



EDITORIAL

NOTÍCIAS

Estórias de Vida

Tinha feito 80 anos há dois meses, vividos intensamente, apesar das contrariedades com que a vida se encarregou de a presentear. Desde que se reformou, continuou em actividade, ora frequentando a universidade sénior, ora fazendo voluntariado, ora em convívio social e, nos momentos de lazer, em casa, ocupava-se do pequeno terreno para jardinagem e usufruía da companhia do seu cão. Desde que enviudara era o cão o seu companheiro, aquele que ouvia as lamentações e as alegrias e que fielmente se aconchegava junto da dona.

Faltavam poucos dias para o Natal, preparava-se para sair e ir fazer as compras indispensáveis nessa época, escorregou num saco de plástico, desequilibrou-se, caiu. Estava sozinha em casa e não tinha como chegar ao telemóvel. Por sorte, uma vizinha que a acompanhava às compras, estranhando a demora, bateu à porta, ouviu lamentos e foi buscar a chave que tinha consigo. Chamou o INEM e a Isabel (nome fictício) foi para as urgências hospitalares onde ao fim de algumas horas foi observada, internada com a indicação de cirurgia ao colo do fémur. Do hospital foi para os cuidados continuados na vaga possível, a mais de 50 km de casa.

E que saudades do cão! E da casa, do jardim, das saídas que fazia. Mas a sua situação física e mental (que entretanto se alterou), não lhe permite o regresso a casa! Terá de ir para um lar, nem que seja temporariamente.

Serve este exemplo para evidenciar o drama que atinge tantas pessoas mais velhas, que vivem sós, que correm o risco de não terem quem as socorra, que desesperam por não poderem comunicar e que só quando a sua ausência é notada, é que vizinhos ou familiares dão o alerta. Ora, as quedas, nestas idades,

são particularmente perigosas pois a mobilidade pode ficar comprometida, podendo as consequências ser muito gravosas. A tecnologia hoje existente permite precaver situações como a descrita, nomeadamente através da teleassistência ou de sensores em pulseiras ou relógios que tornam a comunicação mais fácil.

A mudança da Isabel para uma instituição de cuidados continuados foi dramática, primeiro pela dificuldade em se deslocar mesmo com o andariço, necessitando sempre de alguém nem sempre disponível para a acompanhar, depois pela distância a que ficou do seu núcleo de amigos. E, sem esperar, deixou de ser a D. Isabel ou Dra Isabel, para ser a "Belinha", tratamento íntimo não autorizado a não ser a amigos íntimos e familiares. A infantilização das pessoas mais velhas, com os diminutivos em todas as palavras (lanchinho, caminha, passeiozinho...) é deprimente para quem, já fragilizado/a, não suporta ser tratado/a como criança. A rede de cuidados continuados continua insuficiente para uma população que tem direito a ser cuidada, muitas vezes ultrapassando o prazo estipulado, mesmo nos cuidados de longa duração. A entrada para uma ERPI é outro momento que a maior parte da população mais velha quereria evitar. Para além da dificuldade de vagas, há custos financeiros muito elevados, tendo muitas vezes que se sujeitar ao que existe, nem sempre recomendável.

A APRe! tem defendido sempre, e continuará a defender, uma rede nacional pública de respostas sociais dignas, nomeadamente um apoio domiciliário diversificado e de qualidade, de forma a permitir que as "Isabéis" deste país tenham uma vida digna no tempo exíguo que lhes/nos resta.

Maria do Rosário Gama

O QUE SE ESPERA DA CAMPANHA ELEITORAL

Nestes dias, em que tanto se têm referido as pessoas reformadas, é conveniente que olhemos para tudo o que está em causa e não nos fixemos somente nos discursos proclamatórios das diversas candidaturas.

Assim, **em primeiro lugar**, quando falamos em pensões, é de toda a conveniência que se distingam devidamente as pensões do regime contributivo – aquelas que resultaram dos descontos das remunerações do trabalho que foram sendo feitas durante o percurso laboral, de acordo com regras que foram sendo estabilizadas ao longo dos anos – das outras que são atribuídas pelos diversos governos, provenientes dos Orçamentos do Estado, e que visam acorrer às situações de pobreza que, nas várias crises da economia, têm afetado vários grupos sociais das nossas comunidades. Incluem-se, no primeiro caso, as diversas **pensões de reforma e de aposentação**, que, uma vez atribuídas, não obedecem a nenhum outro condicionamento; no segundo, as **prestações sociais, também designadas por “mínimos sociais”** – em que se incluem o Complemento Solidário para Idosos (CSI), o Rendimento Social de Inserção (RSI), o Abono de Família, a Prestação Social para a Inclusão, entre muitas outras. Estas últimas estão sujeitas às condições dos rendimentos das pessoas e das famílias, que podem ser permanentes ou ocasionais e carecem de ser comprovados. O que se aplica a estas situações é que os seus quantitativos e atualizações são determinados por decisões políticas dos governos, apresentadas em cada Orçamento do Estado para aprovação na Assembleia da República.

Em segundo lugar, é exigível que, por exemplo, quando se aponta para um dado valor para o CSI, **se explique devidamente de que é que se está a falar**, uma vez que, na verdade, se trata, como a palavra o diz, dum ‘complemento’. Igualmente, devemos esperar **clareza nas palavras**, quando é proposto excluir da atribuição do RSI, por simples preconceito, alguns grupos sociais ou simplesmente eliminá-lo de todo, sem apontar a sua substituição por outra medida equivalente. Como é dito acima, estes mínimos sociais não são todos permanentes e vitalícios e obedecem à verificação periódica dos seus condicionamentos pelos serviços da Segurança Social, o que – reconhecemo-lo sem demagogias – nem sempre é fácil.

Para além disto, seria de toda a conveniência que estes propósitos fossem acompanhados dum **discurso pedagógico forte**, dirigido aos setores mais jovens da nossa sociedade para que, quer em contexto típico de trabalho, por conta própria ou por conta de outrem, quer em condição de bolseiro ou equivalente, estejam inscritos na Segurança Social e aceitem cumprir as contribuições devidas, com vista, simultaneamente, a fortalecer o sistema público de pensões e a assegurar o seu futuro na situação de reforma.

José João Lucas

(vice-presidente da Direção)

O nosso calendário eleitoral

A Direção da APRe!

1. continuará a **acompanhar** atentamente as diversas incidências da campanha eleitoral, tomando posição nos Órgãos de Comunicação Social sempre que oportuno;
2. fará a análise dos **programas eleitorais partidários** entretanto tornados públicos, no que diga respeito aos reformados, pensionistas e pessoas mais velhas, em geral;
3. divulgará em devido tempo e fará chegar aos partidos concorrentes um **documento que elenque as principais exigências das pessoas que representa**.

A APRe! E A COMUNICAÇÃO SOCIAL

2 de janeiro: A Presidente da Direção da APRe!, Maria do Rosário Gama, foi convidada e participou, mais uma vez, no programa **Praça da Alegria, da RTP1**. O tema foi o conjunto de medidas já esperadas para o ano de 2024, como, por exemplo, a atualização de pensões e de apoios sociais, com referência a quem não é abrangido.



A participação pode ser vista a partir dos 30:20 min, seguindo este link:
<https://www.rtp.pt/play/p12648/e738526/praca-da-alegria/1204138>

Foram inúmeras as solicitações por parte de rádios, jornais e canais de televisão no sentido de conhecerem a opinião da APRe! acerca da profusão de anúncios e promessas eleitorais que começaram a ser lançados a partir do meio do mês. Deixamos apenas alguns exemplos.

22 de janeiro: Maria do Rosário Gama participou como convidada no **Fórum TSF**, tendo analisado as propostas para os pensionistas e reformados, anunciadas na convenção da AD.

A intervenção começa cerca de 1h14min após o início da gravação (Selecione o programa do dia 22)

<https://www.tsf.pt/programa/forum-tsf/21/>



Foto: Olímpia Manteira/RR

Subir o índice dos apoios sociais seria mais vantajoso do que aumentar o valor de referência do Complemento Solidário para Idosos para 820 euros.

22 de janeiro: Maria do Rosário Gama falou à Rádio Renascença sobre o tema do momento.

Ler aqui:

<https://rr.sapo.pt/noticia/pais/2024/01/22/aumentos-para-idosos-reformados-preferem-subida-do-indexante-dos-apoios-sociais/363690/?fbclid=IwAR2RxnufiNh5d1c-kLFeCnGuNIIrHYH0n1GLf-rd-FRgsYtIjOxrXLLFMXk>

22 de janeiro: A presidente da Direção da APRe! esteve no programa **“Tarde Informativa” do Porto Canal**, numa entrevista sobre as propostas apresentadas pela AD, dirigidas aos pensionistas e reformados, designadamente o Complemento Solidário para Idosos (CSI), tendo referido as injustiças que poderão ser criadas aos pensionistas com baixas pensões, as condições de recurso para a atribuição do CSI, o apoio aos mais velhos com dificuldades económicas na compra de medicamentos, a “reconciliação” pretendida pela AD com os pensionistas e reformados e o assédio aos mais velhos com propostas irrealistas, visando captar o seu voto.



Ver aqui:

<https://drive.google.com/file/d/134FtqeqqjIDpH1TzBB3C5EBcrtdVW7F/view>

23 de janeiro: A jornalista Margarida Davim, do **DN**, conversou com a Maria do Rosário Gama sobre o tema e escreveu uma excelente peça - **O “leilão de promessas” para os pensionistas visto à lupa** - que pode ser lida aqui:

<https://www.dn.pt/5306598445/o-leilao-de-promessas-para-os-pensionistas-visto-a-lupa/>

27 de janeiro: O jornal **Público** faz a publicação do artigo **“Os reformados não estão a leilão”** da autoria da Presidente da Direção da APRe!

Pode ser lido na íntegra, aqui:

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02nrEWKi1cyQoffh2pBPpg3ixyqgF2yRGxobDtJFiqSgEqko4kH4Xw6zfkNvGc3gm9l&id=100064255497210&_cft_|0|=AZUI9LmZockGX_uUEEOLXqgP9kXJPS4L4WwAb8t3Qau50GsrVSO32VUaOKQzllokRmfrTyCbchWyrRdxitiqHc_K0SNV4AcztCNRnUWWH5cDPHj070y_qMAbLhDyzrnaSZzBLO8_iSPPhBoLZR8xDuQkY9G3k7V64uxBehkv_AUteyPCUAU2FEyb2eC5VD_Iek&_tn=%2CO%2CP-R



ADSE- Estudo sobre a sustentabilidade do sistema

Foi divulgado no dia 24 de janeiro o **Estudo sobre a Sustentabilidade Financeira da ADSE**, efetuado pelo PlanAPP – Centro de Competências de Planeamento, de Políticas e de Prospetiva da Administração Pública. Não obstante as limitações que o referido estudo apresenta, dada nomeadamente a restrição no uso de dados desagregados, ele constitui um documento importante para o melhor conhecimento do sistema e das possibilidades da sua melhor gestão.

Será importante promover agora um **debate sobre as conclusões** do referido estudo, com o objetivo de aprofundar o conhecimento dos dados existentes e construir uma ferramenta que possa ser um instrumento de gestão que assegure as melhores decisões no que respeita ao apoio à saúde dos beneficiários e assegure a sustentabilidade do sistema.

As conclusões do Estudo apontam para a **sustentabilidade do sistema num intervalo demasiado longo (2031-2054)** consoante a metodologia usada em organizações internacionais (OCDE ou FMI). Isto sem alterar as políticas seguidas até agora e sem usar as reservas existentes e que ultrapassam os mil milhões de euros.

Importa **que no futuro as decisões sobre o sistema se meçam com rigor no impacte que têm na sua sustentabilidade**. Recordemos que no Orçamento do Estado para 2024 foi decidido, com impacte em cerca de 80 milhões por ano, que as autarquias locais deixem de pagar as despesas de saúde dos respetivos trabalhadores, passando-as na íntegra para a ADSE. Em sentido contrário foi finalmente considerado que o valor das quotizações dos aposentados isentos, sejam compensadas pelo OE, reivindicação que desde sempre se tem enunciado.

A sustentabilidade do sistema está intimamente ligada às decisões tomadas na sua gestão, tais como **recuperar a dívida dos prestadores privados**, cuja regularização tem sido sucessivamente adiada, ou **gerir em benefício da ADSE as reservas de mais de mil milhões de euros depositados no IGCP** e cuja rentabilização não tem sido cuidada com claro prejuízo para a ADSE.

Podemos concluir que **há espaço para melhorar o apoio da ADSE à saúde dos beneficiários**, que descontam 3,5% do seu salário ou pensão, em 14 meses por ano (**deveria ser apenas em 12 meses**), **cuidando da sustentabilidade do sistema**. É nesta melhoria, quer no alargamento do regime convencionado a mais especialidades, exames e regiões do país, quer no aumento da tabela do regime livre, **que a APRe!** (com assento no Conselho Geral e de Supervisão (CGS) da ADSE) **se tem batido e continuará a bater-se**.

Rosa Simões Silva
(Representante da APRe! no CGS)

PETIÇÕES



A APRe! é associação parceira nesta **campanha**. Se ainda não o fez, informe-se e subscreva-a em:

<https://www.direitoaocuidado.org/>

Veja aqui um vídeo da Campanha:

<https://fb.watch/pRdltzywPK/>

É HORA de envelhecer com direitos! - Assinar a petição

A APRe! apoia a Aliança Global para os Direitos das Pessoas Mais Velhas (GAROP), no sentido de apelar aos governos para que comecem a redigir sem demora uma convenção das Nações Unidas sobre os direitos das pessoas mais velhas.

Junte-se ao movimento e assine a petição aqui:

[Petition · IT'S TIME to Age With Rights · Change.org](https://petition.itstimetobeagewithrights.org)





“Ser Mortal”, um livro que convido a ler

O livro “Ser Mortal” da autoria de Atul Gawande, médico e cirurgião americano (de ascendência indiana), escritor e investigador na área de Saúde Pública, é não só um livro sábio e comovente, como é também um livro essencial e revelador dos tempos que vivemos.

Como enfrentar o envelhecimento? O que fazer com aqueles que têm doenças progressivas e incuráveis? Estaremos dispostos a viver até que seja medicamente possível? Ou só enquanto tivermos qualidade de vida? Queremos permanecer em casa ou ir para um lar? O que é realmente importante?

São estas as grandes questões abordadas neste livro que pouco se conhece no nosso país e que aqui vos deixo um convite à sua descoberta.

Para aguçar o apetite passo a transcrever algumas passagens deste livro:

“Começamos a encarar a velhice, a fragilidade e a morte como questões médicas, tratamo-las como se fossem apenas mais um problema clínico a ultrapassar. No entanto, nos nossos anos de declínio, não é só de medicina que precisamos, mas sim de uma vida – uma vida com sentido, tão rica e preenchida quanto possível nestas circunstâncias.”

“Não é da morte que as pessoas de muita idade dizem que têm medo. É do que precede a morte: de perder a audição, memória, os melhores amigos, o modo de vida. A velhice é uma série contínua de perdas. Com sorte e com zelo as pessoas conseguem com frequência viver e gerir a sua vida durante muito tempo. Mas, por fim, as perdas acabam por se acumular e as exigências da vida tornam-se demasiado grandes para conseguirmos dar conta do recado sozinhos.”

“Os hospitais não podiam resolver as debilidades das doenças crónicas e da velhice e começaram a encher-se de pessoas que não tinham para onde ir. Os hospitais fizeram pressão sobre o governo e os legisladores disponibilizam verbas para que constituíssem unidades à parte para albergar aqueles que precisavam de um período prolongado de «convalescência». Foi o início da casa de repouso moderna. Estas não foram criadas para ajudar as pessoas a enfrentar a dependência na velhice. Foram criadas para libertar camas nos hospitais. Estes espaços onde metade de nós passará normalmente um ano ou mais das nossas vidas não foram, à partida, verdadeiramente feitos para nós.”

“Numa casa de repouso o objectivo oficial da instituição é cuidar, mas a ideia de cuidar que se desenvolveu não tem qualquer semelhança com aquilo a que se chamaria viver.”

“Em todas as casas de repouso e centros com assistência à autonomia, grassa a polémica sobre as prioridades e valores que supostamente devem reger as vidas das pessoas. Algumas

resistem sobretudo através da não cooperação, recusando-se a participar nas actividades programadas ou a tomar medicamentos. Basta falar com os funcionários dos lares para ouvir relatos de discussões diárias. Esta é uma consequência de uma sociedade que encara a etapa final do ciclo de vida humana tentando não pensar nela.”

“Acabamos por criar instituições que abordam uma série de objectivos da sociedade – desde libertar camas de hospital a tirar fardos dos ombros das famílias - mas nunca o objectivo que importa para as pessoas que nelas vivem: como levar uma vida satisfatória quando estamos fracos e frágeis e já não conseguimos cuidar de nós próprios.”

“Durante a maior parte da história da humanidade os idosos eram tratados em sistemas multigeracionais. Nas sociedades contemporâneas a velhice e a doença deixaram de ser uma responsabilidade partilhada entre gerações e passaram a ser algo vivido em grande parte a sós ou com a ajuda de médicos e instituições. Como é que isso aconteceu? Uma das razões é que a própria velhice mudou. No passado as pessoas viviam menos e as que chegavam a velhas tinham a função especial de ser as guardiãs da tradição, do conhecimento e da história, sendo essa uma situação muito dignificante. Mas hoje a idade perdeu o seu valor de coisa rara e este foi minado pelas tecnologias de comunicação, começando pela escrita até à Internet. Hoje já ninguém recorre a uma pessoa velha para que ela lhe explique o mundo, vai directamente ao Google.”

Para além destas, há muitas mais passagens que mereciam destaque, mas vou deixar que as descubram quando lerem o livro. Termino com uma reflexão do autor, enquanto médico:

“Ser mortal é ter de lutar para lidar com os constrangimentos da nossa biologia, com as limitações impostas pelos genes e células, pela carne e pelos ossos. A Medicina enquanto ciência deu-nos um poder extraordinário para contrariarmos estas limitações e o valor potencial desse poder foi uma das razões fundamentais que me fez querer ser médico. Mas tenho visto vezes sem conta os estragos que nós, profissionais de saúde, causamos quando nos recusamos a admitir que esse poder é finito e sê-lo-á sempre. Temos andado enganados sobre o nosso papel enquanto médicos. Achamos que o nosso papel é garantir a saúde e a sobrevivência mas na realidade vai além disso. É possibilitar o bem-estar e este prende-se com as razões pelas quais queremos viver.”

[Excertos retirados do livro “Ser Mortal” de Atul Gawande]

Jocelina Basílio

Associada nº 700



Aposentação ou jubilação?

Na minha Faculdade, era comum os docentes ficarem até ao limite de idade, os 70 anos. Decerto os motivos variavam, entre a paixão pelo que faziam, a falta de hobbies — que a vida universitária, de tão absorvente, sempre deixou pouco espaço para cultivar outros interesses —, e, por que não, o orgulho de ostentar o título mais honorífico de “professor jubilado”. Mais recentemente, no entanto, fui percebendo que mais e mais pessoas optavam pela aposentação, algumas até pela reforma antecipada.

Não haverá, quanto a esta situação, nada de propriamente singular em relação a outras profissões, mas não é de somenos importância o facto de se tratar da Universidade de Coimbra, que gosta de conservar uma certa aura de instituição de tradição e excelência, tanto como imagem que alimenta para si própria, como também para o exterior. Eu, que lá passei 46 anos como docente mais cinco como aluna, fui cultivando ao longo do tempo uma certa resistência a essa aura, para mim embebida de muito conservadorismo e crescente dose de marketing. Por isso, o último dos motivos atrás aventados para a decisão pela jubilação nunca fez sentido para mim. Mas talvez tivesse ficado até ao fim — afinal, nem faltava muito — não fora o mal-estar que se foi instalando nos últimos anos. E é esse mal-estar que pressinto refletido em muitas colegas, mesmo bastante mais novas, que antes falavam em ficar até aos 70 e agora aguardam ansiosamente pela contagem do tempo regulamentar para a aposentação. Usei aqui deliberadamente o género feminino, já que, numa observação empírica, me apercebi de que essa tendência é mais observável nas mulheres. Independentemente da classe social, é ainda comum a

“dupla jornada” e não é de estranhar que sejam as mulheres a sentir mais cedo o cansaço acumulado.

Quanto ao mal-estar que mencionei atrás, cada um/uma o viverá a seu modo, mas, para mim, centrava-se em dois aspetos fundamentais: a crescente desumanização das relações, no plano institucional e também interpessoal, e a progressiva diminuição da exigência no plano pedagógico, enquanto se avolumava a quantificação na avaliação da nossa produção científica, com a soberania dos indicadores bibliométricos. Quando começamos a sentir que já não nos revemos na Escola que funcionou durante tanto tempo como a nossa segunda casa e à qual dedicámos tanto, muitas vezes à custa de sacrifícios pessoais e familiares, chegou o momento de sair. Foi o que aconteceu comigo, mas sou uma privilegiada, pois tive opção e, à minha espera, uma reforma confortável.

Mas o mais importante, como sabemos, é o que se vive nos dias, meses e anos a seguir à reforma. Também nesse aspeto sinto-me uma privilegiada. Na minha carreira, não há propriamente uma cessação abrupta de atividade. Podemos continuar o percurso de investigação e restam sempre as orientações de doutoramento, o que nos pode ocupar ainda alguns anos. Esta transição mais suave que noutras carreiras é bastante propícia a uma adaptação gradual à nova fase de vida.

No meu caso, juntou-se a vontade de cultivar outros interesses, interrompidos pela complicada gestão da vida profissional e familiar, ambas intensas e exigentes. E fazê-lo agora num dia a dia aliviado do stress e da ansiedade duplica o prazer e a fruição.

Isabel Caldeira
Associada nº 6996

ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

DELEGAÇÃO NORTE

Núcleo de Braga

Clube de Leitura

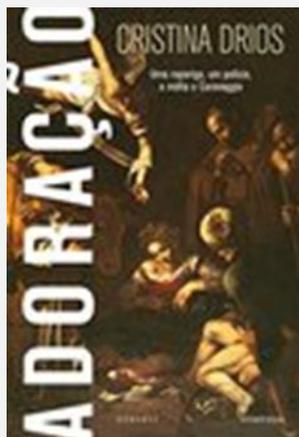
No dia 18 de janeiro teve lugar a sessão do Clube de Leitura do Núcleo de Braga. A obra lida e analisada tem por título «RETALHOS DE UMA JORNADA», da autoria de Sandra Estevão Rodrigues, técnica da Universidade do Minho e elemento integrante do Club de Leitura. A autora, numa escrita escorreita e clara, habilmente mistura elementos autobiográficos com cenários ficcionados, abordando temas tão importantes como a guerra colonial e os profundos traumas dela resultantes, a doença, a diferença e a inclusão. Vidas que se cruzam, que se perdem e se reencontram.

A presença e a participação da autora muito contribuíram para o enriquecimento da sessão.



Núcleo do Grande Porto

Comunidade de Leitores APRe!



68ª sessão, dia 3 de janeiro, 2024. Livro: «Adoração», de Cristina Drios.

Foi esta uma sessão especial. Dentro do tema «Literatura e Arte», a apresentação coube, essencialmente, à colega Natália Lobo que, numa forma unanimemente aplaudida, nos apresentou o pintor Caravaggio, vida e obra, contextualizando na narrativa desenvolvida pela escritora.

Como o nome indica, o tema do livro é o quadro «Adoração» que, em 1699, foi roubado do Oratório de São Lourenço, em Palermo.

Mas a narrativa leva-nos muito para além desta obra do pintor. Ao definir as circunstâncias da sua criação, deixa-nos entrever a estrutura socioeconómica da época, passagem do séc. XVI para XVII, o poder da nobreza e da igreja, a presença da Inquisição. E, cruzando o passado com o presente, no desenvolvimento da ação, mostra-nos o papel dominante da Máfia siciliana. Tudo numa escrita rica de imagens, a lembrar uma prosa poética.

M. Eugénia Faria

Visita ao Museu da Farmácia

A 24 de Janeiro, o Núcleo do Grande Porto organizou uma visita orientada ao Museu da Farmácia, situado na zona industrial do Porto, a qual, cremos, excedeu as expectativas com que os 22 associados inscritos partiram para esta iniciativa.

Além da capacidade de comunicação e saber de Helena Pereira, que guiou o grupo, percorremos 500 milhões de anos de história universal da saúde, através de várias culturas e civilizações, como a Mesopotâmia, o Egipto, a Grécia, Roma, os Incas, os Astecas, o Islão, a África, o Tibete, a China, o Japão, entre outras. Vimos a vasta coleção existente com objectos de grande valor artístico, antropológico e científico, verdadeiras maravilhas...

O percurso terminou com a entrada na Farmácia Estácio, do Porto, conhecida pela sua balança falante, e na Farmácia Islâmica, situada no interior de um palácio de Damasco, no século XIX.

Para todos os que nunca entraram neste museu, não tardem a fazê-lo!



Farmácia Islâmica

DELEGAÇÃO CENTRO

Núcleo de Coimbra

Caminhadas

Fugindo da chuva e aproveitando o sol, os nossos caminhantes deliciaram-se este mês encontrando-se, pela saúde, pelo convívio, nas margens do rio Mondego, sempre que as quartas-feiras o permitiram.



Projeto REMINDER

A segunda sessão Boost do projeto REMINDER aconteceu no dia 18 de Janeiro, das 14h30 às 16h, sob o tema “O valor das minhas memórias”. Foi muito gratificante e produtivo recordar o que se aprendeu (durante sete sessões do programa) em testemunhos demonstrativos de que se adquiriu consciência das memórias ou tipo de informações que importa guardar, em nome de um envelhecimento saudável.



Divulgação do livro de um Associado e lanche convívio

No dia 26 de Janeiro, às 16 horas, aconteceu a divulgação do livro de Manuel Miranda, “Estórias de um padre desajustado”, que foi apresentado por José Vieira Lourenço. Este, com o seu modo de expressão e conhecimento, prendeu a atenção dos presentes e motivou-os para o encontro com a personagem de um padre (desajustado?) e para o conflito das tradições com a mudança da Igreja na sequência do Concílio Vaticano II. A terminar a apresentação deste livro, José Vieira Lourenço afirmou que:

“Quando escreve, o Miranda tem o desejo de que a sua escrita nos faça pensar” e “não tenhas dúvida Manel! A tua escrita já te eternizou. Assim como já te eternizou a menina dos teus olhos, essa admirável criação chamada Cavalo Azul que um dia ajudaste a criar”.



DELEGAÇÃO DE LISBOA

Instalações da APRe! em Lisboa - Atendimento aos Associados e Público em Geral



Após o período festivo de Natal e Ano Novo, a Delegação de Lisboa retomou, a partir do dia 11 de Janeiro, a abertura das suas instalações na Av. D. Carlos I, nº 98 loja, em Lisboa, às 5^{as} feiras das 15h às 17h, para atendimento aos associados e público em geral.

Venham ter connosco para falarmos sobre as actividades da APRe!, dar-nos as vossas sugestões, trocar ideias, pedir alguma informação ou simplesmente para conhecer as instalações e tomar um café connosco.

Teremos muito gosto em receber a vossa visita!

Reunião da Rede Social de Lisboa

No dia 17 de Janeiro realizou-se uma reunião da Rede Social de Lisboa, para início da construção de um novo Plano de Desenvolvimento Social.

Foi uma organização conjunta da CML e da Santa Casa da Misericórdia que durou todo o dia. A representante da APRe! no CLAS (Conselho Local de Acção Social) de Lisboa participou nesta reunião, onde, depois de agrupados os temas houve uma votação para inclusão dos principais temas. O do “Envelhecimento Activo e Saudável”, foi o mais votado e deu origem a um grupo de trabalho onde participamos.

Na avaliação posterior, a APRe! chamou a atenção para o facto de o Envelhecimento ser um tema transversal a outros grupos ali formados, como, por exemplo, saúde mental ou violência doméstica e sugeriu alguma flexibilidade entre grupos ou existência de subgrupos.

Reunião da Comissão Social de Freguesia de Benfica

A convite da Vogal dos Direitos Sociais da Junta de Freguesia de Benfica, a APRe! participou no dia 23 de Janeiro, na 1^a reunião de trabalho, em 2024, da sua Comissão Social. Os diversos grupos de trabalho já existentes sofreram nalguns casos interrupções na sua atividade devido às limitações decorrentes da pandemia da Covid, como foi o do grupo do Envelhecimento Ativo e Saudável, onde a APRe! estava representada.

Os participantes decidiram continuar ou reativar os eixos de intervenção para 2024/2025 nas áreas Cidadania Ativa, Saúde Mental, Envelhecimento Ativo e Saudável, Educação e Diagnóstico e Capacitação.

Reunião da Comissão Promotora das Comemorações Populares do 25 de Abril

A APRe!, como é habitual todos os anos, integra a Comissão Promotora das Comemorações Populares do 25 de Abril.

Depois de uma primeira reunião em Novembro de 2023 estivemos agora também presentes na reunião de 24 de Janeiro. Foram apresentadas várias propostas para a escolha do cartaz e o orçamento e proposta de um projeto de escultura que a A25A gostaria de ver realizada por ocasião dos 50 anos do 25 de Abril e que deixasse uma marca perene na cidade de Lisboa, assunto que terá de ser acordado com a CML.

Formação Prática em Tecnologias e Aplicações Office (Word, PowerPoint, Excel)

Iniciou-se a 29 de Janeiro a **Formação Prática em Tecnologias e Aplicações Office (Word, PowerPoint, Excel)**, que vai decorrer em formato *webinar* semanal de 6 sessões, até 4 de Março, organizada pela Delegação de Lisboa por sugestão e amável oferta do associado José Neto, Engenheiro de Telecomunicações que tem experiência em ministrar este tipo de formação para profissionais seniores.



Artigo Especial



2024 - Lançar as bases para uma futura Estratégia Europeia para a Igualdade de Idades

Embora 2024 esteja apenas a começar, este novo ano prenuncia alguns marcos importantes que esperamos venham a trazer um futuro mais risonho para todas as gerações. Pelo menos, é para isso que nós, na AGE, continuaremos a trabalhar.

Leia o nosso artigo especial em: [2024 - Lançar as bases para uma futura Estratégia Europeia para a Igualdade de Idade - AGE Platform Europe \(age-platform.eu\)](https://age-platform.eu/2024-Lançar-as-bases-para-uma-futura-Estratégia-Europeia-para-a-Igualdade-de-Idade)

Política atual e futura da UE para as pessoas mais velhas: Participação da AGE no evento da Presidência espanhola

Uma estratégia europeia abrangente que garanta a plena inclusão e participação das pessoas mais velhas na sociedade foi o tema de uma conferência de meio dia organizada no âmbito da Presidência espanhola da UE. A AGE esteve presente com uma grande delegação para partilhar a sua visão de uma UE para todas as idades.

[Política actual e futura da UE para os idosos: participação da AGE no evento da Presidência Espanhola - AGE Platform Europe \(age-platform.eu\)](https://age-platform.eu/politica-actual-e-futura-da-ue-para-os-idosos-participacao-da-age-no-evento-da-presidencia-espanhola)



Segurança rodoviária: desafios específicos na velhice

A UE e os governos nacionais têm de adaptar a política de segurança rodoviária às necessidades de uma população envelhecida, como conclui um relatório recente do Conselho Europeu para a Segurança dos Transportes (ETSC), que chama a atenção para as vulnerabilidades dos utentes mais velhos da rodovia e apela a uma abordagem abrangente.

[Segurança rodoviária: desafios específicos enfrentados na velhice - AGE Platform Europe \(age-platform.eu\)](https://age-platform.eu/seguranca-rodoviaria-desafios-especificos-enfrentados-na-velhice)



Diretiva relativa à carta de condução: votação crucial no Parlamento Europeu

A Comissão dos Transportes do Parlamento Europeu aprovou recentemente a sua posição sobre as propostas de reforma das regras relativas à carta de condução na União Europeia. Congratulamo-nos particularmente com algumas das muitas alterações.

[Diretiva Carta de Condução: votação crucial no Parlamento Europeu - AGE Platform Europe \(age-platform.eu\)](https://age-platform.eu/diretiva-carta-de-conducao-votacao-crucial-no-parlamento-europeu)



APRe!

Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados

INÍCIO SOBRE NÓS ▾ ASSOCIADOS ▾ NOTÍCIAS ▾ ATIVIDADES ▾ ARQUIVO



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

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 – Membro Efectivo
2. OEWGA – Grupo de Trabalho para o Envelhecimento da ONU – ONG acreditada
3. ECOSOC – Conselho Económico e Social das Nações Unidas – ONG com estatuto consultivo na área do envelhecimento

ENDEREÇOS COM INTERESSE

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

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

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

MAIS INFORMAÇÕES

<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)