

APRe!

Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES E ORÇAMENTO PARA 2026

Coimbra

26 de Novembro de 2025

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2026

I - Contextualização e enquadramento estratégico do PAA

A APRe! tem como finalidade a defesa dos direitos e interesses dos associados e estabelecer relações de cooperação com outras associações ou entidades, com objectivos similares.

O envelhecimento saudável, o reforço da autonomia dos mais velhos, a luta contra o idadismo, a defesa de direitos, como o direito à saúde e à habitação, e a valorização da intergeracionalidade têm sido uma constante da nossa actividade.

Em 2026, o foco da APRe! incidirá sobre o aumento dos rendimentos das pessoas reformadas, a defesa intransigente do Serviço Nacional de Saúde e da rede nacional de Cuidados Continuados, a crise na habitação, a solidez financeira da Segurança Social e a justiça fiscal.

Assim, a Direcção da APRe!, entre outras medidas, mantém:

- . que nenhuma pensão deve ter uma actualização inferior à taxa da inflação e que as pensões mínimas do regime contributivo devem aproximar-se do salário mínimo nacional;

- . que o SNS deve responder de forma eficiente a toda a população. No que respeita às pessoas mais velhas, defendemos estratégias de proximidade e de interacção. Todos os pensionistas com pensões abaixo do limiar da pobreza, independentemente de beneficiarem do Complemento Solidário para Idosos (CSI), deverão ter acesso gratuito aos medicamentos e a outros cuidados de saúde. Articulada com o SNS, a rede nacional de Cuidados Continuados tem de responder às necessidades de uma população cada vez mais envelhecida. A construção e equipamento de novas instalações de prestação de cuidados (ERPI, Centros de Dia, Centros de Convívio e Serviço de Apoio Domiciliário) devem ser promovidos e devidamente financiados pelo Estado. Os órgãos autárquicos – Comunidades Intermunicipais, Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia – devem ser chamados a participar no seu planeamento e execução;

- . que seja revista a legislação actual – com relevo para as Leis n.º 31/2012, de 14 de agosto, e n.º 13/2019, de 12 de fevereiro – que não protege devidamente as pessoas com mais de 65 anos com contrato de arrendamento;

- . que a Associação participe activamente no debate público sobre a temática da Segurança Social;

- . que, relativamente ao IRS, nenhum complemento atribuído por situações de fragilidade na saúde tenha qualquer efeito de agravamento no rendimento colectável.

No plano internacional, a APRe! intervém e participa em várias plataformas, tanto no espaço da União Europeia (AGE Platform Europe) como no das Nações Unidas (ECOSOC/UNECE) em defesa:

- . de uma sociedade para todas as idades (Estratégia para a Igualdade na Idade da UE e na nova Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas Mais Velhas);
- . da igualdade de participação e autonomia das pessoas mais velhas (Estratégia de Cuidados da UE, Directiva sobre igualdade de tratamento no acesso a bens e serviços, Barómetro e outros contributos);
- . da inclusão dos mais velhos e combate à discriminação com base na idade - Idadismo (Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030 – ONU, OMS e Guidelines UNECE).

A conjuntura internacional continua grave, não se vislumbrando um fim para os conflitos em curso, cujos danos, para além das terríveis questões humanitárias, têm impacto na vida de todos nós.

Para lá desta realidade, vivemos, ainda, num mundo em que a revolução tecnológica está a alterar os nossos padrões de vida, com implicações que desconhecemos.

A APRe! cumprirá a sua missão na defesa da Democracia, dos direitos das pessoas mais velhas e das condições de vida de aposentados, pensionistas e reformados.

II- Defesa dos interesses e dos direitos dos associados e dos valores da solidariedade, justiça, equidade e dignidade

A Direcção propõe-se:

- . produzir documentos e artigos para os associados e Órgãos de Comunicação Social (OCS);
- . produzir material para divulgação das actividades da APRe!;
- . organizar vídeo-conferências periódicas sobre assuntos pertinentes (literacia digital e IA, vício do jogo, cuidadores informais, fraudes e burlas, Estatuto da Pessoa Idosa...);
- . intervir nos Órgãos de Comunicação Social (OCS), sempre que solicitada;
- . participar activamente no debate sobre a Sustentabilidade da Segurança Social;
- . contribuir para a implementação da Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030 da Organização Mundial de Saúde (OMS);
- . promover acções com os associados, sempre que se justifique;
- . responder a solicitações de variadas instituições académicas, sociais e culturais;
- . estabelecer contactos com órgãos do poder político.

III - Comunicação interna e para o exterior

A Direcção propõe-se:

- . manter a edição mensal das “Notícias APRe!” com uma componente informativa quanto à actividade da Direcção e ainda, entre outros, artigos de opinião escritos por associados, notícias sobre iniciativas das estruturas regionais, textos com propostas de reflexão sobre temas actuais e notícias sobre a actividades da AGE ou outras organizações nacionais ou internacionais com as quais a APRe! tem ligações orgânicas;
- . enviar aos associados, sempre que tal se justifique, boletins designados “BREVES”, com informação de carácter datado, urgente ou muito relevante;
- . manter actualizada a página da APRe! na internet (site) - <https://www.apre-associacaocivica.pt> que pode ser visitada por associados e por pessoas exteriores à APRe!, motivados quer por objectivos relacionados com dados da situação pessoal face aos serviços, quer para acompanhamento da actividade da Associação, das Delegações e também da AGE ou outras organizações internacionais em que nos integramos;
- . manter actualizada a Página Institucional da APRe! no Facebook como veículo de apresentação e ligação da Associação ao público, naquela rede social;
- . prosseguir a dinamização do Grupo dos Associados no Facebook, um grupo privado com regulamento próprio, que constitui, em simultâneo, um espaço de troca de informação, debate e convívio a nível virtual entre associados;
- . manter a aposta na intensificação das relações com os Órgãos de Comunicação Social com o objectivo de obter uma crescente visibilidade para a APRe! e uma divulgação mais rigorosa sobre os problemas que afectam pensionistas ou pessoas mais velhas em geral.

IV - Consolidação e alargamento da APRe!

A Direcção propõe-se:

- . manter o Grupo de Trabalho das Relações Internacionais;
- . manter o Gabinete de Apoio ao Associado;
- . manter o Grupo de Trabalho das Plataformas de Comunicação Digital;
- . intensificar os contactos com as Delegações;
- . manter a participação dos Núcleos nos Conselhos Locais de Acção Social (CLAS);
- . incentivar a criação de Comissões de Acompanhamento/Protecção das Pessoas Idosas;
- . Estabelecer novos protocolos, proporcionando um leque mais alargado de benefícios aos Associados;
- . Promover a comunicação institucional com a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima - APAV e a Rede Europeia Anti-Pobreza (EAPN);
- . Promover convívios de Associados para assinalar datas significativas para a Associação

V – Representação da APRe! em Organizações Nacionais e Internacionais

A APRe! propõe-se:

A nível local

- . participar em Conselhos Locais de Acção Social;
- . participar em Comissões de Acompanhamento/Protecção das Pessoas Idosas;
- . participar em Comissões Sociais de Freguesia.

A nível nacional

Conselho Económico e Social

participar como membro efectivo nas reuniões do Plenário do CES e nas Comissões Especializadas (CEPES - Comissão Especializada Permanente de Política Económica e Social e CEPIN - Comissão Especializada Permanente Interdisciplinar para a Natalidade), assim como nas estruturas deste organismo em que seja possível a nossa integração;

Conselho Consultivo do Instituto de Gestão Financeira da Segurança Social

participar nas reuniões regulares do Conselho Consultivo para a emissão de pareceres sobre o relatório de actividades, o plano de actividades, o orçamento da Segurança Social e Conta da Segurança Social;

Conselho Geral e de Supervisão da ADSE (CGS)

- . participar nas reuniões do Conselho Geral e de Supervisão da ADSE e nos Grupos de Trabalho criados para emissão dos pareceres regulares do CGS sobre o Plano de Actividades e Orçamento, bem como sobre o Relatório e Contas. Intervir activamente nos pareceres relativos a alterações das tabelas do Regime Livre e Regime Convencionado;
- . participar na discussão e aprofundamento do estudo sobre a sustentabilidade da ADSE, defendendo a redução dos descontos de 14 para 12 meses, atendendo aos saldos anuais e aos elevados montantes das reservas constituídas pelos nossos descontos (mais de mil e trezentos milhões de euros);
- . defender a revisão do Regime de Benefícios e da Tabela do regime Livre, melhorando as participações existentes para actos clínicos e consultas, prioritariamente em áreas carenciadas do SNS, como a medicina oral, óculos e lentes e também no apoio aos cuidados domiciliários e aos beneficiários que estão em lares, particularmente os que possuem pensões mais baixas;
- . intervir activamente na defesa do alargamento do Regime convencionado, procurando que seja reforçado o direito dos beneficiários a mais e melhor acesso aos cuidados de saúde em todo o território nacional;
- . mobilizar os aposentados para a participação activa nas eleições dos representantes dos beneficiários no Conselho Geral e de Supervisão, que ocorrerão em 2026.

A nível Internacional

AGE (Age Platform Europe)

. manter a representação da APRe! como membro efectivo da Age Platform Europe, participando activamente nas diversas áreas de promoção e defesa dos direitos das pessoas mais velhas na UE;

. apoiar a proposta da AGE para o Plano de Acção da UE de combate ao idadismo, fundamentado nos direitos humanos, na igualdade e solidariedade intergeracional;

<https://www.age-platform.eu/age-proposal-eu-action-plan-combat-ageism/>

. prosseguir a colaboração da APRe! no Grupo de Trabalho sobre Ambientes Amigos da Idade, no de Emprego e Participação Activa e no de Envelhecimento Digno e Saudável;

. divulgar a publicação final do Projecto SeFTI, no plano nacional e europeu;

. manter e reforçar a parceria com a AGE nos diversos campos da defesa dos direitos das pessoas mais velhas, no âmbito das Nações Unidas, na Comissão Económica das Nações Unidas para a Europa (UNECE); ¹

. desenvolver o Projeto StratAGEic através da litigância estratégica, que consiste no recurso aos tribunais para impulsionar a mudança social, contribuindo para a transformação jurídica na UE e fora dela (ONU, Conselho da Europa). Esta é uma nova abordagem para organizações que defendem as pessoas mais velhas. Pretende combater a discriminação sistémica e promover a mudança social. Tem como objectivos influenciar leis e políticas que afectam muitas pessoas, focando o idadismo e defendendo os direitos humanos a nível nacional e europeu. A APRe! é uma das organizações do consórcio que, no âmbito da AGE -Platform, participa neste projecto, que se iniciou em 2025 e vai desenvolver-se até ao final de 2027. Os outros parceiros são [Bonum Vitae](#) (Polónia), [Observatório da Terceira Idade do Chipre](#) (Chipre) e [People Behind](#) (Grécia);

ECOSOC (Economic Social Council da ONU)

continuar o trabalho iniciado, em colaboração com co-facilitadores da ONU e o governo português, para garantir que as recomendações elaboradas na 14ª sessão do OEWSGA (2024) prossigam no sentido da adopção de uma nova convenção da ONU para os direitos das pessoas mais velhas.

¹ O OEWSGA, Grupo Aberto de Trabalho para Defesa dos Direitos das Pessoas Mais Velhas, concluiu o seu mandato em 2024, com a aprovação, na AG da ONU, do projecto de convenção sobre os direitos das pessoas mais velhas (PMV). O trabalho subsequente, sobre esses direitos, passou para as instâncias em Genebra (UNECE), nomeadamente para o Conselho de Direitos Humanos da ONU e para o Gabinete do Alto Comissariado para os Direitos Humanos.

VI- Eleições para os Órgãos Sociais

De acordo com o artº 5, 2) do Regulamento Eleitoral as eleições para o biénio 2026/2028 realizar-se-ão entre Março e Abril.

VII- Orçamento e Contas

No Orçamento da APRe! para o ano de 2026, continuamos a considerar que as reuniões de Órgãos Sociais da APRe! são realizadas preferencialmente online, evitando deslocações. Em termos orçamentais, esta alteração na forma de comunicar/reunir leva a uma substancial diminuição nos custos em deslocações e refeições e, por outro lado, a um maior investimento em aplicações de comunicação.

No Orçamento, os custos fixos com pessoal, serviço de contabilidade, alojamento e manutenção do site e do Portal, rendas da Sede e das Delegações, água, electricidade e comunicações, são os que têm o maior peso nas despesas da Associação, representando aproximadamente 64% dos custos previstos. Verificou-se uma redução de aproximadamente 7% comparativamente com o orçamento de 2025, devido à mudança da sede da Delegação Norte, para um espaço cedido pela Câmara Municipal do Porto com uma renda de 25€.

As estimativas das receitas assentam na quotização dos associados (a quota foi actualizada para 20€ em 2025, aprovada em Assembleia Geral Extraordinária de 2024, tendo sido também aprovada a isenção de pagamento de quota aos associados com pensão igual ou inferior ao valor de referência do limiar de pobreza), no pagamento da jóia dos novos associados, na comparticipação nas despesas da Sede da APRe! pela Associação de Professores de Filosofia (APF) e na transferência de fundos destinados ao financiamento do projecto StratAGEic, que se iniciou em 2025 e vai desenvolver-se até ao final de 2027, tendo já sido realizada a transferência de 80% do valor estimado para o custo do projecto.

Receitas

As receitas previstas no orçamento são provenientes da quotização paga pelos associados e da comparticipação paga pela APF. Em 2025, em parceria com a AGE Platform Europe, realizámos uma candidatura de financiamento para o projecto “StratAGEic”, que foi aprovado e se irá desenvolver entre 2025/2027. O projecto teve em 2025 um pré-financiamento de 80% do custo estimado, estando previsto para 2027 o pagamento dos restantes 20%, após a apresentação do relatório final.

Os custos previstos para o projecto em 2026 vão ser financiados pelo remanescente do valor recebido em 2025 que transitará de ano até à conclusão do projecto.

Para podermos continuar na defesa dos direitos dos aposentados, pensionistas e reformados, é fundamental aumentar o número de associados efectivos, associados que paguem anualmente a sua quota, por forma a assegurar o funcionamento da APRe!.

Conforme tem sido feito nos últimos anos, no próximo, está prevista a recuperação de associados com quotas em atraso e a captação de novos associados.

Como forma de facilitar o pagamento da quota, está disponível, desde Junho de 2025, o pagamento por entidade/referência, designado *pagamento por Multibanco*, sendo enviado a cada associado, no mês de vencimento da quota, os dados que lhe permitem realizar o pagamento.

Além do pagamento da quota por transferência bancária, desde Setembro de 2024, está disponível o pagamento através do serviço SPIN, em que basta indicar o NIF da APRe! para efectuar a transferência.

O pagamento da quota pode igualmente ser feito por Débito Directo, através da adesão ao serviço, devendo os associados que pretendam aderir preencher o formulário criado para o efeito e enviá-lo para o secretariado da APRe!.

Despesas

As despesas orçamentadas para 2026 levam em linha de conta os custos fixos assumidos pela Associação, tendo tido os custos de salários e rendas acréscimo acentuado desde 2023. No entanto, com a significativa redução no valor da renda da Delegação Norte, conseguimos uma margem financeira para a realização de actividades, a que se soma o financiamento do projecto “StratAGEic”.

No Orçamento para 2026, tendo em atenção as receitas estimadas, prevemos aproximadamente 36% para realização de actividades.

Conclusão

Apesar das limitações financeiras provocadas pela escassez de receitas e pelo aumento dos custos induzidos pela inflação verificada nos últimos anos, o Orçamento que apresentamos dá suporte ao plano de actividades. Além de prever a realização de actividades presenciais, aposta igualmente na comunicação com os associados através das plataformas de comunicação digital e do correio electrónico e, deste modo, possibilita a concretização das actividades da APRe! na defesa dos direitos das pessoas mais velhas, para que não sejam objecto de tratamento discriminatório e para que as condições de vida dos Aposentados, Pensionistas e Reformados não se degradem ainda mais.

ORÇAMENTO DE RECEITAS E DESPESAS PARA O ANO 2026					
Mapa de Recebimentos e Pagamentos					
Recebimentos			Pagamentos		
1. Recebimentos Actividades			1. Funcionamento		
Quotas		44 000,00 €	Pessoal		18 900,00 €
Jóias		400,00 €	Seguros		430,00 €
Projectos		11 000,00 €	Rendas e alugueres		8 802,00 €
Doações		350,00 €	Rendas Instalações	8 630,00 €	
Subsídios			Alugueres	172,00 €	
Outros		3 120,00 €	Manutenção		1 000,00 €
Cedência de Espaço	3 000,00 €		Água, Electricidade e Gás		2 350,00 €
Reembolsos	- €		Reuniões, representação e deslocações		7 700,00 €
Direitos de Autor	120,00 €		Comunicações		2 280,00 €
		- €	Material de escritório		700,00 €
			Higiene, segurança e conforto		200,00 €
			Despesas específicas das actividades		10 518,00 €
2. Recebimentos Capitais		150,00 €	Trab. Especializados	5 900,00 €	
Juros	150,00 €		Alugueres	1 000,00 €	
			Publicidade	140,00 €	
			Honorários	1 800,00 €	
			Art. p/oferta	278,00 €	
			Outros materiais	1 100,00 €	
			Fotocópias	300,00 €	
			Outras		4 940,00 €
			Trab. Espec. Contabilidade	2 290,00 €	
			Alojamento e Manutenção Site	2 050,00 €	
			Serv. Bancários	450,00 €	
			Contencioso e Notário	150,00 €	
			Pagamentos referentes ano anterior		200,00 €
			2. Investimento		
			Aquisição de equipamentos	1 000,00 €	1 000,00 €
			Outras (Activos intangíveis)	- €	
TOTAL		59 020,00 €	TOTAL		59 020,00 €

A Direcção
 Maria do Rosário Gama
 José João Lucas
 Jorge Fernandes
 Fernanda Carvajal
 Eduarda Neves
 Ana Maria Brito Jorge
 Anabela Paixão
 Rosa Simões
 Jurgen Henninger