



EDITORIAL

NOTÍCIAS

OUTROS VENTOS

Com os rigores do inverno que se aproxima surgem novos ventos a complicar a vida dos que mais sofrem, tanto no que se refere à pandemia como no plano das políticas económicas e sociais.

Já se temia que o frio arrastaria consigo circunstâncias de agravamento da situação pandémica trazendo de volta as questões que penalizam os mais fragilizados e, de um modo geral, os mais velhos. Irão recomeçar as dificuldades dos que estão internados em lares, centros de dia ou outras estruturas de apoio residencial.

É nestas alturas que se podem testar os verdadeiros sentimentos da sociedade em relação aos cidadãos desta classe etária mais avançada. Quando tudo corre bem, na pacata tranquilidade dos dias sem o drama permanente da pandemia quase esquecida, chovem declarações de compreensão do papel dos mais velhos e da sua importância na sociedade. Mas quando o risco de contaminação volta a estar na ordem do dia, recomeçam as dificuldades e os velhos, com menor resistência, se arriscam a problemas graves, rapidamente se generaliza a insensibilidade e o egoísmo.

Nessas alturas, a solução para que se aponta vai invariavelmente dar ao encerramento dos velhos nos lares, condicionando (ou proibindo) as visitas dos familiares ou amigos. Poucos se lembram que aqueles cidadãos assim aprisionados veem agravar-se a difícil situação em que vivem os últimos anos da sua vida.

Uma sociedade que não respeita e não apoia os mais

velhos é uma sociedade desequilibrada e doente.

Também no plano da política económica, os rigores do inverno que aí vem podem trazer-nos ainda mais dificuldades. Ninguém sabe o que resultará das eleições de 30 de janeiro, mas o que se pede ao Governo que resultar dessa ida às urnas, é que tenha em consideração que nada justifica o ataque às pensões que ainda não há muitos anos se verificou sob a batuta da “troika”.

Como se provou depois, o equilíbrio financeiro da Segurança Social baseia-se na evolução da situação económica geral que, sendo positiva, assegura esse equilíbrio, independentemente de outros factores.

A melhor prova, é que nestes dois anos de pandemia em que a actividade económica sofreu fortíssimo sobressalto que redundou numa quebra intensa da economia, a Segurança Social apresentou saldos positivos que asseguram sem margens para dúvidas a sua vitalidade.

Esperemos, portanto, que desta feita soprem outros ventos que não sacrifiquem de novo os pensionistas e os mais velhos.

(Cabe-me a autoria deste espaço devido ao período difícil que atravessa a nossa Presidente Maria do Rosário Gama esperando que possa retomar rapidamente e em pleno as suas funções)

António Correia

ASSEMBLEIA-GERAL ORDINÁRIA



Reuniu dia 24 em Coimbra

Como previsto, realizou-se a Assembleia-Geral Ordinária de 24 de Novembro, tendo como ponto único da ordem de trabalhos a apreciação e deliberação sobre o “Plano Anual de Actividades e Orçamento para o ano de 2022”. No final da ordem de trabalhos, houve um período destinado a outros assuntos de interesse para a associação.

A Mesa da Assembleia-Geral foi constituída pelo Presidente, António Lopes Dias, pelo Secretário, Manuel Nunes de Sá e pela associada, Manuela Rodrigues.

Antes do início dos trabalhos, a Presidente da Direcção, Maria do Rosário Gama, fez uma curta intervenção em que abordou a difícil situação de saúde que atravessa e que a tem impedido de participar em pleno nos trabalhos da APRe!, esperando poder ultrapassar da melhor forma esta situação. Lembrou que a actual Direcção vê o seu mandato concluído em Fevereiro próximo pelo que será aberto em devido tempo o processo eleitoral. Aproveitou para agradecer a todos os membros da Direcção, efectivos e suplentes, e aos Delegados distritais a colaboração empenhada e leal que deles tem recebido. Ao abandonar a sala, Maria do Rosário Gama foi alvo de uma pequena mas significativa homenagem em nome dos inúmeros associados que têm acompanhado com preocupação a evolução do seu estado de saúde.

Já no âmbito da ordem de trabalhos, Maria Eduarda Neves, Secretária da Direcção, fez a apresentação do “Plano de Actividades” para o ano de 2022 destacando desde logo a incerteza com que se iniciará o ano não se sabendo como vai evoluir a pandemia que tem obrigado a associação a adoptar mais intensamente as tecnologias digitais em actividades que, até há dois anos, eram principalmente presenciais. Assim, as linhas gerais estratégicas da nossa actividade vão manter-se com particular atenção à situação nos lares e ERPIS; sofrendo a situação dos mais velhos de cada vez maior vulnerabilidade, dar-se-á a maior ênfase à reivindicação da valorização das pensões, a todos os níveis, incluindo as da chamada “classe média”.

Especial atenção será também dedicada ao diálogo com entidades oficiais, especialmente departamentos que se ocupam de temas que interessam aos mais velhos e na luta contra todas as formas de discriminação desta classe etária, visando salientar de forma mais assertiva as actividades de

grande utilidade social que estes cidadãos exercem.

Haverá ainda especial cuidado na comunicação interna e para o exterior, através de todos os meios que a APRe! tem vindo a utilizar e a criar como as “Notícias APRe!”, o “site” (agora reformulado e melhorado), as páginas no “facebook” (institucional e do “grupo de associados”) e continuará o esforço na realização de palestras, seminários, conferências.

Os representantes da APRe! nas instituições nacionais e internacionais relataram também os respectivos desenvolvimentos das actividades.

Trata-se de um Plano de Actividades ambicioso cujo cumprimento exigirá da Direcção (em exercício) um empenhamento intenso e permanente, esperando-se também a colaboração dos associados.

Na discussão que se seguiu, foram apresentadas diversas propostas de aditamento ao Plano tendo sido aprovadas as que se referem à insistência na luta pela alteração ou revogação do regime de actualização das pensões (Lei nº 53-B/2006); à promoção da união entre as associações de reformados na luta por objectivos comuns; na promoção de maior visibilidade na comunicação social das lutas desenvolvidas pela APRe!, designadamente em torno da discussão dos OE.

No final, o Plano Anual de Actividades para 2022 foi aprovado por unanimidade.

A apresentação do Orçamento para o ano de 2022 esteve a cargo de Jorge Fernandes, Tesoureiro, que destacou as dificuldades resultantes da redução do número de associados e do valor da quotização em atraso. Contudo, a redução das actividades presenciais permite uma expectativa de situação financeira equilibrada no final do ano.

Por fim, Américo Correia, vogal suplente do Conselho Fiscal, apresentou o parecer deste órgão que aprovou a proposta de Orçamento, também aprovada pela Assembleia na votação que se seguiu.

No período final, dedicado a Outros Assuntos de interesse para a Associação, a Direcção apresentou, pela voz do Vogal José João Lucas, o processo e calendário de debate e de aprovação do Caderno Reivindicativo para o triénio 2022-25.

CR 22-25

ESTÁ ABERTO O PROCESSO DE DISCUSSÃO DO **CADERNO REIVINDICATIVO** DA **APRe!** PARA 2022-2025

A Direção já enviou, por email, a todas e todos os associados, o texto-base para a discussão do Caderno Reivindicativo da APRe! para o triénio 2022-2025.

Ele poderá ser consultado em suporte de papel na Sede ou nas Delegações (neste último caso, mediante contacto telefónico prévio).

A pedido, o documento poderá ser enviado por correio a quem não possua endereço eletrónico.

O processo seguirá agora o seguinte cronograma:

1. **Até 15 de janeiro de 2022**, as associadas e associados que assim o entendam enviarão as suas propostas de alteração na especialidade, por email ou por correio, para a Sede;
2. A Direção fará a sua apreciação e integrará no texto-base as que vier a aprovar, mediante diálogo com as/os proponentes, quando for o caso.
3. As restantes propostas serão enviadas aos associados e associadas, juntamente com o texto global assumido pela Direção **até 5 de fevereiro de 2022**.
4. **Em Assembleia Geral Extraordinária** a realizar **no mesmo dia e em hora contígua** à Assembleia-Geral Ordinária para aprovação do Relatório de Atividades e Contas de 2021, de acordo com o presidente da Mesa da Assembleia-Geral, será aprovada a **versão final do Caderno Reivindicativo da APRe!**, que substituirá o que foi aprovado em 2019.

O texto final do Caderno Reivindicativo da APRe!, debatido e aprovado nessa AG (extraordinária), terá a validade de três anos (2022-2025), para que seja considerado um documento fundamental com as Opções Estratégicas da APRe! e para que o seu processo de discussão e de aprovação não coincida com os períodos de eleição dos Corpos Sociais.

As alterações pontuais necessárias, decorrentes da evolução do contexto sócio-político ao longo deste triénio, serão decididas pela Direção e posteriormente ratificadas em Assembleia-Geral.

Façamos deste um documento mobilizador para a nossa vida associativa!



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

Em reunião de 23 de Novembro, o Grupo de Trabalho para análise da situação demográfica em Portugal - no âmbito da Comissão Especializada Interdisciplinar para a Natalidade do Conselho Económico e Social (CES) - analisou o primeiro esboço do "Relatório Natalidade".

Nesta versão inicial, o relatório contém um diagnóstico sobre as transformações da natalidade e desenvolve-se depois em cinco eixos sobre os quais se fazem recomendações para a melhoria de aspectos que no entender do grupo de trabalho afectam a natalidade em Portugal:

- 1 - Mercado de trabalho, precariedade e desigualdade de género;
- 2 - Rendimentos: estagnação salarial, perda salarial das novas gerações;
- 3 - A desigualdade entre homens e mulheres na repartição dos cuidados com filhos, família e tarefas domésticas;
- 4 - Políticas de apoio à natalidade e às famílias;
- 5 - Políticas sociais: combate à pobreza, habitação, saúde e educação.

O trabalho vai prosseguir visando concluir e fazer aprovar o relatório antes de ser dado por terminado o mandato do CES com o final da actual legislatura.



OS VELHOS

Pensionistas e reformados são rótulos associados a pessoas fora de circulação, sem responsabilidades de cumprimento de horários nem desempenho de tarefas. Existem para gozar privilégios sem quaisquer obrigações. Acontece, porém, que há situações bem diferenciadas neste universo, globalmente considerado fora do activo e fruindo tão somente um lazer sem limites.

Ainda que não haja crises, como a anteriormente acontecida: financeira e logo depois económica e social, há sempre enormes disparidades no supostamente homogêneo universo dos idosos, outra designação associada aos reformados e pensionistas. Agora preferiram-lhe o eufemismo de seniores. Ainda não percebi o estigma associado à palavra velho!

Da reverência para com os velhos, a quem a experiência conferia saber e serenidade, passou-se, em breve, para o menosprezo. A mudança foi-se operando subtilmente, graças ao poder de sedução dos novos *media*: cinema e televisão, prolongou-se com a imprensa do glamour associado ao estrelato. Instalada a cultura pop, os velhos lá se recolhem no seu torpor do costume, tentando passar despercebidos e sair incólumes do confronto de gerações. Os velhos cá continuam, cada vez em maior número, lutando contra a adversidade, a doença, as dores nos ossos, a rigidez nas articulações, as dificuldades de mobilidade, a falta de visão, a surdez incipiente ou progressiva que agrava seu isolamento. Resistem. É vê-los ao sol nos bancos de jardim ou em animados jogos de cartas ou arrastando carrinhos de compras nos supermercados ou nos lugares de venda de fruta e hortaliças ou nos transportes públicos. Nos cafés chegam sempre cedo apropriam-se do jornal da casa e lêem-no de fio a pavio com vagares. Começam pela necrologia. Gozam o facto de não constarem. E agora vem outro velho e senta-se a fazer companhia para a conversa. Observem, observem, que animados estão. De certeza que se queixam desta juventude de agora, do trânsito, da afluência aos Centros de Saúde, do meu médico que ainda não me atendeu, da farmácia que lhe trocou o medicamento, que dantes era na caixa cor-de-rosa e agora é numa esverdeada, dizem que é o genérico, que é obrigatório, que é igual ao outro medicamento, a mesma dosagem, só é mais económico. Eu bem sei que não faz o mesmo efeito, tomo-o há tantos anos! Queixam-se. Queixam-se numa rezinguice sem fim à vista. E continuam a ocupar a melhor mesa do café, raio dos velhos. E isto com uma despesa mínima, um pingo ou um descafeinado como se o processo de descafeinar fosse inócuo, quiçá mais nocivo ainda que o efeito da própria cafeína. Adiante. À hora do lanche uma infusão de ervas, vulgo chá, e um bolo seco ou uma torrada a dividir. Cuidam-se e às suas finanças. O tempo que aqui estão há quem olhe por eles. Se precisarem de ajuda chamam um serviço de emergência médica.

Fico então a saber que o comércio local é um serviço integrado de cuidadores.

Ainda bem.

Maria Helena Carvalho

Associada nº 1297



NEM SOMOS INÚTEIS, NEM DEVEMOS SER FARDOS!

Exerci a profissão docente ao longo de vários anos e durante muitos fui formador de formadores e colaborei na Formação Contínua de Professores (FOCO), tarefas que exerci com gosto e que contribuíram para a minha realização profissional. Quando me aposentei sonhava poder continuar a exercer essas tarefas mas dei conta que isso me estava vedado em muitas circunstâncias. Constatei que só poderia trabalhar em instituições particulares e que não o poderia fazer nas instituições oficiais.

Todos nós já demos conta que vivemos numa cultura que cada vez mais glorifica a juventude e a mudança. E por isso as imagens negativas associadas à idade e ao envelhecimento podem explicar muitos comportamentos desrespeitadores para com a população mais idosa, a tal a quem um dia um deputado chamou peste grisalha. Creio que essa apedeuta criatura, nascida entre os penedos serranos, se limitou a verbalizar os preconceitos de muitos relativamente à idade: os velhos são uns inúteis, são cada vez menos inteligentes, têm cada vez menos capacidades, alguns até são mesquinhos, só podem ser um fardo para a sociedade.

A realidade circundante felizmente contraria essa visão tão pobre. Temos hoje, em muitas cidades espalhadas pelo mundo inteiro, vários projetos construídos a partir do encontro colaborativo entre várias gerações. De facto são conhecidas experiências intergeracionais que nos provam que os idosos dão uma excelente contribuição na educação cívica das novas gerações, que são capazes de tomar conta de crianças e jovens em espaços públicos. Assim como são conhecidas outras experiências de jovens que prestam auxílio aos idosos numa base de voluntariado.

Quantas oportunidades não terão hoje as nossas sociedades de criar atividades de lazer, sociais e culturais, que permitissem aos idosos continuarem a exercer as suas competências, contribuindo deste modo para que tivessem mais respeito e estima da comunidade? Será difícil pensar localmente, em cada rua, em cada bairro, em cada vila, a partir duma associação já existente, criar estas dinâmicas colaborativas entre os idosos e a restante comunidade? Creio que todos sabemos que as oportunidades de partilha são um fator de enriquecimento da experiência em todas as idades: Os idosos poderiam transmitir costumes, conhecimentos tradicionais, competências profissionais adquiridas em diversas áreas, saberes variados de experiência feita; os jovens, que têm informação sobre novos hábitos e novos conhecimentos, poderiam ajudar os idosos para que estes se possam orientar numa sociedade em constante mudança.

Sonhar não custa. Custa é concretizar. Mas nas nossas cidades, bairros, ruas, vilas, podemos imaginar facilmente espaços onde um idoso ou idosa possam pôr ao serviço da comunidade os seus conhecimentos. Que impede um antigo professor ou professora de criar um clube de explicações para jovens carenciados? Um clube de teatro e de poesia? Uma escola de música, desde que tenha competências para tal? Um clube de cinema? Uma oficina de artes? Que dificuldade em criar o que poderia chamar-se uma escola de artes e saberes, onde muitas outras categorias profissionais teriam esse espaço de partilha?

Ficam os desafios. Mãos à obra!

José Vieira Lourenço

Associado nº 6

ACTIVIDADES DAS DELEGAÇÕES

DELEGAÇÃO NORTE

COMUNIDADE DE LEITORES APRe!

No dia 3 de novembro, pelas 15:00 horas, realizou-se o segundo encontro da "Comunidade de leitores APRe!" após o confinamento. Desta vez viajámos até Paris para, pela mão e voz de Isabel Rio Novo, em "Rua de Paris em Dia de Chuva", conhecer Gustave Caillebotte, pintor impressionista da segunda metade do séc. XIX. Nesta viagem tivemos a companhia da colega de "**Conversas sobre Arte**" que explicou as características fundamentais desta corrente artística, a partir da projeção dos quadros mencionados pela Autora, como personagem.

Livro interessante que desperta os leitores para o universo do impressionismo



CONVERSAS SOBRE ARTE

Por diversos motivos, só foi possível retomar estas sessões em Novembro. E recomeçaram num regime misto, presencial e online, porque houve inscrições para as duas modalidades. Em termos tecnológicos, constituiu uma aprendizagem, testemunhada pelos participantes em "ambos os lados".

O tema foi **Polos da criação contemporânea: Minimal Art e Arte Conceptual**, com visita da obra de Donald Judd, Richard Serra (imagem), Dan Flavin, Sol LeWitt, Joseph Kosuth, Lawrence Weiner e Victor Burgin.

DELEGAÇÃO DE LISBOA

RECOLHA DE ASSINATURAS

Associados da APRe! recolheram um elevado número de assinaturas, em campanhas de rua, com a finalidade de levar à discussão na AR uma petição em defesa duma alteração legislativa de modo que o Complemento por Dependência seja isento de IRS e que seja atribuída isenção automática de taxas moderadoras do SNS para os seus titulares.

Nessas acções, fizeram-se anunciar através de um cartaz ilustrativo, com as assinaturas recolhidas em banca.



ACTIVIDADES DAS DELEGAÇÕES

DELEGAÇÃO DE LISBOA (cont...)

VISITAS AO JARDIM BOTÂNICO TROPICAL

O que inicialmente estava previsto como “uma visita guiada” ao Jardim Botânico Tropical, acabou por se transformar em dois grupos para duas visitas em datas diferentes. Apesar de termos mantido a data inicial para as inscrições e não repetirmos o anúncio, esgotámos a capacidade possível em cada uma destas visitas. Na Primavera prometemos repetir e, com tempo mais aprazível, organizar novas iniciativas.



PROF. ARANDA DA SILVA NA NOSSA REUNIÃO MENSAL

Atendendo ao momento particularmente difícil que de novo estamos a viver e às muitas dúvidas que se colocavam a todos nós, convidámos o nosso associado Prof. Dr. Aranda da Silva, personalidade de elevado mérito na área da Saúde, para participar na primeira parte da nossa habitual reunião de dinamizadores, em novembro, para nos esclarecer e responder a algumas questões, nomeadamente, sobre o reforço da vacinação

COMEMORAÇÃO DO 9º ANIVERSÁRIO DA APRE! – (UM SABOR A FRUSTRAÇÃO)



Como vem sendo hábito, a Delegação de Lisboa por altura do aniversário da nossa Associação organiza um almoço comemorativo, a que junta um pequeno episódio cultural – poesia e música, de um modo geral – e em 2021 tudo estava preparado, em termos organizativos, para o voltarmos a realizar no próximo dia 11 de dezembro, depois de ter sido impossível comemorar os 7.º e 8.º aniversários, devido à pandemia

Este ano, apesar de não estarmos em confinamento, depois de ouvidos especialistas e atentos às reco-mendações emanadas do Governo, voltámos a reunir e foi decidido, por unanimidade, que, no estrito dever de proteger os nossos associados, não se deveria realizar esta comemoração.

Desde já apresentamos as nossas desculpas, se, eventualmente, criámos em alguns associados a expectativa da sua realização, mas convém frisar que nada estava ainda anunciado por qualquer meio. Fica a promessa de o fazermos logo que a condição pandémica o permita.

TOMADAS DE POSSE AUTÁRQUICAS

Na sequência das recentes Eleições Autárquicas, realizaram-se as tomadas de posse das Juntas de Freguesia de Lisboa. A APRe! foi convidada pelos novos órgãos eleitos de algumas dessas Freguesias, nomeadamente do Lumiar, Carnide e Benfica, para as respetivas cerimónias de tomada de posse, tendo-se feito representar, em todas elas, pelas dinamizadoras dos Núcleos respectivos – Lumiar, Lisboa Norte e Benfica. Em todas as cerimónias, a APRe!, além de apresentar cumprimentos, manifestou a sua disponibilidade para o reforço da cooperação já existente.

[Esta notícia não foi publicada no número de outubro devido a uma falha da edição. Pelo facto pedimos desculpa.]



Artigo Especial

Barómetro AGE 2021: São necessários mais esforços para apoiar a participação dos mais velhos

Este mês, a AGE vai publicar a terceira edição do seu Barómetro com o foco na participação. Embora o Barómetro evidencie muitos bons exemplos sublinha, também, que os mais velhos não fazem parte, demasiadas vezes, das decisões que lhes dizem respeito.

[Leia o nosso Briefing](#)

O Livro Verde sobre Envelhecimento - A igualdade na idade não é negociável!

No âmbito da consulta lançada pela Comissão Europeia, no início deste ano, propusemos um projeto de Estratégia Europeia para a Igualdade na Idade como uma das principais iniciativas a incluir num Livro Branco sobre o Envelhecimento. Mas, para nossa grande desilusão, recebemos a confirmação de que não haveria Livro Branco.

[Green Paper on Ageing - Age equality is not negotiable! | AGE Platform \(\[age-platform.eu\]\(http://age-platform.eu\)\)](#)

Cuidados às pessoas mais velhas : Concentremo-nos no empoderamento, não na vulnerabilidade!

Numa recente audição do Comité Económico e Social Europeu (EESC), a AGE insistiu na importância de serviços de cuidados adequados e disponíveis para apoiar a autonomia e a participação dos mais velhos na sociedade. Este deveria ser o objetivo global da Estratégia Europeia de Cuidados de Saúde.

[Saiba mais](#)

Direitos dos mais velhos - Vamos começar a elaborar um instrumento jurídico da ONU agora!

Apelo aos defensores dos direitos humanos

Estamos a unir esforços com mais de 220 organizações em todo o mundo para exigir a criação de um grupo *ad-hoc* para promover os trabalhos do Grupo de Trabalho Aberto sobre o Envelhecimento da Assembleia Geral das Nações Unidas (OWEGA), antecipando a sua 12ª sessão.

Leia a nossa carta conjunta e o convite para assinar a carta aberta em:

[website of the Global Alliance for the Rights of Older People \(GAROP\)](#)

Também disponível em francês, alemão e espanhol



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. OEWGA – 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)