

LAB – Leben aktiv bereichern

Lebensabendbewegung – Landesverband Hessen e.V.



Programm

Januar 2023

Liebe Mitglieder,

liebe Besucherinnen und Besucher der LAB,

wir wünschen Ihnen einen guten Start ins Jahr 2023.

Am 11.01. möchten wir Sie herzlich zu unserem Neujahrsempfang mit Sekt, Orangensaft, ein paar Knabbereien und viel guter Laune einladen. Dieser wird musikalisch begleitet von unserem Singkreis unter der Leitung von Frau Engel.

Die LAB öffnet bereits am 02.01. wieder ihre Türen, einige Kurse und Angebote werden aber erst ab der 2. Januarwoche starten. Sofern Sie unsicher sind, wann Ihr Kurs wieder startet, kontaktieren Sie uns gerne.

Im Dezember hat sich die Kreativ-Gruppe aufgelöst. An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal herzlich bei allen „Kreativ-Werkstatt-Mitgliedern“ für Ihre langjährige Arbeit und Unterstützung bedanken.

Im neuen Jahr werden unsere Kurse und Angebote (teilweise mit neuen Schwerpunkten, z.B. bei Qigong) weiterlaufen.

In der ersten Jahreshälfte sind weiterhin neue Kurse und Angebote sowie viele Mittwoch-Veranstaltungen zu verschiedenen Themen geplant. Näheres hierzu finden Sie weiter unten bei „Ankündigungen“, auf unserer Homepage und auch im Programmheft der Akademie für Ältere.

Ab sofort werden dringend helfende Hände u.a. für unser Bistro-Team gesucht. Wenn Sie sich gerne ehrenamtlich in der LAB engagieren möchten, freuen wir uns sehr. Bitte kontaktieren Sie uns hierzu.

Ihre Miriam König

Alle Kurse und Angebote finden – wenn nicht anders beschrieben – in den Räumlichkeiten der LAB statt. Wir bitten um vorherige Anmeldung. Vorbehaltlich kurzfristiger Terminänderungen.

Montag, 02.01.2023

10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining
14:00-15:30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
15:45-17:15 Uhr	Englische Konversation



Dienstag, 03.01.2023

12:00-14:00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis

Mittwoch, 04.01.2023

14:00-16:00 Uhr	Monatsbesprechung
-----------------	-------------------

Wir planen und gestalten das Monatsprogramm. Außerdem gibt es Raum, um Wünsche, Anregungen und/ oder Kritik zu äußern und gemeinsam Lösungen zu finden.



Donnerstag, 05.01.2023

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:00 Uhr	Qigong „Acht Brokate“ – Schnupperstunde Zu den ältesten Qigongformen Chinas gehören die „ Acht Brokate “, die aus acht Einzelübungen bestehen. Diese werden im Sitzen unterrichtet. Ausführliche Infos finden Sie in den Kursbeschreibungen.
15:00–16:00 Uhr	Gymnastik
18:00–20:00 Uhr	Theater

Freitag, 06.01.2023

12:00-14:00 Uhr Chinesische Massage

Montag, 09.01.2023

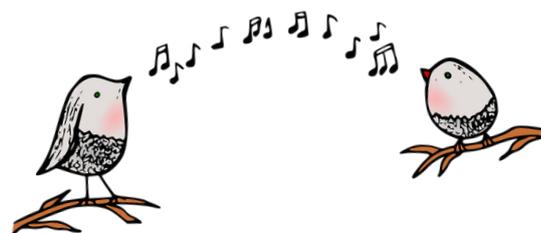
10:30-13:00 Uhr MontagsmalerInnen

10:30 – 12:00 Uhr Französisch

12:30-13:30 Uhr Kraft- und Balancetraining

15:00-16:45 Uhr Singkreis

14:00-16:00 Uhr Herbstmix



Dienstag, 10.01.2023

10:30-11:30 Uhr Gedächtnis- und Konzentrationsübungen

12:00-13:00 Uhr Gedächtnis- und Konzentrationsübungen

12:00-14:00 Uhr Smartphone-Sprechstunde

Mittwoch, 11.01.2023

14:00-16:00 Uhr Neujahrsempfang



*Gemeinsam begrüßen wir mit dem
LAB-Singkreis das neue Jahr und laden Sie
ein, auf unser Wohl und gutes Gelingen im
neuen LAB-Jahr anzustoßen.*

Donnerstag, 12.01.2023

09:30-10:30 Uhr Gymnastik

10:30-13:00 Uhr DonnerstagsmalerInnen

11:00-12:30 Uhr Qigong – fällt aus

13:00-14:30 Uhr Qigong – fällt aus

15:00–16:00 Uhr Gymnastik

18:00–20:00 Uhr Theater

Freitag, 13.01.2023

10:00-11:30 Uhr	Qigong
10:30-11:45 Uhr	Tanzen wie die Griechen
12:00-14:00 Uhr	Chinesische Massage



Montag, 16.01.2023

10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
10:30-12:00 Uhr	Französisch
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining
15:00-16:45 Uhr	Singkreis
14:00-15:30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
15:45-17:15 Uhr	Englische Konversation

Dienstag, 17.01.2023

10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-14:00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis

Mittwoch, 18.01.2023

14:30-16:00 Uhr



Yoga auf dem Stuhl – *Schnupperstunde*

Yoga auf den Stuhl jagt nicht der ewigen Jugend hinterher, sondern bietet Werkzeuge, um aus überlebten Konzepten des „schneller, höher weiter“ heraus zu wachsen. Es hilft uns dabei, den Alterungsprozess nicht als Verlust wahrzunehmen, sondern die reiferen Jahre wirklich als Reifung - als Krönung des Lebens - zu erleben.

Donnerstag, 19.01.2023

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:30 Uhr	Qigong
15:00–16:00 Uhr	Gymnastik
18:00–20:00 Uhr	Theater



Freitag, 20.01.2023

10:00-11:30 Uhr	Qigong
12:00-14:00 Uhr	Chinesische Massage

Montag, 23.01.2023

10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining
15:00-16:45 Uhr	Singkreis



Dienstag, 24.01.2023

10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-14:00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
14:30-16:30 Uhr	Jazz-Café



Mittwoch, 25.01.2023

15:00-17:00 Uhr	Vortrag „Nein sagen, achtsam abgrenzen“
Angelika Wust	Erfolgreiche Zusammenarbeit heißt vor allem gelungene Kommunikation. Im Vortrag wird aufgezeigt wie wir es schaffen, klar zu kommunizieren und uns achtsam abzugrenzen. Außerdem gibt es Anregungen sich den eigenen Kommunikationsstil und der Wechselwirkung mit dem Verhalten des Gesprächspartners bewusst zu werden.

Donnerstag, 26.01.2023

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:30 Uhr	Qigong
15:00–16:00 Uhr	Gymnastik
18:00–20:00 Uhr	Theater

Freitag, 27.01.2023

10:00-11:30 Uhr	Qigong
10:30-11:45 Uhr	Tanzen wie die Griechen
12:00-14:00 Uhr	Chinesische Massage

Montag, 30.01.2023

10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining
15:00-16:45 Uhr	Singkreis

Dienstag, 31.01.2023

10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen I
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen II
12:00-14:00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde – fällt aus

Kursbeschreibungen

Bewegung & Gesundheit

Chinesische Massage

Kursleitung: Nan Matthias-Wang | Kursgebühr: 20,00€ Mitglieder, 25,00€ Nicht-Mitglieder
Die traditionelle chinesische Massage ist eine Massageform, die körperliche Beschwerden in den Bereichen Nacken, Rücken und Gelenke lindert, Erkältungssymptome abschwächt und das Immunsystem anregt.

Gedächtnis- und Konzentrationsübungen

Kursleitung: Ute Krey | Kursgebühr: 10,00€ Mitglieder, 15,00€ Nicht-Mitglieder
In diesem Kurs werden die „grauen Zellen“ durch verschiedene Übungen auf spielerische Weise in Schwung gebracht.

Gymnastik

Kursleitung: Karin Kockisch & Erika Lange | Kursgebühr: 10,00€ Mitglieder, 15,00€ Nicht-Mitglieder
Im Kurs werden Übungen durchgeführt, die die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer erhalten und verbessern sollen. Die meisten Übungen werden im Sitzen ausgeführt, deshalb können auch Personen mit Bewegungseinschränkung teilnehmen.

Kraft- und Balancetraining

Kursleitung: Anita Kunze | Kursgebühr: 10,00€ Mitglieder, 15,00€ Nicht-Mitglieder
Ziel dieses Kurses ist die Vermeidung von Stürzen. Durch gezielte Übungen werden der Gleichgewichtssinn trainiert und die Muskelkraft gestärkt.

Qigong „Acht Brokate“

Kursleitung: Monika Daiber-Emisch | Kursgebühr: 20,00€ Mitglieder, 25,00€ Nicht-Mitglieder
Zu den ältesten Qigongformen Chinas gehören die „**Acht Brokate**“. Diese Übungsfolge besteht aus acht Einzelübungen, die ihre eigene spezielle Wirkung haben. Zusammen bilden sie ein vollständiges System, das Gesundheit und Harmonie zwischen Geist und Körper fördert. Eine gleichmäßige Atmung wird angeregt. Sehnen und Bänder werden beweglicher. Der Körper wird insgesamt gestärkt. Die „**Acht Brokate**“ werden im **Sitzen** unterrichtet. Der Kurs ist daher besonders geeignet für alle, die unter Bewegungseinschränkungen leiden oder Probleme mit langem Gehen oder Stehen haben.

Yoga auf dem Stuhl – Neu ab 07.02.2022

Kursleitung: Jutta Wolff | Kursgebühr: 20,00€ Mitglieder, 25,00€ Nicht-Mitglieder
Yoga auf den Stuhl jagt nicht der ewigen Jugend hinterher, sondern bietet Werkzeuge, um aus überlebten Konzepten des „schneller, höher weiter“ heraus zu wachsen. Es hilft uns dabei, den Alterungsprozess nicht als Verlust wahrzunehmen, sondern die reiferen Jahre wirklich als Reifung - als Krönung des Lebens - zu erleben.
Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen und bestenfalls ab 2 Stunden vorher nichts oder nur noch leichte Kost essen. Matten und Decken sind vorhanden.

Neue Medien & Digitalisierung

Smartphone-Sprechstunde

Kursleitungen: Linh Pham, Miriam König | Kursgebühr: keine, um eine Spende wird gebeten
In diesem Kurs bekommen Sie Starthilfe für Ihr neues Smartphone oder Ihnen wird geholfen, wenn Sie Probleme mit Ihrem Handy haben.

Sprachen

Young @ Heart - Englisch für Fortgeschrittene

Kursleitung: Dallman Ross | Kursgebühr: 15,00€ Mitglieder, 20,00€ Nicht-Mitglieder

Come and combine the useful with the pleasant! Wir frisken in froher, jung gebliebener Runde Ihr Englisch wieder auf, indem wir Texte lesen, Grammatik wiederholen und den verloren geglaubten Wortschatz aktivieren.

English Conversation

Kursleitung: Dallman Ross | Kursgebühr: 15,00€ Mitglieder, 20,00€ Nicht-Mitglieder

Sie haben schon lange nicht mehr Englisch gesprochen? Dabei sind Ihre Englischkenntnisse gut und die englische Sprache hat Ihnen immer viel Spaß gemacht? In der LAB sprechen wir in einem netten Kreis über This and That.

Französisch

Kursleitung: Anne-Sophie Corneau | Kursgebühr: 15,00€ Mitglieder, 20,00€ Nicht-Mitglieder

In lockerer, gemütlicher Runde können die Französisch-Kenntnisse aufgefrischt werden.

Kunst, Musik & Kultur

Malkurse

Kursleitung: Gudo Knabjohann | Kursgebühr: 25,00€ Mitglieder, 30,00€ Nicht-Mitglieder

In den Malkursen werden die Maltechniken Acrylmalerei und Aquarellmalerei angeboten. Eine individuelle Beratung findet durch den Kursleiter statt.

Singkurs

Kursleitung: Katrin Engel | Kursgebühr: 10,00€ Mitglieder, 15,00€ Nicht-Mitglieder

Das Motto des Singkreises lautet: Zum Singen ist man nie zu alt! Die Freude am Singen wird in angenehmer Atmosphäre gefördert.

Theater

Kursleitung: Kornelia Pielmeier | Kursgebühr: 20,00€ Mitglieder, 25,00€ Nicht-Mitglieder

Spielen Sie mal wieder – machen Sie selbst Theater! Hier können Sie singen, schreiben, spielen, tanzen, jede Menge Dinge tun, die Freude machen und gleichzeitig Ihren Körper und Geist bewegen. Sie werden spielerisch an das »Theatermachen« herangeführt.

Offene Treffs

Herbstmix – Eine Veranstaltung des Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.

Kursleitung: Undine Lahaye | Kursgebühr: keine

In lockerer, gemütlicher Runde wird sich ausgetauscht und es werden gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge geplant.

NETZWERK
55PLUS WIESBADEN e.V.

Jazz – Café – Eine Veranstaltung des Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.

Kursleitung: Peter Kahlenberg | Kursgebühr: keine

Im „Jazz-Café“ werden von einem „ambitionierten Amateur“ an den Nachmittagen jeweils bestimmte Stilrichtungen bzw. besondere Musiker/Innen des Jazz in den Focus gestellt.

Literaturkreis

Kursleitung: Sonja Hollenbach, Gerlinde Neumann-Massing | Kursgebühr: keine

Hier werden zeitgenössische und klassische Literatur, Biographien und Erzählungen vorgestellt.

Tanzen wie die Griechen – Eine Veranstaltung des Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.

Kursleitung: Marie-Luise Spitzley | Kursgebühr: keine

Wir tanzen Folkloretänze aus Griechenland und anderen Ländern Osteuropas sowie aus Israel - Tänze im Kreis, Halbkreis oder in Reihen, lebendig bis meditativ. Inspiriert von der typischen Musik dieser Länder erleben wir Freude an der Bewegung im Tanz.

Ankündigungen

Fortbildungsseminar für Ehrenamtliche: Ja zum Nein! Selbstbewusst entscheiden

Kursleitung: Angelika Wust | kostenfrei

Nein zu sagen fällt vielen Menschen außerordentlich schwer. Was macht es so schwierig, im richtigen Augenblick nein zu sagen? Weshalb trauen wir uns nicht, einen für die Situation angemessenen und für uns gesunden Umgang zu pflegen?

Die hilfsbedürftigen Menschen können die Grenzen der ehrenamtlichen Mitarbeiter oft nicht erkennen, da sie mit ihrem eigenen Schicksal beschäftigt sind. Dazu können Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderungen durch bestimmte Erkrankungen kommen, die bei den Ehrenamtlichen öfter zusätzlich Unsicherheiten auslösen.

Wie erkenne ich behindernde Verhaltens- und Denkweisen? Wie kann ich klare Entscheidungen treffen und diese vertreten? Wie stehe ich für mich selbst ein und setze mich wertschätzend durch? Wie stärke ich mein Selbstbewusstsein?

Diese und weitere Themen sind Gegenstand dieser Fortbildungsreihe für Ehrenamtliche.

Termine: 14.02.23, 14.03.23, 09.05.23, 06.06.23, 11.07.23, jeweils um 15 Uhr



Vortrag: ASB – So viel Selbstständigkeit wie möglich, so viel Hilfe wie nötig

Kursleitung: Kristine Decker (ASB Landesverband Hessen e.V.) | kostenfrei

Der ASB betrachtet es als eine seiner zentralen Aufgaben, Seniorinnen und Senioren möglichst lange ein selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

Über die vielfältigen Angebote - mobiler Hausnotruf, Menüservice, Pflegedienst, Pflegeversicherung u.v.m. - werden wir Sie an diesem Informationsnachmittag beraten.

Termin: Mittwoch, 15.02.23 von 14:30 – 16:00 Uhr

Workshop: Sicher und stark – Mit Selbstbewusstsein durch den Tag

Kursleitung: Bettina Lukas | kostenfrei

Wer sein Selbstvertrauen und selbstsicheres Auftreten stärkt und klare Grenzen setzt gerät seltener in den Fokus unangenehmer oder gefährlicher Situationen. Hierbei spielt die Intuition, die Körpersprache und das Auftreten eine entscheidende Rolle.

In diesem Workshop üben wir genau das. Wir trainieren die Stimme, sensibilisieren für Gefahrensituationen, üben Befreiungstechniken, stärken die innere Entschlossenheit, uns zu wehren und lernen geeignete Abwehrtechniken für den Notfall.

Termin: Fr. 21.04.2022, 14:00–17:00 Uhr

Entlastungsseminar für Angehörige und Betreuer von Menschen mit Demenz – Die „andere“ verwirrte Welt verstehen und für sich selbst sorgen

Kursleitung: Angelika Wust | kostenfrei

Zugänge zu Menschen mit Demenz können wir überwiegend auf den Ebenen der Emotion, des Körpers und kreativer und sozialer Handlungen finden. Durch mehr Wissen über die Erkrankung Demenz, ihre Auswirkungen im Alltag, die Möglichkeiten des Umgangs mit den Betroffenen sowie Formen der Entlastung zu Hause, kann die Betreuungs- und Pflegesituation für beide Seiten verbessert werden: Hin zu mehr Zufriedenheit und Gelassenheit.

Das Seminar gibt Ihnen die Möglichkeit, im Austausch mit anderen Angehörigen und Betreuern neue Wege in der Begegnung mit den erkrankten Personen zu gehen. Sie lernen sich in die Menschen mit Demenz hineinzusetzen und durch achtsames Wahrnehmen ihre Situation besser verstehen. So können Sie adäquat reagieren und bleiben auch in ungewöhnlichen Situationen handlungsfähig. Es wird deutlich, wie wertvoll diese "Ich-Du Beziehung" ist. Auch die zentrale Wichtigkeit der Selbstpflege sowie regelmäßige Erholungsphasen von der Betreuungstätigkeit werden offensichtlich.

An diesen 2 Tagen finden Sie Raum,

- ✓ Schwierigkeiten im Alltag zu benennen,
- ✓ Mehr über den Umgang mit Menschen mit Demenz zu erfahren,
- ✓ Ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen,
- ✓ Stresspunkte und Belastungen aufzuspüren und ihnen entgegenzuwirken,
- ✓ Erfahrungen miteinander auszutauschen,
- ✓ Sich verstanden zu fühlen,
- ✓ Ihr Wissen zu erweitern.



Ich unterstütze Sie dabei. Gemeinsam finden wir Lösungen für ihren Pflege- und Betreuungsalltag zuhause.

Ein Nachtreffen findet ca. vier Wochen später statt und wird in der Gruppe vereinbart.

Termin: Freitag, 17.03.2023 von 15:00 – 17:30 Uhr UND Samstag, 18.03.2023 von 09:30 – 16:00 Uhr

Anmeldung: info@angelikawust.de; 0611/ 1840300

Veranstalterin: Angelika Wust in Kooperation mit der LAB Wiesbaden e.V. und dem Forum Demenz Wiesbaden

Vortrag: Wie schütze ich mich vor Betrügern? – Polizeiliche Prävention im häuslichen Bereich

Kursleitung: Bernd Geide | kostenfrei

Schockanrufe, falsche Polizeibeamte, Enkeltrick und vieles mehr... Die Fantasie der Betrüger kennt keine Grenzen: An der Haustür, am Telefon oder im Internet lassen sie sich immer wieder neue Tricks einfallen, um an Geld und Wertgegenstände älterer Menschen zu gelangen.

Der polizeilich ausgebildete Sicherheitsberater für Senioren*innen, Kriminalbeamter a. D. Bernd Geide, beschreibt aktuelle Arbeits-weisen von Betrügern und gibt Tipps zum richtigen Verhalten. Praktische Beispiele und aktuelles Informationsmaterial der Polizei runden das Programm zum Schutz vor Betrügern ab.

Termin: Mittwoch, 15.03.23, 12:00-13:30 Uhr

Veranstalter: Bernd Geide Polizeipräsidium Westhessen – Polizeidirektion Wiesbaden in Kooperation mit LAB Wiesbaden

Vortrag: Wie schütze ich mich vor Betrügern? – Polizeiliche Prävention unterwegs

Kursleitung: Bernd Geide | kostenfrei

Die Fantasie der Betrüger kennt keine Grenzen: Unterwegs als Verkehrsteilnehmer, beim Einkaufen, in Bus oder Bahn, in der Bank, bei Ausflugsfahrten und vieles mehr... Die Betrüger lassen sich immer wieder neue Tricks einfallen, um an Geld und Wertgegenstände älterer Menschen zu gelangen.

Der polizeilich ausgebildete Sicherheitsberater für Senioren*innen, Kriminalbeamter a. D. Bernd Geide, beschreibt aktuelle Arbeits-weisen von Betrügern und gibt Tipps zum richtigen Verhalten. Praktische Beispiele und aktuelles Informationsmaterial der Polizei runden das Programm zum Schutz vor Betrügern ab.

Termin: Mittwoch, 17.05.23, 12:00 – 13:30 Uhr

Veranstalter: Bernd Geide, Polizeipräsidium Westhessen – Polizeidirektion Wiesbaden in Kooperation mit LAB Wiesbaden

Digi-Mittwoch

Kursleitung: Stefan Bieber & Miriam König | kostenfrei

In dieser Veranstaltungsreihe erhalten Sie wichtige Informationen zum Umgang mit der fortschreitenden Digitalisierung und mit dem Internet. Dabei spielt es keine Rolle mit welchem Gerät Sie das Internet nutzen (Smartphone, Tablet, Laptop, Computer usw.). Die Veranstaltungsreihe ist kostenlos und baut nicht aufeinander auf. Sie können also an einem oder mehreren Terminen teilnehmen. Sofern Sie spezielle Fragen oder weitere Themen haben, können Sie uns diese gerne im Vorhinein mitteilen.

Folgende Themen und Termine sind geplant:

Browsernutzung & Cookies (z.B. Firefox, Microsoft Edge): 19.04.2023

Apps und wie man sie nutzt (z.B. Google Maps, RMV, Übersetzer usw.): 10.05.2023

Mail-Programme und deren Nutzung (z.B. gmx, web, t-online): 14.06.2023

Online-Banking & -Bezahlung (Bankgeschäfte, Paypal, Klarna usw.): 19.07.2023

Online-Shopping (Amazon, Ebay, Online Shops usw.): 13.09.2023

Unterhaltung im Internet (z.B. Mediathek, Youtube, Podcasts usw.): 18.10.2023

Kommunikation im Internet (z.B. Whats App, Telegram, Twitter): 15.11.2023

Soziale Netzwerke (facebook, Instagram & Co): 13.12.2023

**Termine: 19.04., 10.05., 14.06., 19.07., 13.09., 18.10., 15.11., 13.12.,
jeweils von 14:00 – 16:00 Uhr**

LAB – Leben aktiv bereichern

Lebensabendbewegung – Landesverband Hessen e.V.

Karlstraße 27

65185 Wiesbaden

Telefon: 0611/ 300497

Mail: info@lab-wiesbaden.de

www.lab-wiesbaden.de

Bankverbindung:

Nassauische Sparkasse

IBAN: DE 55 5105 0015 0100 0549 73

BIC: NASSDE55XXX