



EDITORIAL

NOTÍCIAS

O mundo de pernas para o ar...

O mundo actual pode ser descrito, de forma figurada, como estando “de pernas para o ar”, devido à instabilidade provocada por vários conflitos armados e tensões geopolíticas. Entre estes, destacam-se as tensões entre os Estados Unidos aliados a Israel e o Irão, que têm contribuído para agravar a insegurança internacional. A par desta situação, existem outras guerras em curso, como a guerra na Ucrânia e diversos conflitos no Médio Oriente e em África. No seu conjunto, causam sofrimento e afectam o equilíbrio global.

Os mísseis atravessam os céus e as casas que outrora foram lares, agora não passam de escombros onde alguns sobreviventes ainda tentam encontrar algo do que lhes restou. A rivalidade entre os Estados Unidos e o Irão tem raízes antigas, mas tem-se intensificado nos últimos anos, sobretudo devido a questões relacionadas com o programa nuclear iraniano e com a influência do Irão na região do Médio Oriente. Israel, por sua vez, vê o Irão como uma ameaça direta à sua segurança, o que tem levado a confrontos indiretos e a um aumento da tensão militar.

Esta situação cria um clima de instabilidade que pode facilmente escalar para um conflito mais alargado, com consequências imprevisíveis. As decisões tomadas nos gabinetes dos “donos do mundo” afectam toda a economia global, nomeadamente a portuguesa, pelo que Portugal precisa de acordar da ilusão de que temos um quotidiano estável. Apesar do país não estar diretamente envolvido nestes conflitos, as consequências fazem-se sentir de várias formas. Em primeiro lugar, ao nível económico, o aumento dos preços da energia e dos combustíveis tem impacto direto no custo de vida das famílias.

A instabilidade internacional também afeta o comércio e o turismo, setores importantes para a economia portuguesa. Em segundo lugar, há consequências sociais, como o acolhimento de refugiados, que exige respostas ao nível da habitação, educação e integração. Além disso, Portugal, enquanto membro da União Europeia e da NATO, participa em decisões e estratégias internacionais, o que implica responsabilidades políticas e militares. Assim, mesmo estando geograficamente afastado das zonas de conflito, o país não é imune às suas consequências.

À instabilidade e incerteza decorrentes dos conflitos actuais, associa-se a incerteza provocada pelas políticas do Governo relativamente à Segurança Social. Contribuindo para adensar as preocupações, Pedro Passos Coelho (PPC) afirmou, numa entrevista à revista IDL, que o “*sistema de pensões é de uma irresponsabilidade medonha*”. Todos os reformados e reformadas que já o eram em 2015 recordam bem os cortes permanentes que PPC quis fazer nas pensões e o que foi a luta empenhada das associações de reformados, como a APRe!, que, com recurso ao Tribunal Constitucional, conseguiu travar essa pretensão. As presentes declarações e a afirmação de PPC - “*dizer que nenhuma despesa social deixará de ser feita para responder à defesa ou transição energética é MENTIRA*” - são muito preocupantes e fazem aumentar a ansiedade, o stress e a depressão, bem como o sentimento de insegurança e de medo do futuro.

Tal como em 2015, a APRe! estará atenta a qualquer tentativa de ataque aos direitos dos Aposentados, Pensionistas e Reformados!

Maria do Rosário Gama

RELATÓRIO DE ATIVIDADES E CONTAS DE 2025 APROVADOS

No passado dia 24 de março, conforme convocatória enviada nos termos legais, teve lugar, em Coimbra, com a presença de cerca de quarenta associadas/os, uma Assembleia Geral Ordinária (AGO) da APRe! com um ponto único na Ordem de trabalhos para “apreciar e deliberar” sobre o Relatório de Atividades e Contas (RAC) do Exercício de 2025, apresentados pela Direção e já enviados por correio eletrónico aos associados/as.



Foram destacados por alguns dirigentes certos tópicos dos documentos em apreciação e foi lido o parecer do Conselho Fiscal que recomendou a sua aprovação.

Feita a votação, registou-se a **aprovação por unanimidade do RAC 2025**.

No período fora da Ordem de Trabalhos, previsto na Convocatória para serem tratados, sem deliberação, outros assuntos de interesse, o debate centrou-se na vantagem de **as Assembleias Gerais poderem ter sempre uma componente de participação on-line** como forma de aumentar o número de presenças, opinião que a Direção partilha, mas entende não dispor ainda do suporte tecnológico necessário para que o modelo híbrido resulte sem falhas. Sobre algumas discrepâncias na redação do **Regulamento Eleitoral** divulgado e aprovado em A. G. Extraordinária, acertaram-se alguns detalhes que constam já da versão publicada no site da APRe!.



APRe!: Eleições em ABRIL

Conforme convocatória já enviada aos associados/as, realiza-se no próximo dia **29 de abril** a Assembleia Geral Eleitoral para eleição dos Corpos Sociais para o biénio 2026-2028.

Destacamos que as listas de candidatura devem ser entregues na Sede da APRe! até às 17h do dia 9 de abril e é permitido o voto por correspondência, nos termos do Regulamento Eleitoral que deve ser consultado aqui:

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

Participar é um dever associativo e cívico!

PTRR - Audição do Ministro da Economia



Decorreu a 11 de março, no Palácio das Laranjeiras, o plenário do Conselho Económico e Social (CES) no qual o Ministro da Economia e da Coesão Territorial fez uma exposição sobre o PTRR - Portugal Transformação, Recuperação e Resiliência, no âmbito do processo de debate e auscultação nacional sobre este documento.

Em síntese, segundo o Ministro Castro Almeida, os objetivos essenciais do plano são a Recuperação do País, o reforço da Resiliência do País perante eventos adversos de larga escala e enquadrar os investimentos previstos no projeto de Transformação do País.

O plenário do CES incluiu ainda a aprovação do parecer sobre a revisão da “Estratégia Nacional de Adaptação às Alterações Climáticas” (NAAC2030) apresentado pelo seu relator, Pedro Brinje do Amaral.

Ainda na ordem de trabalhos, seguiu-se a discussão e aprovação do Relatório de Atividades do CES em 2025. Na apresentação do relatório o Presidente do CES, Luís Pais Antunes, destacou a realização dos pareceres emitidos no âmbito da atividade de consulta do CES sobre a Conta Geral do Estado de 2024 (Óscar Gaspar, como relator); a Proposta de Lei sobre o Orçamento do Estado 2026 (João C. Aguiar Teixeira, como relator); e as Grandes Opções (GO) 2025-29 (Pedro Pita Barros, como relator).

Salienta-se ainda, em 2025, o desenvolvimento dos três estudos que compõem o projeto Sociedades Longevas (Economia da Longevidade, Economia do Cuidado, Esperança Média de Vida e Anos de Vida Saudável).

Dois destes estudos estão concluídos e quando o terceiro for terminado, prevê-se a distribuição pelas três Comissões Especializadas Permanentes do CES para elaboração dos respetivos pareceres. O projeto Sociedades Longevas é coordenado por um consórcio internacional que inclui o CES, a Universidade de Salamanca e o Instituto Politécnico de Bragança.



António G. Correia

Ministra insiste em “ignorar” a **APRe!**

Foram já várias as ocasiões em que a APRe! pediu uma reunião à Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social (MTSSS) - a titular é a mesma, nesta e na anterior legislatura - para lhe apresentarmos as nossas posições e conhecer as intenções para o futuro por parte do Governo, em particular de quem detém pastas tão sensíveis para o universo das pessoas reformadas ou pensionistas.

O nosso último pedido data de 21.01.2026, conforme noticiámos detalhadamente na edição de janeiro. A ausência de resposta mantém-se. Infelizmente, vamos sabendo pela Comunicação Social quais são as preocupações e ocupações dominantes da Senhora Ministra Maria do Rosário Palma Ramalho.

Refira-se que houve uma única resposta positiva, quando, em tempos, no Executivo anterior, a APRe! foi recebida pela Secretária de Estado da Segurança Social, Clara Marques Mendes, na impossibilidade de ser a Ministra a fazê-lo.

É muito tempo... é muito desprezo!

Workshop Estatuto da Pessoa Idosa e Riscos Jurídicos nas Respostas Sociais



No dia 12 de março teve lugar o *Workshop* Temático Online "Estatuto da Pessoa Idosa e Riscos Jurídicos nas Respostas Sociais", promovido pela Fundação UNITATE, sob a orientação do jurista Gonçalo Simões de Almeida (KGSa).

O novo Estatuto da Pessoa Idosa — o seu papel e as suas consequências reais — serviu de pretexto para um debate profícuo sobre o que este documento acrescenta (ou não) à legislação existente. Foram analisadas as novas ameaças, que se têm vindo a intensificar nos últimos anos, exigindo uma reflexão aprofundada sobre os desafios na gestão das respostas de ERPI (Estruturas Residenciais para Idoso) e SAD (Serviço de Apoio Domiciliário), ainda mais exigentes em 2026.

A APRe! fez-se representar, por Anabela Paixão, neste debate que reuniu numerosos dirigentes de IPSS.

Memória Ação e Futuro / VII Congresso Português de Avaliação e Intervenção em Gerontologia Social

A 12 e 13 de março a APRe! participou nesta iniciativa, que decorreu no ICBAS/Porto, com a apresentação de dois posters sobre os projetos europeus **SeFTI** e **StratAGEic**.
Autoria: Teresa Martins e Anabela Paixão.



Fazer ouvir a nossa voz

A APRe! recebeu e aceitou um convite para participar, a 28 de março, no espaço de debate "A nossa voz" promovido pelo Partido Socialista em paralelo com os trabalhos do seu Congresso Nacional, em Viseu.

A Presidente da Direção, Maria do Rosário Gama, representou a Associação, teve oportunidade de divulgar o nosso trabalho e preocupações e de apresentar os dois projectos europeus, "Semear um Futuro para Todas as Idades" (SeFTI) em que a APRe! participou e "StratAGEic" - Litigância Estratégica que está em desenvolvimento. Foram colocadas várias questões sobre a discriminação das pessoas mais velhas, que foram respondidas com base nos princípios que defendemos e na experiência adquirida com o nosso constante trabalho nesta área.

Sob a designação "A nossa voz", este espaço traduziu-se num momento de encontro com organizações representativas de múltiplos sectores da sociedade, incluindo associações, movimentos sociais, plataformas cívicas e outras entidades com intervenção reconhecida em domínios diversos da vida coletiva. Para o espaço das Associações foram convidadas, entre outras, a APRe!, a UMAR, a DECO, a Federação Nacional das Associações Juvenis e a Federação das Associações Portuguesas de Paralisia Cerebral. Esta iniciativa teve como objetivo criar condições para que estas organizações, no absoluto respeito pela sua autonomia, pudessem apresentar o seu trabalho, partilhar os principais desafios com que se confrontam nas respetivas áreas de atuação, identificar prioridades de intervenção pública e expor projetos, propostas ou contributos relevantes para o desenvolvimento do país e para o fortalecimento das políticas públicas.





Uma reflexão...

*Velho, não.
Entardecido, talvez.
Antigo, sim.
Me tornei antigo
porque a vida,
tantas vezes, se demorou.
E eu a esperei
como um rio aguarda a cheia.*

Mia Couto

Em "Idades, cidades, divindades",
Lisboa, Editorial Caminho 2007

Por sermos SERES HUMANOS, PENSANTES, a identidade e dignidade da pessoa mais velha, a sua participação e a sua plena assunção de cidadania são um compromisso e uma obrigação, de todos nós e de cada um em particular .

A partilha de conhecimentos impedirá, a longo prazo, que as pessoas mais velhas, em razão da sua idade e da sua condição social, sejam empurradas para a periferia do mundo social. É um facto que existem fatores determinantes exógenos (biológicos, genéticos, psicológicos) comportamentais (estilos de vida, outros), económicos, do meio físico (localização, acesso a bens de primeira necessidade), sociais (apoios diversos), mas cabe a cada um de nós ser capaz de, pessoalmente e em coletivo, gerar dinâmicas que intervenham num progresso cada vez maior e na reversão de um processo que afeta a nossa sociedade. É evidente que os diferentes determinantes agem em cadeia, muitas das vezes de difícil isolamento e resposta, mas acreditemos que envelhecer é uma oportunidade com desafios individuais e coletivos (familiares e sociais) que devem ser uma aposta para o desenvolvimento da humanidade.

Neste meu caminhar de "entardecer" por cerca de oito décadas, a partilha, pessoal e interpessoal, do conhecimento do mundo real e de saberes e a consciência de pertença numa cidadania que tem direitos e deveres, levam-me à responsabilidade de pugnar pelo bem-estar e qualidade de vida, minha e dos demais. O pugnar por uma sociedade mais justa que me tem guiado ao longo da vida! Só uma aprendizagem de conhecimentos e competências que promovam e valorizem a pessoa mais velha leva a uma participação ativa.

Daí que defender todas as formas de CONHECIMENTO - científico, estético, filosófico ou corrente - e, sempre que possível, divulgá-lo e partilhá-lo das várias formas, tem sido o farol que me tem guiado ao longo da vida.

Como SERES APRENDENTES, "*Não somos o que sabemos mas o que estamos dispostos a aprender*".

M. Fernanda Maciel Correia

Associada n.º 3628

DELEGAÇÃO NORTE

Comunidade de leitores APRe! – 10.º aniversário

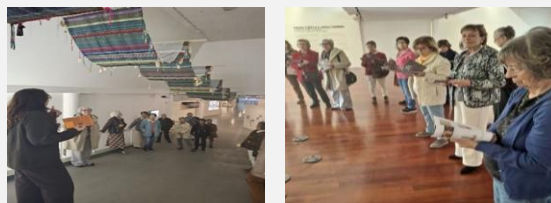


No dia **4 de março** realizou-se a 89.^a sessão. E foi o dia do **décimo aniversário** em que foi abordado o livro «A (in) FELICIDADE de SARA LISA», romance de estreia da escritora portuense Ana Portocarrero que esteve presente, o que permitiu uma interação que deu ao debate outra dinâmica. A obra «leva-nos numa viagem pelas ruas do Porto à procura da tristeza, da desgraça e do infortúnio. Ana Portocarrero quer provar que os escritores não são seres amargurados.» (Público)

Mas não só de leitura se fez o dia. De manhã foram feitas visitas guiadas a duas exposições: a primeira, na Casa do Design, “O TEMPO É PRESENTE. Inventar o Comum”, cuja proposta é uma reflexão sobre o que acontece quando o design deixa de resolver problemas futuros para encontrar soluções no momento através de uma ação coletiva; a segunda, na Galeria Municipal,

«Pedro Tudela & Jorge Pinheiro ... ECOS, RASTOS, RITMOS». (o primeiro nascido em 1961 e o segundo, em 1931). O visitante é convidado a sentir ambientes onde distintas referências temporais e espaciais se sobrepõem através do silêncio, do som e da vibração.

Para fazer a ligação, entre a manhã dedicada à arte e a tarde à literatura, aconteceu um almoço de convívio que reuniu um grupo de vinte comensais que incluiu a escritora.



Eugénia Faria

Deriva cultural pelo Bonfim



Respondendo ao desafio lançado pelo Ateliê António Carneiro ao Núcleo do Grande Porto, aquando da última visita guiada, iniciou-se a **17 de Março** o desenvolvimento do projecto *Na pele de António Carneiro ou Desenhar a memória: um encontro com António Carneiro*.

Esta sessão tinha como objectivo o “percurso sensível pelos lugares de memória e criação do artista. Foi proposto um passeio por algumas das ruas e espaços na zona envolvente do Ateliê, que marcaram a vida e a obra do pintor António Carneiro”.

O grupo caminhou até ao asilo, actualmente desactivado, onde a partir dos 7 anos viveu o futuro artista, tendo sido lidos textos alusivos a esse período de vida. Seguidamente, parámos em frente ao local onde viveu - já casado e com os três filhos - e pintou. Da sua vida familiar e artística, as palavras de Teixeira de Pascoais e

dos filhos deram-nos algumas pinceladas. Terminámos o percurso na Faculdade de Belas-Artes, onde entrou aos 13 anos – o que era possível nessa altura, desde que soubesse ler, escrever e fazer as quatro operações de aritmética –, tirando os cursos de Desenho e Pintura e tendo frequentado também alguns anos de Escultura.

A *Deriva* teve como orientadoras Margarida Monteiro e Rita Ladeiro, com as quais houve uma conversa constante sobre este pintor simbolista e algumas ideias sobre onde pesquisar informação foram dadas pelos participantes, pela sua experiência e conhecimento em vários domínios.

Todo o grupo desenvolveu uma fundada admiração por António Carneiro, depois de saber as suas condições de vida – de extrema pobreza – e da conquista, a pulso, do seu espaço no panorama artístico português.

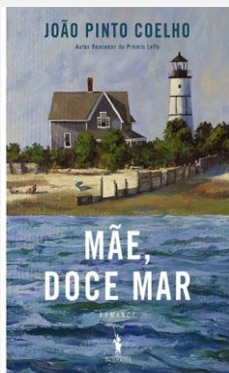


cont...

DELEGAÇÃO NORTE

Clube de Leitura

No dia **19 de março** decorreu mais uma sessão do Clube do Núcleo de Braga, na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva. A obra lida e apreciada foi «**Mãe, doce Mar**», de **João Pinto Coelho**, prémio Leya, procurando-se, assim, aprofundar o conhecimento sobre este autor, que havia já sido o escolhido para a sessão de fevereiro passado.



O narrador passou a infância num orfanato. Foi, depois, várias vezes adotado. «*Terei sido prescrito nas sessões de terapia para casais desavindos; remédio que não vingou, acabando mal para os três*». Conhece finalmente a mãe quando tinha 12 anos. «*Sei o que é sobreviver a uma mãe inexistente e a uma mãe fugitiva, só ficava por saber o que devia esperar de uma mãe arrependida*».

Confirmaram-se as impressões deixadas pela obra lida na sessão anterior: personagens solidamente construídas e, algumas, muito singulares; capacidade de, desde o início, amarrar o leitor à narrativa muito habilmente organizada; o toque dramático é intenso, a teia é complexa e os diversos elementos só no final se harmonizam.

Uma excelente sugestão de leitura.

Conferência no Museu D. Diogo de Sousa

O Núcleo de Braga organizou a ida de um grupo de associados a uma conferência, no dia **20 de março**, promovida pelo Museu de Arqueologia D. Diogo de Sousa, com o título «**A viagem ao Egito da Rainha D^a Amélia (1903)**», proferida pelo egiptólogo Rogério Sousa, investigador e professor universitário.

A Conferência baseou-se essencialmente num relato detalhado da viagem escrito pelo Infante D. Manuel que integrou a comitiva e transportou-nos a um mundo que, entretanto, se transformou profundamente e nos pareceu especialmente interessante. A viagem, documentada, também, por inúmeras fotografias, foi organizada segundo o então recentíssimo conceito de *viagem de turismo* e teve grande significado, seja a nível diplomático, seja pela aquisição de um acervo museológico para o nosso país.



Actuações do APRe! Coro-GP

No passado **dia 21**, o **APRe! Coro-GP** actuou no Auditório da Obra do Padre Grilo, em Matosinhos, num Encontro de Coros promovido por nós, sendo convidados o Orfeão de S. Pedro da Cova (Gondomar) e o Orfeão de Paranhos (Porto).

Tratou-se de um concerto solidário, revertendo a quantia apurada (470€) a favor da Obra já mencionada. De sublinhar que a Instituição se dedica ao acolhimento de crianças e jovens em risco promovendo o seu bem-estar e desenvolvimento integral.

Também se procurou divulgar a APRe! e seus objectivos através de panfletos e oralmente.

No final, oferecemos a todos os coralistas um Porto de Honra.

De um modo geral os intervenientes mostraram-se agradados com o ambiente acolhedor e afável



A **24 de Março**, o APRe! Coro actuou no Lar de Sant'Ana, situado a poucos metros do local de ensaio, levando, assim, alguma alegria aos utentes que, na maioria, perderam a autonomia, quer devido à idade avançada, quer a doenças incapacitantes.

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

ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

DELEGAÇÃO CENTRO

Lanche Abraço!

No dia **11 de Março** aconteceu o que chamámos “Lanche Abraço!”. Este surgiu para festejarmos o regresso da viagem de recreio, de alguns Associados da APRe!, que foi transformada em dias de insegurança. Sentindo nós, os que ficámos, que, tal como afirmou Franz Kafka, “A solidariedade é o sentimento que melhor expressa o respeito pela dignidade humana” e que a amizade é um dos afetos que nos preenche, a tarde prevista para ser momento de Abraços foi expressão de testemunhos, de afetos, de hino à Vida, no ambiente acolhedor da *Tertúlia d’Eventos*.



Aniversário do “Caminhar pela nossa saúde”

A **21 de Março** fez três anos o “Caminhar pela nossa saúde”.

Porque esse dia calhou a um sábado, a celebração dessa data realizou-se na quarta-feira seguinte, **dia 25**, organizada em três momentos que se interligaram:

- a “Chuva de criatividade” (momento para propiciar o diálogo/socialização a partir de fotografias tiradas nestes três anos);
- a Caminhada, que contou com a orientação do *personal trainer* Carlos Dias. Este começou por referir a importância de se fazerem caminhadas bem como regras e cuidados a ter. Em seguida explicou a necessidade dos exercícios de aquecimento e realizou-os antes do início da caminhada que terminou com exercícios de alongamentos. Mais um encontro intergeracional, do jovem mas experiente Carlos Dias com os associados;
- o resultante em empatia, exercício físico e alegre convívio culminou num lanche (não podia faltar!) que foi pretexto para se cantarem os *Parabéns*!



ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

DELEGAÇÃO DE LISBOA

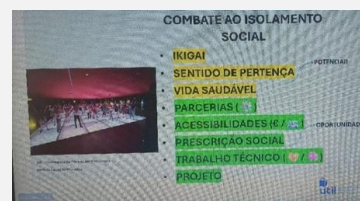
Comissão Promotora das Comemorações Populares do 25 de Abril

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

Assim, participámos nas reuniões realizadas a **4 e 18 de Março**, onde foram apresentadas várias propostas para a escolha do cartaz deste ano e onde foi analisado o texto do Apelo à Participação e outros assuntos relacionados com o Desfile do dia 25 de Abril na Avenida da Liberdade.

“O papel das Universidades Sénior no combate à solidão e Isolamento Social: A experiência das Universidades Sénior de Lisboa”

Por convite do Programa Lisboa Cidade Com Vida para Todas as Idades, uma das coordenadoras da Delegação de Lisboa participou, no dia **6 de Março**, no webinar **“O papel das Universidades Sénior no combate à solidão e Isolamento Social: A experiência das Universidades Sénior de Lisboa”**. Esta foi uma iniciativa da Comunidade de Prática KORALE | Lisboa Com Vida, que visou partilhar conhecimentos sobre projetos e iniciativas que decorrem em Lisboa e na Europa, no âmbito do Projeto KORALE, cofinanciado pelo programa Interreg Europe da União Europeia. Foram apresentados quatro projetos - RUTIS - Rede de Universidades Sêniores, UTIL - Universidade da Terceira Idade do Lumiar, UITI - Universidade Internacional da Terceira Idade e Universidade Saber Maior e a experiência da Prescrição Social.



Reuniões com responsáveis da Câmara Municipal de Lisboa (CML)

Nos dias 12 e 18 de Março, os coordenadores da Delegação de Lisboa reuniram, respectivamente, com responsáveis do Património da CML para tratar de assuntos relativos às instalações da Sede da APRe! em Lisboa e com a assessora da Vereadora dos Assuntos Sociais da CML, recém-eleita nas últimas eleições autárquicas, para dar a conhecer a APRe! e as actividades e projectos que desenvolvemos.

Apresentação do Guia do Consumidor Idoso

Por convite à APRe! da Direção-Geral do Consumidor em parceria com a Autoridade de Seguros e Fundos de Pensões, vários associados da APRe! assistiram, no dia **13 de Março**, à apresentação do “Guia do Consumidor Idoso”, edição especial Seguros e Fundos de Pensões.

Com esta iniciativa pretendia-se alertar um dos maiores grupos da população mais vulnerável para os direitos e cuidados a observar na aquisição e contratação deste tipo serviços.



Clube de Leitura *Tecendo Histórias*



A APRe!, como entidade parceira que integra o CMPI - Conselho Municipal para a Pessoa Idosa da cidade de Lisboa, participou em mais uma sessão do **Clube de Leitura Tecendo Histórias**, organizado pelo Departamento dos Direitos Sociais da Câmara Municipal de Lisboa (CML), dedicado à temática do envelhecimento e da longevidade e que se realiza nas terças-feiras de cada mês.

cont...

ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

cont...

DELEGAÇÃO DE LISBOA

...cont

Nesta sessão, realizada no dia **18 de Março** na Biblioteca dos Coruchéus, o tema em debate foi a **Memória** e o livro escolhido "**Os Livros que Devoraram o Meu Pai**" de **Afonso Cruz**. Participaram vários associados da APRe! que leram e comentaram várias passagens do livro, tendo-se estabelecido um debate muito interessante sobre a obra.



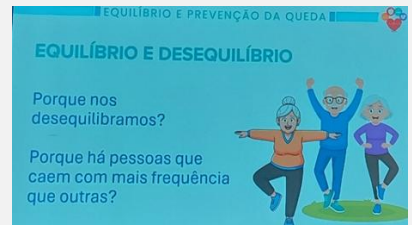
Workshop "Equilíbrio e Prevenção da Queda"

Numa colaboração entre a APRe!, a Junta de Freguesia do Lumiar e The Passion Project realizou-se no dia **20 de Março** pelas 15h o **Workshop "Equilíbrio e Prevenção da Queda"** no Salão Nobre da Junta de Freguesia do Lumiar.



Neste workshop prático a fisioterapeuta Rita Paixão falou sobre que cuidados ter no dia-a-dia para prevenir quedas e apresentou alguns exercícios terapêuticos que promovem o equilíbrio e são eficientes na prevenção de quedas.

As quedas são um dos principais riscos entre as pessoas com mais de 65 anos. São uma das maiores causas de lesões (em particular fraturas e incapacidade). Segundo as estatísticas, as quedas representaram 70% das idas às urgências hospitalares entre esta população de mais de 65 anos.



Por isso os programas de prevenção da queda são fundamentais e podem mudar radicalmente a nossa qualidade de vida.

Ida ao Teatro – “Veneno – História de um Casamento”

Neste mês de Março em que se comemora o Dia do Teatro, por iniciativa da Delegação de Lisboa e ao abrigo do Protocolo entre a APRe! e o Teatro Aberto, cerca de cinquenta associados foram no domingo, dia **22 de Março**, ver a excelente peça da holandesa Lot Vekemans “**VENENO - História de um Casamento**” em cena no Teatro Aberto, à Praça de Espanha em Lisboa.



A peça justifica plenamente o nome do grupo de teatro fundado pela autora: M.A.M. (Múltiplas Respostas Possíveis) - cada pessoa procura a sua saída para situações deste tipo. Às vezes com um certo sucesso, outras vezes nem tanto.

Numa adaptação e encenação de João Lourenço, as excelentes interpretações de Carla Maciel e Gonçalo Waddington ofereceram-nos um espectáculo realista e tocante sobre a forma como tentamos superar situações terríveis e contra natura que, por vezes, a vida nos coloca.



ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

cont...

DELEGAÇÃO DE LISBOA

Participação em estudo “Lumi@r+”

Por convite da Junta de Freguesia do Lumiar, a coordenadora do Núcleo Lisboa Norte participou e colaborou numa sessão do estudo “Lumi@r+” realizada no dia **23 de Março**.

Este estudo é liderado pela Escola Superior de Enfermagem em parceria com a Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, o ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa e a Junta de Freguesia do Lumiar e tem como objectivos, entre outros, identificar equipamentos e iniciativas comunitárias que potenciem o envelhecimento saudável e desenvolver uma plataforma digital de apoio à Prescrição Social.

Grupo do Envelhecimento da Comissão Social da Freguesia do Lumiar

No dia **25 de Março** a coordenadora do Núcleo Lisboa Norte participou em mais uma reunião do Grupo de Trabalho do Envelhecimento da Comissão Social da Freguesia do Lumiar em que participam diversas associações e entidades com actividade na zona do Lumiar.

Nesta reunião debateu-se quais os projectos prioritários a desenvolver em 2026.

DELEGAÇÃO DO DISTRITO DE SETÚBAL

Realizámos, no dia 9 de março, uma sessão pública com o tema **“Os reformados e a política atual”**, organizada pelo Núcleo do Seixal, Delegação de Setúbal, com o apoio da UNISSEIXAL. Participaram como palestrantes a Dra. Raquel Varela, historiadora, investigadora e autora de diversas obras sobre direito laboral e Estado social, e o Dr. Adriano Zilhão, economista e autor de várias publicações



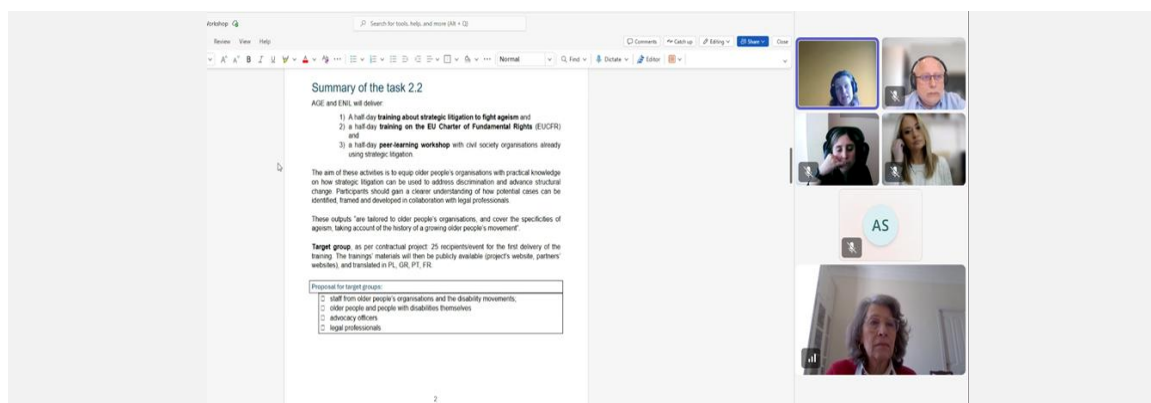
O encontro decorreu num ambiente participativo, por parte do público assistente composto por cerca de setenta participantes, entre associados da APRe! e alunos da UNISSEIXAL.

PROTOCOLOS **APRe!**

Aproxima-se a época das termas e há quem delas tire proveito. Lembramos que a APRe! tem protocolos celebrados com algumas delas. Consulte o nosso site. **APRe! > Associados > Protocolos > Saúde**



O PROJECTO StratAGEic



Nos dias 5 e 23 de março realizaram-se mais duas reuniões online do consórcio do StratAGEic, para conclusão do WP2 e planeamento das próximas etapas do projecto, designadamente o desenho e a organização das acções de formação.

O tratamento da informação disponibilizada pelos membros do consórcio, através da pesquisa documental e dos contributos qualitativos dos grupos de discussão e das entrevistas, foi vertida num relatório cujas conclusões se apresentam, de forma resumida:

“A fase qualitativa do projeto StratAGEic proporcionou informações valiosas sobre a forma como as pessoas mais velhas vivem os seus direitos na prática, em diferentes contextos nacionais. Embora os quadros jurídicos ofereçam uma base formal para a proteção desses direitos, os resultados mostram, de forma consistente, que o seu usufruto efetivo é frequentemente determinado por uma combinação de fatores administrativos, sociais e estruturais.

Em todos os países, vários desafios comuns tais como a consciência limitada dos direitos, a complexidade administrativa, a digitalização e as desigualdades socioeconómicas, continuam a afetar o acesso a serviços e à justiça. Ao mesmo tempo, os resultados qualitativos destacam a importância da autonomia, da dignidade e da participação como elementos centrais na experiência do envelhecimento. Estas conclusões constituem uma base sólida para as próximas fases do projeto. Em particular, podem ajudar a orientar a conceção de atividades de formação e de reforço de capacidade das organizações, garantindo que estas respondem às necessidades reais identificadas e contribuem para promover o cumprimento efectivo dos direitos das pessoas mais velhas, tornando-os mais acessíveis, compreensíveis e aplicáveis na prática.

Neste sentido, as conclusões qualitativas não só complementam a investigação documental, como também ajudam a colmatar o fosso existente entre os quadros jurídicos e a experiência vivida.”





As pessoas mais velhas no centro das atenções: comemorando um passo importante na luta pela Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas Mais Velhas

A primeira Reunião Organizacional do **Grupo de Trabalho Intergovernamental sobre Pessoas Mais Velhas** decorreu de 18 a 20 de fevereiro de 2026 na sede das Nações Unidas em Genebra, com a participação do Secretariado da AGE juntamente com oito membros da AGE. Este evento marcou o início oficial do processo de elaboração de uma **Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas Mais Velhas**. Descubra os principais pontos desta sessão [aqui](#)

Destaques

Os vídeos da AGE já estão disponíveis em 4 novos idiomas

Os vídeos sobre a Convenção das Nações Unidas para os Direitos das Pessoas Mais Velhas e sobre o Plano de Ação da UE para Combate ao Idadismo, produzidos pela AGE, estão agora disponíveis com legendas em quatro idiomas adicionais para além do Inglês: neerlandês, francês, italiano e espanhol e, brevemente, em português.



Veja o vídeo sobre a Convenção das Nações Unidas para os Direitos das Pessoas Mais Velhas [aqui](#)

Veja o vídeo sobre o Plano de Acção da UE para o Combate ao Idadismo [aqui](#)

StratAGEic: Entrevista com a APRe! sobre litigância estratégica

Embora o idadismo seja uma das formas mais comuns de discriminação, existe pouca jurisprudência que promova mudanças legais e sociais no sentido da igualdade de tratamento na velhice.

A maioria das organizações de pessoas mais velhas ainda não explorou o potencial da litigância estratégica, perdendo assim uma importante oportunidade de defender e promover os direitos humanos na terceira idade.

Saiba mais sobre a apresentação deste projeto pela APRe!, membro português da AGE, na televisão pública nacional. [Leia mais](#)



Estratégia da UE para a Equidade Intergeracional – uma oportunidade perdida

Saiba por que razão esta estratégia fica muito aquém de uma abordagem abrangente e transversal para a igualdade intergeracional e leia os testemunhos dos membros da AGE.

[Aqui](#)



APRe!

Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados

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

[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 com representação em três *Task Forces*
2. 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