

Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe Juli 2025

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Liechtensteiner Seniorenbund, Landstr. 40a, 9494 Schaan
Telefon +423 230 48 00 / E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li; www.seniorenbund.li



Der neue Vorstand (v.l.): Judith Davida (Kassierin), Kurt Bühler (Vize-Präsident), Mario Amann, Judith Meile (Fitness 50+), Renate Müssner, Renate Wohlwend (Präsidentin)

Effiziente Mitgliederversammlung des Liechtensteiner Seniorenbundes am Mittwoch, 28. Mai 2025, im Gemeindesaal in Balzers

An der Mitgliederversammlung (MV) des Liechtensteiner Seniorenbundes am 28. Mai 2025 nahmen zahlreiche Mitglieder und Gäste des Seniorenbundes teil.

Der Vizepräsident des LSB, Kurt Bühler, begrüßte die rund 210 anwesenden Gäste und Mitglieder in Vertretung der Präsidentin, Renate Wohlwend, die nach einer Operation auf Reha weilte, und führte durch das Programm.

Zunächst übergab er das Wort an den Hausherrn, Gemeindevorsteher Karl Malin, der die Wichtigkeit des Seniorenbundes hervorhob: angesichts der zahlreiche Aktivitäten und Angebote des LSB blicke er mit einem guten Gefühl auf seine absehbare Pensionierung hin. Die Gemeinde Balzers wolle sich zukünftig mit einer neuen Seniorenkoordinationsstelle noch besser für das Wohl der Balzner Senioren einsetzen.

Die weiteren Traktandenpunkte, die Genehmigung der Protokolle der ordentlichen und der ausserordentlichen MV, des Jahresberichtes des Vorstandes, der Jahresrechnung sowie des Revisionsberichtes, wurden vom Vizepräsidenten zügig abgehandelt.

Vorwort

Sehr geehrte liebe Mitglieder
Sehr geehrte Leserin
Sehr geehrter Leser

Namens des Vorstandes wünsche ich Euch allen, dass Ihr die wunderbaren Sonnentage bei guter Gesundheit und mit Frohmut geniessen könnt.

Im Vorstand freuen wir uns sehr, dass Mario Amann als neugewählter „Teamplayer“ uns tatkräftig bei der Bewältigung unserer vielfältigen Aufgaben unterstützt. Gemeinsam mit ihm wollen wir uns neben den laufenden Diskussionen zur Umsetzung der Altersstrategie sowie der Beobachtung von aktuellen gesellschaftspolitischen Fragestellungen neuen Projekten und Themenschwerpunkten zuwenden.

Doch zuerst werden wir alle, die sich gerne zum Wohl unserer Mitglieder engagieren, uns ab Mitte Juli auf wohlverdiente Ferien freuen.

Im Namen meiner Kolleginnen und Kollegen im Vorstand sowie im Namen unserer Mitarbeiter Carolin, Jakob und Melanie wünsche ich allseits einen schönen Sommer mit viel Freude, interessanten Begegnungen und beglückenden Erlebnissen. Vielleicht gibt es ein Wiedersehen beim Spazieren, Wandern oder Baden – das würde uns freuen!

Renate Wohlwend
Präsidentin LSB

Büro-Öffnungszeiten

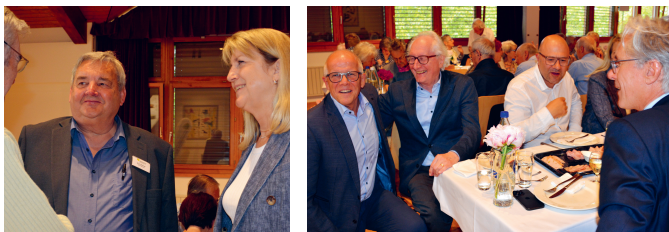
Montag bis Freitag von 8.30 - 11.30 Uhr

Fortsetzung:

Statutengemäss stand die Wiederwahl des Vizepräsidenten Kurt Bühler an, diese erfolgte einstimmig, ebenso einstimmig auch die Wahl von Herrn Mario Amann als neues Vorstandsmitglied. Frau Karin Quaderer, die aus dem Vorstand zurückgetreten ist, wird als Dank für ihre wertvolle Arbeit zu einem späteren Zeitpunkt ein Präsent überreicht, da sie an der MV nicht anwesend sein konnte.

In einer Vorschau berichtete der Vizepräsident über aktuelle Projekte. Es ist dem LSB wichtig, seniorengerechte Aktivitäten weiterzuentwickeln. Er verwies insbesondere auf unterschiedliche Angebote von Seniorenbund, den Gemeinden und liechtensteinischen Landesbehörden hin. Der Seniorenbund arbeite aktuell an der Analyse verschiedener Altersstrategien und wolle sich – zur Vermeidung von Doppelspurigkeiten – aktiv bei den Gemeinde- und Landesbehörden einbringen.

Zum Schluss bedankte sich der Vizepräsident bei allen, die den Seniorenbund im vergangenen Vereinsjahr tatkräftig unterstützt haben, nicht zuletzt auch bei der Saalcrew für die Durchführung der MV und schloss den offiziellen Teil der Versammlung. Den "Zvieri" nutzten die Gäste zu angeregter Unterhaltung.



Herbstreise ins Elsass von So. 21.09. - Do. 25.09.2025

Wir haben uns sehr über das hohe Interesse an unserer Busreise ins Elsass gefreut. Die Reise war innerhalb weniger Tage ausgebucht. Wir haben uns intensiv um zusätzliche Hotelzimmer und weitere Reservationskapazitäten bemüht – leider ohne akzeptablen Erfolg. Wir führen jedoch eine Warteliste und werden die Betroffenen in Kürze informieren. Vielen Dank für die Geduld und das Verständnis.



Rechtsberatung



Am **Dienstag, 15. Juli 2025** findet am Vormittag der nächste Sprechtag zur kostenlosen Rechtsberatung für LSB Mitglieder statt, jeweils im 30 Minuten Takt. Ort: LSB Sitzungszimmer.

Eine Anmeldung ist bis 8. Juli 2025 erforderlich.

Rechtsgebiete: Erben und Vererben, Verträge, Mietrecht und Sozialversicherungsrecht.

Weitere Termine: 16. Sep., 21. Okt., 18. Nov. 2025

Auskunft und Anmeldung: Tel. +423 230 48 00,
E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li

Seniorenkino



Jeden ersten Freitag im Monat findet um 14.30 Uhr eine Filmvorführung des Seniorenbundes im «Alten Kino Vaduz» statt. Im August ist Pause.

Termine und Filmtitel

Fr. 4. Juli «Weinprobe für Anfänger»
Fr. 5. Sep. «Alcarràs - die letzte Ernte»
Fr. 3. Okt. «Der Palast des Postboten»

Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen. Filmbeschreibungen sind auf unserer Homepage www.seniorenbund.li unter «Kalender» zu finden.

Kurstermine

Während der Schulferien vom 7. Juli bis 15. August 2025 machen auch unsere fitness 50+ Kurse (Ausnahme Radfahren) eine wohlverdiente Pause. Weiter geht es nach den Sommerferien **ab Montag, 18. August 2025**.

Ausnahmen: Wassergymnastik in Balzers startet ab 2. September und im Hallenbad Resch in Schaan ab 5. September, Nordic Walking in Schaan ab 9. September 2025.

Änderung: Fitgymnastik in Triesen wird ab Dienstag, 19. August neu von 09.00 - 10.00 Uhr stattfinden, anstatt von 14.00 - 15.00 Uhr.

Minigolf



Termine: jeweils am Montag von 14 bis 17 Uhr
Nach der Sommerpause geht es weiter am:
18. August, 1. September, 15. September
Abschluss: 29. September 2025

Ort: Minigolfanlage Schaan/Vaduz

Am 29. September 2025 findet ein kleines Abschlussturnier statt. Anschliessend gibt es einen Pizzaplausch, der vom LMSV und LSB gesponsert wird.

(Nordic) Walking



Termine/Treffpunkt:

Ruggell: Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr, **ab 01.08.25**
Parkplatz Freizeit- und Sportanlage Widau

Schaan: Dienstag, 08.30 - 09.45 Uhr, **ab 09.09.25**
Parkplatz Tennisplätze-Dux

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Auskunft und Anmeldung: Tel. +423 230 48 00,
E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li

Radfahren (E-Bike)

Die wöchentlichen Tagestouren finden auch während der Sommerferien statt.



Walking Fussball - Runde 2

Walking Fussball ist für Männer und Frauen ab 60 Jahren (Ausnahmen sind auch möglich). Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Termine / Treffpunkt:

Ab 18. August bis 27. Oktober 2025 jeden Montag um 16 Uhr im Rheinpark Stadion in Vaduz.

Gesundheits-Tipp

Eine regelmässige körperliche Betätigung stärkt dein Immunsystem. Es hilft Krankheiten vorzubeugen und verbessert deine Lebensqualität, Mobilität, Koordination und Balance. Eine gute Beweglichkeit reduziert das Risiko von Stürzen und Verletzungen erheblich.

Gedächtnistraining

Auflösung der Denkaufgabe aus der letzten Ausgabe: In drei Tagen ist Donnerstag. Welcher Tag war vor fünf Tagen? Richtig ist: Mittwoch

Neue Denkaufgabe:

Welche Zahl gehört an die Stelle des Fragezeichens?

2 - 4 - 16 - 256 - ?

Auflösung in der nächsten Ausgabe.



Hitze trifft uns alle!

Amt für Gesundheit / Ministerium für Gesellschaft und Justiz informieren

Wenn im Sommer die Temperaturen steigen, kann die extreme Hitze gravierende Gesundheitsrisiken zur Folge haben.

Durch die Klimakrise sind die Durchschnittstemperaturen auf der Erde gestiegen. Die Folgen sind häufigere Temperaturextreme wie Hitzewellen. Steigende Temperaturwerte können zu einer höheren Sterblichkeit, geringerer Produktivität und Schäden an der Infrastruktur führen.

Hitzewellen haben Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Am schlimmsten trifft es die zwei Altersgruppen, ältere Menschen und Kinder, denn hohe Hitze ist nicht nur belastend, sie kann sehr gefährlich werden. Intensive Hitze kann zu Kreislaufproblemen, Hitzschlag sowie zu Dehydrierung führen. Der Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt gerät aus dem Gleichgewicht, Blutgefässe erweitern sich, der Körper schwitzt – dadurch verliert er Wasser und Salze.

Im vergangenen Jahr hat das Amt für Gesundheit die Webseite **hitze.li** erstellt. Sie dient der Bevölkerung zur niederschweligen Information und gibt Anleitungen, wie man sich vor Sommerhitze schützen kann.

Drei goldene Regeln für Hitzetage

1. Körperliche Anstrengungen vermeiden

Gehen Sie die heisseste Tageszeit ruhig an, und bleiben sie nach Möglichkeit im Schatten. Bedecken Sie Ihre Haut mit luftiger Kleidung, und schützen Sie sich mit Sonnencreme.

2. Hitze fernhalten - Körper kühlen

Lüften Sie nachts sowie frühmorgens, und schliessen Sie tagsüber die Fenster. Kühlen Sie Ihren Körper, indem Sie kühl duschen, kalte Tücher auf Stirn und Nacken legen sowie kalte Fuss- und Handbäder nehmen.

3. Viel trinken - leicht essen

Trinken Sie regelmässig (mindestens 1.5 Liter pro Tag), und meiden sie wenn möglich gesüsste und alkoholhaltige Getränke. Essen sie wasserreiches Obst und Gemüse, und verzichten Sie auf fettreiche und schwer verdauliche Nahrung.

HITZE.LI

Buchung Kreuzfahrt Westliches Mittelmeer, 19. - 26. Sep. 2026

An der Mitgliederversammlung vom 28. Mai haben wir über die Möglichkeit einer Kreuzfahrt informiert und eine Interessenserhebung durchgeführt. Das hohe Interesse zu einer Kreuzfahrt hat uns sehr überrascht, sodass wir uns zur Durchführung entschieden haben. Damit wir die vorreservierten Kabinen auf dem Schiff buchen können, muss die Anmeldung zu dieser Kreuzfahrt 1 Jahr im Voraus abgeschlossen werden. In der Beilage erhalten Sie die Buchungsinformationen und das Anmeldeformular. Anmeldeabschluss ist der 1. September 2025. Wir empfehlen dringend, eine Stornoversicherung abzuschliessen.

Mitgliederbeiträge

Mit der letzten Aussendung haben wir die Rechnung mit Einzahlungsschein zur Begleichung des Mitgliederbeitrages 2025 gesendet.

Vielen Dank an alle, die den Mitgliederbeitrag bereits bezahlt haben.

Für alle noch offenen Beiträge bitten wir um Überweisung auf unser Konto bei der LLB Vaduz:

LI78 0880 0000 0681 1820 5

Fahrdienst und Gartenhilfe

Fahrdienst: Wir bieten Hilfsbedürftigen, die nicht mehr in der Lage sind, öffentliche Verkehrsmittel zu benützen, einen Fahrdienst an.

Der Fahrpreis in Liechtenstein für Hin- und Rückfahrt beträgt CHF 15.- inkl. 1 Stunde Wartezeit.

Fahrten über weitere Distanzen auf Anfrage.

Gartenhilfe: Rasen mähen und Hecken schneiden.

Auskunft und Anmeldung:

Doris Wenaweser, Telefon: +423 230 48 02



Seniorenmusik

06. Juli 09.00 Uhr	Pfarrkirche / Dorfplatz Schellenberg Messbegleitung und Platzkonzert
20. Juli	Hafenkonzert in Rorschach, ab 11 Uhr
22. Aug. ab 19 Uhr	Platzkonzert, Weiherring Mauren Festwirtschaft, Ausweichtermin 29. Aug.
06. Sep. ab 11 Uhr	Platzkonzert Bauernmarkt Eschen Dorfplatz

Neue Broschüre

Die neue Broschüre „Erben und Vererben“ ist ab sofort beim Seniorenbund erhältlich. Aufgrund der Änderungen im Erbrecht im letzten Jahr musste unsere beliebte Broschüre angepasst werden. Die beiden Rechtsanwältinnen der LSB-Rechtsberatung haben daraufhin den Inhalt aktualisiert. Die Broschüre ist für Mitglieder kostenlos in unserem Büro erhältlich.



Die Teilnehmenden des E-Bike Kurses sind begeistert!



Am 14. Mai 2025 fand in Vaduz zum dritten Mal der E-Bike Kurs „Sicher unterwegs mit dem E-Bike“ statt. Mit 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmern war der Kurs fast ausgebucht. Der Kurs bestand aus praktischen Übungen auf dem Fahrrad, bei denen die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten auf dem Sattel kennenlernen konnten. Die Teilnehmenden erfuhren, wie wichtig Geschicklichkeit, Balance, Reaktionszeit und Muskelkraft sind – selbst oder gerade weil der Antrieb durch einen Elektromotor unterstützt wird. Die Landespolizei informierte über die Strassenverkehrsregeln und Unfallprävention. Die Möglichkeit, Fragen zu stellen, wurde rege genutzt. Ein Kurs der Spass und Wissen gleichermassen vermittelt.



Bremsen auf dem Kiesweg. Es gibt Unterschiede beim Betätigen der Vorder-, der Rückbremse sowie der Vorder- und Rückbremse gleichzeitig.

Der Seniorenbund dankt der Kommission für Unfallverhütung (KfU) für die Subventionierung des Kurses sowie der Landespolizei und Suso Bike für die tolle Zusammenarbeit. Ein herzliches Dankeschön geht auch an die Gemeinde Vaduz, insbesondere an die Gemeindepolizei und die Mitarbeiter, die für das Rheinparkstadion zuständig sind. Während dem Kurs kamen schon die ersten positiven Rückmeldungen zum Kurs von den Teilnehmern, wie sinnvoll und hilfreich dieser Kurs ist. Der Kurs wird nicht nur von E-Bike-Einsteigern, sondern auch von erfahrenen E-Bike-Fahrern sehr geschätzt. Für 2026 planen wir, je nach Nachfrage, 1-2 Kurse in Vaduz mit jeweils bis zu 16 Teilnehmern.



Holzklötzchen greifen während des Fahrens.



Neben den Informationen durch die Landespolizei gab es auch eine kleine Pausenverpflegung.

Der nächste E-Bike Kurs findet voraussichtlich wieder im Mai 2026 statt. Alle Interessenten können sich gerne schon beim Sekretariat melden, je nach Nachfrage organisieren wir zwei Kursvormittage.

Kochklub 60+



Freie Plätze beim Kochklub 60+

Aktuell gibt es noch wenige freie Plätze für das zweite Halbjahr 2025. Der Liechtensteiner Seniorenbund organisiert seit Oktober 2022 rund zehn Kochabende pro Jahr in der Schulküche der weiterführenden Schulen in Vaduz.

In dem Kochklub werden Gerichte zubereitet, die sich auch zu Hause gut nachkochen lassen. Die Gruppe möchte Erfahrungen rund ums Kochen und zum Thema Ernährung austauschen – auch zwischen den Generationen. Im Vordergrund stehen jedoch ganz klar der soziale Aspekt sowie die Freude und der Spass am gemeinsamen Tun. Die Kochabende werden von einem Team geleitet.

Der Kochklub 60+ ist auf 12 teilnehmende Seniorinnen und Senioren begrenzt.

Nächste Kochtermine, jeweils um 18 Uhr

- Donnerstag, 28. August 2025
- Dienstag, 23. September 2025
- Donnerstag, 23. Oktober 2025
- Dienstag, 11. November 2025

Ort: Weiterführende Schulen Vaduz
(Ober- & Realschule Vaduz), Marianumstr. 43

Interessenten können sich beim Sekretariat melden:
Tel. +423 230 48 00, info@seniorenbund.li



Handykurse

Kurs 2025-09: Di. 26.08. / 02.09. / 09.09. / 16.09.

Zeit: 26.08. von 08.30 – 11.30 Uhr,
Sep. jeweils von 13.30 bis 16.30 Uhr

Kurs 2025-10: Mo. 06. / 13. / 20. / 27.10.2025

Zeit: jeweils von 13.30 bis 16.30 Uhr

Kurs 2025-11: Fr. 07. / 14. / 21. / 28.11.2025

Zeit: jeweils von 08.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 2025-12: 01. / 04. / 09. / 11.12.2025

Zeit: jeweils von 08.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Haus der Familien, 2. OG, Landstr. 40, Schaan

In diesen Handykursen werden Installationen von Applikationsprogrammen auf dem Mobiltelefon geschult. Die Kurse gelten für Mobiltelefone mit Betriebssystemen von ANDROID und Apple iPhone. In gemütlichem Tempo werden grundsätzliche Installationen, Anwendung, Wartung und Deinstallation vermittelt. Es werden beliebte Applikationsprogramme besprochen wie:

- eMail: eMails senden, empfangen, Umgang mit Dokumenten/Fotos
 - Kontakte: Adressverzeichnis auf dem Mobiltelefon
 - Kalender: elektronische Agenda, Terminplaner
 - Einkaufen: elektronischer Einkaufszettel, Apps von Supermarktketten
 - Parkieren: Parkingpay, Easyparking, SBB P&R
 - Bezahl-App: TWINT
 - Fahrpläne: Wemlin, SBB, OeBB, Fairtiq
 - Kundenkarten: alle Kundenkarten in einem App
 - Maps: Routenplaner mit Auto, Fahrrad, zu Fuss,...
 - Übersetzer: Sprach-Übersetzungs-App
- Weitere Apps nach Wunsch.

Kurskosten: CHF 50.-

Teilnehmer: max. 12 Personen

Anmeldung: bitte jeweils eine Woche vor dem ersten Kurstermin.

Tel. +423 230 48 00, info@seniorenbund.li



Smart-Café (Handy-Treff)



- Das Angebot ist eine Fragestunde – Sie stellen Ihre Fragen und die freiwilligen HelferInnen beantworten diese nach bestem Wissen und Gewissen. Neben den Antworten erfahren Sie hier Unterstützung, Tipps und Tricks zur digitalen Teilhabe.
- Das Team „Digital-Coaches“ besteht aus jungen Freiwilligen des Jugendrotkreuz (Liechtensteinisches Rotes Kreuz).
- Generationsübergreifender Gedanke – Von der jungen Generation und ihrem Know-how als „digital natives“ lernen. Neben der Technik (als Einstiegsthema) können und sollen auch andere Themen zwischen den Generationen diskutiert werden.

Nächste Smart-Café Termine:

jeweils am Samstag, von 10 - 12 Uhr

- 13. September 2025
- 11. Oktober 2025
- 15. November 2025
- 13. Dezember 2025

Ort: Haus der Familien, Schaan

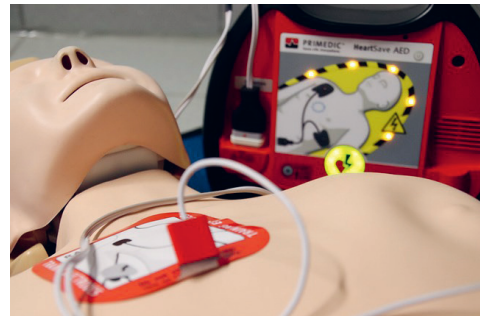
Anmeldung:

Wir nehmen gerne Ihre Anmeldung für einen dieser Termine entgegen. Sofern Sie einen weiteren Termin benötigen, melden Sie sich bitte nach dem ersten Termin wieder bei uns.

Telefon: +423 230 48 00

E-Mail: info@seniorenbund.li

Save the date:



Erste-Hilfe-Kurs

Termine: Dienstag, 18. November 2025,

1. Kurs: 08.00 - 11.00 Uhr oder

2. Kurs: 14.00 - 17.00 Uhr

Kosten: für LSB Mitglieder CHF 50.- statt CHF 80.-

Weitere Details werden im September Blättle bekanntgegeben.



LIECHTENSTEINISCHES ROTES KREUZ

Menschen. Retten. Leben.



Schutz vor Betrügern und Einbrechern

Termine:

- Mittwoch, 22. Oktober 2025, 19.00 Uhr
im Gemeindesaal Triesen,
- Dienstag, 04. November 2025, 14.00 Uhr
im Gemeindesaal Eschen

Kostenlose Vorträge der Landespolizei in Zusammenarbeit mit dem Liechtensteiner Seniorenbund.

Weitere Details werden im September Blättle bekanntgegeben.

**Auskunft und Anmeldung: Tel. +423 230 48 00,
E-Mail: info@seniorenbund.li**

Die Anlaufstelle für die Anliegen und Fragen im Alter

Wir beraten gerne Senior:innen und deren Angehörige kostenlos und vertraulich z.B. zu folgenden Themen:

- Vorsorgethemen: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testament
- Finanzielle Unterstützung im Alter: Sozialrechtliche Ansprüche und Vermittlung zu weiteren Unterstützungsangeboten
- Betreuungs- und Pflegegeld: Anmeldung, Hilfestellung bei der Lohnabrechnung
- Wohnen im Alter: Tipps zur Wohnungssuche, Barrierefreier Umbau, Sturzprävention
- Konflikte & komplexe Lebenssituationen
- Offenes Ohr für Ihre Anliegen
- Hilfsmittel & Hausnotruf: Weitervermittlung an die zuständigen Stellen
- Freizeitprogramm: Diverse Sport- & altersgerechte Bewegungsangebote
- Weiterbildungsprogramm: Kursangebot, Vorträge
- Freiwilligenarbeit

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Die Mitgliedschaft beim Seniorenbund ist nicht notwendig.

Kontakt:

Jakob Gstöhl, Sozialarbeiter B.A.
Liechtensteiner Seniorenbund, Landstrasse 40a, 9494 Schaan

Telefon: +423 230 48 01
E-Mail: iba@seniorenbund.li



Büro Öffnungszeiten: Montag - Freitag von 08.30 – 11.30 Uhr

Hausbesuche & Termine ausserhalb der Öffnungszeiten nach Vereinbarung möglich.

Kleine LSB Bedarfsumfrage: Italienisch und Spanisch Sprach-Café?

Seit einigen Jahren bietet der Seniorenbund bereits das Englisch Sprach-Café an. In diesem Jahr gibt es sogar eine dritte Gruppe. Vereinzelt gab es in den letzten Jahren auch die Frage, ob wir nicht auch ein Italienisch oder Spanisch Sprach-Café anbieten können? Um den Bedarf danach besser einschätzen zu können, bitten wir Interessierte, sich bei uns zu melden.

Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Interesse für die Teilnahme oder die Mitarbeit (Freiwilligenarbeit) haben:

- Teilnahme am Sprach-Café (Italienisch/Spanisch)
- Moderation des Sprach-Cafés (Italienisch/Spanisch).

Wenn sich genügend Personen melden, werden wir im Herbst 2025 gerne eine Testphase starten.

Kontakt: +423 230 48 00, info@seniorenbund.li



Liechtensteiner Seniorenbund



Sekretariat
Melanie Summer / Carolin Marxer
Tel. +423 230 48 00
sekretariat@seniorenbund.li

Beratungsstelle IBA
Jakob Gstöhl
Tel. +423 230 48 01
iba@seniorenbund.li