al establecer objetivos específicos y diseñar actividades adecuadas, El profesional en terapia ocupacional centra su objetivo en mejorar las capacidades sensoriales, reducir el estrés, fomentar la participación y aumentar la autonomía en sus actividades diarias.
1. Convocatoria a las personas mayores
2. Bienvenida y ubicación de las personas mayores
3. Organización de puesto de trabajo
4.Socialización paso a paso de la actividad
5. Desarrollo de la actividad por pasos y seguimiento de profesional a cargo
6. Registro fotográfico
7. Finalización de la actividad.

Actividad 3 Remenbranzas oportunidad de ocupar el tiempo libre y disfrutar de espacios que permitan evocar el pasado:
Sesión 1: Fichas de estimulación cognitiva: Recordando mis juegos
Sesión 2: Caja de recuerdos
Sesión 3: Escuchando mi música.
sesión 4: Lectura de cuentos y fábulas

1. Convocatoria a las personas mayores
2. Bienvenida y ubicación de las personas con discapacidad
3. Organización de puesto de trabajo
4.Socialización paso a paso de la actividad
5. Desarrollo de la actividad por pasos y seguimiento de profesional a cargo
6.Registrofotográfico 7. Finalización de la actividad

Actividad 4 Aprendiendo dia a dia
Esta actividad esta enfocada a que las personas mayores conozcan diferentes tecnicas utilizando materiales que se encuentran en el entorno con los cuales aprenderan a elaborar diferentes elementos:
1. Convocatoria a las personas mayores
2. Bienvenida y ubicación de las personas mayores
3.Socialización paso a paso de la actividad
4. Desarrollo de la actividad por pasos y seguimiento de profesional a cargo
5. Registro fotográfico
6. Finalización de la actividad

MOMENTO INICIAL

Actividad 1: Sembrando conocimiento 6 /11/2024 ,frecuencia horaria de 10:45 a 11:45 am Comenzaremos preparando las macetas o el terreno, asegurándonos de que la tierra esté suelta y rica en nutrientes. Luego, haremos pequeños huecos para sembrar las semillas, cuidando de no enterrarlas demasiado. Posteriormente, cubriremos con una capa ligera de tierra y regaremos con suavidad para proporcionarles el agua necesaria. Los acompañaré paso a paso para que todos disfruten del proceso, aprendiendo y conectando con la naturaleza. El enfoque será personalizado, brindando apoyo individual a quienes lo necesiten y supervisando de cerca su progreso para asegurar que comprendan y realicen correctamente las tareas. Además, se fomentará la responsabilidad y el compromiso, resaltando la importancia del cuidado continuo de las plantas, lo que les permitirá no solo disfrutar de su crecimiento, sino también fortalecer su sentido de logro y autonomía.
Actividad 2 Aprendiendo sobre mis derechos 05/11/2024: En la actividad aprendiendo sobre mis derechos, se organizan las personas mayores en el sector del salón principal, la sesión se inicia a las 9:30 a.m. 12/11/2024, frecuencia horaria de 9:30 am a 10:30 am Mediante dinámicas interactivas, como preguntas y respuestas, crearemos un espacio en el que todos puedan expresar sus opiniones y fortalecer el conocimiento sobre el respeto y la dignidad que las personas mayores merecen en todas las etapas de sus vidas. Este intercambio tiene como objetivo no solo informar, sino también empoderar a los participantes, fomentando un ambiente de confianza y participación activa. **Actividad 3 Reemenbranzas: sesion 1: 05/11/2024 REMEMBRANZAS:** El baúl de los recuerdos En la actividad denominada remembranzas, se organizan las personas mayores en el sector de asistidos, la sesión se inicia a las 10:45 a.m. **sesion 1:14/11/2024REMEMBRANZAS:** El baúl de los recuerdo actividad denominada remembranzas se ejecuta en el sector del salón principal, se inicia la actividad a las 2:45 p.m
Actividad 4 Aprendiendo día a día: SESION 1: 21/11/2024: Durante la jornada se organiza la población en el sector del kiosko, la actividad se inicia a las 10:45 a.m. SESION 2: 26/11/2024: Durante la jornada se organiza la población en el sector del salón principal, la actividad se inicia a las 9:45 a.m.
Actividad 5: Disfrutar do mi nuevo amanecer 15/11/024: La actividad se inicia con decoración y ambientación del lugar dispuesto con bombas, serpentinas etc., a su vez se llevó a cabo la organización de las personas mayores, especialmente quienes cumplen años en el mes de noviembre de 2024 (Rosario Godoy, Ninfo Ruiz, Miguel Toca y Rosa Tulia Camargo), logrando la integración del 46 personas mayores, quienes disfrutaron de un espacio de integración y afectividad, donde se evidencio en las personas mayores sonrisas y gran entusiasmo sin mostrar actitudes de desanimo, al contrario se motivaron a integrarse se mostraron muy emocionados y alegres, se prosiguió con la entonación de feliz cumpleaños para las personas mayores Rosario Godoy quien cumple en el mes 88 años, Ninfo Ruiz 85 años, Miguel Toca 65 años y Rosa Tulia Camargo 87 años, quienes disfrutaron de apagar las velas de cumpleaños, seguidamente disfrutaron del compartir de la torta y la bebida, siendo una celebración que género en la población participante gran motivación, alegría y sobre todo el sentirse importantes en su celebración de cumpleaños mensual.
Actividad 6 Summer festival 15/11/2024. El momento inicial de la actividad de cine comenzará creando un ambiente relajado y acogedor. Se dará la bienvenida a todos los participantes y se les invitará a unirse a la actividad, explicando brevemente cómo se llevará a cabo. Para romper el hielo, iniciaremos con la proyección de una película alegre y conocida que todos puedan disfrutar. Se les animará a que se sientan cómodos y disfruten de la experiencia, recordándoles que el objetivo es divertirse y relajarse sin preocuparse por nada más. Este primer momento está diseñado para fomentar la participación y crear una atmósfera de confianza y entusiasmo entre todos. La actividad se desarrollará en el horario de 9:30 am a 11:45 am.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1: Sesion 1: 6 /11/2024 Empezaremos preparando las macetas o el terreno, asegurándonos de que la tierra esté suelta y bien nutrida. Luego, haremos pequeños agujeros para sembrar las semillas, cuidando de no enterrarlas demasiado. Después, cubriremos con una fina capa de tierra y regaremos suavemente para proporcionarles el agua necesaria. Los guiaré paso a paso para que todos puedan disfrutar de este proceso, aprendiendo y conectando con la naturaleza _El enfoque será personalizado, brindando apoyo individual a quienes lo necesiten, supervisando de cerca su progreso para asegurar que comprendan y realicen correctamente las tareas. Además, se fomentará la responsabilidad y el compromiso, recordando la importancia del cuidado continuo de las plantas, lo que no solo les permitirá disfrutar de su crecimiento, sino también fortalecer su sentido de logro y autonomía.

Actividad 2: sesion 1 : 5/11/2024 Se brinda un breve saludo a las personas participantes, se ubican en tiempo y espacio, se explica la dinámica para desarrollar la actividad, la cual consiste realizar una actividad manual donde desarrollaran la creatividad, los participantes elaboraran un adorno navideño, teniendo en cuenta que se acerca esta bella época, se motivaron debido a que se les indicó que el trabajo terminado será presentado en un mural, o si los que cuentan con red de apoyo familiar o social se los quieren obsequiar, se entregó un circulo de cartulina de color, pinturas, recorte de figuras, posteriormente se pintaron una de las manos para ser plasmada en la cartulina, posteriormente se le realizaban pinturas formando diseños navideños. **sesion 2: 12/11/2024** Mediante dinámicas interactivas, como preguntas y respuestas, crearemos un espacio en el que todos puedan compartir sus opiniones y profundizar en el conocimiento sobre el respeto y la dignidad que las personas merecen en cada etapa de su vida. Este intercambio tiene como objetivo no solo informar, sino también empoderar a los participantes, fomentando un ambiente de confianza y participación activa

Actividad 3 SESIÓN 1: SESIÓN 1: REMEMBRANZAS: El baúl de los recuerdos. En la actividad denominada remembranzas: El baúl de los recuerdos, se brinda breve saludo a las personas mayores participantes, esta sesión se ejecuta de manera individualizada teniendo en cuenta los bajos niveles atencionales que presentan los asistentes, debido a sus diversas patologías, se explica que la sesión está basada en recordar algunos objetos de su época, como la vajilla, artículos de cocina, medios de transporte, los cuales se muestran a través de imágenes. Las cuales pueden contemplar y observar de manera directa, identificando el elemento enseñado, al mismo tiempo se indaga si reconocen cada elemento y que recuerdos les trae en su mente, algunos logran identificar las imágenes y describen ejemplo que las planchas se utilizaban colocándoles carbón, otros refieren que las imágenes son bonitas. Durante la ejecución de la actividad se evidencio que los participantes estuvieron atentos, principalmente la señora Amparo Piracon, quien se mostraba interesada y a gusto, dando respuestas sencillas frente a algunas preguntas que se realizaron sobre a observación de la imagen. **SESIÓN 2: REMEMBRANZAS:** El baúl de los recuerdos Después de organizar a las personas mayores se brindan un breve saludo, se ubican en tiempo y espacio, se explica el objetivo de la actividad y la dinámica que se empleará, donde se introduce en una casa varios elementos antiguos, como una plancha, una cámara de fotos, monedas, LP en acetato revolución 45 y una máquina de afeitar, se realiza una breve introducción de sobre el tema y sobre el uso de estos elementos en épocas pasadas, algunos participantes especialmente del género femenino hicieron remembranzas del usos de planchas con carbón, las cuales eran demasiado pesadas y el uso del almidón en la ropa, los hombres refieren que no hay como las máquinas de afeitar que se usaban antes con su cuchillas , esas de hoy en día son de mala calidad. Algunos participantes se sorprendieron al ver los elementos, ya que les permitió recordar aspectos de su historia de vida. Se mantuvo cierto grado de dificultad en el reconocimiento de las monedas.La señora Ana Josefa refiere haber vendido hace muchos años productos antiguos en el mercado de las pulgas, otros participantes algo emocionados mencionan que los centavos en esa época si eran valiosos y con un peso se realizaban compras de alimentos, se trajo a colación el uso que se hacía de la basenilla, principalmente en sectores rurales.

Actividad 4: SESIÓN 1: 21/11/2024 SESIÓN 1: Se brinda un breve saludo a las personas participantes, se ubican en tiempo y espacio, se explica la dinámica para desarrollar la actividad, la cual consiste realizar una actividad manual donde desarrollaran la creatividad, los participantes elaboraran un adorno navideño, teniendo en cuenta que se acerca esta bella época, se motivaron debido a que se les indicó que el trabajo terminado será presentado en un mural, o si los que cuentan con red de apoyo familiar o social se los quieren obsequiar, se entregó un circulo de cartulina de color, pinturas, recorte de figuras, posteriormente se pintaron una de las manos para ser plasmada en la cartulina, posteriormente se le realizaban pinturas formando diseños navideños. **SESIÓN 2:26/11/2024** Después de organizar a las personas mayores participantes en el sector del salón principal se brinda breve saludo, se ubican en tiempo y espacio, se hace entrega del material, de la sesión 1 algunos participantes tenían pendiente terminar algunos detalles para que quede el producto, por otra parte se hace entrega de algunos palos de helado para ser coloreados y poder elaborar el material necesario para ejecutar una actividad en la próxima salida lúdica, deben colorear cartones y palos que coincidan con el mismo color, esta actividad se inspira en la creatividad de los participantes, además de los gustos por los diferentes colores, los cuales serán llamativos a la vista de los participantes, se entregan los materiales según gusto y habilidades de los participantes, inicia la actividad, donde paulatinamente se dan instrucciones para que los trabajos queden con un acabado adecuado y sean agradables a los ojos de quienes lo realizan y los que tendrán la oportunidad de admirarlos.

Actividad 5: 15/11/2024 : La actividad se inicia con decoración y ambientación del lugar dispuesto con bombas, serpentinas etc., a su vez se llevó a cabo la organización de las personas mayores, especialmente quienes cumplen años en el mes de noviembre de 2024 (Rosario Godoy, Ninfo Ruiz, Miguel Toca y Rosa Tulia Camargo), logrando la integración del 46 personas mayores, quienes disfrutaron de un espacio de integración y afectividad, donde se evidencio en las personas mayores sonrisas y gran entusiasmo sin mostrar actitudes de desanimo, al contrario se motivaron a integrarse se mostraron muy emocionados y alegres, se prosiguió con la entonación de feliz cumpleaños para las personas mayores Rosario Godoy quien cumple en el mes 88 años, Ninfo Ruiz 85 años, Miguel Toca 65 años y Rosa Tulia Camargo 87 años, quienes disfrutaron de apagar las velas de cumpleaños, seguidamente disfrutaron del compartir de la torta y la bebida, siendo una celebración que género en la población participante gran motivación, alegría y sobre todo el sentirse importantes en su celebración de cumpleaños mensual.

Actividad 6: 15 11/2024 Para romper el hielo, iniciaremos con una canción alegre y conocida que todos puedan disfrutar, ya sea cantando o tarareando juntos. Se les animará a que se sientan cómodos, recordándoles que el objetivo es divertirse y disfrutar de la música, sin preocuparse por hacerlo perfectamente. Este primer momento está diseñado para fomentar la participación y crear una atmósfera de confianza y entusiasmo entre todos, es importante mencionar que las personas mayores han escogidel documental de animales salvajes es importante mencionar que es del agrado de todos los asistentes

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad 1 Sesion 1: 6 /11/2024l Se invitará a los participantes a observar sus macetas, reforzando el sentido de satisfacción por haber completado la tarea. Además, se les ofrecerán recomendaciones sobre los cuidados básicos para las plantas en los próximos días, como la cantidad adecuada de agua y la ubicación ideal para su crecimiento.

Actividad 2 sesion 1 : SESIÓN 1 5/11/2024 Para finalizar la sesión se realiza un breve resumen sobre los derechos tratados, donde se evidencia que los participantes tienen claros algunos de los derechos tratados.**sesión 2: 12/11/2024** Finalmente, se les alentará a seguir poniendo en práctica lo aprendido y a buscar apoyo si sienten que sus derechos no están siendo respetados. Este cierre tiene como objetivo empoderar a los participantes, dejando un mensaje positivo de confianza y acción**. Actividad 3 SESIÓN 1: SESIÓN 1:** REMEMBRANZAS: El baúl de los recuerdos.**5/11/2024** Para finalizar la sesión se explica a los participantes la importancia que tienen este tipo de actividades, ya que permite mantener la mente activa y recordar algunos objetos que toda a vida ha existido, pero debido a los modernismos ha ido cambiando. **sesion 2 14/11/2024** SESIÓN 2: REMEMBRANZAS: El baúl de los recuerdos. Por último se agradece a los participantes su atención prestada y se dará continuidad en la ejecución de actividades que permitan evocar el pasado

Actividad 4: SESIÓN 1: 21/11/2024: SESIÓN 1 :21/11/2024 Para finalizar la sesión se agradece a los participantes por los resultados obtenidos, por su dedicación y compromiso, se invita a los participantes a continuar participando de estos espacios que les permite mantener la mente activa y aprender cosas nuevas en la cotidianeidad, La actividad culmina a las 11:30 a.m., contó con la participación de 23 personas mayores. **SESION 2: 26/11/2024** Para finalizar la sesión se motiva a los participantes a continuar desarrollando acciones que permitan mantener la mente activa, mantener niveles de creatividad y ocupación del tiempo libre en actividades agradables y saludables. **Actividad 5 :15/11/2024** Como finalización de la actividad se generó una continua felicitación a los homenajeados y adicional las personas mayores manifestaron tanto de manera verbal como gestual su gusto, satisfacción y emotividad por la celebración realizada, donde fue importante para cada uno de ellos el lograr un espacio de conmemoración de su natalicio y el evidenciar el cariño y aprecio de su grupo de compañeros y cuidadores para con ellos, de igual manera los alimentos compartidos fueron de su total gusto.

Actividad 6 :15/11/2024 Al finalizar el documental, se abrirá un espacio para que los participantes expresen sus opiniones sobre lo visto, destacando los aspectos que más les gustaron o los animales que más les impactaron. Se les invitará a reflexionar sobre lo aprendido, promoviendo una conversación que refuerce la conexión con la naturaleza y los animales. Este cierre busca fomentar un ambiente de participación activa y diálogo, asegurando que todos se sientan involucrados y que la actividad sea memorable y enriquecedora para todos.

3.4.RECURSOS

* Sillas	Bafle
* Mesas Plástica	audio cuentos
* Serpentinas, bombas, mantel, golosinas	libros
* Mascaras	microfono
* Antifaces	Decoración de Cumpleaños
* Disfraces	Elementos basicos didacticos para el desarrollo de las actividades

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Sembrando conocimiento SESION 1 :6 /11/2024 ,Se celebrará la actitud positiva que los participantes mantuvieron durante toda la actividad. Se invitará a cada persona a observar el resultado de su esfuerzo, resaltando el valor del trabajo en equipo y el compromiso personal. Para finalizar, se expresarán palabras de agradecimiento por su participación, destacando el logro alcanzado y motivándolos a seguir cuidando sus plantas. El ambiente de cierre, de 10:45 a 11:45 am, estará lleno de satisfacción y reconocimiento por el esfuerzo demostrado, valorando no solo los resultados obtenidos, sino también la disposición para aprender y seguir adelante. **Actividad 2: Aprendiendo sobre mis derechos SESION 1 : 5/11/2024,** Durante la ejecución de la actividad fue posible alcanzar el objetivo planteado, el tiempo de ejecución fue adecuado, los participantes dieron respuestas oportunas y adecuadas frente a la temática. La sesión se dio por terminada a las 10:30 a.m., contó con la participación de 18 personas mayores. **SESION 2: 12/11/2024** Se evaluará el nivel de comprensión de manera breve y dinámica, utilizando actividades ligeras como señalar imágenes o responder preguntas sencillas, para evitar el cansancio. El cierre de ambas sesiones se centrará en reforzar la importancia de estos derechos en la vida diaria, respetando siempre los ritmos y la capacidad de atención de cada participante. **Actividad 3: SESIÓN 1: REMEMBRANZAS:** El baúl de los recuerdos**. 5/11/2024.** Durante la ejecución de la actividad fue posible alcanzar el objetivo planteado, se evidencia el gusto de los participantes recordando los objetos dando respuestas sencillas a las preguntas realizadas sobre la temática, además fue agradable para algunos el poder observar las imágenes con sus coloridos tan llamativos, la sesión se dio por terminada a las 11:30 a.m., contó con la participación de 11 personas mayores. **SESIÓN 2: REMEMBRANZAS: El baúl de los recuerdos 14/11/2024**.Durante el desarrollo de la actividad se alcanzó a cabalidad el objetivo propuesto, se logra atraer la atención de los participantes, se mantuvo buena tolerancia al tiempo de ejecución, se logra que las personas mayores mantengan en físico elementos que evocan su pasado. La actividad se terminó a las 3:20 p.m. contó con la participación de 40 personas mayores. **Actividad 4: SESION 1 : 21/11/2024 P**ara finalizar la sesión se agradece a los participantes por los resultados obtenidos, por su dedicación y compromiso, se invita a los participantes a continuar participando de estos espacios que les permite mantener la mente activa y aprender cosas nuevas en la cotidianeidad, La actividad culmina a las 11:30 a.m., contó con la participación de 23 personas mayores. **SESION 1 : 26/11/2024** Durante la ejecución de la actividad se logró que algunas personas mayores, despertaran su creatividad, dándoles confianza para realizar las actividades propuestas, se logró buena tolerancia del tiempo de ejecución de la misma, se alcanzó el objetivo planteado.

Actividad 5 : Disfrutando del un nuevo amanecer 15/11/2024 Como proceso de retroalimentación se logró evidenciar en la población participante expresiones de alegría, felicidad y de agradecimiento por la celebración, no solo de las personas homenajeadas sino del grupo en general quienes se integraron de manera positiva y dinámica en la celebración ejecutada, siendo una actividad que tuvo un impacto positivo en la población, sumado a la generación de espacios de celebración de fechas especiales que motivan a las persona mayores a disfrutar del servicio de atención. hora de ejecucion de actividad 2:00pm a 3:30pm **Actividad 6 Summer festival 15/11/2024.** frecuencia horaria de 9:30 am a 11:45 am L a evaluación de la actividad de cine con las personas mayores fue muy positiva, destacándose la buena actitud y disposición de los participantes. A lo largo de la actividad, mostraron entusiasmo al ver una película que evocaba gratos recuerdos de su juventud, lo cual generó un ambiente nostálgico y alegre. Se observó cómo las escenas y personajes preferidos no solo los motivaron a prestar atención de manera activa, sino que también promovieron la interacción entre ellos,

Nombre del profesional que evalúa: Gabriela Hidalgo Perez - Terapeuta Ocupacional

Fecha de evaluación del encuentro: 26/11/2024

Coordinadora: María del Pilar García Galvis

P.M Juan Amado/ cc 17112011

P.M Cecilia Angarita/cc 41355312

P.M María Del Rosario Godoy/CC 20104552

P.M LUZ DARY TORRES / CC: 53905979

P.M Inés Rojas Angarita/ CC. 41543273

P.M. Ana Virginia Gómez/CC 45 657234

EJE: OCUPACIÓN HUMANA
ESPACIOS PARA LA REALIZACION

ACTIVIDAD 1 SEMBRANDO CONOCIMIENTO







ACTIVIDAD 2 APRENDIENDO SOBRE MIS DERECHOS




12 nov. 2024 9:41:21 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


12 nov. 2024 9:40:59 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

ACTIVIDAD 3 REEMENBRANZAS

SESION 1



SESIÓN 2 14/11/2024



ACTIVIDAD 4 APRENDIENDO DIA A DIA

SESIÓN 1: 21/11/2024



SESION 2







ACTIVIDAD 5 DISFRUTANDO MI NUEVO AMANECER





ACTIVIDAD 6 SUMMER FESTIVAL

