



EDITORIAL

## NOTÍCIAS

### E AGORA?!

*“E agora, José?/ A festa acabou/ a luz apagou/ o povo sumiu/ a noite esfriou [...]*

É assim que começa o poema de Carlos Drummond de Andrade, que me leva a fazer a mesma pergunta: “E agora?”. O poema ilustra o sentimento de solidão e abandono do indivíduo na cidade grande, a sua falta de esperança e a sensação de que está perdido na vida, sem saber que caminho tomar.

Cada um de nós não é o *“indivíduo da cidade grande”* mas fazemos parte de um grupo etário que, na passada noite de 18 de Maio, se sentiu perdido no meio do turbilhão de ideias que o assaltou, mas que saberá definir que caminho tomar face às adversidades que possam surgir. Agora, mais do que nunca, precisamos de estar unidos na defesa dos Aposentados, Pensionistas e Reformados de modo que seja possível a concretização das propostas do nosso **Caderno Reivindicativo**.

Logo no Ponto 1.1, pode ler-se: *“A APRe! reivindica que as políticas relativas às pessoas aposentadas, pensionistas e reformadas devem cumprir os **princípios constitucionalmente consagrados**, no âmbito de um contrato social assumido entre o Estado e a sociedade, que não pode ser alterado unilateralmente, pondo em causa os princípios da confiança, da boa fé e da segurança”*. O anúncio de uma provável revisão da Constituição inquieta-nos porque poderá pôr em perigo o contrato social aí plasmado.

No Ponto 2, *“Sustentabilidade da segurança social e dos regimes de pensões de reforma”*, a APRe! reivindica que seja dada uma especial atenção à gestão dos fundos de pensões que foram transferidos e integrados no regime geral da Segurança Social e da Caixa Geral de Aposentações, bem como do Fundo de Estabilização Financeira da Segurança Social (FEFSS). Num outro editorial recente, fizemos referência à promiscuidade que era defendida pelo Governo e por

peças próximas dele, entre as contas da Segurança Social e da CGA, bem como da aplicação dos dinheiros do Fundo de Estabilização Financeira da Segurança Social para fins diferentes daqueles para que foi criado.

A APRe! reivindica que, tendo em conta o índice de envelhecimento da população, a que se pode associar uma deterioração cognitiva das pessoas idosas, é essencial **adaptar o Serviço Nacional de Saúde (SNS) a esta realidade**. Só o SNS pode cumprir este objectivo, só o SNS pode olhar para a população mais velha sem ter como objectivo o lucro, só o SNS pode criar urgências geriátricas em Portugal, formar equipas de profissionais capacitados para trabalhar com idosos como é o caso dos gerontólogos, isentar do pagamento de todas as vacinas as pessoas com mais de 65 anos... Com a pressão dos partidos vencedores nas legislativas de 18 de Maio para uma privatização, cada vez maior, de serviços de saúde, as propostas reivindicativas da APRe! podem vir a ter mais dificuldade em serem atendidas.

Não abdicamos da criação de um **Sistema Nacional de Promoção dos Direitos das Pessoas mais Velhas** que defenda, no dia a dia e em todo o território nacional, os direitos das pessoas mais velhas, a prevenção e tratamento de situações de pobreza, de exclusão social e de violência. Este sistema deve ter representações do poder judicial, da Segurança Social, do Serviço Nacional de Saúde, das forças de segurança e das entidades que prestam serviços a esta população.

A APRe! está activa, atenta e vigilante! E para termos mais força, precisamos que cada associado ou associada traga mais um amigo ou amiga.

Maria do Rosário Gama

# A PROPÓSITO ...

## Uma Escala da OMS para o Idadismo

A BAGSO alemã, membro da AGE Platform Europe tal como a APRe!, informa na sua Newsletter n.º 7 deste ano que a Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou em abril passado, a recente **Escala do Idadismo da OMS** (*WHO Ageism Scale*).

Trata-se de um instrumento de análise sistemática em forma de respostas a um questionário sobre o que entendemos por *Idadismo* (“Ageism”) e destina-se a definir medidas direcionadas para o combate ao idadismo.

Até ao momento, o instrumento existe validado em dez línguas, entre as quais a portuguesa, e destina-se a ser utilizado por investigadores, decisores políticos, organizações da sociedade civil, assim como por pessoas com funções nos sistemas de saúde e de cuidados. O manual de base, existente para já só em língua inglesa, dá indicações sobre a introdução, implementação, avaliação e interpretação do(s) questionário(s).

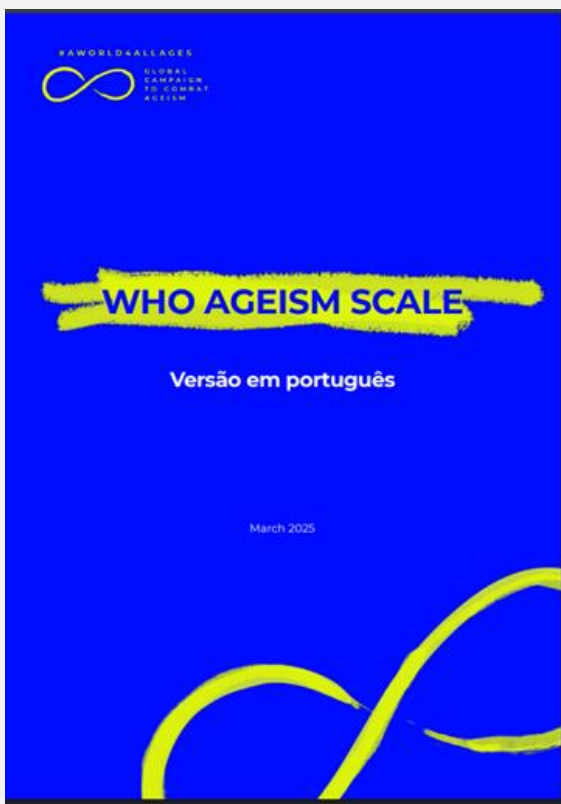
De momento, para todas as línguas, existe apenas a **Escala da OMS para Experiências de Idadismo** (*WHO Ageism Experiences Scale*). \*

Em língua inglesa está também, e para já, disponível a *WHO Ageism Towards Older Persons Scale*.

Na APRe! temos vindo a observar na sociedade portuguesa um persistente enraizamento de comportamentos e práticas de discriminação em função da idade mais avançada e já temos feito as correspondentes denúncias junto de entidades responsáveis. É um combate que iremos prosseguir com muita firmeza. Por isso não podemos deixar de nos congratular com esta iniciativa da OMS que só confere importância a este fenómeno que chega a atingir certas manifestações de âmbito criminal.

Precisamos de ter a certeza de que estamos no bom caminho para a construção de “Um Mundo para Todas as Idades”...

\*Em Português: [AQUI](#)



As seguintes afirmações servem para medir as suas experiências com diferentes grupos etários. Utilize as opções de resposta abaixo para indicar o quanto concorda com cada afirmação. Ao responder, pense se a afirmação se aplica em relação aos últimos 12 meses.

	Concordo plenamente	Concordo	Não concordo nem discordo	Discordo	Discordo plenamente	Não sei / Não se aplica
Com a minha idade, a minha vida tem muito propósito	○	○	○	○	○	○
Sou um fardo por causa da minha idade	○	○	○	○	○	○
Tenho vergonha da minha idade	○	○	○	○	○	○
Devido à minha idade, eu limito a minha participação em discussões, mesmo quando são sobre assuntos que me afetam	○	○	○	○	○	○
Existem coisas que gostava de fazer se não considerasse inapropriado para o meu grupo etário	○	○	○	○	○	○
Outros pensam que não tenho um contributo valioso para a sociedade por causa da minha idade	○	○	○	○	○	○
Outros pensam que com a minha idade sou capaz de tomar decisões por mim mesmo	○	○	○	○	○	○
Outros sentem-se frustrados comigo devido à minha idade	○	○	○	○	○	○
Outros sentem-se desconfortáveis, perto de mim, por causa da minha idade	○	○	○	○	○	○
Devido à minha idade, outras pessoas falam comigo como se precisasse das coisas simplificadas	○	○	○	○	○	○
Outros tomam decisões por mim por causa da minha idade	○	○	○	○	○	○
Devido à minha idade, outros fazem com que eu me sinta excluído(a)	○	○	○	○	○	○
As políticas propostas pelo governo (por exemplo, sobre habitação, segurança social, saúde) não satisfazem as necessidades das pessoas da minha idade	○	○	○	○	○	○
As pessoas da minha idade são retratadas de forma positiva nos meios de comunicação	○	○	○	○	○	○
Fui rejeitado(a) de uma oportunidade (por exemplo, um emprego ou oportunidade de voluntariado), por causa da minha idade	○	○	○	○	○	○

Note: Ana Justo from Directorate-General of Health, Directorate of Disease Prevention and Health Promotion, Lisbon, Portugal; Andreia Costa from Nursing Research, Innovation and Development Centre of Lisbon (CIDNUR), Nursing School of Lisbon (ISEL), Portugal; Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB), Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, Portugal; and Laboratório para a Sustentabilidade do Uso da Terra e dos Serviços dos Ecossistemas - TERRA, Lisboa, Portugal; Miguel Aníbal from Directorate-General of Health, Directorate of Disease Prevention and Health Promotion, Lisbon, Portugal are acknowledged for their valuable contributions in translating the scale to Portuguese.

Jürgen Henninger

# A APRe! E A COMUNICAÇÃO SOCIAL

Maio foi um mês todo “abafado” pela campanha eleitoral, pelas eleições e, depois delas, pelas análises, comentários e previsões quanto ao que se segue.

Nós, as pessoas de mais idade, estivemos sempre “na berlinda”, fomos faladas e “usadas” à exaustão... Passámos a ser objeto de um estranho “sentimento de posse”: “os nossos idosos”, “os nossos reformados” ou “os nossos pensionistas” ...

Já quererem ouvir-nos, não aconteceu.

**6 de maio:** foi a exceção já que a Antena 1 quis ouvir a Presidente da Direção da APRe! sobre as expectativas de pensionistas e reformados quanto aos compromissos a assumir pelos partidos nos debates da campanha eleitoral.

Pode ouvir [aqui](#) um excerto dessas declarações.



**27 de maio:** Maria do Rosário Gama é a convidada do “Bloco de Notas”, de Maria Flor Pedroso na Antena 1, para falar sobre o “seu” 25 de Abril.

Foi uma participação a título pessoal onde, no entanto, esteve bem presente a sua qualidade de Presidente da Direção da APRe! bem como referências à história da nossa Associação.

Ouçã o programa [aqui](#) .



## PROTOSCOLOS

A Direção APRe! prossegue na intenção de obter sempre mais vantagens para quem é membro da associação. É assim que podemos anunciar, este mês, a assinatura de um **novo Protocolo**.

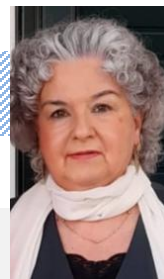
Com efeito, encontra-se já em vigor o acordo negociado com a **NEUROSER – Centro Neurológico de Diagnóstico e Terapias (Alzheimer, Parkinson, AVC e outras patologias neurológicas)**.

O conteúdo detalhado deste protocolo está publicado no site da APRe! [aqui](#)



O protocolo já existente com a **RNA MEDICAL** foi revisto e atualizado. Pode ser consultado [aqui](#)





## Ser idoso é apenas uma condição, não uma maldição

Somente temos de lutar para esta reta final ser o mais preenchida e apoiada possível, pela família, pelo Estado e pela sociedade em geral. E acima de tudo sermos respeitados e independentes.

Também depende de nós querermos deixar o sofá ou não! E tornarmo-nos produtivos, desenvolvendo atividades de todo o género, quer físicas, quer lúdicas ou de solidariedade.

**Conviver** (socializar, modernamente falando) é a **melhor terapia**.

**Ler** é a **melhor ferramenta**.

**Cantar, fazer teatro, andar** ou **nadar** constituem a **melhor medicação**.

Eu própria sou um exemplo de envelhecimento ativo. Com 71 anos e limitações físicas (próteses nas duas ancas e hérnia na coluna), nada me faz parar:

**Hidroginástica**, dois dias por semana (ainda salto de cabeça e nado três estilos)

**Ginástica (Chi Kung)**, dois dias por semana

**Coro** da Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais

**Grupo de Teatro** da Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais

Às sextas-feiras, **ensaio** de **reco-reco** com o **Rancho da Pampilhosa do Botão**, (já não posso dançar, infelizmente) para onde me desloco às 21h00 e regresso a Coimbra às 23h30, sozinha.

Já estive no **Grupo de fado da Academia de Música de Coimbra** mas neste momento não me tem sido possível.

Assistir a **palestras** na J. F. S. A. Olivais sobre vários assuntos

Assistir a **eventos** da **APRe!**

Fazer **passeios** com a Junta de Freguesia dos Olivais e com a **APRe!**

Assistir a **cinema** e **concertos**.

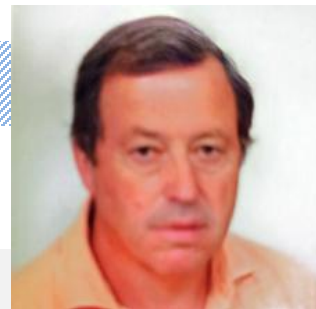
Conviver com os meus **netos**, lendo com eles, fazendo puzzles, jogando a bola, matraquilhos e snooker, para que não se tornem dependentes dos jogos nos telemóveis (a nova epidemia).

Uma vida cheia! Ser **idoso** é uma bênção!

Temos a experiência e a sabedoria para transmitir aos mais novos e temos de ter a humildade de aprender com eles, numa troca de saberes e experiências.

Não podemos é desistir de lutar por melhor qualidade de vida.

*Maria Leonor Leite*  
Associada n.º 1971



## Tributo ao meu amigo Padre Fontes

Com o intuito de dar vida à nossa Associação, resolvi escolher para o meu contributo este tema que é uma espécie de tributo ao meu querido amigo Padre Fontes. Ambos pisamos o mesmo solo Barrosão onde nascemos.

Homem brilhante, simples e de alma grande, cuja componente humana e religiosa se misturam com o trabalho etnográfico e antropológico, amplamente conhecido.

Já nem sei bem há quantos anos nos conhecemos e partilhamos uma amizade profunda, mas recordo com muita emoção quando em 1973 ele entrou para a Casa do Povo de Montalegre e eu fui chamado para cumprir o serviço militar obrigatório, como oficial miliciano. Fui despedir-me dele. Rapidamente se apercebeu do meu desânimo. As palavras de alento que me dirigiu, ele, que tinha perdido um dos irmãos, não havia muito tempo, naquela guerra estúpida, em Moçambique, recordo-as vivamente.

A sua actividade cultural e cívica é imensa, viveu a escrever.

Douu recentemente ao Ecomuseu do Barroso mais de 80 000 documentos e 3 000 livros porque, como ele disse, "Para mim já não são úteis e como têm um valor incalculável quero que sejam úteis à sociedade".

Eventos como a *Sexta-Feira Treze* e o *Congresso de Medicina Popular*, nasceram pela sua mão.

Fez conferências em todo o país e no estrangeiro e a sua obra extravasa fronteiras.

Não posso deixar de testemunhar um momento interessante protagonizado, há uns anos, pelo conceituado cirurgião vascular norte americano, Teruo Hirose, do Bronx-New York, que se deslocou à Universidade de Trás-os-Montes para proferir uma conferência.

Sabia da existência do Padre Fontes e dos ditos Congressos, em Vilar de Perdizes. Quis conhecê-lo. Uma pessoa amiga contactou-me e facilmente consegui esse encontro que, dada a agenda do cirurgião, não poderia ir além de duas horas. O encontro começou pelas 10 horas, a noite aproximava-se e a conversa não acabava. O médico nunca tinha bebido álcool mas, ao almoço, achou o vinho tinto surpreendente e delicioso. A viagem de avião para Madrid, que deveria ser ao fim do dia, teve que ser adiada para a manhã seguinte.

O Padre Fontes tem 85 anos. Sofre de uma doença degenerativa e progressiva. Não tenho dúvidas que gostaria de estar connosco, de animar as nossas reuniões, se a saúde, que é débil, o permitisse.

*Abílio Pereira*

Associado n.º 17

## DELEGAÇÃO NORTE

### Actuação do APRe! Coro - GP

No passado dia 6, o **APRe! Coro - GP** actuou no Lar dos Pescadores, em Matosinhos, muito perto do local de ensaio.

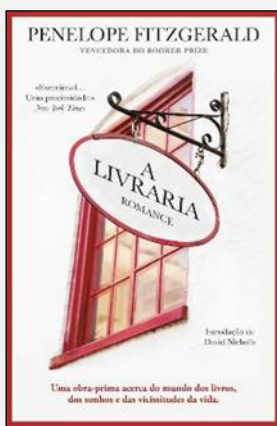
Os coralistas saíram de coração cheio pelo impacto positivo que sentiram do lado dos utentes.

De realçar o papel dinâmico da Animadora Cultural e do nosso Maestro, que favoreceram a interacção entre o Coro e o Público. Pediram para voltarmos.



A Coordenação: Conceição Lopes; Elisa Lopes; Zélia Tello Almeida

### Comunidade de Leitores «APRe!»



Realizou-se, no dia 7 de maio, no auditório da Biblioteca Florbela Espanca, em Matosinhos, a 81.ª sessão desta comunidade. Uma vez mais pudemos contar com a presença de vinte leitoras e um leitor e foi abordado o livro «A Livraria» de Penelope Fitzgerald, a história de uma mulher que, para realizar o seu sonho, abrir uma livraria, tem de lutar contra uma comunidade dominada por alguns poderes locais. «**Simples e delicado, e ao mesmo tempo forte e poderoso, A Livraria é um livro inesquecível e intemporal.**» (Clube do Autor).

Deste livro existe uma adaptação cinematográfica com o mesmo título. Projetado um «powerpoint» com algumas cenas do filme, muito interessante, foram referidas semelhanças e diferenças.

*M. Eugénia Faria*

### Comunidade de Prática: Área do Envelhecimento

O Núcleo de Braga da APRe! integra a Comunidade de Prática: Área do Envelhecimento do concelho de Braga, desde fevereiro do ano corrente. É um grupo constituído por pessoas com vivências na área do envelhecimento, “que reúne periodicamente para partilhar experiências, discutir e aperfeiçoar a sua prática”, contribuindo para o Diagnóstico Social e Plano de Desenvolvimento Social, Braga 2030. Realizou-se no dia 16 de maio novo encontro da Comunidade, desta vez no Centro Social e Paroquial de Sobreposta.



Estiveram representadas várias associações com ligação aos idosos, bem como elementos da PSP que mencionaram o trabalho desenvolvido em torno dos programas “Idosos em Segurança”. A valorização dos Cuidadores Informais e a criação de uma plataforma colaborativa entre várias IPSS do concelho de Viana do Castelo, foram também temas apresentados.

No final da sessão e, por cortesia da Directora do Centro Social que orientou a visita, ainda tivemos oportunidade de ficar a conhecer as instalações do Centro Social.

A reunião decorreu a um bom ritmo e com o compromisso de todos os presentes.

# ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

cont...

## DELEGAÇÃO NORTE

### Caminhada

Só a 21 de Maio, o Núcleo do Grande Porto recomeçou as caminhadas habituais. As repentinas e abruptas mudanças do tempo, havidas até agora, não permitiram a marcação deste tipo de convívios, sempre tão agradáveis e salutares para todos os que neles participam.

Desta vez, foi o Parque da Cidade - do Porto – o local escolhido e o ponto de encontro, o Café Meet, onde no fim almoçámos. Preferimos escolher a manhã para esta actividade e esteve a temperatura ideal. Fazendo o percurso descendente, chegámos ao Castelo do Queijo, junto ao mar. Depois, a volta fez-se pelo outro lado do Parque.

O “nosso cronómetro de serviço” informou que andámos 4,5km, cada um ao seu ritmo, e pondo a conversa em dia.

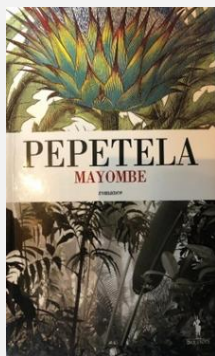
Após a caminhada, seguiu-se o almoço na esplanada, tendo aparecido associados que não puderam fazer o percurso pedestre, mas que se candidataram ao convívio gastronómico. Comeu-se bem e a um preço módico.

Entretanto, por comum acordo e por sugestões dadas, ficou já marcada a próxima saída e seleccionado o local.



### Clube de Leitura

Promovido pelo núcleo de Braga, o Clube de Leitura, em sessão de 22 de maio, revisitou Pepetela, o autor angolano guerrilheiro do MPLA, político, governante e professor universitário. Prémio Camões em 1997.



Desta vez a obra escolhida foi o romance «Mayombe», escrito entre 1970 e 1971, no período em que o autor participou na guerra de libertação. É a guerra colonial «vista do outro lado». Na floresta tropical de Cabinda os guerrilheiros combatem a tropa portuguesa. Há entre os guerrilheiros um ideário comum mas diferenças sociais e culturais, dúvidas e contradições que procuram superar.

A escrita limpa e fluida de um dos grandes escritores lusófonos contemporâneos que nos transporta a uma realidade ainda muito recente e, num plano mais geral, nos fala do difícil caminho entre a verdade e a mentira.

## DELEGAÇÃO CENTRO

Sentindo-se que o envelhecimento ativo e saudável acontece se se fomentarem, também, boas práticas de socialização, entretenimento e canto, a Sede da APRe! (Coimbra) é movimentada, semanalmente, pela presença de Associados que participam nos **ensaios de teatro** (2.ª feira, às 15:30 h); **ensaios do Coro** (2.ª feira, às 17:30 h) e **artes manuais** (5.ª feira, a partir das 15:00 h). As **caminhadas** (4.ª feira, às 17:00 horas) é evidente que acontecem pelos espaços verdes.

### Projecto “Casa Adentro”

A 10 de Maio, aconteceu em Coimbra a 3.ª edição de “Casa Adentro”, projecto coorganizado pela Câmara Municipal de Coimbra, o Centro Cultural Penedo da Saudade do Instituto Politécnico de Coimbra e o Departamento de Arquitectura da FCTUC. Este propõe uma aproximação entre a comunidade e o património edificado e imaterial, promovendo um revisitar, acompanhado por especialistas e voluntários, da arquitetura e dos espaços urbanos de Coimbra.

cont...

cont...

## DELEGAÇÃO CENTRO

...cont

A edição deste ano integrou quatro circuitos: Celas, Praça, Alta e Baixa, incluindo edifícios emblemáticos bem como alguns menos conhecidos, que patenteiam diferentes épocas, usos e tipologias. Contou, este ano, com quatro voluntários da APRe! e terminou com um jantar convívio entre todos os intervenientes nesta iniciativa.



### “Alentejanando” - visita ao Alto Alentejo

Nos dias 22 e 23 de Maio, sob o tema “Alentejanando”, a visita ao Alto Alentejo correu muito bem. Os participantes regressaram encantados com a camaradagem que se vivenciou, com o encanto da região (o passear pelas ruas de Nisa, de Castelo de Vide e de Marvão), com o rico património histórico e cultural (visitas ao Museu Ibérico de Arqueologia e Arte de Abrantes, ao Museu do Bordado e do Barro e às Ruínas de Amaia), com a saborosa gastronomia (a sopa de cação, por exemplo, foi uma delícia para todos) e com o espriar do olhar por paisagens deslumbrantes. “A repetir” foi a opinião geral!



## DELEGAÇÃO DE LISBOA

### Ida ao espectáculo “Nora Helmer”

Numa organização da Delegação de Lisboa e ao abrigo de protocolo, um grupo de mais de 40 associados da APRe! foram assistir no dia 11 de Maio, à peça “Nora Helmer” no Teatro Aberto, à Praça de Espanha em Lisboa.

“Nora Helmer” é um espectáculo de cinema e de teatro, com encenação de João Lourenço e dramaturgia de Vera San Payo Lemos, desenvolvido a partir da reescrita das peças “Casa de Bonecas” (1879) de Henrik Ibsen e “Casa de Bonecas, 2ª Parte” de Lucas Hnath. A acção desenrola-se nos anos 50 e mais tarde, passados 15 anos, nos anos 70 do século XX e é apresentada primeiro em filme e depois representada ao vivo em palco e também com momentos de música ao vivo.

Nora vive um casamento aparentemente feliz com o marido e os três filhos. Mas, num dia de Natal a harmonia desfaz-se. Nora põe em causa, não apenas o seu casamento e o seu papel de mãe, mas também a sua educação desde a infância. A história de Nora Helmer torna-se assim, o ponto de partida para um debate aceso sobre a família, o casamento e o lugar da mulher na sociedade. Registe-se que “Casa de Bonecas” de Henrik Ibsen, é uma das peças mais representadas no mundo e, até hoje, uma referência para a afirmação dos direitos da mulher.



## DELEGAÇÃO DE LISBOA

### Tertúlias das Quintas na Sede da APRe! em Lisboa

Realizou-se na 5.ª feira, dia 15 de Maio, pelas 15h30, mais uma **Tertúlia das Quintas na Sede da APRe! em Lisboa**, subordinada ao tema **“Os Desafios da Longevidade”**, numa organização da Delegação de Lisboa.



Esta Tertúlia decorreu de forma excelente com participantes muito interessados(as) e participativos(as), inclusive algumas novas associadas da APRe! que foram pela primeira vez e muito apreciaram esta iniciativa.

Vivemos mais anos! Mas vivemos com saúde? Os Desafios da Longevidade para a sociedade e para o indivíduo. A importância de nos mantermos activos. A importância da medicina preventiva, da alimentação, do sono e do exercício físico. A importância do debate de ideias e do convívio para a saúde mental. Tudo isto debatemos e muito mais!

As intervenções de todos foram excelentes e todos concordámos que muito ficou ainda por dizer. Assim acordámos que vamos abordar este tema, novamente na próxima Tertúlia que se vai realizar no dia 5 de Junho, à mesma hora, no mesmo local. Todos os associados da APRe! estão convidados.

E, como se afirmou durante a tertúlia, **“A JUVENTUDE NÃO TEM IDADE”**

Terminámos com um agradável lanche/convívio.

### A Delegação de Lisboa em Projecto intergeracional – Gerações em Cena

No dia 21 de Maio de 2025, decorreu, no Auditório da Biblioteca Orlando Ribeiro em Telheiras, a Apresentação Final do projecto **“Gerações em Cena”**, **projecto intergeracional** em que participaram pessoas de todas as idades - crianças,



adolescentes, jovens adultos e pessoas mais velhas, de várias associações e entidades com actividade na zona de Telheiras, na freguesia do Lumiar em Lisboa, entre as quais a APRe! e crianças e adolescentes da Escola Básica 2+3 de Telheiras.

Este projecto, que ganhou um prémio da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, decorreu entre Outubro de 2024 e Maio de 2025, tendo sido realizadas oficinas semanais em que se produziram livros origami sobre as percepções das diversas gerações sobre a sua e as outras gerações e dois pequenos filmes de animação sobre o tema do “Idadismo”.

Este foi um projecto muito gratificante pelo contacto intergeracional que proporcionou e pelos materiais e produtos que conseguimos desenvolver em conjunto, que agora apresentámos à comunidade e que, em data a agendar, apresentaremos em sessão na APRe!



### A APRe!, Núcleo Lisboa Norte, no Festival de Telheiras



Nos dias 23 e 24 de Maio a APRe! esteve presente no Festival de Telheiras com uma Banca para ponto de encontro dos(as) nossos(as) associados(as), para divulgar a APRe! e fazer novos associados. Este é um evento que junta pessoas e instituições para celebrar a cidadania e a partilha e onde a APRe! colabora activamente.

cont...

cont...

## DELEGAÇÃO DE LISBOA

...cont

Compareceram muitos(as) associados(as) e amigos(as) da APRe! que se juntaram aos dinamizadores e dinamizadoras do Núcleo Lisboa Norte num caloroso convívio, para nos ajudar a divulgar a APRe! e para participarmos em conjunto nas actividades do Festival



### Reunião da Comissão Social de Freguesia do Lumiar

No dia 26 de Maio a APRe! participou, representada pelo seu Núcleo Lisboa Norte, em mais uma Reunião Plenária da Comissão Social da Freguesia do Lumiar.

Os diversos grupos de trabalho informaram sobre o trabalho que estão a desenvolver.

Relativamente ao Grupo do Envelhecimento em que a APRe! participa, estamos a trabalhar num projecto com o Hospital Pulido Valente, sediado na Freguesia, que tem um Programa de Reabilitação de Idosos Frágeis que queremos, com a nossa intervenção, alargar a mais idosos na freguesia.

Este Programa que deverá contar com o apoio de médicos da Consulta Multidisciplinar do Idoso Frágil, existente no hospital e com técnicos especializados, terá como objectivo, através de exercícios físicos adequados, conseguir manter esses idosos autónomos o mais tempo possível.

### Debate “Pensões e Migrações – Perspectivas”

Numa organização conjunta dos Núcleos Avenidas / Lisboa Central / Cascais e a colaboração da Delegação, realizou-se no dia 27 de Maio, o debate intitulado *Pensões e Migrações – Perspectivas*, na Biblioteca/Espaço Cultural Cinema Europa.

Foram oradores convidados

**Rui Pena Pires**, sociólogo

**Carlos Nuno**, antropólogo

e os associados

**José Bio**, economista

**António Correia**, economista e Presidente do Conselho Fiscal da APRe!

Foi ouvida, por exemplo, a referência a que deveria ter-se em conta o contributo muito positivo dos trabalhadores migrantes para a Segurança Social, com o valor das suas contribuições a ser cerca de cinco vezes superior às despesas que os mesmos originam.

A sessão, com cerca de 60 presenças, foi bastante participada, tendo havido no final um amplo debate em que se salientou a importância da intervenção dos mais velhos e a necessidade de nos mantermos atentos na defesa da sustentabilidade da Segurança Social.





## Conferência Anual da AGE 2025

Junte-se a nós para falar sobre solidariedade intergeracional na Europa

A nossa Conferência Anual sobre Solidariedade Intergeracional na Europa - Diálogo *Multistakeholder* será transmitida em direto *online* na **terça-feira, 17 de junho, das 08:00 às 12:00 h (hora de Portugal)**

A conferência deste ano enquadra-se no esforço da AGE no sentido de contribuir para a **futura Estratégia da UE para a Equidade intergeracional** - uma das nossas principais prioridades de sensibilização para 2025.

### O que esperar

- Discurso de abertura do Gabinete que representa Glen Micallef, Comissário para a Equidade Intergeracional, Juventude, Cultura e Desporto.
- Painéis de discussão com as partes interessadas da UE e da sociedade civil sobre a forma como a solidariedade intergeracional pode ser uma forma de combater o idadismo.
- Testemunhos de pessoas mais velhas e jovens realçando experiências de vida em áreas políticas fundamentais
- Sessões interactivas de perguntas e respostas para garantir que as vossas vozes serão ouvidas.

**Não perca!**

[\*\*INSCREVA-SE AQUI\*\*](#)

## Destaques



### Um orçamento para a mudança tem de ter em conta a evolução demográfica - Quadro financeiro plurianual da UE

Descubra o contributo da AGE para a consulta pública sobre o Quadro Financeiro Plurianual da UE, que alerta para o risco de subfinanciamento de áreas vitais que têm um impacto direto na vida quotidiana dos cidadãos, como os serviços sociais.

[Leia mais](#)

## VISITE O NOSSO SITE

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

### RNA MEDICAL



PROPOSTA ASSISTÊNCIA À SAÚDE APRe!

## **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

## 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)

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](mailto:apre2012@gmail.com)