

[Plattform 51a - LiveHack](#)



Im Plattform 51a - LiveHack erwarten euch coole Projekte, geniale DIY's und hilfreiche Tipps und Tricks. Heute geben wir euch ein paar Tipps, wie ihr euch und eure Daten besser im Internet schützen könnt.

Einzigartige und sichere Passwörter

Es ist zwar einfach und bequem, das gleiche Passwort überall zu benutzen, aber es bringt auch sehr viele Nachteile mit sich. Bei sehr wichtigen Konten sollte man verschiedene und Einzigartige Passwörter nutzen.

Ungeeignete Passwörter sind zum Beispiel: MamelstDieBeste123 oder der Name des Haustieres usw.

Lieber sollte man ein Passwort mit Zahlen, Großbuchstaben und Sonderzeichen nehmen. So macht man zum Beispiel aus MaxMustermann das Passwort M4xMust3rm4nn2002!.

Somit ist man sicherer vor Hackern die einem Persönliche Daten stehlen wollen.



Von Diensten abmelden

Egal was ihr gerade im Internet gemacht habt, meldet euch immer von der Seite ab, wenn ihr fertig seid. Durch das Abmelden verringert Ihr die Wahrscheinlichkeit von Cross-Site-Request-Forgery-Angriffen. Das bedeutet, ein Hacker sagt eurem Browser, er soll Anfragen an andere Seiten schicken, bei denen ihr angemeldet seid. So kann er beispielsweise eine Banküberweisung anfragen. Passwörter sollten nicht auf dem Rechner gespeichert werden. So sind die eigenen Daten und Passwörter sicher.



Software aktuell halten

Software-Updates sind wichtig, da sie oft kritische Patches (Fehlerbehebungen) für Sicherheitslücken enthalten. Tatsächlich nutzen viele der gefährlichsten Malware-Angriffe, Software-Schwachstellen in gängigen Anwendungen wie Betriebssystemen und Browsern aus. Diese Patches verschließen die Sicherheitslücken und sichern eure Daten.





Sicherheitskopie gegen Ransomware

Wie würdet ihr reagieren, wenn ihr eines Tages den Zugriff zu wichtigen Dokumenten, Bildern und Videos verlieren würdet? Ransomware macht dieses Szenario zur Realität. Ransomware ist eine Art Malware, die Dateien auf deinem Gerät verschlüsselt. Für die Entschlüsselung deiner Dateien wird dann ein Lösegeld gefordert. Um online sicher zu sein, solltet Ihr Sicherheitskopien erstellen für den Fall, dass Euer Gerät verloren geht, gestohlen oder infiziert wird.

Auf der Hut vor Phishing-Angriffen

Phishing wird verwendet, um eure Anmeldedaten zu gelangen. Dabei wird ein böse Link oder Anhang verschickt. Wenn ihr diesen öffnet, werdet ihr zu einer gefälschten Website weitergeleitet. Phishing wird neuerdings auch bei SMS und Chats eingesetzt. Öffnet also nicht direkt jede Mail oder SMS, wenn ihr nicht wisst, von wem sie kommt.



Der richtige Browser

Natürlich gibt es zahlreiche Browser, die sicher für die persönlichen Daten sind. Der mit Abstand sicherste Browser ist aber Firefox. Es gibt selbstverständlich Browser, die fast genau so gut sind und Extras wie eine VPN mitliefern. Aber im Großen und Ganzen sollte man zu Firefox tendieren.

Andere empfehlenswerte Browser wären Chrome, Opera GX, Safari und Tor. Alle sind sicher und man ist anonym im Internet unterwegs.



Wir hoffen, dass diese Punkte euch weitergeholfen haben und dass ihr jetzt mehr auf Euch im Internet aufpasst!

Adventskalender 2020



Hinter jedem Türchen steckt eine kleine Überraschung. Ob kreativ, schmackhaft, etwas zum Schmunzeln oder zum Nachdenken. Wir wünschen Euch viel Spaß.







Pustebote im November



Welche tollen Angebote wir im November für Sie bereit halten, erfahren Sie in unserem Novemberboten.

Druckfrisch gibt es den Pusteboten bei uns im Haus.

Wer lieber digital liest, dem empfehlen wir auf das untere Bild zu klicken. Dort erwartet Sie der Pustebote in digitaler Form als PDF.

PUSTEBOTE

Miteinander | Gemeinsam | Hand in Hand

Kulturelles, Bildung & Medien

Wie Sie auch während der Kontaktbeschränkung Hilfe bei Fragen rund um den PC erhalten, erfahren Sie auf Seite 2.

Kreatives

Lassen Sie sich überraschen, welche weihnachtliche Überraschung sich Frau Fließ für Sie überlegt hat.

Mehr auf Seite 4.

Pustebümchen

Auf Seite 6 haben sich kleine Fehler eingeschlichen. Hier sind die kleinen Detektive gefragt.

Knobeln auf der letzten Seite

Hier finden sie knifflige Rätsel und Aufgaben zum Nachdenken.
Mehr auf Seite 7.



© Jana Paulsen

Der Pustebote im November

Der November ist für viele ein sehr trister Monat. Wir hatten Glück und dürfen Sie auch in diesem Monat bei uns begrüßen. Erfahren Sie auf den nächsten Seiten mehr über unsere Angebote. Das heutige Titelbild stammt von Jana Paulsen und trägt den Titel „Abendessen aus dem Wald“. Haben Sie auch tolle Fotos, dann schicken Sie ihr Wunschcoverbild an: m.subklew@spi-ost.de.

www.spi-ost.de

[Pustebote im Oktober](#)



Welche tollen Angebote wir im Oktober für Sie bereit halten, erfahren Sie in unserem Oktoberboten.

Druckfrisch gibt es den Pusteboten bei uns im Haus.

Wer lieber digital liest, dem empfehlen wir auf das untere Bild zu klicken. Dort erwartet Sie der Pustebote in digitaler Form als PDF.

PUSTEBOTE

Miteinander | Gemeinsam | Hand in Hand

Kulturelles, Bildung & Medien

Wir beteiligen uns bei den Landesliterartagen 2020. Welchen Autor wir eingeladen haben und welches Werk er vorstellt erfahren Sie auf Seite 2.

Bewegung & Freizeit

Im Oktober verbinden wir Bewegung mit Kultur. Welche Strecke Herr Schwärmer geht und was es dabei zu entdecken gibt, lesen Sie auf Seite 3.

Pusteblume

Unter der Rubrik Pusteblume möchte Herr Schwärmer ihnen die hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeiter der Pusteblume vorstellen. Erfahren Sie auf den Seiten 5-8 wen er zu erst interviewt hat.



© Maria Subklew

Der Pustebote im Oktober

Im Herbst beginnt sich das Laub an den Bäumen zu verfärben. Von gelb über orange bis hin zu dunkelrot. So vielseitig die Farben des Laubes sind, so vielseitig sind auch die Angebote in der Pusteblume. Das heutige Titelbild stammt von Maria Subklew und trägt den Titel „Laternenkette“. Haben Sie auch tolle Fotos, dann schicken Sie ihr Wunschcoverbild an: m.subklew@spi-ost.de.

Pustebote im Juni



Welche Angebote wir im Juni für Sie bereit halten, erfahren Sie in unserem Pusteboten.

Wer lieber digital liest, dem empfehlen wir auf das untere Bild zu klicken. Dort erwartet Sie der Pustebote in digitaler Form als PDF.



PUSTEBOTE

Miteinander | Gemeinsam | Hand in Hand

Kulturelles, Bildung & Medien

Ihr seid zu Hause eingekesselt und könnt nicht raus? Seid aber digital ganz fit? Dann haben wir etwas für euch! Schaut doch mal auf Seite 2 vorbei.

Beratung

Ab dem 12.06. berät Sie wieder Frau Knöfel. Einen Termin können Sie sich bei ihr unter 0152/07776647 oder sabine.knoefel@web.de vereinbaren. Beratungen werden nur mit Mundschutz stattfinden.

Bewegung & Freizeit

Das Tanzcafé fällt zwar aus, doch der Kurs für Seniorengymnastik steht wieder für euch zur Verfügung!

Küchenpost

Auf Seite 4 sehen Sie, welche Gemüsesaison wir diesen Monat haben und was Sie daraus leckerer kochen können.



© Alina Hentschel

Der Pustebote im Juni

Die Pustebote hat für Sie wieder offen! Einige Kurse dürfen unter bestimmten Bedingungen wieder stattfinden und was Sie beachten müssen, lesen Sie auf Seite 11. Lesen Sie außerdem auf Seite 2, was Sie Neues am 19.06. erwartet! Außerdem gibt es ab Seite 7 wieder eine Geschichte von Armin. Das heutige Titelbild stammt von Alina Hentschel und trägt den Titel „Gänse“. Haben Sie auch tolle Fotos, dann schicken Sie ihr Wunschcoverbild einfach an m.subklew@spi-ost.de.

Die Pustelblume ist wieder offen!



Ab dem 02. Juni darf die Pustelblume wieder öffnen. Bis zu 10 Personen dürfen sich in einem Kurs aufhalten. Folgende Kurse finden wieder statt:

- Tiffany Glaskunst (ab 02. Juni)
- Spielevormittag (ab 03. Juni)
- Handarbeit (ab 08. Juni)
- Seniorengymnastik (ab 09. Juni)
- Gehirnjogging (ab 10. Juni)
- Yoga (ab 10. Juni)
- Sozialberatungen bei Frau Knöfel (ab 12. Juni, nur mit Terminvereinbarung und Mundschutz)

Folgende Hinweise sollten Sie beim Betreten des Hauses beachten:

- Sie dürfen das Haus nur mit Tragen des Mund-Nasen-Schutzes betreten
- Bei Betreten und Hinausgehen immer die Hände desinfizieren – am Eingang neben der Tür finden Sie den Desinfektionsspender
- Sie müssen sich in Teilnehmerlisten eintragen
- In die Armebeuge Husten und Niesen, nicht in die Hand
- 1,5 Meter Abstand zu den Personen halten
- Betreten Sie nicht das Haus, wenn Sie sich fiebrig fühlen oder sich sonstige Erkältungszeichen aufweisen und kontaktieren Sie einen Arzt
- Bestenfalls die Türklinken nicht betätigen und die Türen offen lassen
- Für sportliche Aktivitäten müssen eigene Matten mitgebracht werden und bereit in Sportklamotten gekleidet eingetroffen werden, es darf sich nicht umgezogen werden