



EDITORIAL

NOTÍCIAS

O REGRESSO

Somos do tempo em que o regresso às escolas se dava nos inícios de Outubro após largo período de “férias grandes”. Os nossos filhos conheceram férias mais curtas e, agora, os netos voltam ao bulício das escolas em meados de Setembro.

Também nós, na APRe!, recomeçamos novo período de trabalho, desta vez em duplo sentido: tivemos um curto espaço de férias desde meados de Agosto e esperamos poder retomar condições de vida (mais) normal com actividades ditas presenciais, ultrapassando progressivamente os condicionalismos impostos pela pandemia da COVID-19.

Na fase da vida em que nos encontramos, esta suspensão das nossas actividades e convívios tem repercussões bem mais dolorosas que nas restantes classes etárias; o tempo de recuperação e compensação vai escasseando...

Os mais velhos, além do incómodo mais ou menos dramático da interrupção de actividades, têm sofrido o pesado tributo do afastamento de familiares e amigos e do impedimento de frequência de locais onde o convívio disfarçava melhor o inexorável passar dos dias. E aqueles que por maior fragilidade foram confinados em espaços de infeliz solidão e tortura, ficaram ainda mais reduzidos à triste condição de “depositados” à espera ...

Esta pandemia veio evidenciar a cruel organização da sociedade actual que valoriza exclusivamente os considerados produtivos, alheando-se dos que são afastados do ciclo económico pela idade ou fragilizados pela doença.

É ignorado o contributo dos mais velhos para o equilíbrio natural entre gerações mas esta pandemia tornou bem evidente a importância do apoio da geração mais velha aos mais novos, filhos ou netos, através de apoio material ou contribuindo com a sua presença e experiência em inúmeras situações familiares.

Na APRe!, mais do que manter uma luta reivindicativa que os longos meses da pandemia tornavam inoportuna, trabalhamos para evidenciar a necessidade do reconhecimento pela sociedade do papel e importância dos mais velhos.

Com o aumento da esperança de vida devido a melhores condições económicas, sanitárias, sociais, a sociedade não envelhece, enriquece.

Com este “Regresso” voltamos à nossa luta pelo reconhecimento desse contributo para uma sociedade mais justa e equilibrada em que não haja classes “dispensáveis” e, mais concretamente no que toca aos reformados, impõe-se a luta em defesa das pensões, para que não percam valor com o rolar dos anos, reivindicando actualizações justas e realistas, revogando a actual legislação que as regulamenta.

(Coube-me a autoria deste espaço devido ao período difícil que atravessa a nossa Presidente Maria do Rosário Gama esperando que o tratamento seja rápido e eficaz de modo a permitir-lhe retomar rapidamente e em pleno as suas funções)

António Correia

É URGENTE GARANTIR OS DIREITOS HUMANOS EM TODAS AS IDADES

No dia 1 de outubro, celebra-se em todo o mundo o Dia Internacional das Pessoas mais Velhas, proclamado pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 1990.

Nesta data simbólica, e no rescaldo de um ato eleitoral que conduziu à renovação dos órgãos do Poder Autárquico, a APRe! salienta a necessidade de políticas sociais públicas de maior proteção das pessoas mais velhas, no sentido de garantir que os seus direitos fundamentais sejam assegurados.

É também o momento de destacar o papel essencial que as pessoas mais velhas autónomas são capazes de desempenhar na promoção da sua própria saúde e na de toda a comunidade, bem como na construção de um forte intercâmbio de experiências e de saberes entre diferentes gerações.

Está a decorrer, entretanto, a “Década do envelhecimento saudável” (2021 - 2030), instituída pelas Nações Unidas como uma ocasião para reunir contributos de especialistas, dos governos, de profissionais da saúde e de toda a sociedade, com vista ao desenvolvimento desta estratégia mundial

que visa conjugar o envelhecimento e a saúde.

No atual contexto, trata-se ainda de melhorar a compreensão do impacto da COVID-19 sobre as pessoas mais velhas e de estudar e aplicar as medidas políticas necessárias à melhoria dos cuidados de saúde.

A APRe! reafirma a sua preocupação com o risco acrescido de pobreza, discriminação e isolamento que recai sobre as pessoas mais velhas e empenhar-se-á na procura das soluções que permitam reverter tais situações. Em simultâneo, perante a complexa realidade vivida, neste momento, pela população de reformados e pensionistas tentará definir as melhores soluções e defendê-las com firmeza junto dos órgãos competentes..

A APRe! saúda o “Dia Internacional das Pessoas mais Velhas”, deixa uma palavra de estímulo e esperança em tempos melhores a todas as pessoas mais velhas - em especial, as suas associadas - e, mais uma vez, lembra o importante e irrenunciável princípio: o que é **sobre** os mais velhos tem de ser decidido **com** os mais velhos.



GRUPO DE TRABALHO SOBRE A SITUAÇÃO DEMOGRÁFICA EM PORTUGAL (II)

Prossegue a actividade do Grupo de Trabalho (GT) para análise da situação demográfica em Portugal, criado no âmbito da Comissão Especializada Interdisciplinar para a Natalidade (CEPIN-CES). O objectivo é elaborar um relatório numa perspectiva socioeconómica cujas conclusões e propostas possam constituir um contributo do CES (Conselho Económico e Social) para o debate e definição de estratégias a seguir para a atenuação do problema da quebra da natalidade em Portugal.

Após a fase de audição dos especialistas indicados pelas entidades integrantes do GT, em três sessões realizadas em Julho, seguiu-se a constituição da comissão redactorial das conclusões e

fundamentação das propostas a apresentar pelo CES.

O representante da APRe! - António Correia - tem participado nos trabalhos e prevê-se a realização de uma reunião em Outubro para discussão do texto assim obtido que será depois apresentado ao Grupo de Trabalho para aprovação e, posteriormente, sujeito a votação pela comissão especializada (CEPIN).

O documento final será depois apresentado ao CES para aprovação final, antes da apresentação pública.

PÁGINA **APRe!** ONLINE

Quinta-feira, Setembro 30, 2021

[Contactos](#) [Proposta de Adesão](#) [Consultar Dados de Associado](#)

[f](#) [v](#)

APRe!

Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados

[INÍCIO](#) [SOBRE NÓS](#) [ASSOCIADOS](#) [NOTÍCIAS](#) [ARQUIVO](#)

 [Q](#)

Encontra-se já ativa *online* e disponível para visitas a nova página da nossa Associação.

Trata-se de uma forma de acesso público ao conhecimento de quem somos, onde estamos, o que nos rege, o que vai sendo a nossa atividade, o muito que compõe a história da APRe! até ao presente e muito mais. Também será o sítio onde as associadas e os associados poderão aceder às informações sobre a sua situação pessoal face à Associação.

A passar por uma natural fase de transição / desenvolvimento, em que as necessárias correções estão a fazer-se e melhoramentos irão sendo introduzidos, a nova página oficial e pública da APRe! pode ser visitada no link

<https://www.apre-associacaocivica.pt>



ESTRUTURAS RESIDENCIAIS PARA PESSOAS IDOSAS - A MISSÃO DE CUIDAR

Quando pensamos nos seus fins, dificilmente sairemos destes termos: zelar, proteger, cuidar, criar condições de bem-estar num ambiente acolhedor e familiar.

Partindo destes pressupostos e da experiência conhecida, podemos afirmar que estas instituições têm sido fundamentais para assegurar o cumprimento dos fins acima referidos e que, independentemente de outras respostas que o engenho humano venha a equacionar, elas continuarão a ser uma solução necessária e digna.

Há que combater o estigma herdado de tempos idos em que pouca resposta social havia e, quando havia, ela estava completamente marcada por recursos mínimos que apenas podiam atender situações de vida de pessoas completamente abandonadas.

As estruturas residenciais para pessoas idosas (ERPI) são reguladas por legislação rigorosa que obriga a instalações e serviços de qualidade, com recurso a cuidadores com formação e técnicos superiores devidamente habilitados. São instituições apoiadas e fiscalizadas pela tutela. Muitas existem sob a forma de associação, envolvendo a sociedade civil na sua criação, gestão e fiscalização estatutária, sendo dirigidas por cidadãos que a elas se dedicam, muitas vezes de forma gratuita. Umas funcionarão melhor do que outras por diferentes razões: qualidade dos edifícios, diferentes recursos financeiros, problemas de conceção e de projeto, gestão, etc. Todas deverão manter viva a sua matriz cuidadora.

Pensando no futuro e partindo das melhores experiências acessíveis para todos, as instituições deveriam poder funcionar: com quartos individuais e duplos permitindo mobiliário para que o

residente se sinta mais próximo das suas vivências; espaços de convívio diversificados evitando a concentração numa única sala; salas para atividades lúdicas, artísticas e de manutenção física; uma sala de refeições espaçosa onde caibam todos, mesmo os mais dependentes, com luz natural e com boa visibilidade; recursos de biblioteca e afins; seria importante a existência de espaços exteriores com condições para jardinagem, passeios, horta (incluindo hortas acessíveis para quem se move em cadeira de rodas), presença de animais que não ponham em causa a saúde e a segurança. Deverão contemplar projetos que mantenham ativos os residentes, incluindo atividades de intercâmbio com outras instituições e partilha com diferentes gerações. A pandemia veio pôr à prova, entre outras, três vertentes fundamentais: a importância de espaços ao ar livre onde os residentes puderam passear e tomar contacto com a natureza; o apoio dado pelos Centros de Saúde (formas permanentes de ligação ao Centro de Saúde da respetiva área geográfica - um desafio próximo); mas também ficou bem à vista a enorme quantidade de instituições ilegais que o Estado Central e as autarquias não poderão ignorar. É urgente que a sociedade civil e o Estado despertem para a resolução deste problema.

Para que as instituições sociais sem fins lucrativos possam continuar a receber todos mantendo as suas funções com qualidade é necessário que as participações vindas da Segurança Social sejam atualizadas acompanhando os aumentos de salário dos respetivos trabalhadores previstos por lei.

José Gama

Associado nº 5



MOBILIDADE PEDONAL E SAÚDE

Saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) é não só a ausência de doença, mas uma situação de perfeito bem-estar físico, mental e social. Entende-se assim, que a saúde tem diversas dimensões e depende do indivíduo e dos contextos económicos, sociais e políticos.

Sabemos hoje que a atividade física é fundamental tanto na prevenção da doença como no seu tratamento.

A mobilidade pedonal é um elemento do nosso bem-estar físico, mental e social, mas é também condição necessária para a sua preservação. Na prevenção e no tratamento de um conjunto variado de doenças é recomendado caminhar com regularidade.

Se queremos permanecer saudáveis temos de nos manter ativos. Todos sabemos que a inatividade contribui para o aparecimento de problemas de saúde ou para o seu agravamento.

Durante estes meses de pandemia a nossa mobilidade foi profundamente afetada pelo receio de contrairmos a COVID-19. Todos conhecemos pessoas que deixaram praticamente de sair de casa ou reduziram drasticamente a sua mobilidade pedonal.

É tempo de, com prudência, iniciarmos uma nova fase de mobilidade, identificando os obstáculos e exigindo a sua remoção.

Se a mobilidade pedonal é condição de saúde, não haverá mobilidade sem que as autarquias locais assegurem a todos a possibilidade de circular a pé com segurança.

Sabemos que algumas das nossas povoações, sobretudo cidades, têm pavimentos, inclusive com algum valor estético, que muitas vezes facilitam as quedas dos mais velhos, de grávidas e de crianças.

As quedas e as fraturas que daí decorrem são particularmente perigosas para os mais velhos. São numerosos os que não conseguem recuperar das consequências das quedas, provocadas, muitas vezes, pela inadequação do pavimento.

Devemos promover passeios pedonais com familiares, amigos ou em grupo, existindo muitas iniciativas nesse sentido, que podem inclusive ajudar-nos a conhecer ruas, espaços, museus e jardins que desconhecíamos. São também muito importantes as nossas deslocações para fazermos compras, deslocarmo-nos ao café, à igreja, à associação, a iniciativas culturais, cívicas ou políticas.

Devemos também exigir às autarquias locais planos de mobilidade que nos permitam circular a pé pela cidade de forma agradável e sem receio de cairmos e fazermos fraturas e que tenham a preocupação de eliminar as escadas que tornam, por vezes, difícil o acesso inclusive a serviços públicos.

Não esqueçamos o laço que une a mobilidade pedonal e a saúde, para qualquer idade, e a necessidade de criar condições para o fazer em segurança nos locais onde vivemos ou para onde nos deslocamos com regularidade.

Maria Cristina Clímaco

Associada nº 3510

ACTIVIDADES DAS DELEGAÇÕES

DELEGAÇÃO DO NORTE

A Delegação do Norte retomou em Setembro as suas actividades, privilegiando os encontros ao ar livre, enquanto o tempo permitir.

Assim, no passado dia 22, fomos conhecer o Parque Biológico, em Vila Nova de Gaia. É uma reserva protegida, que alberga uma grande quantidade de fauna e flora nos seus 34 hectares de extensão. O circuito pedonal circular está bem sinalizado e tem informação detalhada sobre as várias espécies de fauna aí existentes, que vivem num espaço perfeitamente adequado às suas necessidades.

O encontro entre os associados foi marcado por um especial entusiasmo, não só porque desde Julho não nos víamos, mas também porque se registou o regresso de alguns que estiveram ausentes das iniciativas da APRe! durante alguns meses.



DELEGAÇÃO DE LISBOA



A APRe!, através da Delegação de Lisboa / Núcleo Lisboa Norte, é uma das entidades que participa na Parceria Local de Telheiras, que integra uma grande variedade de instituições e associações que actuam na zona de Telheiras, freguesia do Lumiar, em Lisboa. Esta é uma participação cívica da APRe! na nossa comunidade

A Parceria Local desenvolve e organiza diversas iniciativas, nomeadamente, todos os anos, o Festival de Telheiras, que este ano decorreu de 17 a 24 de Setembro com inúmeras actividades.

No sábado, dia 18 de Setembro, das 15h às 18h, a APRe! esteve presente com uma banca no espaço do Festival, para divulgação da APRe! e para ponto de encontro e convívio dos associados.



NOTÍCIAS DA AGE



setembro 2021

Briefing Especial

"Liderar connosco": a defesa dos direitos humanos para todas as idades começa pelo envolvimento das pessoas mais velhas.

O slogan "Nada sobre nós sem nós" está enraizado na filosofia e na história do movimento dos direitos da deficiência. Os ativistas da deficiência exigem o controlo das suas vidas e um lugar à mesa quando as decisões são tomadas. O mesmo se aplica aos auto-defensores mais velhos.



[Leia o nosso Briefing Especial](#)

INTERESSADO EM PESQUISA SOBRE ENVELHECIMENTO?

Registe-se nos próximos eventos *online* coorganizados no âmbito de projetos europeus em que estamos envolvidos:

- [Cidades amigas da idade: Envolvendo ativamente pessoas mais velhas como atores no planeamento urbano](#), 12 de outubro
- [Diversidade & capacitação: compreender as realidades dos idosos](#), 26 de outubro

CONFERÊNCIA SOBRE O FUTURO DA EUROPA: APOIE O NOSSO APELO A UMA ESTRATÉGIA PARA A IGUALDADE DA IDADE!

Queremos aproveitar a oportunidade da Conferência sobre o Futuro da Europa, iniciada na primavera passada, para promover a nossa proposta de estratégia europeia para a igualdade da idade. Tal estratégia proporcionaria um quadro justo para que todas as faixas etárias fizessem parte, plenamente, da Europa no futuro. [Descubra como pode apoiar o nosso apelo](#)

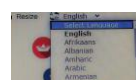


**GET
INVOLVED!**

DÉCADA DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL DA ONU

Com base numa proposta da Organização Mundial de Saúde (OMS), as Nações Unidas aprovaram uma Década de Envelhecimento Saudável 2021-2030. A Década é uma colaboração global que reúne diversos setores e *stakeholders* para melhorar a vida dos idosos, das suas famílias e das suas comunidades.

[Ler mais](#)



APRe! REPRESENTAÇÕES

ORGANIZAÇÕES NACIONAIS

1. Conselho Económico e Social (CES)
2. Conselho Consultivo do Instituto de Gestão Financeira da Segurança Social
3. Conselho Geral e de Supervisão da ADSE
4. Conselho Nacional para as Políticas de Solidariedade , Voluntariado, Família, Reabilitação e Segurança Social

ORGANIZAÇÕES INTERNACIONAIS

1. AGE Platform Europe - Conselho de Administração
2. OEWSGA – Grupo de Trabalho para o Envelhecimento da ONU
3. ECOSOC – Conselho Económico e Social das Nações Unidas

ENDEREÇOS COM INTERESSE

<https://www.dgs.pt/>

<https://www.who.int/>

<https://whc.unesco.org/en/list/>

MAIS INFORMAÇÕES

<https://www.apre-associacaocivica.pt/> (Página Oficial da APRe!)

<https://m.facebook.com/groups/apreassociados/> (Grupo de Associados no Facebook)

<https://m.facebook.com/APRe-Associa%C3%A7%C3%A3o-de-Aposentados-Pensionistas-e-Reformados-593878590700923/>

(Página Institucional no Facebook)

Propriedade/Editor: Direção da APRe!

APRe! Associação de Aposentados Pensionistas e Reformados

NIPC510435564

R. Jorge Mendes, Lote 1, nº 5 - r/c esq. | 3000-561 Coimbra

Tel. 239704072 | Tlm. 926254700

apre2012@gmail.com