

EDITORIAL

LEITARTIKEL



Chères, chers membres de la Fédération Fribourgeoise des Retraités (FFR).

Vous avez certainement remarqué que les documents que vous recevez de la FFR sont ornés d'un nouveau logo. En effet votre comité a souhaité "moderniser" le logo de notre Fédération.

Ce nouveau logo a été réalisé par Monsieur André Spicher de Schmitten. Monsieur Spicher nous en a donné une description qui, je l'espère, vous permettra d'en savoir encore mieux vous identifier avec notre Fédération.

« Un logo est un signet graphique qui représente un sujet, dans notre cas la Fédération Fribourgeoise des Retraités (FFR). Un logo doit être simple et doit pouvoir être compris sans de grandes explications.

- la forme arrondie du logo FFR symbolise l'unité et le soutien mutuel ;

- les « flèches » arrondies tournées vers le haut et vers le bas symbolisent les « hauts » et les « bas » dans notre vie quotidienne (succès, joie, destin, tristesse) ;

- le R droit à l'intérieur de l'arrondi identifie encore mieux la FFR et montre en plus la droiture et le sérieux avec lesquels la FFR s'engage ;

- un support supplémentaire est donné par les couleurs : noir symbolise le canton ; rouge la joie, le dynamisme ; bleu la fidélité et l'esprit.

D'autres interprétations sont laissées à l'imagination de chacune et chacun ; et il faut qu'il en soit ainsi ».

Jacques Morel et André Spicher

Liebe Mitglieder der Freiburgischen Rentnervereinigung.

Sie haben sicher bemerkt, dass die Dokumente, welche Sie von der Freiburgischen Rentnervereinigung (FRV) erhalten, ein neues Logo tragen. In der Tat, der Vorstand der FRV hat beschlossen, das Logo unserer Vereinigung zu „modernisieren“.

Das neue Logo wurde von Herrn André Spicher, Schmitten, entworfen. Er hat dazu auch eine Beschreibung verfasst, welche, so hoffen wir, Ihre Identifikation mit unserer Vereinigung noch verstärkt.

„Ein Logo ist ein grafisches Zeichen (Signet), das ein bestimmtes Subjekt repräsentiert – in diesem Fall die „Freiburgische Rentnervereinigung“.

- Das Logo soll einfach sein und auch ohne Zusatztext erklärend wirken.

- Die Rundform des Logos FRV symbolisiert Einheit und gegenseitige Unterstützung.

- Die nach oben und unten sich verjüngenden, kreisförmigen Flash's zeigen das „Auf“ und „Ab“ in unseren täglichen Leben (Erfolg, Freude, Schicksal, Trauer).

- Das geradestehende, im kreisförmigen Gebilde verankerte „R“ identifiziert zusätzlich die Vereinigung und zeigt zudem, wie geradlinig und seriös sich die Rentnervereinigung am bewegten Alltagsgeschehen engagiert.

- Zusätzliche Unterstützung durch Farben: Schwarz symbolisiert den Kanton; Rot = Freude, Dynamik; Blau = Treue, Geist.

Weitere Auslegungen seien dem Betrachter überlassen, - so soll es auch sein“.

Jacques Morel und André Spicher

Altersbetreuung: Miteinander statt gegeneinander

Öfters ist in den vergangenen Wochen und Monaten über die Altersbetreuung ganz allgemein in den nationalen und regionalen Medien berichtet worden. In einem ausführlichen Artikel haben auch die Freiburger Nachrichten Anfang Januar 2016 sowohl die privatwirtschaftlichen als auch die öffentlichen Spitex-Dienste thematisiert. Zwei namhafte Fachleute äusserten sich dazu: Marianne Pfister, Zentralsekretärin des Spitex-Verbandes Schweiz (ist die Vereinigung der öffentlichen Spitex-Organisationen) und Markus Reck, der den privaten schweizweit tätigen Betrieb „Spitex für Stadt und Land“ leitet. Reck hat übrigens kürzlich das Buch „Spitex – für Stadt und Land“ geschrieben. In der Stadt Freiburg haben die privatwirtschaftlichen Spitex-Dienste, welche gesamtschweizerisch tätig sind, vor einiger Zeit ebenfalls eine Niederlassung eröffnet.



Aus gesellschafts- wirtschafts- und sozialpolitischer Sicht sind heute und in Zukunft Spitex-Organisationen (ob privat oder öffentlich) im Gesundheitswesen unentbehrlich. In manchen Bereichen besteht ein Nachholbedarf, es findet aber auch ein Umdenken statt. „Ambulant statt stationär“ ist seit einiger Zeit eine viel gehörte Parole! Selbst die Gesundheitsdirektion des Kantons Freiburg hat Ende Juni 2015 bestätigt, dass etwa 20 Prozent der heutigen Pflegeheimbewohner nicht auf die Betreuung eines anerkannten Pflegeheims angewiesen wären. Sie könnten mit Spitex und vor allem durch eine angemessene soziale Betreuung gut zu Hause sein. Gleichzeitig forderte die Gesundheitsdirektion in einem Mandat an die öffentliche

Spitex, sie solle ihre Dienste auf 24 Stunden an sieben Tagen ausweiten.

Um die zukünftigen Herausforderungen, welche an unsere Gesellschaft in diesem Bereich gestellt werden, bewältigen zu können, braucht es die Hilfe und das Engagement aller. Statt Konkurrenzdenken sollte vielmehr gemeinsam überlegt werden, wie zukünftig die Leistungen erbracht werden und die Betreuung der älteren Bevölkerung bedarfsgerecht, qualitativ hochstehend, aber dennoch finanziell tragbar geleistet werden können. Unter dem Lead der Spitex Sense wurde Anfang 2015 das innovative Projekt „Socius – Älter werden im Sensebezirk“ bei der Age-Stiftung in Zürich eingereicht. Berücksichtigt aus der ganzen deutschsprachigen Schweiz wurden Total 10 Projekte. „Socius – Älter werden im Sensebezirk“ wurde unter mehr als 50 eingereichten Projekten ebenfalls angenommen. Es wird von der Age-Stiftung mit einem namhaften Betrag unterstützt und nun vom Gesundheitsnetz Sense umgesetzt.

Beim erwähnten Projekt handelt es sich um die folgenden Themenbereich: Wohnen im Alter; Mobilität; Generationenbeziehungen; Gesundheitsförderung/Prävention; Versorgungssicherheit; Betreuung/Pflege; Öffentlichkeitsarbeit/Vernetzung; Integration/Migration; Behinderungen; Politik. Ziel des Projektes ist es, die im Sensebezirk bestehenden Angebote für die älteren Menschen zu vernetzen und Schnittstellen zu klären. Hoffen wir, dass dieses Projekt erfolgreich wird und die verschiedenen Akteure auf diesem Gebiet partnerschaftlich zusammenarbeiten werden.

Joseph Zosso, Schmitt FR

Commission Sécurité et Transports (CST)

Octroi du ½ tarif gratuit aux TPF et Frimobil pour jeunes et seniors

La Commission Sécurité et Transports s'est penchée sur cette question.

L'octroi de cette facilité de transport ne devrait pas coûter cher puisqu'elle engendrerait aussi des recettes nouvelles. De nombreux nouveaux voyageurs prendraient les transports publics.

Suite à des contacts avec le Conseil d'Etat et les TPF, une motion populaire a été évoquée, mais elle n'aurait que très peu de chances devant le Grand Conseil, tout comme devant Frimobil car ce dernier ne peut pas décider seul du prix des titres de transport (Frimobil regroupant les TPF, CFF, BLS, CarPostal Suisse, VMCV et Goldenpass). De plus, la situation économique cantonale actuelle et la politique des transports ne nous laissent guère de raisons d'espérer une issue favorable.

Il y a quelques années, les TPF avaient organisé des « journées AVS » en faveur des aînés, ceci avec un réel succès. Ce serait une belle occasion de promouvoir les TPF auprès de personnes pas toujours enclines à les utiliser.

Martial Pittet, Président CST



Impressum

Editeur



Fédération fribourgeoise des retraités (FFR)
 Freiburgische Rentnervereinigung (FRV)
 Jacques Morel, Président, La Croix 34, 1740 Neyruz
www.ffr-frv.ch

Rédaction

Commission de la Communication de la FFR
horizon@ffr-frv.ch

Impression

Tirage 4'650 exemplaires
 Ateliers des Préalpes
 Route des Préalpes 18
 1752 Villars-sur-Glâne
bmp@ateliers-gerine.ch

Travaux de la Commission des questions économiques (CQE)

La solidarité intergénérationnelle remise en question, novembre 2015

Certaines caisses maladie voudraient introduire des classes d'âge pour la fixation des cotisations des adultes de plus de 25 ans, par exemple de 26 à 35 ans, puis au-delà. Cela aurait pour conséquence d'augmenter les primes des assurés les plus âgés, donc de revoir le principe de solidarité intergénérationnelle introduit par la Loi sur l'Assurance Maladie (LAMal). Le Conseil Suisse des Aînés ainsi que notre Fédération y sont opposés, mais le débat politique n'est pas clos pour autant.

En général, c'est durant les derniers mois de la vie que les soins sont les plus coûteux, que l'on soit jeune ou vieux. Heureusement, il y a relativement moins de jeunes qui sont en situation de nécessiter ces soins importants, mais il y en a. D'où le bien-fondé d'une solidarité intergénérationnelle.

Toute assurance est basée sur un mode de répartition des coûts entre, d'une part, ceux qui courent un risque, à savoir l'ensemble des assurés et, d'autre part, les sinistrés pour lesquels une couverture des frais est garantie. La LAMal prévoit que tous les assurés de plus de 25 ans paient, sans distinction d'âge, les mêmes cotisations. A noter que le choix d'une franchise à option élevée est plus intéressant pour les assurés en bonne santé, n'occasionnant que peu de frais de soins, ce qui favorise généralement davantage les plus jeunes assurés.

Les assureurs ne peuvent pas être juges et parties. Les questions politiques ne sont pas de leur ressort, mais leur lobby est très actif. Où est leur réel intérêt ? On est en droit de se demander si ce n'est pas pour mieux sélectionner les bons risques que certaines caisses prônent une tarification des primes par classes d'âge. Si l'on juge qu'il y a des jeunes qui doivent s'acquitter de cotisations trop élevées, en regard de leur capacité financière, il faut chercher une solution en passant par des soutiens sociaux appropriés.



La vraie question posée est celle de savoir si la solidarité intergénérationnelle est toujours une option fondamentale, à ne pas remettre en question, car la LAMal est une mutuelle sociale couvrant la totalité des frais de base nécessités par les soins de tous les assurés lorsque la maladie s'en prend, plus ou moins violemment, sans distinction d'âge, à la vie.

Albert Marti, président CQE

Comment économiser la batterie de son Smartphone ou iPhone ?

Nous disposons de supers smartphones ou iPhones avec lesquels nous pouvons tout faire ou presque : lire ses mails, prendre des photos, regarder des films, jouer, calculer et même, téléphoner ! Seulement voilà, encore faut-il que la batterie tienne toute la journée et toute la nuit, car aujourd'hui, presque plus personne n'éteint son téléphone. Mais ça, ce n'est pas gagné car chaque application nécessite beaucoup d'énergie.

Pour ne pas avoir à se promener avec un câble ou à recharger régulièrement (ce n'est pas très bon pour l'appareil), voici quelques conseils utiles pour réduire sa consommation de batterie et la faire durer.

Il est à considérer 2 aspects :

1. Bien entretenir sa batterie
2. Economiser l'énergie de son appareil

1. Bien entretenir sa batterie

Toutes les batteries actuelles sont construites en technologie Li-Ion. L'avantage principal est la quantité d'énergie que l'on peut faire tenir dans un faible volume.

Comme la batterie possède un circuit électronique intégré à l'intérieur, une détérioration importante se produit **lorsque l'on décharge la batterie en-dessous de 10%**, car cela peut entraîner une baisse jusqu'à 20% de sa capacité totale.

Il est conseillé de les utiliser à une température de 20-25°C, mais il ne faut pas dépasser les 40°C sous peine de vraiment les endommager.

Comme toutes les batteries, elles s'usent et s'oxydent au fil du temps et rien ne peut inverser le processus. Normalement, on peut recharger complètement (jusqu'à 100%) une batterie de 800 à 1000 fois. Il est conseillé de la recharger à 100% une fois par mois. Mais attention, un cycle de charge équivaut à une recharge complète à 100%. Par exemple, recharger une batterie à 50% ne correspond qu'à un demi-cycle. Deux recharges de 50% sont nécessaires pour user un cycle.

2. Economiser l'énergie de son appareil

- a. Ecran
L'élément qui consomme le plus d'énergie sur un smartphone est l'écran. Si la luminosité est faible, l'écran consommera moins d'énergie, mais il sera difficile de lire. Il faut donc l'adapter selon votre vue et vos besoins. De même on veillera à prévoir l'extinction automatique de l'écran s'il n'est pas utilisé pendant une minute.
- b. Désactiver le vibreur
Après la lumière et contrairement à une idée reçue, ce n'est pas le son mais bien la fonction vibreur de votre téléphone qui s'avère la plus gourmande en énergie. Pour économiser votre batterie, vous avez donc tout intérêt à vous contenter de la sonnerie.
- c. Connectivités
Les autres éléments consommant beaucoup d'énergie sont les différentes connectivités de votre téléphone: le Wifi (quand vous quittez la maison, votre téléphone recherchera en permanence, même en veille, des points d'accès à Internet), le GPS et le Bluetooth sont à actionner seulement en cas de besoin. Si vous n'utilisez pas Internet, désactivez les réseaux 3G ou 4G.
Désactiver la fonction Push (avez-vous vraiment besoin de lire le moindre e-mail dès sa réception ?)

d. Applications

Les applications consomment également de l'énergie, car elles forcent votre téléphone à utiliser son processeur. Plus il y a d'applications actives en même temps, plus votre téléphone est sollicité. Dès que vous ouvrez plusieurs applications, celles-ci restent actives dans le multitâche. Il est donc important de fermer les applications quand on n'en a plus besoin en appuyant sur la touche « retour » plutôt que la touche « accueil ».

Par contre, pour contrôler si des applications fonctionnent toujours en arrière-plan, appuyer au moins 2 secondes sur le bouton « accueil » et fermer chaque application en l'éjectant avec un glissement de doigt sur le côté.

e. Surveiller la température

Peut-être l'avez-vous déjà constaté, quand il fait froid, les smartphones tournent au ralenti. Ce phénomène est directement lié au fonctionnement des batteries au lithium, qui délivrent moins d'énergie à mesure que la température décroît. De même, si vous oubliez votre téléphone dans un environnement trop chaud, par exemple sur un radiateur, votre batterie se déchargera plus vite. Evitez donc aussi de laisser trop longtemps votre smartphone en plein soleil.

Pier-Luigi Galli

Un mot de passe inviolable mais facile à retenir



- Comprend au moins huit caractères
- Ne contient ni votre nom d'utilisateur, ni votre vrai nom ou prénom, ni le nom d'une ville ou un mot entier
- Contient des lettres majuscules, minuscules, des chiffres et des caractères spéciaux (comme par exemple (+ »*%&/= ?^\$£€§)

1ère étape : choisissez une phrase que vous garderez en tête (même loufoque), par exemple : le **ch**ient de **R**obert **e**st **v**ert et fort. Prenez les initiales et ne pas hésiter à remplacer un caractère par un chiffre si cela s'y prête.

Nous obtenons : **lc2Rev+4** (de =2 lettres et fort = 4 lettres)

2ème étape : personnalisez ce mot de passe en liaison avec le nom de chaque site Internet. **Les trois dernières positions du nom du site**, que l'on va insérer avant le signe + par exemple, nous fourniront la matière nécessaire à différencier les mots de passe sans se perdre.

On peut encore augmenter la difficulté en mettant une **majuscule** si le nom du site commence par une voyelle.

Par exemple :

Pour Bluewin : lc2Rev**w**in+4

Pour Amazon : lc2Rev**Z**on+4

Pour Ricardo : lc2Rev**r**do+4

Pour Apple : lc2Rev**P**le+4

Pier-Luigi Galli

HISTOIRE DE BALLONS

Ballons avec un « S », car il existe effectivement trois types de ballons, vieux de plus de deux cents ans. Ces trois types de ballons portent le nom de leurs inventeurs.

Le plus connu est évidemment la montgolfière, ballon à air chaud que l'on remarque souvent au-dessus de nos têtes. Puis vient la charlière, ballon à gaz, que l'on commence à voir un peu plus fréquemment dans notre région depuis la création, cette année, d'une place de gonflage à Domdidier et enfin la rozière dont tout le monde, ou presque, se souvient puisqu'il s'agit du type de ballon qui a permis à Bertrand Piccard et Brian Jones d'effectuer le tour du monde en 1999 et à Jean-Louis Etienne de survoler le Pôle nord en 2010.

Qu'est-ce qui différencie ces trois types de ballons ?



La montgolfière, inventée par les frères Montgolfier, premier vol habité le 21 novembre 1783, s'élève dans les airs en chauffant le volume

d'air contenu dans l'enveloppe au moyen du brûleur alimenté, aujourd'hui, par du gaz propane. Lorsque l'on désire monter, il faut chauffer le volume d'air qui devient plus léger que l'air environnant et, de ce fait, le ballon monte. Pour descendre, on laisse l'air du ballon se refroidir, en cas de nécessité, on peut actionner une soupape. Sa forme est celle d'une poire retournée.



La charlière, inventée par Jacques-Alexandre-César Charles, premier vol habité le 1er décembre 1783, s'élève dans les airs en remplissant une enveloppe avec de l'hydrogène, gaz inflammable 14 fois plus léger que l'air, ou avec l'hélium, gaz inerte 8 fois plus léger que l'air, mais beaucoup plus coûteux. La nacelle du ballon est lestée avec des sacs de sable, sable fin que l'on jettera par petites pelletées par-dessus bord pour faire monter le ballon. Pour faire descendre, il faudra actionner une soupape. Le ballon à gaz est un ballon tout rond.

La rozière est la combinaison de ces 2 ballons : elle est à l'origine de la première catastrophe aérienne. Pilâtre de Rozier, génial inventeur et par



ailleurs premier « pilote » du premier vol habité d'une montgolfière, a imaginé la combinaison du ballon à gaz et du ballon à air chaud, pour tenter le 15 juin 1785 la traversée de la

Manche dans le sens France-Angleterre. L'astuce de ce type de ballon est de chauffer l'enveloppe contenant le volume de gaz contenu dans une enveloppe fermée, gaz qui se dilate et devient plus porteur. Pilâtre de Rozier, qui ne disposait comme gaz porteur que l'hydrogène, n'était pas vraiment en mesure de contrôler le vol avec les moyens de l'époque. Le ballon explosa et prit feu, faisant du premier navigateur aérien et de son compagnon Romain, les premières victimes de l'air. Les rozières modernes utilisent de l'hélium comme gaz porteur.

Le point commun à tous ces ballons est qu'ils ne peuvent choisir leur destination : ils volent là où les vents les poussent ; ils vont donc changer d'altitude pour trouver des vents qui les porteront, au mieux, dans une direction souhaitée. En ballon, on sait d'où l'on décolle, mais pas où l'on se posera.

Revenons à un élément plus récent, c'est-à-dire la participation du ballon à gaz « Fribourg/Freiburg Challenge » à la coupe Gordon Bennett 2015. La première édition date de 1906. Il s'agit de la plus ancienne compétition aéronautique au monde dont le but est de franchir la plus grande distance, en ligne droite, du point de décollage au point d'atterrissage. Cette année, pour la 59^{ème} édition, les engins de la compétition (9 nations et 17 équipages) décollaient de Pau au pied des Pyrénées, le 28 août. Le ballon fribourgeois (Suisse 2) a décollé en 3^{ème} position peu avant 23 heures et s'est posé à l'extrême nord-est de la Pologne près de la ville de Suwałki le mardi 2 septembre vers 2h30. Malgré ce vol extraordinaire de plus de 75 heures, les pilotes fribourgeois, Nicolas Tièche et Laurent Sciboz, n'ont obtenu, après 2067 km de vol « que » la 3^{ème} place à 13 km du vainqueur (Suisse 1) et 4 km du 2^{ème} (Allemagne 1). Cette édition exceptionnelle de la Gordon Bennett restera gravée dans les annales par son suspens final et l'équipage fribourgeois affûte déjà sa stratégie pour faire encore mieux en 2016. La 60^{ème} Gordon Bennett décollera en septembre de Gladbeck, en Allemagne.



Fédération Fribourgeoise des Retraités
Freiburgische Rentnervereinigung

Consultez notre site www.ffr-frv.ch
Sinon trouvez ci-dessous la personne de contact.

Le Comité

Président	Jacques Morel	1734 Neyruz	026 477 10 21	jmorel46@yahoo.fr
Trésorier	Lorenzo Ponzo	1700 Fribourg	026 424 03 92	lorenzo.ponzo@b
Secrétaire	André Oberson	1752 Villars-sur-Glâne	026 466 49 58	oberson.a@bluewin.ch

Sections

Broye	Albert Cotting	1774 Cousset	026 660 25 64	acotting@bluewin.ch
Glâne	Robert Ecoffet	1680 Romont	016 652 07 66	r.ecoffey@omnemail.ch
Gruyère	Françoise Egger	1628 Vuadens	026 912 94 42	egger.francoise@websud.ch
Lac	Francine Chervet	1796 Courgevaux	026 670 18 20	francine.chervet@bluewin.ch
Sarine	Jeannette Buchs Rosa	3186 Düdingen	079 579 88 12	jeannette.buchs@bluewin.ch
Singine	Beat Bucheli	3184 Wünnewil	026 496 23 65	beat_bucheli@hotmail.com
Veveysse	Reynold Pauchard	1618 Châtel-St-Denis	021 918 55 39	reynold.pauchard@bluewin.ch

Groupements associés

ARBRE	Marius Delaquis	1725 Posieux	026 401 07 71	marius.delaquis@bluewin.ch
AREF	Jean-François Comment	1723 Marly	026 436 44 74	commentjf@bluewin.ch
Cardinal	Jean-Marie Barras	1782 Lossy	026 475 14 76	
MDA Fr.	Francis Maillard	1723 Marly	026 436 39 96	francis.maillard@bluewin.ch
Novartis	Hans Wolf	1723 Marly	026 436 24 43	hans.wolf@bluewin.ch
St-Paul	André Mauron	1731 Ependes	026 413 28 96	andre.yvette@bluewin.ch
Swisscom	Pier-Luigi Galli	1752 Villars-sur-Glâne	026 424 69 54	pier-luigi.galli@bluewin.ch
Vully	Daniel Zinder-Angst	1788 Praz	026 673 13 02	dazinder@bluewin.ch

Commissions

CQE	Albert Marti	1723 Marly	026 436 16 70	albert.marti@bluewin.ch
CST	Martial Pittet	1754 Avry-sur-Matran	079 274 60 41	martial-pittet@bluewin.ch
CSS	Beat Bucheli	3184 Wünnewil	026 496 23 65	beat_bucheli@hotmail.com
CC	Pier-Luigi Galli	1752 Villars-sur-Glâne	026 424 69 54	pier-luigi.galli@bluewin.ch

FFR - Assemblées de sections 2016

Section	Date / heure	Localité	Salle	Info
Sarine	21 avril à 14h00	Givisiez	Escale	
Singine	24 février à 14h00	Schmitten	Hôtel Kreuz	
Gruyère	14 avril à 14h00	Riaz	Salle communale	
Glâne	15 mars à 14h00	Ursy	Salle communale	
Broye	7 avril à 10h00	Cousset	Centre sportif	Conférence de Thierry Francey – Repas en commun
Veveyse	11 mars à 14h00	Châtel-St-Denis	Maison St-Joseph Ch. de la Racca 15	25 ^{ème} anniversaire
Lac	14 avril à 14h00	Nant	Salle polyvalente	
ARBRE	15 avril à 10h30	St-Antoine	Senslerhof	
AREF	25 mai 2016 à 10h00	Grangeneuve, IAG	Aula Paul Bourqui	12h. apéritif et repas
St-Paul	Non fixée			
Cardinal	2 mars à 14h30	Granges-Paccot	Lavapesson	
Novartis/Ilford	2 mars à 16h00	Marly	Restaurant de la Gérine, 1er	
Vully	11 mai à 20h00	Praz	Bel-Air	
Swisscom	20 avril à 16h00	Fribourg	Résidence des Bonnesfontaines	
MDA Fribourg	1 mars à 14h30	Givisiez	L'Escale	Conférence de Mme Anne-Claude Demierre