



EDITORIAL

NOTÍCIAS

Vemos, ouvimos e lemos... Não podemos ignorar...!

Uma das medidas anunciadas pelo actual governo é a possibilidade de os trabalhadores no activo poderem optar pelo pagamento dos subsídios de férias e de Natal em duodécimos ao longo do ano. Por enquanto, trata-se de uma opção e não se refere aos pensionistas mas nada nos garante que não venha a tornar-se obrigatória e extensiva a todos. É uma rasteira muito grande fazer crer que os duodécimos beneficiam mensalmente as pensões. Com pensões muito baixas, o adicional mensal *desaparece* pois é absorvido pelos valores insuficientes do rendimento.

Há, contudo, que reflectir sobre as vantagens e inconvenientes de cada uma das opções. Receber os subsídios em duodécimos pode permitir uma receita mensal fixa adicional ao vencimento, o que pode promover uma melhor gestão do património financeiro e maior facilidade de poupar ou investir (para quem tem salários mais elevados). No entanto, tem também alguns inconvenientes, nomeadamente para quem depende dessas remunerações extra para pagar dívidas, impostos ou realizar compras especiais. Com o subsídio de férias disponível de uma só vez, os trabalhadores podem planificar melhor as suas férias ou reservar essa verba para pagamento de outras despesas obrigatórias. O subsídio de Natal é, normalmente e em parte, utilizado para adquirir presentes para familiares e amigos/as, o que estimula a economia local ao beneficiar o seu comércio. Como já tivemos essa experiência no tempo da *troika*, a opção, se vier a verificar-se, será mais fácil para cada um de nós em função do que seja mais conveniente. Dada a baixa literacia financeira, associada às dificuldades diárias de quem usufrui de baixas pensões, se se verificar que a opção não corresponde à expectativa, ela deve poder ser revertida. Se for obrigatório o pagamento em duodécimos, a APRe!

manifestará a sua discordância.

Outra notícia que surgiu na comunicação social, a 12 de junho, foi a de que o “Ministério Público quer discussão sobre penas para quem abandona idosos nos hospitais”. Este tema não é novo mas, apesar de já ter sido alvo de votação e de chumbo na Assembleia da República, quando havia uma maioria de esquerda, o Ministério Público entende que agora estão criadas as condições para aprovar a criminalização. Ora, é sabido que cada caso é um caso! Se há familiares que têm possibilidade de aceitar os seus adultos mais velhos em casa, também há os que têm grandes dificuldades financeiras, ou falta de espaço na sua habitação, ou mau relacionamento para receber os pais ou avós que tiveram alta hospitalar.

É muito importante e urgente libertar as camas dos hospitais para quem está realmente doente. Contudo, para isso, há que encontrar soluções para dar sequência às altas hospitalares, quer através do aumento do número de camas de cuidados continuados, quer de instituições de solidariedade social e, para quem possa permanecer na sua casa, o apoio domiciliário imprescindível.

Finalmente, notícia do dia 26, no CM, “Rede criminosa desvia pensões de idosos”, roubam dados e acedem às contas da Segurança Social. Sabe-se que os lesados são pessoas essencialmente vulneráveis que necessitavam da sua pensão para sobreviver! Não podemos conformar-nos... Entendemos que tudo tem de ser feito para evitar este tipo de criminalidade e proteger as vítimas!

Maria do Rosário Gama

Construir um “facto” político para desencadear “reformas estruturais”?

Em Outubro de 2024 foi divulgada a versão preliminar de mais um «Livro Verde» da Segurança Social, solicitado pelo governo em funções em 2022, como documento base para mais uma reforma. Este tema tem sido objecto de análises pela economista Maria Clara Murteira, publicadas na edição portuguesa do *Le Monde Diplomatique*, onde foram colhidas a maior parte das considerações deste texto.

Agitou-se então, como habitualmente, o medo da escassez futura de recursos financeiros, num contexto desmentido pelas contas muito positivas do sistema, às quais se tentava contrapor exercícios prospectivos com horizontes de 50 anos (!) efectuados, com métodos que no passado falharam sistematicamente, e se tentava criar a ilusão de que, com soluções de mercado, cujos riscos sistémicos não eram identificados, se podia resolver o **(não) problema**.

Uma análise das «prioridades estratégicas», tal como apresentadas — a «sustentabilidade financeira» e a «adequação das pensões» — permite concluir que os objectivos a destacar seriam: a redução dos custos do trabalho para o empregador, por **redução da taxa contributiva global sobre os salários, compensada por uma contribuição sobre o valor acrescentado líquido** gerado nas empresas, permitindo «criar emprego» e aumentar a «rentabilidade das actividades trabalho-intensivas», bem como um maior «crescimento das receitas contributivas»; e *assustando, em contrapartida, com a reduções drásticas de emprego a induzir por novas tecnologias, num exercício de futurologia pouco fundamentado.*

Seguia-se **envolver o Estado na expansão de planos privados**, por via do estímulo *da poupança através de planos individuais de poupança-reforma*, com inscrição automática dos trabalhadores e opção de saída, aos quais se consignariam também *parcelas do IVA pago pelo subscritor*, com um quadro regulamentar favorável e incentivos fiscais.

Também **não se propunha reforço da provisão pública de rendimento na reforma**. A adequação das pensões realizar-se-ia na esfera do mercado, sem escrutínio das soluções preconizadas. Ora a *literatura económica* sobre esta matéria não demonstra superioridade dos sistemas privados em relação aos públicos. Pelo contrário: os primeiros são tão vulneráveis como os públicos a riscos macroeconómicos, demográficos e políticos, e estão ainda expostos a outros mais (de gestão, investimento, dos mercados de anuidades, falta de concorrência, captura existencial... a *experiência dos países que criaram planos privados de pensões* evidencia graves problemas: a adesão aos planos foi muito baixa por falta de procura e os custos administrativos cobrados pelos fundos de pensões são elevados. Do que resultam retornos muito baixos, próximos de zero, tendo como quase única vantagem o benefício fiscal.

Em vez de ilusões de aumento de prestações geradas por esquemas de privatização, seria bem melhor concentrar a atenção na **receita** da segurança social, objecto de erosão consentida.

Por exemplo, quando se encaram remunerações acessórias de quadros dirigentes e superiores no plano fiscal, desde gratificações cobertas pelo regime das despesas confidenciais, atribuição de automóveis para uso pessoal, pagamento de despesas de viagem em serviço e fora dele, de hotelaria e outras ditas de representação, incluindo vestuário, usufruto de material informático e despesas de comunicação. Dirão que esses factos fiscais estão previstos na lei, com contrapartida em impostos pagos pelas empresas. Meia-verdade.

Nos extractos de baixa remuneração, faz-se a atribuição de cartões pré-pagos para compras em supermercados e outros comércios. Aqui, o tratamento fiscal limita-se à recuperação do IVA, não se verificando a razoabilidade de despesas em géneros para a empresa que os paga.

Tudo isto converge na fuga às contribuições, que nos mais vulneráveis pressiona a aceitação de trabalho informal.

Comum aos dois extractos sociais, o facto de visarem a redução das contribuições patronais e dos trabalhadores para a segurança social e o beneficiário ser... o Tesouro. Resulta assim **um desvio de fundos a favor do aparelho das Finanças**, deixando a Segurança Social e o factor Trabalho a contemplar a passagem do fluxo financeiro.

Acresce o alargamento da “faculdade” de a segurança social poder subscrever cada vez mais obrigações do tesouro, (muito) modicamente remuneradas, outra forma de limitar as receitas não provenientes de contribuições.

Mas voltemos à agenda. Sub-repticiamente aparecia ainda uma recomendação para **acabar com a garantia das pensões mínimas** a pretexto de *reforçar a «eficácia na protecção contra o risco de pobreza na velhice», focalizando os recursos do sistema nas pessoas em situação de carência económica»; aquelas passariam, transitoriamente, ser submetidas aos procedimentos de condição de recursos, introduzindo-se depois um «mecanismo de valorização da carreira contributiva» no Complemento Solidário para Idosos (CSI).*

Ler mais [aqui](#)

António Crisóstomo Teixeira

Associado n.º 1732

A APRe! E A COMUNICAÇÃO SOCIAL

10 de junho: o jornal Público divulgou o artigo “Vivemos tempos difíceis...”, da autoria de Maria do Rosário Gama, Presidente da Direção da APRe!



Pode ler o artigo, na íntegra, [aqui](#)

PARTICIPAÇÕES APRe!

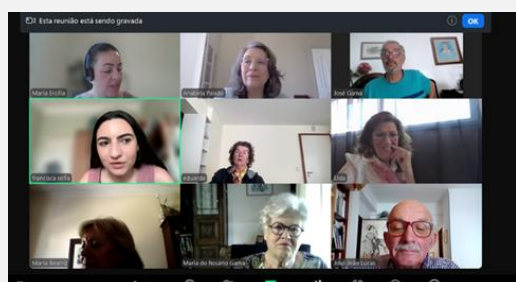
Seminário *Viva a Longevidade com Qualidade* - FIF PORTUGAL



4 de junho - A APRe! foi convidada a participar no seminário promovido pela FIF Portugal “Viva a Longevidade com Qualidade: Inovação na Saúde, Sistema Financeiro e Habitação”, que decorreu em Lisboa, sendo representada por Anabela Paixão na Mesa Redonda “Habitação, Autonomia e Comunidade”, em que se abordaram os tópicos Cohousing” e outros modelos de habitação adaptada à idade, experiências internacionais e envelhecimento com independência.

Programa do seminário neste [link](#)

Projecto *B.LifeLong*



6 de junho - A APRe! contribuiu para o projecto B.LifeLong (trabalho académico de Maria Ercília Dall’Agnol - Mestranda em Ciências das Emoções do ISCTE), através de alguns associados que se disponibilizaram para responder a um inquérito, em ambiente de reunião *Focus Group online*, a que se seguiram entrevistas telefónicas individuais. Trata-se de um estudo que procura compreender as necessidades de diferentes faixas etárias, dos 45 aos 85 anos, no contexto da longevidade e saúde cognitiva.

CONVITE À PARTICIPAÇÃO EM ESTUDO CIENTÍFICO

A APRe! recebeu um pedido de participação, através de respostas dos seus associados e associadas, num estudo científico que aborda um tema da maior relevância para as pessoas adultas mais velhas.

O prazo para responder termina no dia 6 de julho.

“O presente estudo integra-se no Projeto **“Desenvolvimento comunitário em Portugal e em Espanha: Literacia sobre a morte e comunidades compassivas”**, coordenado pela Prof.^a Carla Serrão, Investigadora Integrada do INED - Centro de Investigação e Inovação em Educação da Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto, com a colaboração da Prof.^a Doutora Isabel Silva (Universidade Fernando Pessoa, Portugal), Prof.^a Doutora Maria Rosa Rosselló Ramon e Prof. Doutor Sebastià Verger Gelabert (Universidade das Ilhas Baleares, Espanha) e **tem como objetivo conhecer o grau de literacia sobre a morte da população portuguesa.**

Nesse sentido, pedimos a vossa colaboração no preenchimento do seguinte questionário:

<https://gi.es.e.ipp.pt/index.php/243234?lang=pt>”

Desenvolvimento comunitário em Portugal e em Espanha: Literacia sobre a morte e comunidades compassivas

O presente estudo integra o Projeto Desenvolvimento comunitário em Portugal e em Espanha: Literacia sobre a morte e comunidades compassivas. Tem como objetivo conhecer o grau de literacia sobre a morte da população portuguesa. Esta investigação é coordenada pela Prof.^a Doutora Carla Serrão, da Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto (Portugal), com a colaboração da Prof.^a Doutora Isabel Silva (Universidade Fernando Pessoa, Portugal), Prof.^a Doutora Maria Rosa Rosselló Ramon e Prof. Doutor Sebastià Verger Gelabert (Universidade das Ilhas Baleares, Espanha).

As questões que se seguem deverão ser respondidas apenas por pessoas portuguesas maiores de idade. A participação é voluntária e os dados fornecidos serão tratados de forma confidencial e anónima. Os dados e resultados não serão divulgados nominalmente.

Solicitamos a sua colaboração através do preenchimento das questões que se seguem.

Sublinhamos que não existem respostas certas ou erradas e que elas apenas se referem à sua experiência.

DIA MUNDIAL DA CONSCIENCIALIZAÇÃO PARA A VIOLÊNCIA SOBRE PESSOAS IDOSAS

A Organização das Nações Unidas (ONU) e a Rede Internacional de Prevenção da Violência assinalam, desde 2006, o dia **15 de junho** como o Dia Mundial da Consciencização para a Violência sobre Pessoas Idosas.

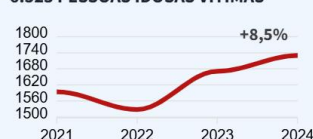
Segundo a OMS, Portugal está entre os 5 países europeus que mais maltrata os idosos, sendo que 39% desta população é considerada vítima, conforme estudo da OMS, com 5 pedidos de ajuda/ dia, segundo dados da [APAV](#).

Pessoas Idosas Vítimas de Crime e Violência

Estatísticas APAV 2021-2024

EM 4 ANOS, A APAV APOIOU...

6.523 PESSOAS IDOSAS VÍTIMAS



Por mês: 136 pessoas idosas vítimas

Por semana: 31 pessoas idosas vítimas

Por dia: 5 pessoas idosas vítimas

Perfil da Pessoa Idosa Vítima Apoiada

Sexo feminino (76,5%)

Entre 65 e 74 anos (49,4%)

Nacionalidade portuguesa (92,7%)

Lisboa como distrito de residência (21,6%)

Perfil da Pessoa Agressora

Sexo masculino (54,7%)

Entre 18 e 64 anos (30,1%)

Pessoa agressora é filho/a da pessoa idosa vítima (31,4%)

Perfil da Vitimação

Vitimação continuada (52,7%)

Vitimação entre 2 e 6 anos (23,6%)

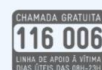
Violência na residência comum (51,2%)

NÃO apresentação de queixa/denúncia (48%)

CRIMES E FORMAS DE VIOLÊNCIA

12.106

Violência doméstica	9.462 (78,2%)
Ameaça/coação	468 (3,9%)
Difamação/injúria	388 (3,2%)
Ofensas à integridade física	386 (3,2%)
Burla	227 (1,9%)
Outros crimes e formas de violência	1.175 (9,6%)



Com o rápido envelhecimento da população, torna-se ainda mais urgente defender esta causa, procurando respostas que protejam os direitos das pessoas mais velhas e promovam o seu bem-estar.



O Direito à Habitação

Está difícil o acesso à habitação. O custo dos imóveis, o valor dos arrendamentos (quando e onde os há) estão financeiramente muito para além da capacidade financeira das famílias. A evolução dos rendimentos não acompanha o aumento contínuo dos custos com habitação. Certo, está constitucionalmente consignado o direito à habitação, mas a falta de imóveis disponíveis, os preços, os custos financeiros no acesso ao crédito, não convidam ao endividamento das famílias; o arrendamento praticamente não existe e o que existe é caríssimo!

O Estado, apesar dos Programas que os sucessivos Governos tentam implementar, não consegue controlar os preços; no 1.º Trimestre de 2025 aumentaram 16%! Por exemplo, o 1.º *Direito*, Programa que tem envolvido as autarquias, não consegue lançar no mercado um número de construções suficientes para satisfazer necessidades e baixar os preços.

A especulação financeira que o turismo (espaços para hotéis, Alojamento Local, etc) ajudou a aumentar, a existência de milhares de prédios devolutos - só no Grande Porto consta existirem mais de 20 mil, muitos dos quais em estado de degradação! – completam um conjunto de circunstâncias que têm ajudado ao galopante aumento dos preços das casas ... e das rendas no comércio tradicional que se vê “obrigado” a fechar portas ...

Foi com agrado que li, há dias, que um candidato independente à Câmara do Porto vai apostar na promoção das chamadas Cooperativas de Habitação! Apoiado. Nos anos que se seguiram ao 25 de Abril de 1974, o movimento cooperativo foi fundamental no lançamento no mercado da habitação de casas a preços controlados! O movimento associativo, o ambiente de solidariedade instalado, o “povo unido jamais será vencido” foram inspiradores para um povo que aprendeu e adotou o sindicalismo, que se fez membro de comissões de trabalhadores e de moradores e também descobriu as vantagens do cooperativismo; no caso da Habitação, na segunda metade dos anos 70 (Séc. XX) houve um movimento importante na criação e desenvolvimento das chamadas CHE - Cooperativas de Habitação Económica. Nos anos 70 e 80 (Séc XX) o movimento cooperativo habitacional na Área Metropolitana do Porto conheceu um incremento memorável:

- no Grande Porto, dados estatísticos registam que entre 1977 e 1994, 48 cooperativas de habitação construíram 12 557 fogos, dos quais 4612 em Matosinhos - um concelho que foi pioneiro -, 1793 no Porto e 2402 na Maia (sendo 421 da CHE - Trabalhadores dos Serviços Municipais da Maia, de que fui cofundador e Presidente da Assembleia Geral algumas dezenas de anos até à sua extinção; as 421 habitações foram construídas em VII Fases, entre Janeiro de 1986 e Setembro de 2001, moradias unifamiliares, apartamentos das diversas tipologias, um armazém, um auditório (o Fórum Jovem-Maia), 27 lojas, um ringue polidesportivo, um Ginásio - Piscina ...)

A realidade aconselha os cidadãos a fazerem opções e, perante as dificuldades, as CHE são uma boa via na promoção e aquisição de casas a preços... razoáveis!

Dá trabalho, é preciso união e solidariedade, mas...porque não?

Adão Fernando Batista Bastos

Associado n.º 24



Uma Vida de Recomeços

Recordar os altos e baixos da vida é essencial para manter viva a chama da esperança.

Começo por recordar um golpe pessoal profundo — quem não os tem? — que me levou a um período de grande isolamento e desafios emocionais. A reforma chegou, trazendo consigo mais tempo, mas também o risco de perder contactos e de o dia-a-dia se tornar mais penoso pela falta de um objectivo. Para alguns, é uma libertação de horários; para outros, uma perda de propósito.

Foi após a reforma que, numa consulta de rotina, me foi diagnosticado um cancro de mama agressivo, triplo negativo. Um período de incerteza que persiste ano após ano.

Mas sobrevivi!

E agora, o que fazer para tornar a vida mais interessante após uma experiência tão dura? Recomeçar!

Mudei-me para o Porto e quis conhecer a cidade e as suas gentes. Após enfrentar desafios significativos, a cultura e o convívio social deram um novo significado à minha vida. A cidade do Porto, com a sua rica oferta cultural, tem sido um cenário propício para essa transformação.

O meu interesse pessoal deve-se muito aos meus pais, pessoas com gosto pela leitura e pelo convívio. A nossa casa esteve sempre cheia de amigos, lanches e almoços que adoravam organizar.

Depois veio a COVID que me abalou muito. Fechada em casa com a TV e os meus cães como companhia... e livros que me consolavam.

Quando tudo terminou... recomecei de novo!

A APRe! e outras instituições ajudaram-me neste novo caminho, porque promovem a participação activa dos mais velhos na sociedade, oferecendo uma variedade de actividades culturais e sociais.

Sinto que esta segunda vida que me foi permitido viver tem de ser com muita ALEGRIA e propósito! Porque, mesmo após períodos de adversidade, é possível encontrarmos novas formas de ocupar o nosso tempo e fazer face aos desafios do dia-a-dia!

Maria de Fátima C. C. Graça

Associada n.º 6740

DELEGAÇÃO NORTE

Comunidade de Leitores «APRe!»



Realizou-se, no dia **4 de junho**, no auditório da Biblioteca Florbela Espanca, em **Matosinhos**, a 83.ª sessão desta comunidade. De novo participaram vinte leitoras e um leitor e foi abordado o livro «**Os Esquecidos de Domingo**» de Valérie Perrin. Com uma ligação constante entre presente e passado, o foco da ação situa-se num lar de idosos. Trata-se de um livro que recebeu críticas, no geral, positivas, destacando-se «a escrita sensível e a capacidade de abordagem de temas delicados» como o envelhecimento e a solidão.

M. Eugénia Faria

Visita à exposição «Sonhos e Metamorfoses: o surrealismo de Paula Rego»

Organizada pelo **Núcleo de Braga** realizou-se no dia **17 de junho** uma visita guiada ou «orientada» à exposição «**Sonhos e Metamorfoses: o surrealismo de Paula Rego**», na **Fundação Cupertino de Miranda**, em **Vila Nova de Famalicão**, onde se encontra sediado o **Centro Português do Surrealismo**.

Paula Rego (1935-2022), uma das artistas portuguesas mais conhecidas mundialmente, definiu a sua linguagem pessoalíssima a partir das histórias e imagens da sua infância e do seu país.

A exposição reúne obras da artista que se aproximam do universo surrealista pela sua temática e metodologia de trabalho. As obras expostas provêm, designadamente, de algumas coleções particulares, da Gulbenkian e da Casa das Histórias, em Cascais.

A «orientação» (foi o termo usado) da visita foi superiormente dirigida. Pôs em evidência a mulher, a artista, o processo criativo, enfim, a metamorfose corporizada na obra de arte.



Caminhadas: Corredor Verde do Leça



O **Núcleo do Grande Porto** continuou em Julho a fazer caminhadas quinzenais, desta vez explorando o Corredor Verde do Leça que envolve os municípios de Matosinhos, Maia, Valongo e Santo Tirso, que se uniram para recuperar o rio e requalificar as margens. O projecto teve início em 2021 e, quando estiver concluído, serão 18km com o seu património histórico e biodiversidade preservados, além da possibilidade de actividades de recreio e lazer.

O percurso foi fácil, plano, com um bom piso e lindíssimo! Por isso, agradou plenamente a todos os participantes. O tempo estava ideal, meio nublado, o que também ajudou. Para restaurar o corpo e o estômago, o grupo almoçou num restaurante familiar, nada mais nada menos do que umas tripas, que fizeram as nossas delícias. Ainda houve um associado que quis almoçar connosco, sem que tenha feito a caminhada.

cont...

ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

cont...

DELEGAÇÃO NORTE

...cont

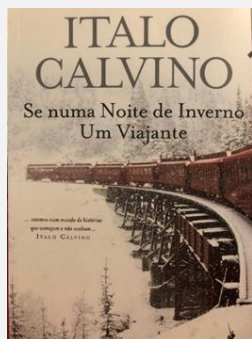
O percurso seguinte, da Ponte do Moreira a Esposade, estava previsto para dia 18, mas o calor imenso que nos dias anteriores se fez sentir "obrigou" ao adiamento para **dia 25**. E, para almoçarmos no mesmo restaurante, o sentido da caminhada foi de Esposade - onde se chegou de metro - à Ponte do Moreira. O tempo esteve um pouco mais quente, com o sol mais aberto e o percurso terminou rapidamente, só cerca de 4km! Nesta etapa, os bancos de pedra continuaram a ser uma realidade, mas não havia bicas de água. O almoço foi, de novo, muito saboroso - rojões ou jardineira - e a simpatia, uma constante.



Ao almoço, agendou-se a data da próxima caminhada, 7 Julho, e a do piquenique, 16 Julho.

Clube de Leitura

Em sessão ocorrida no dia **26 de junho** na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, em **Braga**, revisitou-se Italo Calvino (1923-1985), um dos maiores escritores italianos do século XX.



A obra escolhida foi a obra-prima pós-modernista «Se numa Noite de Inverno um Viajante», publicada em 1979.

É a história de dois leitores confusos, o «Leitor» e a «Leitora», cujas tentativas de chegar ao fim do mesmo livro se frustram constantemente. O Leitor e a Leitora são o fio condutor entre as dez histórias (algumas inesquecíveis) que são dez começos de romances interrompidos e nunca retomados. Presente também uma análise sarcástica da indústria editorial.

Uma brilhante alegoria da leitura. Uma grande obra, não das mais «fáceis» mas muito estimulante.

DELEGAÇÃO CENTRO

Caminhadas

Com a chegada do bom tempo o “Caminhar pela nossa saúde” regressou à Mata do Choupal. E... foi com uma alegria idêntica à das crianças, que se parou para apreciar um esquilo que simpaticamente nos veio saudar!



11.º aniversário do CoroAPRe!Coimbra

No dia, **2 de Junho** festejaram-se os 11 anos do Coro.

Como o marido de uma coralista (o Rui Coelho) também festeja mais um aniversário precisamente nesse dia, ofereceu o bolo e o champanhe.

cont...

cont...

DELEGAÇÃO CENTRO

...cont

Festa? Sim senhora, foi uma grande celebração, após o ensaio do Coro, onde, entre os petiscos partilhados, não faltou o acordeão (trazido de propósito) do Maestro Paulo Bernardino, para acompanhar as vozes no “PARABÉNS A VOCÊ...”



V Festival de Coros 2025

No dia **15 de Junho** o CoroAPRe!Coimbra esteve presente no V Festival de Coros 2025, numa organização da União de Freguesias de Coimbra. Destaque-se o cantar do Hino à Rainha Santa Isabel, que tem letra de Domitília de Carvalho (1871-1966) e música do Maestro Paulo Bernardino. Lindo de se ouvir, grato de se cantar.



Um agradecimento especial ao Maestro Paulo Bernardino, que tanto se empenha para o sucesso do nosso Coro.

Sardinhada de S. João

No dia **24 de Junho**, evocando o São João e a camaradagem existente entre os associados, dinamizou-se uma **sardinhada**. Para o agradável ambiente que se vivenciou, contribuiu a oferta do espaço muito acolhedor disponibilizado por um casal de associados (Maria Helena e José António) e o assador de serviço (José Gama).

Comeu-se, bebeu-se, leram-se quadras relativas à data, riu-se, brincou-se. Enfim, conviveu-se sentindo-se que “O que é bonito neste mundo, e anima, é ver que na vindima de cada sonho fica a cepa a sonhar outra aventura” (Miguel Torga). No abraço final já ficou implícita a sardinhada do próximo ano.



Colaboração em projeto centrado na prática de Teatro Playback

No dia **26 de Junho**, às 16h, na Sede da APRe!, aconteceu uma sessão de divulgação da participação em mais um projeto de investigação (no âmbito do Protocolo com a FPCEUC). Desta vez colaborámos com uma tese de Mestrado em Neuropsicologia, num estudo centrado na prática do **Teatro Playback** (técnica de teatro que promove a partilha de histórias pessoais e a sua representação improvisada). Esta reunião começou com a apresentação, por Catarina Coelho, da súmula do seu trabalho, a que se seguiu um período de perguntas e respostas, a intervenção da Professora Margarida Pedroso Lima (orientadora desta tese de Mestrado) e uma demonstração na prática, por alguns dos participantes do grupo de voluntários.

cont...

cont...

DELEGAÇÃO CENTRO

...cont



Diga-se, sem desvalorizar qualquer um dos momentos, que foi extremamente elucidativa a intervenção da Professora Margarida ao salientar que **o Teatro Playback pode ser usado, também, como uma psicoterapia de grupo**, inovadora, que reúne o poder do grupo, o poder do teatro e o poder das histórias. Este acaba por ser uma narrativa acrescentada onde se valoriza a importância de escutar e ser escutado, com recursos expressivos e artísticos, com o treino ao improvisar e ao ser flexível, enriquecendo e divertindo a quem nele participa pois aumenta a sua confiança e autoestima, graças à expressividade do que se reproduz.

Tarde enriquecedora, que terminou com um brinde e partilha de um bolo, que celebraram esta profícua colaboração.



DELEGAÇÃO DE LISBOA

Reunião do Grupo do Envelhecimento da Comissão Social da Freguesia do Lumiar

No dia **29 de Maio** a APRe! participou em mais uma reunião do Grupo do Envelhecimento da Comissão Social da Freguesia do Lumiar em que estamos a desenvolver trabalho para poder oferecer na Freguesia do Lumiar um “Programa de Reabilitação de Idosos Frágeis”.

Tertúlias das Quintas na Sede da APRe! em Lisboa

Realizou-se na 5ª feira, dia **5 de Junho**, 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.

Desafios da Longevidade para a sociedade e para o indivíduo – Necessidade de adaptação das estruturas de saúde e segurança social, acessibilidades, as mudanças demográficas, impacto na economia, promoção da qualidade de vida e soluções para a solidão e dependência, foram alguns dos temas abordados.

Todos deram o seu contributo para a discussão destes temas e estabeleceu-se um vivo debate.

Terminámos com mais um lanche/convívio.



cont...

DELEGAÇÃO DE LISBOA

Ida ao Teatro “A Comuna” em Lisboa para ver a peça “Alguém Terá de Morrer”

Numa organização da Delegação de Lisboa e ao abrigo de um novo protocolo, um grupo de 12 associados da APRe! foram assistir no dia 18 de Junho, à peça **“Alguém Terá de Morrer”** no Teatro **“A Comuna”**, à Praça de Espanha em Lisboa.

O espectáculo foi excelente! Texto de grande qualidade, óptimas interpretações, encenação excelente. **Valeu a pena ir ver!**

Este é um novo protocolo que os associados da APRe! têm ao dispor e em que **beneficiam de bilhetes para os espectáculos** da **"Comuna - Teatro de Pesquisa"** ao preço de apenas **7,50€** (desconto de 50% relativamente ao preço do bilhete normal).

Esta peça escrita por Luiz Francisco Rebello em 1954, retrata uma sociedade em decomposição que não perdeu actualidade.

Uma sociedade cada vez mais habitada pela traição, pelo cinismo, pela hipocrisia, pela falta de solidariedade, pelo desrespeito e pelo desprezo pelo outro e onde, acima de tudo, abunda a falta de humanidade e a ausência de amor, sentimento retratado como tema central deste drama existencial. Nesta família, os segredos e ressentimentos

que cada um sente pelo outro, numa única noite, correm o risco de ser revelados.



Lisboa Sem Idade - II Encontro dedicado ao Envelhecimento e Longevidade e Lançamento da Campanha de Combate ao Idadismo na Cidade de Lisboa

A convite do Departamento dos Direitos Sociais da CML (Câmara Municipal de Lisboa), no âmbito da participação da APRe! como parceira no Conselho Municipal para as Pessoas Idosas de Lisboa, vários associados da APRe! participaram no dia 23 de Junho no **II Encontro dedicado ao Envelhecimento e Longevidade - Lisboa Sem Idade**, que se realizou no MUDE – Museu do Design e da Moda.



Dois dos associados da APRe! presentes participaram nos debates, tendo um deles falado à juventude presente na sala sobre o processo de envelhecimento e a necessidade de nos prepararmos desde cedo para todas as fases da vida. A outra associada referiu a importância de nos mantermos activos e de, mesmo mais velhos, termos um papel na sociedade. Referiu ainda a APRe! e a sua importante actividade cívica de defesa dos direitos e da qualidade de vida dos mais velhos mas também dos mais novos, defendendo uma sociedade mais justa e solidária.

A sessão terminou com o Lançamento da **Campanha de Combate ao Idadismo na Cidade de Lisboa** e a visita à exposição.

ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

cont...

DELEGAÇÃO DE LISBOA

Passeio Solstício de Verão no Rio Tejo

Com organização da Delegação de Lisboa, no dia 25 de Junho realizaram-se duas edições de um passeio no Rio Tejo no catamarã “Lulu & Frankie” em que participaram um total de 36 associados e em que a tripulação foi fantástica e proporcionou duas viagens excelentes e muito animadas.



Nestes passeios, que tiveram uma duração de 2 horas cada, pudemos apreciar a beleza da cidade de Lisboa e dos seus monumentos, vistos do Tejo entre a Praça do Comércio e Belém e ainda a margem sul e todo o movimento e grandiosidade do rio.

Foi uma excelente celebração do solstício de Verão!

Este passeio proporcionou ainda um agradável convívio entre associados e amigos da APRe!, o que reforça o espírito de grupo e companheirismo na nossa associação.



Pagamento da quota por referência MB

O pagamento da quota da APRe! está agora mais facilitado para associados e associadas, com a disponibilização, a partir deste mês de junho, da opção **"Pagamento por referência Multibanco"**.

Com efeito, começou já a ser enviada, a quem não optou pelo pagamento da quota por débito directo, a indicação das credenciais (entidade, referência e montante) que permitem o pagamento da quota numa caixa da rede MB, ou através duma aplicação *homebanking*.

Dê mais força à APRe!, mantenha as suas quotas em dia!





DESTAQUES DA CONFERÊNCIA ANUAL DA AGE 2025: A SOLIDARIEDADE INTERGERACIONAL NA EUROPA – UM DIÁLOGO MULTISSETORIAL



No dia 17 de junho, realizou-se a Conferência Anual AGE Platform Europe sob o tema [Solidariedade Intergeracional na Europa – Uma Reunião Multissetorial](#). O evento híbrido reuniu mais de 80 participantes online e presencialmente, em Lovaina, membros da AGE representando cerca de 60 organizações nacionais, entre as quais a APRe!.

A conferência acolheu um grupo diversificado de intervenientes de alto nível, designadamente: Pia Ahrenkilde-Hansen, Diretora-Geral da Direção-Geral da Educação, Juventude, Desporto e Cultura (DG EAC); Claudia Mahler, Perita Independente da ONU sobre o usufruto de todos os direitos humanos pelas pessoas mais velhas e Desa Srsen, Membro do Gabinete do Comissário para a Equidade Intergeracional, Juventude, Cultura e Desporto.

Foram cinco, as principais conclusões da Conferência: 1) A justiça começa com a solidariedades; 2) Os estereótipos minam todas as gerações; 3) A solidariedade intergeracional não é binária; 4) Uma convenção da ONU sobre os direitos das pessoas mais velhas beneficiaria todas as gerações; 5) Um apelo para um plano de ação da UE sobre o Idadismo.

Saiba mais [aqui](#)

TASK FORCES

TASK FORCE SOBRE 'ENVELHECIMENTO DIGNO E SAUDÁVEL'

No dia 24 de Junho realizou-se uma reunião *Ad-Hoc online* da Task Force sobre Envelhecimento Digno e Saudável, onde a APRe! é representada por Anabela Paixão, sobre o tema: Abuso e Violência sobre Pessoas Idosas.

O membro de Chipre, Demos Antoniou, fez um resumo da sua intervenção na Conferência Victim Support Europe 2025, que teve lugar em maio, na Fundação Calouste Gulbenkian em Lisboa, onde participou como representante da AGE numa mesa redonda intitulada “Soluções Inclusivas para Vítimas de Crime – Vítimas Idosas como Exemplo-Chave”.

Em seguida foi discutida a Convenção de Haia para Protecção de Adultos, sendo considerada insuficiente para proteger os adultos mais velhos em todo o território da UE.

Finalmente a investigadora Wenche Malmedal, da Federação Norueguesa de Pensionistas, fez uma apresentação sobre “Violência sobre Pessoas Idosas e Prevenção”.

A próxima reunião ficou agendada para o mês de Outubro.



TASK FORCE SOBRE 'PARTICIPAÇÃO E EMPREGO'

No dia 25 de junho realizou-se a reunião online da Task Force sobre 'Participação e Emprego' a que se juntaram, também, membros da Task Force sobre 'Rendimento adequado e inclusão social’.

Nesta reunião foram apresentados e discutidos os principais tópicos que poderão vir a integrar um '**Documento de orientação política sobre o contributo das pessoas mais velhas para a sociedade: Áreas-chave, exemplos de casos, dados e recomendações estratégicas**' [Policy Paper on the contribution of older people: Key areas, case examples, data insights, and strategic recommendations], que está a ser preparado pela Age Platform Europe.

Uma primeira versão deste documento será elaborada nos próximos meses e voltará a ser discutida nas Task Forces.

Os associados ou associadas da APRe!, com interesse em participar na análise e discussão deste documento, poderão fazê-lo bastando, para o efeito, que informem a Direcção, que agilizará a comunicação com a representante da APRe! nesta Task Force da AGE: Teresa Martins.

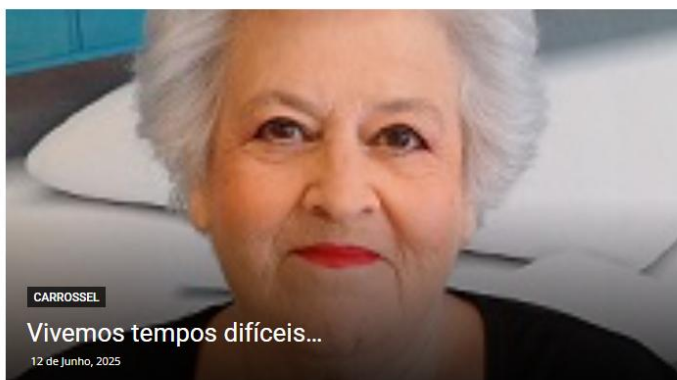
VISITE O NOSSO SITE

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

APRe!

Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados

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



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