



EDITORIAL

NOTÍCIAS

Tempo de Incertezas

Estão para aprovação na Assembleia da República dois documentos importantes e com reflexos na nossa vida: um é o Orçamento do Estado para 2026 e outro, o Estatuto da Pessoa Idosa.

Em simultâneo, não vislumbramos qualquer alteração à lei 53-B/2006 que rege a actualização das pensões e contra a qual a APRe! tem vindo a pronunciar-se no sentido de serem retiradas da lei as referências ao PIB e de garantir que nenhuma pensão tenha uma actualização de valor abaixo do da inflação. A manutenção desta Lei, tal como existe, é gravosa porque irá continuar a degradar as pensões de muitos pensionistas como tem sido amplamente difundido, com números bem expressivos, relativos à perda do poder de compra. O antigo ministro do Trabalho, José António Vieira da Silva, autor da Lei em vigor, defende que a fórmula usada para calcular o aumento das pensões deve ser repensada. "Não faz sentido que pensões [mais altas] percam sistematicamente poder de compra, porque não foi para isso que as pessoas descontaram", argumentou, em entrevista no programa do Negócios, do Canal Now. Nesta entrevista afirmou "*De facto, entre 2016 e 2024, segundo cálculos do Banco de Portugal publicados em junho, as pensões do escalão mais baixo obtiveram 0,7% de subida real acumulada, as do segundo escalão conheceram uma perda real de 2,8% e as do terceiro escalão de 4,9%*" Nas audiências com diferentes partidos será esta a posição que a Direcção da APRe! irá defender, em

nome da Associação: aumentos reais e não só a actualização das pensões de acordo com a lei em vigor.

No dia 17 de Outubro foi aprovado na Assembleia da República (AR) o Estatuto da Pessoa Idosa que vai agora ser discutido na especialidade, na Comissão de Trabalho, Segurança Social e Inclusão. Já em 2024 nos havíamos pronunciado sobre este documento apresentado pelo Governo (conferir Notícias APRe! de Outubro 2024) e discutido na AR na legislatura anterior, tendo, no entanto, ficado sem efeito na sequência da queda do Governo. Este ano, também no dia 17 de Outubro, o Parlamento chumbou todas as iniciativas partidárias relativas às pessoas idosas, de que destaco, entre outros, o projecto do PCP que aprova a Carta dos Direitos da Pessoa Idosa, o projecto do Livre que aprova a Carta dos Direitos da Cidadania Sénior, o projecto do PS que estabelece o regime de apoio à autonomia, saúde e segurança das pessoas idosas, ou o do BE, pelo reconhecimento de direitos e por uma maior proteção e participação das pessoas idosas. Todas estas iniciativas legislativas foram, uma vez mais, elaboradas sem a participação de associações representativas da população interessada.

Defende-se o envelhecimento participativo mas ignora-se a participação.

Cabe-nos manter, sem hesitações, o esforço de fazer ouvir a nossa voz.

Maria do Rosário Gama

A APRe! e as Grandes Opções 2025-2029

A Lei das Grandes Opções para 2025-2029 (LGO) é o documento orientador para a definição de políticas públicas e dos investimentos estratégicos para o médio prazo.

Seria de esperar, por isso, que temas estruturais como a evolução demográfica e o aumento da esperança de vida, tivessem um tratamento prioritário na proposta de Lei ainda em apreciação.

O próprio relatório “*Megatendências 2050. O mundo em mudança. Impactos em Portugal*”, que é referido na LGO como uma análise das megatendências que irão moldar o futuro de Portugal até 2050, assinala que o aumento da esperança de vida e consequente envelhecimento da população, será uma das transformações mais significativas do século XXI com notórios impactos sociais que levarão, designadamente, a uma maior procura de serviços de saúde e a crescente pressão sobre os serviços públicos.

No entanto, a análise da LGO permite constatar uma ausência inexplicável de qualquer referência a estas questões, designadamente, à necessidade de preparar o país para esse desafio tão relevante e determinante.

Em consequência, regista-se a falta de uma visão de longo prazo para preparar respostas que tenham em conta o aumento da esperança de vida, designadamente no que diz respeito aos sistemas de saúde e da segurança social, ao mercado de trabalho, às políticas de habitação e urbanismo.

Serão também necessárias políticas inovadoras na promoção do envelhecimento saudável e participativo, no combate à solidão, na adaptação de infraestruturas às novas exigências.

A APRe! considera ser fundamental reconhecer este tema como prioritário nas Grandes Opções, tendo em consideração não só a coesão social como também a sustentabilidade do desenvolvimento económico.

António Correia



Melhorar o apoio da ADSE aos cuidados de saúde



A APRe!, presente no Conselho Geral e de Supervisão (CGS) da ADSE, sempre se tem batido na defesa do melhor desempenho de todo o sistema, de forma a facultar o acesso a melhores cuidados de saúde aos beneficiários, cujos descontos o financiam na totalidade.

Os 9 (nove) representantes dos beneficiários no CGS têm direito a **eleger um dos dois vogais do Conselho Diretivo**. Acontece que desde Fevereiro de 2024 esse lugar está vago, por desistência do Dr. Faria Vaz, que tinha sido eleito no CGS por proposta da Frente Comum de Sindicatos. A APRe! desencadeou, em Julho, nova eleição de forma a preencher o lugar, vago há mais de um ano. Para este cargo a APRe! e a FESAP apresentaram a candidatura do Eng. João Proença, anterior Presidente do CGS durante vários anos. Da eleição resultou a indicação de uma outra pessoa, Dra Paula Louro, proposta pela Frente Comum, que aguarda agora a nomeação pelo Governo.

Do parecer do CGS sobre o **Orçamento da ADSE para 2026**, salientamos, em síntese, as propostas que apresentamos e foram aprovadas:

- Continuar a melhorar os cuidados de saúde dos beneficiários, quer na sua disponibilidade através do regime convencionado, quer melhorando a tabela do Regime Livre, nomeadamente na medicina oral, na comparticipação de óculos e lentes, na comparticipação nos Lares, no apoio domiciliário, nos transportes, e em áreas em que os beneficiários têm respostas claramente insuficientes
- A revisão das tabelas do Regime Convencionado não deve ter incidência no aumento do copagamento dos beneficiários
- Necessidade urgente de regularizar a dívida, à ADSE, dos grandes grupos prestadores de serviços de saúde
- Recomendar a atualização do valor das pensões dos beneficiários reformados abaixo do qual ficam isentos do desconto para a ADSE, atualmente de 635€.
- Recomendar que, a par do uso das novas tecnologias, a ADSE tenha em conta o perfil dos beneficiários e ofereça os meios tradicionais aos que deles necessitam para o seu esclarecimento personalizado
- Atendendo aos resultados verificados e às reservas existentes, mais de 1300 M€, e continuando a analisar a sustentabilidade da ADSE, reitera-se que **deve ser avaliada a possibilidade de redução das contribuições dos beneficiários, que incidem em 14 meses mantendo-se nos 3,5%.**

Em síntese, a APRe! bate-se para que a ADSE apoie cada vez mais e em melhores condições o acesso a melhores cuidados de saúde aos beneficiários que suportam, com os seus descontos, a totalidade do sistema.

Rosa Simões Silva

A APRe! E A COMUNICAÇÃO SOCIAL

6 de outubro: Mais uma participação da Presidente da Direção da APRe! na Praça da Alegria, RTP1.



Praça da Alegria

1 d · 🌐

...

Maria do Rosário Gama, presidente da APRe!, falou sobre o vício do jogo e as campanhas das autárquicas, nomeadamente como os reformados estão a ser alvo de vários tipos de promessas.

📷 @mbritesphotos

A participação de Maria do Rosário Gama pode ser visualizada [aqui](#) a partir dos 28 minutos.

7 de outubro: TSF, Sic, RR e Antena 1 recolheram declarações da Presidente da Direção da APRe! sobre o anunciado aumento do CSI no montante de 40€.

"Boa medida, mas continua a ser pouco." Complemento Solidário para Idosos vai aumentar 40 euros no próximo ano

Em declarações à TSF, Maria do Rosário Gama, presidente da Associação de Pensionistas e Reformados, defende uma maior divulgação do apoio

Ler [aqui](#)



Ver [aqui](#)

Associação de reformados saúda aumento de complemento solidário mas pede "aumento de pensões"

07 out, 2025 - 12:06 • Jaime Dantas

A presidente da APRe!, Rosário Gama, aponta a "coincidência" da data escolhida para anúncio, na véspera do pagamento das pensões "com o valor mais baixo do que receberam em setembro".



O governo quer aumentar o complemento solidário para idosos para 670 euros. Foto: Jane Derogaster/Reuters

Ler neste [link](#)

27 de outubro: Maria do Rosário Gama falou à RR para comentar o caso de uma reformada que recebeu o bónus em setembro e, agora, recebeu uma carta da Segurança Social, a pedir a devolução.

28 de outubro: A Presidente da Direção da APRe! foi convidada a participar no Fórum TSF para falar sobre aumentos das pensões



28 de outubro, 2025

Fórum TSF: O Orçamento do Estado, as empresas e as famílias

Ouvir, a partir dos 27 min, [aqui](#)



Um conto... ou talvez não

Os amigos

Setembro tinha vindo ainda quente e sereno mas apesar disso sentia-se angustiado. Depois das férias, que contra o que rezeira tinham corrido tão bem, o recomeço deixava-o apreensivo. Continuava a raciocinar em termos de anos lectivos, quase quarenta anos de aulas a isso o tinham habituado. E este novo ano correspondia ao avizinhar de uma série de desafios: a saúde frágil dos elementos de mais idade da família, as aulas na universidade que o neto mais velho ia começar, os receios quanto a diagnósticos de saúde seus e da companheira. E ainda arranjaria mais com que se preocupar, se pensasse bem.

Tinha tido umas belas férias, a praia com bom tempo soubera-lhe a pouco, ao fim de tantos anos sem quase a frequentar. As preocupações familiares tinham-se atenuado, conseguira até viajar uns dias com os netos. Mas a retoma...o Inverno que aí vinha a obrigar à reclusão, o receio das gripes sobretudo para os mais velhos, para já não falar do desespero com o estado do mundo e do País. Sentia que era isto que mais o desalentava, a impotência com que diariamente se ia assistindo ao recrudescer da guerra, ao genocídio de gente inocente obrigada a um permanente êxodo, a repulsa perante a loucura criminosa dos donos do mundo...

Lembrou-se então de sessões de psicoterapia que em tempos tinha feito. Tinha-no ajudado numa fase muito difícil, ensinado estratégias de superação, passar a ver os problemas sob as diferentes perspectivas, tornar-se mais resiliente. Resolveu marcar uma consulta.

Entretanto, à medida que a data se ia aproximando começaram a surgir-lhe dúvidas, talvez não tivesse feito bem. Ocorriam-lhe as vezes em que, já mais fortalecido, se tinha visto a caminho do consultório a interrogar-se sobre o que iria dizer ao terapeuta. E também a resistência que este tinha oferecido a dar-lhe "alta", quando lho tinha pedido por se sentir melhor. Tinha-se arrastado as consultas até que ele por fim ganhou coragem para se despedir. Quem sabe se agora não voltaria a cair no mesmo?!

Na véspera da consulta tinha tomado uma decisão. Telefonou a desmarcar a consulta, sob um pretexto plausível. Fez depois vários contactos com amigos, a propor retomar o hábito dos almoços que se tinha interrompido. Lembrou-se, entretanto, da antiga mesa de bridge que em tempos tinha animado e agendou uma sessão de refrescamento, surpreendendo-se com o bom acolhimento de vários dos antigos parceiros. Alguns deles sugeriram, por sua vez, que fizessem caminhadas semanais junto ao rio, em fins de tarde com disponibilidades coincidentes.

Quando Outubro chegou já o recebeu confiante e de bem com a vida.

Margarida Chagas Lopes

Associada n.º 7083



A Reforma - Como lá cheguei

Há sessenta anos, a juventude, e a sociedade em geral, era muito pouco esclarecida, no tocante a segurança social e outros apoios. O importante era sobreviver no dia a dia e não se pensava em poupanças, até porque o sistema era inadequado e frágil. Sustentabilidade, esperança média de vida e poupança/ reforma não se sabia muito bem o que isso era. Aqui, sim, só era valorizado o papel do estado-providência que ninguém quer perder e é sagrado. Nessa época, tal como ainda hoje, fazer face ao suporte de uma família de nove irmãos, exigia muita ginástica mental e sacrifícios de toda a ordem. As opções que se apresentavam a um jovem, acabado de sair do liceu, como eu, não eram muitas e dei comigo a virar-me para África. Em Angola, assisti a duas guerras. Uma colonial até à independência e outra guerra civil, posterior, muito mais desumana e destruidora que a primeira em vidas entre irmãos. A entrada na reforma coincidiu com a aquisição da habitação, imóvel do ano 1816, cuja reparação e reconstrução exigiu muito de nós. Dar passos certos, corte nas despesas mais comuns, avançarmos no estritamente necessário. A maneira de ser e o espírito sempre positivo não nos remeteu para a dúvida e o medo de falta de capacidade que se apoderam na fase fim de trabalho ativo / início de reforma. A partir daí foi deixar correr a vida e não a fazer correr.

- Mantermos os amigos cada vez mais perto de nós. Perdermos um amigo é perdermos um pouco de nós.

- Não nos deixarmos adormecer no entorpecimento da parte física. Bastam os achaques que a idade nos traz. Como é bonita a serra da Lousã para descer e subir, bem como percursos

pedestres lindíssimos e atrativos na nossa região e por todo o país!

- Ter pretensões a fazer pela oitava vez os Caminhos de Santiago entre as quais três já em tempo de reforma, não será exagero.

- O velho ditado grego “uma sociedade engrandece-se quando os velhos plantam árvores à sombra das quais nunca se sentarão” é para pormos em prática.

- E a música dos anos 70/80? São memórias que não se apagam e não há défice cognitivo que resista à tentação de audição diária. É um privilégio para quem lá passou.

- Tempo para a família que não teve apoio quando certamente mais necessitava.

- Subscrever e assumir projetos de grupo que sirvam para desenvolvermos as nossas capacidades lúdicas e artísticas. O ter entrado para o coro da associação é bem a prova disso. Muito gratificante. Obrigado, APRe!.

- A reforma não é o fim.

Não resisto a citar aqui Júlio Machado Vaz, em livro recentemente publicado:

“Em abstrato a vida é precária em qualquer idade e, contudo, no concreto, à medida que a estrada se afunila, sentimo-nos à mercê de tanta coisa! Do destino, da sorte, dos caprichos das divindades e da Natureza, do cansaço do corpo e espírito, da impensável finitude da amizade e do amor”.

*Joaquim
Chaves*

Associado n.º 7260

ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

DELEGAÇÃO NORTE

Comunidade de Leitores «APRe!»

A sessão de leitura de julho foi substituída por visitas a duas exposições patentes nos espaços municipais adjacentes à Biblioteca Florbela Espanca, onde acontecem os nossos encontros, Museu da Memória e Galeria Municipal, em Matosinhos.

Regressamos às leituras a **1 de outubro** com o livro «**as histórias que nos matam**» de Maria Isaac, escritora jovem, natural das «terras de Antuã». São «*as histórias que nos matam quando não conseguimos abandoná-las, nem mudar quem somos nelas.*»

Foi uma sessão bastante participada em que os presentes revelaram uma forte interação e uma análise interessada e interessante da obra.

M. Eugénia Faria



Clube de Leitura do Núcleo de Braga

A sessão de outubro do Núcleo de Braga foi no **dia 16**, no local de sempre, a Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, biblioteca pública integrada na Universidade do Minho.

O livro, «Platero e Eu», de Juan Ramon Jimenez, que nele recria poeticamente a vida e a morte do burro Platero. Publicado em 1915, tem uma escrita aparentemente singela mas muito colorida, com recurso a imagens muito belas e poéticas:

É noite e «Platero acaba de beber dois baldes de água com estrelas no poço do curral...»

«Uma grande nuvem negra, como uma galinha gigantesca que tivesse posto um ovo de ouro, pôs a lua na colina.»

Trata-se de poesia em forma de prosa. A obra é composta de 136 pequenos capítulos, qualquer um deles uma obra-prima.

Juan Ramon Jiménez nasceu em 1881 em Moguer, na Andaluzia, região que celebrizou com este livro. Em 1936, no início da guerra civil espanhola, sai do país e, depois de viver em Washington, em Cuba e em N. York, instala-se em Porto Rico em 1958.

Teve grande influência nos seus contemporâneos e na geração seguinte, a geração de Garcia Lorca.

Foi-lhe atribuído o Nobel da Literatura em 1956.



Visita guiada – Horizontes partilhados: Viagens e Transformações

O Núcleo do Grande Porto retomou a sua actividade, após a paragem de Verão.

E começou, no **dia 22**, com a visita guiada à exposição *Horizontes Partilhados: Viagens e Transformações*, patente no Museu Nacional Soares dos Reis (MNSR), no Porto.

Esta mostra estrutura-se em três núcleos centrais - *Objetos e Viajantes*, *O Olhar (d)o Outro* e *Contaminações* – a partir do tema orientador da programação do MNSR para 2025, *Confluências e Criação*.

É, então, a partir de 230 objectos das reservas do Museu que se torna patente a longa história de contactos e relações entre Portugal e as mais distantes geografias, promovendo-se a reflexão sobre as convergências de que somos o resultado. Assim se explica, em parte, o nosso Património Cultural, tão rico e diversificado.

cont...



ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

cont...

DELEGAÇÃO NORTE

Pedro Malaquias, pela sua partilha de conhecimento e reflexão, captou a atenção de todos nós, realçando que o EU e o OUTRO são o “mesmo” ser humano.

Gostaríamos ainda de partilhar um pequeno excerto de Gonçalo M Tavares, um dos curadores: *“Esta exposição servirá... para dar de comer ao pensamento... não sendo apenas um espaço de aprendizagem...”*

Somos animais que aprendemos e pensamos. E os museus não são espaços que guardam artefactos técnicos, utilitários ou artísticos. São espaços que guardam ideias, que expõem discussões, argumentos, que expõem no fundo pensamento em marcha, pensamento que não se senta.”

...cont



DELEGAÇÃO CENTRO

Dia Internacional do Idoso

O dia **1 de Outubro**, “Dia Internacional do Idoso”, foi uma quarta-feira. Assim sendo, o Núcleo de Coimbra decidiu fazer o “dois em um” e a celebração da data aconteceu em plena natureza (junto às margens do rio Mondego), com “Caminhando pela nossa saúde”, com um “Exercitando sorrindo” (jogos interactivos com a intenção de promover a autoestima, sob a coordenação da enfermeira Cristina Crespo, especialista em saúde comunitária) e com um lanche partilhado.

Em suma, demonstrou-se que envelhecer pressupõe, também, fazer acontecer vivências, onde não falte o exercício físico e mental, o convívio/socialização numa oportunidade para saborear a vida!



Coro APRe! Coimbra visita o Parlamento Europeu

Nos dias **13, 14 e 15 de Outubro** o **Coro APRe! Coimbra**, com direção artística de Paulo Bernardino, deslocou-se a Bruxelas para visita e atuação no Parlamento Europeu, ação integrada no plano de atividades do Núcleo de Coimbra para 2025.

Todo o grupo que participou nesta visita reconheceu a excelente organização dirigida pelas eurodeputadas Marta Temido e Catarina Martins e executada e acompanhada pelos seus assessores. Indescritível a alegria no regresso a Coimbra, de todos os participantes.



ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

cont...

DELEGAÇÃO CENTRO

Grupo Zig-Zag

Dia **23 de outubro**, pelas 14h30m, na Sede da APRe!, começaram os *workshops* de artesanato do Grupo Zig-Zag com execução de “Pintura criativa em sacos de pano”.

Cruzeiro no Douro

O dia **25 de Outubro**, foi dia de um belo passeio: participação num cruzeiro no Douro. De Coimbra à Régua (início da manhã) e da Régua a Coimbra (final do dia) o percurso fez-se de autocarro mas Régua-Pinhão-Régua levou os participantes a bordo de uma das embarcações *Barca Douro* e incluiu o almoço a bordo do barco.



O dia “cinzento” não estragou a vivência programada, que levou os associados que nela participaram a envolverem-se nas paisagens de encantamento, tornando-os cúmplices do rio e das quintas e vinhedos pintados em tons outonais.

DELEGAÇÃO DE LISBOA

Sessão sobre o “Idadismo”

O dia **1 de outubro, Dia Internacional das Pessoas Mais Velhas**, foi assinalado pela Delegação de Lisboa com uma sessão de apresentação do projeto intergeracional “**Gerações em Cena**”, em que a APRe! participou no 1º semestre de 2025, no âmbito do combate ao idadismo.



Neste projecto em que participaram representantes dos mais velhos e crianças e jovens do ensino básico e secundário da zona de Telheiras promoveu-se a troca de experiências sobre a concepção das diferentes fases da vida e a identificação do “Idadismo”, consciencializando os mais novos e os mais velhos sobre a sua natureza e efeitos perniciosos.



A sessão decorreu na Biblioteca/Centro Cultural Cinema Europa, em Campo de Ourique, e contou com a presença do coordenador do projeto do Centro Comunitário de Telheiras da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e de uma representante do Departamento dos Direitos Sociais da Câmara Municipal de Lisboa.

No final da apresentação teve lugar um vivo e muito interessante debate sobre o Idadismo.

cont...

cont...

DELEGAÇÃO DE LISBOA

...cont

Sendo também o Dia Mundial da Música, o facto foi assinalado com a atuação do grupo de Cantares Fidelicanto que interpretou peças do reportório popular da Beira Baixa, Minho, Alentejo e da Resistência.

Seguiu-se um animado jantar/convívio na vetusta “Padaria do Povo” fundada em 1904.

Uma sessão bem gratificante, com elevada participação de associados dos vários Núcleos de Lisboa, durante a qual se destacou a importância do convívio intergeracional e da intervenção cidadã da APRe! contra o Idadismo.



Isolamento dos Idosos - Da Solidão à Felicidade



No dia **13 de Outubro** realizou-se a sessão “**Isolamento dos Idosos - Da Solidão à Felicidade**” organizada pelo Núcleo Lisboa Norte da Delegação de Lisboa da APRe!, integrada na “**Semana dos Maiores**” promovida pela Junta de Freguesia de Carnide e que decorreu de 13 a 17 de Outubro com uma programação bem diversificada, dedicada este ano ao tema dos “**Afectos**”.

O orador foi o Sociólogo e Professor Universitário Dr. Rui Brites que abordou o tema felicidade em contraponto à solidão que atormenta

muitos “seniores”, especialmente quando se desfaz a estrutura familiar.

Esta sessão foi organizada no âmbito da participação da APRe!, através do seu Núcleo Lisboa Norte no Grupo “**Solidariedade entre Gerações**” da Junta de Freguesia de Carnide, no qual participamos há vários anos, com reuniões mensais e colaboração mútua, contribuindo para a afirmação da APRe! junto do poder local e da comunidade local.

Durante a “Semana dos Maiores” foi inaugurada uma exposição sobre o tema dos “Afectos” em que cada instituição participou com a apresentação de um trabalho (pintura, colagens, etc) e em que a APRe! participou com o trabalho ao lado.



No final houve ainda oportunidade para agradável um lanche convívio.



Ida ao Teatro - “O SENHOR PAUL” no Teatro Aberto

Numa organização da Delegação de Lisboa e ao abrigo de protocolo, no **dia 19 de Outubro**, um grupo de cerca de 30 associados da APRe! foram assistir à peça “**O SENHOR PAUL**” no **Teatro Aberto**, à Praça de Espanha em Lisboa. Na foto podemos ver parte do simpático grupo da APRe!

cont...

ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

cont...

DELEGAÇÃO DE LISBOA

...cont

No fim do espectáculo houve ainda tempo para uma conversa dos artistas com o público o que se revelou muito enriquecedor para quem pôde ficar e participar.

Esta é uma peça do dramaturgo alemão Tankred Dorst com **tradução** de Vera San Payo de Lemos e **encenação** de Álvaro Correia. Com esta peça, o Teatro Aberto assinala o centenário do nascimento de Tankred Dorst.



O senhor Paul é um homem invulgar: não sai de casa há largos anos, passa os seus dias sentado, numa letargia extrema avesso a qualquer mudança ou movimentação. Um jovem que herdou o imóvel, onde o senhor Paul vive com a irmã, quer desalojá-los para montar ali um negócio lucrativo. Não contou, no entanto, com o imobilismo e a inteligência do senhor Paul, que conduz um combate feroz, com um desfecho inesperado.



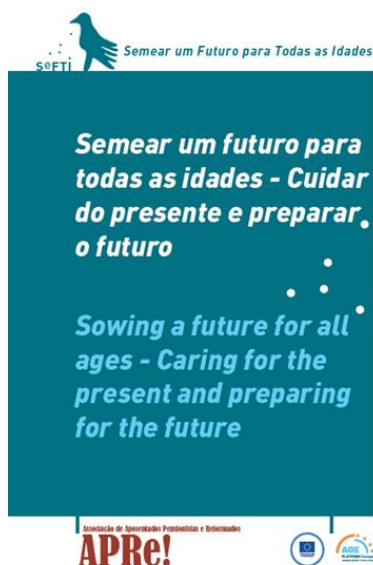
Reunião do Grupo do Envelhecimento da Comissão Social da Freguesia do Lumiar

No **dia 22 de Outubro** a APRe!, através do seu Núcleo Lisboa Norte, participou em mais uma Reunião do Grupo do Envelhecimento da Comissão Social da Freguesia do Lumiar.

Estamos a desenvolver trabalho conjunto com a Junta de Freguesia do Lumiar e com outras associações e entidades da zona, para montar um **“Programa de Reabilitação de Idosos Frágeis”**, com sessões de exercício físico para população idosa com o acompanhamento de técnicos especializados.

Este é mais um trabalho de representação da APRe! junto do poder local e da comunidade local, que contribui para a afirmação e divulgação da nossa Associação.

PUBLICAÇÃO SeFTI



Já está disponível a publicação do projeto **SeFTI - Semear um Futuro para Todas as Idades** - em formato digital.

Leia ou descarregue o documento no site da **APRe!**

Ou no site da **AGE PLATFORM EUROPE**



Lançamento do Fórum Intergeracional

e o Primeiro Debate do Parlamento Europeu no Dia Internacional das Pessoas Mais Velhas

O Parlamento Europeu colocou na sua agenda as questões críticas enfrentadas por uma população envelhecida e a necessidade de justiça intergeracional dentro da União Europeia. Esse marco foi assinalado pelo primeiro debate plenário realizado no **Dia Internacional das Pessoas Mais Velhas**, seguido pelo lançamento do **Fórum Intergeracional do Parlamento Europeu**, com o apoio da AGE.

Descubra as principais conclusões de ambas as iniciativas [aqui](#)

Destaques

Proposta da AGE para um Plano de Acção da UE de Combate ao Idadismo

Descubra as **9 iniciativas emblemáticas da AGE** destinadas a acabar com o idadismo e a integrar a igualdade etária em todas as políticas da [EU](#).

[LEIA MAIS](#)

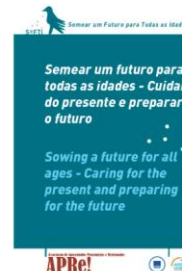


Notícias dos Membros

Semear um Futuro para Todas as Idades: o Apelo da APRe! pela Igualdade entre Idades

O membro português da AGE, a **APRe!**, lançou a publicação “**SeFTI – Semear um Futuro para Todas as Idades**”, um dos resultados do seu projeto de apoio ao Manifesto pela Igualdade entre Idades.

Leia mais [aqui](#)



Mais Notícias

StratAGEic

A maioria das organizações de pessoas mais velhas ainda não utilizou o potencial da **litigância estratégica** (ações judiciais para mudanças sociais), perdendo assim uma oportunidade importante de defender e promover os direitos humanos na velhice.

O novo [projeto StratAGEic](#) acaba de ser lançado, para cobrir essa lacuna e fortalecer a capacidade dos membros da AGE nesta matéria.



O projeto reúne organizações da sociedade civil com diferentes níveis de conhecimento da Carta dos Direitos Fundamentais da UE e diferentes experiências, em colaboração com intervenientes europeus e parceiros nacionais. Os quatro parceiros nacionais são: [Bonum Vitae](#) (Polónia), [Cyprus Third Age Observatory](#) (Chipre), [APRe!](#) (Portugal) e [People Behind](#) (Grécia).

APRe!

Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados

[INÍCIO](#)

[SOBRE NÓS ▾](#)

[ASSOCIADOS ▾](#)

[NOTÍCIAS ▾](#)

[ATIVIDADES ▾](#)

[ARQUIVO](#)



A APRe! na luta contra o Idadismo

3 de Outubro, 2025

O primeiro de outubro, Dia Internacional dos Mais Velhos, foi assinalado pela Delegação de Lisboa da APRe! com uma sessão de apresentação do projeto... Ver neste [link](#)

<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

MAIS INFORMAÇÕES

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

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

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

(Página Institucional no Facebook)

Propriedade/Editor: Direção da APRe!
APRe! Associação de Aposentados Pensionistas e Reformados
NIPC510435564
R. Jorge Mendes, Lote 1, nº 5 - r/c esq. | 3000-561 Coimbra
Tel. 239704072 | Tlm. 926254700
apre2012@gmail.com