

APRe!
Associação de Aposentados Pensionistas e
Reformados

RELATÓRIO DE ACTIVIDADES
E CONTAS 2025

Coimbra, 24 de Março de 2026

I – INTRODUÇÃO/BREVE BALANÇO

INTRODUÇÃO

Este ano de 2025, em que se realizaram as eleições legislativas antecipadas, em 18 de Maio, e as eleições autárquicas em 12 de Outubro, foi de alguma turbulência, num mundo em grande mudança. Para nós, aposentados, pensionistas e reformados, as previsões, para Portugal, de um aumento da esperança de vida e consequente envelhecimento da população, constantes do relatório *Megatendências 2050. O mundo em mudança. Impactos em Portugal*, levarão, designadamente, a uma maior procura de serviços de saúde e de todos serviços necessários para ter uma vida digna. Contudo o que verificamos é a incapacidade de o Governo e organismos intermédios prepararem o país para esses desafios tão relevantes e essenciais, o que aumenta a preocupação com que encaramos o futuro.

A Direcção da APRe! registou, no corrente ano, maior dificuldade em estabelecer contactos directos com os vários órgãos do poder político ao nível nacional, mesmo quando solicitados, quer por causa do período alargado de pré-campanha e campanha, quer relativamente à discussão do OE'2026, que este ano configurou um carácter muito mais técnico do que era habitual, tornando-se mais difícil a abordagem reivindicativa.

A Direcção da APRe! manteve um contacto permanente com os seus associados através dos meios de comunicação internos - boletim informativo mensal, site, páginas do Facebook - complementado com o acesso ao serviço administrativo sempre disponível; deu resposta às solicitações que lhe foram chegando ao longo do ano em âmbitos diversos; interveio em todas as iniciativas locais para que foi solicitada, com destaque para as relacionadas com o projecto *SeFTI – Semear um Futuro para Todas as Idades*; participou nas instituições em que tem representação a nível nacional e internacional. Membros da APRe!, com destaque para Maria Rosário Gama, foram chamados a intervir (41 vezes) nos Órgãos de Comunicação Social. A APRe!, ao longo do ano, foi, mais uma vez, uma importante voz dos aposentados, pensionistas e reformados deste país.

A Direcção da APRe! tem manifestado em inúmeras intervenções públicas uma grande preocupação com as políticas que estão a ser esboçadas e anunciadas pelos titulares de cargos ou “especialistas”, relativamente às políticas de Segurança Social e às temáticas relacionadas com a sua sustentabilidade, que são factor de polarização até intergeracional. Mantemos que, para a APRe!, um Sistema Público sustentável de Segurança Social é um pilar essencial da nossa democracia.

Em 2025, concluímos o projecto *SeFTI – Semear um Futuro para Todas as Idades* e continuámos a estabelecer parcerias para novos projectos europeus, de modo a fortalecer a capacidade de intervenção da APRe!, tanto a nível nacional como internacional. 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

Destacamos, também, a presença da APRe! nos Conselhos Locais de Ação Social (CLAS), Comissões de Protecção ao Idoso e outras organizações de âmbito local, em que as Delegações e respectivos Núcleos participam.

Consideramos positivo o balanço da nossa actividade, enquanto associação reivindicativa que luta pela defesa dos interesses e direitos dos aposentados, pensionistas e reformados, tendo em conta os recursos humanos, sociais e económicos que possuímos.

II - DEFESA DOS DIREITOS DOS APOSENTADOS, PENSIONISTAS E REFORMADOS

A - INTERVENÇÃO JUNTO DO PODER POLÍTICO

No âmbito da campanha para as Eleições Legislativas de 18 de Maio de 2025, a Direcção da APRe!, pensando em todas as pessoas aposentadas, pensionistas e reformadas, com percursos laborais e carreiras contributivas diversas, pediu uma reunião ao PSD, PS, IL, BE, PCP, L, CDS e PAN, com o objectivo de apresentar o Caderno Reivindicativo 2025-2027, aprovado recentemente em Assembleia Geral. O PCP respondeu à APRe!, mas por impossibilidade de acerto de datas não se realizou qualquer reunião.

A candidatura do BE por Coimbra pediu uma reunião à Direcção da APRe!, a qual se realizou em 17 de Abril, na nossa sede em Coimbra, tendo sido abordados os pontos mais importantes do Caderno Reivindicativo.

Por altura da preparação do OE 2026, a APRe! solicitou audiências aos partidos políticos com assento parlamentar. Reunimos com o Livre e PCP a 30 de Outubro, online, e a 6 de Novembro, presencialmente, com o PSD e PS. Foi-lhes entregue um documento com a síntese das questões que mais nos têm preocupado, com destaque para a estratégia europeia - liderada pela Comissária Maria Luís Albuquerque - para a criação de um Fundo de capitalização de pensões.

B - INTERVENÇÃO CÍVICA

	Acções
Abril	. 25 - A APRe! saiu à rua na Festa da Liberdade: amamos a Liberdade porque sabemos como foi viver sem ela e não aceitamos retrocessos na Democracia, porque estivemos do lado da sua construção
Junho	. 4 – A APRe! foi convidada a participar no seminário promovido pela FIF PORTUGAL <i>Viva a Longevidade com Qualidade: Inovação na Saúde, Sistema Financeiro e Habitação</i> , sendo representada por AP na Mesa Redonda <i>Habitação, Autonomia e Comunidade</i> . 6 - A APRe! contribuiu para o projecto <i>B.LifeLong</i> , estudo que procura compreender as necessidades de diferentes faixas etárias, dos 45 aos 85 anos, no contexto da longevidade e saúde cognitiva . A APRe! recebeu um pedido de participação, através de respostas dos seus associados, num estudo científico integrado no projecto <i>Desenvolvimento comunitário em Portugal e em Espanha: Literacia sobre a morte e comunidades compassivas</i>
Setembro	. 12 – A APRe!, uma das 15 organizações convidadas para um almoço-debate com eurodeputados portugueses sobre os desafios da pobreza e exclusão social na Europa, foi representada por AP . 19 - Uma delegação da direcção da APRe!, constituída por JLL, JF e AP, reuniu com um grupo de trabalho do Banco de Portugal, por videoconferência, para abordar o <i>Impacto da Digitalização no Acesso a Pagamentos de Retalho</i>

AP - Anabela Paixão, JLL - José João Lucas e JF - Jorge Fernandes

Comentário: A Direcção da APRe! deu resposta às solicitações surgidas ao longo do ano

C - INTERVENÇÃO NOS ÓRGÃOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

	Acções
Janeiro	<ul style="list-style-type: none"> . 2 – RTP1, Praça da Alegria, MRG participou sobre “o aumento” das pensões em 2025 . 17 – TSF, Fórum, dedicado ao Estatuto da Pessoa Idosa (EPI), tendo sido ouvida MRG; RR, em notícia online, remete para declarações de MRG à TSF; RTP1, no dia da aprovação do EPI na AR, ouviu a presidente da Direcção da APRe! e, online, publica dois excertos áudio da sua intervenção . 25 - Público, um artigo assinado por MRG acerca do conteúdo do “estranho” relatório do Tribunal de Contas sobre a sustentabilidade da Segurança Social . 27 – TSF, MRG interveio sobre o anunciado travão às pensões antecipadas e na RR, “APRe! diz que a intenção do governo é a privatização do sistema público de pensões” . 28 – SIC N, RSS criticou a composição da recém-criada Comissão para o estudo da reforma da Segurança Social . 30 – Porto Canal, <i>Ordem do Dia</i>, MRG participou com outros intervenientes num debate sobre a sustentabilidade da Segurança Social
Fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> . 12 – Jornal Económico publica uma entrevista à Presidente da Direcção da APRe! sobre a alteração ao regime das pensões
Março	<ul style="list-style-type: none"> . 24 - A Direcção da APRe! reclamou junto da RTP da participação exclusiva de Manuel Valdemar Duarte, no programa <i>Tudo É Economia</i>, cujo tema era a sustentabilidade da Segurança Social, tendo em conta que o mesmo é vogal da Direcção da Associação Portuguesa de Fundos de Investimento Pensões e Patrimónios . 26 – Público inclui nas edições em papel e online um artigo escrito por MRG a propósito de uma entrevista dada pela Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social; TSF, Fórum, a presidente da Direcção da APRe! foi convidada a participar no tema dedicado à importância dos movimentos de cidadãos onde destacou a relevância da nossa associação e do associativismo em geral
Abril	<ul style="list-style-type: none"> . 8 – TSF ouviu MRG sobre o já detectado atraso no pagamento das pensões da Segurança Social e a Executive Digest reproduziu também parte dessas declarações
Maiο	<ul style="list-style-type: none"> . 6 – Antena 1 quis ouvir MRG sobre as expectativas dos associados quanto aos compromissos a assumir pelos partidos nos debates de campanha eleitoral . 27 – Antena 1, <i>Bloco de Notas</i>, MRG foi a convidada de Maria Flor Pedroso, para falar sobre o “seu” 25 de Abril.
Junho	<ul style="list-style-type: none"> . 10 – Público divulgou o artigo <i>Vivemos tempos difíceis...</i>, de MRG
Julho	<ul style="list-style-type: none"> . 17 - RR ouviu a posição da Presidente da Direcção da APRe! sobre o suplemento pontual anunciado para as pensões mais baixas e a pagar em Setembro . 18 - Antena 1, <i>Antena Aberta</i>, MRG intervindo sobre o tema “Rescaldo do debate sobre o Estado da Nação” e falou também para a RTP 3 . 21 - NOW, AC, membro do Conselho Económico e Social em representação da APRe!, foi entrevistado sobre os suplementos pontuais atribuídos pelo Governo, defendendo a necessidade de medidas estruturais que melhorem, de facto, a vida de quem vive da sua pensão
Agosto	<ul style="list-style-type: none"> . 8 – SIC N, MRG participou num debate sobre o “vício da raspadinha”, tendo transmitido as preocupações que a situação suscita, porque em muitos casos a procura descontrolada resulta da tentativa de melhorar condições de vida de quem é mais carenciado, nomeadamente, pensionistas com pensões muito baixas . 11 - RTP1, <i>Praça da Alegria</i>, MRG conversou sobre a redução na retenção de IRS a partir do mês de Agosto e sobre o suplemento que será pago no mês de Setembro, aos pensionistas com pensões até 1567,50€ . 20 – RR, MRG interveio sobre o anunciado aumento do número de beneficiários do Rendimento Social de Inserção (RSI) . 30 - TVI solicitou a MRG um comentário à notícia do JN sobre o aumento do número de pessoas que recebem reformas acima de 5000 euros que são, naturalmente, pensões correspondentes à carreira contributiva das pessoas em causa
Setembro	<ul style="list-style-type: none"> . 8 - Na sequência dos incêndios que destruíram o centro do país, a Direcção enviou o comunicado de imprensa aos OCS, <i>Ao OE o que é do OE. A APRe! defende o respeito pela autonomia da</i>

	<p><i>Segurança Social</i>, pois entende que as medidas de apoio às empresas e aos trabalhadores independentes, cuja actividade foi afectada pelos incêndios, deverão ser suportadas pelo OE e não pelo Orçamento da Segurança Social; SIC, RTP, MRG comentou o pagamento do suplemento extraordinário (200, 150 ou 100€) para as pensões mais baixas do regime geral</p> <p>. 29 - TSF, Fórum, MRG foi convidada para intervir no programa, cujo tema era “Marcelo, as autárquicas e as promessas de Montenegro”. A TSF deu destaque a estas declarações no noticiário seguinte.</p>
Outubro	<p>. 6 - RTP1, Praça da Alegria, MRG falou sobre o vício do jogo e as campanhas das autárquicas, nomeadamente como os reformados estão a ser alvo de vários tipos de promessas</p> <p>. 7 - TSF, SIC N, RR e Antena 1 recolheram declarações da Presidente da Direcção da APRe! sobre o anunciado aumento do CSI no montante de 40€. MRG disse considerar que sendo uma boa medida continua a ser insuficiente e há que ter em conta as muitas pessoas que têm pensões baixas e não têm acesso ainda ao Complemento Solidário para Idosos. Será necessária uma maior divulgação deste apoio.</p> <p>. 27 – RR, MRG comentou o caso de uma reformada que recebeu o bónus em Setembro e, agora, recebeu uma carta da Segurança Social, a pedir a devolução</p> <p>, 28 - TSF, Fórum, MRG interveio sobre os aumentos das pensões</p>
Novembro	<p>. 14 - CNN Portugal, MRG participou num debate sobre “aumento” de pensões e Segurança Social; RR, a Presidente da Direcção da APRe! interveio sobre a falta de respostas às necessidades da população mais velha lembrando, que 25% da população pertence a essa faixa etária</p> <p>. 18 – JN, RSS exprimiu as preocupações da Associação sobre o facto de haver pessoas mais velhas excluídas da possibilidade de continuarem a ser beneficiárias da ADSE (por via de descendente beneficiário) por terem passado a receber o Complemento Solidário para Idosos (CSI)</p> <p>. 24 - TSF, Fórum, MRG foi convidada a participar num programa dedicado à avaliação do apoio garantido pelo Estado às pessoas mais velhas. A edição do <i>Fórum</i> de 24/11 serve de base a uma notícia da TSF online que refere as posições da APRe!</p> <p>. 26 - Antena 1, Consulta Pública - A Presidente da Direcção da APRe! participou no debate sobre o tema “Este país não é para os mais velhos”. O programa debruçou-se sobre os actuais problemas da Terceira Idade e debateu as estratégias que a ser adoptadas para responder ao aumento da esperança média de vida em Portugal</p>
Dezembro	<p>. 26 - Conta Lá(*) - AC, Presidente do Conselho Fiscal da APRe!, participou no debate “Os Desafios do Envelhecimento” transmitido às 21:30</p> <p>(*) canal 15 na Meo, 123 na NOS e 999 na Vodafone</p>

MRG - Maria do Rosário Gama; RSS – Rosa Simões Silva; AC – António Correia

Comentário: A APRe! manteve uma presença assídua nos Órgãos de Comunicação Social (41 intervenções). Somos uma importante voz na defesa dos direitos das pessoas mais velhas.

D – Comunicação

NOTÍCIAS APRe! e BREVES

Foram publicadas e enviadas por correio electrónico onze edições das NOTÍCIAS APRe! (com informações sobre actividades da Associação, artigos de opinião de associados, espaço para a actividade das estruturas regionais, textos para reflexão sobre temas actuais, notícias sobre organizações nacionais em que a APRe! está representada - como o CES ou a ADSE - ou internacionais com que a APRe! mantém ligações – com destaque para a AGE, de que é membro efectivo, e o OEWGA. Foram ainda enviadas duas edições das BREVES com informações específicas relevantes de conteúdo datado e o postal de Boas Festas.

“Site” da APRe!

O site da APRe!, cujo endereço é: <https://www.apre-associacaocivica.pt/>, destina-se à divulgação das Notícias APRe!, comunicados, posições públicas da Associação, publicitação dos seus Estatutos e Regulamentos, Planos de Actividades, Relatórios de Actividades e Contas, dos Pareceres do Conselho Fiscal e a dar a conhecer os protocolos estabelecidos pela Associação com outras entidades.

Através do site da APRe! cada associado pode igualmente aceder aos seus dados pessoais registados na Base de Dados da Associação, obter o seu Cartão de Associado e os recibos das quotas pagas.

É também possível consultar a localização e contactos da Sede da APRe! e das Delegações, sendo igualmente possível preencher um formulário de contacto, consultar a informação relativa à inscrição como associado e preencher online o formulário de inscrição na APRe! ou descarregar a proposta de adesão à Associação.

No espaço de um ano, o site teve mais de 650 mil visitas a que correspondeu uma média diária de 9000 a 10 000 páginas consultadas.

Página Institucional da APRe! no Facebook

O espaço institucional da APRe! no Facebook tem-se mantido estável, na sua dinâmica específica cujos factores são já conhecidos (seja o impacto da intervenção pública da Direcção, por exemplo nos ‘media’, seja o do confronto periódico com a realidade das “pensões”, em face das expectativas individuais fundadas na propaganda ou na escassa ou nula informação acerca dos contornos legais e das situações concretas).

Esta página, gerida com o apoio de uma associada, teve mais de vinte publicações institucionais e atingiu 6418 seguidores. As interacções do público em geral com a APRe! continuam a fazer-se também pelo recurso a mensagens permitido a partir deste espaço. Atingindo algumas dezenas,

algumas são comentários ou interrogações sobre questões atuais e muitas pretendem conhecer as formas de concretizar a adesão à APRe! Continuam também a ser frequentes as partilhas de publicações nossas por parte de entidades ou pessoas singulares exteriores à APRe!.

Grupo dos Associados da APRe! no Facebook

Este Grupo é administrado por uma equipa de cinco associadas e dois associados, é dotado de um Regulamento próprio e mantém-se como espaço online privilegiado para a publicação e troca de opiniões quanto a matérias de interesse específico dos pensionistas ou de natureza mais ampla, social ou cultural, para debate e convívio, reservado a associados com as quotas em dia, no pleno gozo dos seus direitos. O Grupo atingiu 1004 membros, no fim de 2025, sendo 629 activos. Houve 3225 publicações, que suscitaram 6645 comentários e 41 317 reacções. [Fonte: Meta]

A APRe! e a Comunicação Social

O ano de 2025, pela instabilidade que marcou a vida nacional (e também, internacional), pelos acontecimentos que marcaram a agenda institucional e, conseqüentemente, a mediática, fez sobressair as dificuldades com que são seguidos os temas relacionados com as pessoas mais velhas e reformadas. Foi mais difícil o acesso a uma boa cobertura das nossas posições pela Comunicação Social (CS) embora tenhamos conseguido, mesmo assim, captar alguma atenção. Porque não duvida da justeza da orientação que tem vindo a seguir neste campo, a Direcção prosseguiu no seu esforço de diversificar e intensificar contactos na CS. Nessa linha, todos os pedidos de pareceres ou de participações (habitualmente dirigidos à pessoa da presidente da Direcção) foram atendidos.

E – Representação da APRe! em organizações nacionais e internacionais

Nacional

A APRe! no Conselho Económico e Social

1. O Conselho Económico e Social (CES) tem definidos constitucionalmente dois tipos de competências, uma consultiva e uma de concertação social.
2. A participação da APRe! no CES insere-se na competência consultiva baseada, precisamente, na participação das organizações mais representativas da sociedade e do tecido económico português.
3. Essas competências consultivas concretizam-se através da elaboração de pareceres obrigatórios determinados por lei, pareceres solicitados ao CES pelos órgãos de soberania ou, ainda, pareceres da sua própria iniciativa.
4. Ainda no âmbito da sua competência consultiva, o CES pronuncia-se acerca dos anteprojectos das grandes opções, dos planos de desenvolvimento económico e social e de outros instrumentos da política económica e social, designadamente das políticas de reestruturação e de desenvolvimento, da situação económica e social do País e da política de desenvolvimento regional.

5. Os trabalhos do CES são desenvolvidos em torno dos seus órgãos, nomeadamente do Plenário e das três Comissões Especializadas (Económica e Social; Desenvolvimento Regional; Natalidade).
6. O mandato dos membros do CES corresponde ao período de legislatura da Assembleia da República e cessa com a tomada de posse dos novos membros. A APRe! tem integrado a composição do CES desde 2017, em representação dos reformados, pensionistas e aposentados.
7. A actual composição do CES constituiu-se em 2024, na sequência da eleição do seu Presidente em Julho do mesmo ano, tendo sido atribuído à APRe! um lugar de membro efectivo e respectivo suplente.
8. Em 2025, o CES concretizou uma aspiração já antiga, a mudança para novas instalações no Palácio das Laranjeiras, a Sete Rios, tendo-se realizado em Março o primeiro plenário nas novas instalações, maiores e, segundo o seu Presidente, mais bem equipadas e mais abertas a outras iniciativas.
9. Em Abril, procedeu-se à eleição dos presidentes e vice-presidentes das três comissões especializadas (CEPES, CDROT, CEPIN).
10. A CEPES-Comissão Especializada Permanente de Política Económica e Social esteve particularmente activa na segunda metade do ano, tendo elaborado os pareceres sobre a Conta Geral do Estado de 2024, a Lei das Opções 2025-2029 e a proposta de Orçamento do Estado para 2026.
11. Para a elaboração, discussão e aprovação dos três documentos, foram constituídos três Grupos de Trabalho em que a APRe! participou activamente. A aprovação final dos documentos requereu a realização de dois Plenários em Novembro.
12. Como se referiu, a APRe! participou nos Grupos de Trabalho e Plenários através dos seus representantes, António Godinho Correia e Maria Eduarda Neves, com o objectivo de defender e salvaguardar os interesses dos pensionistas, reformados e aposentados.

A APRe! no Conselho Consultivo do Instituto de Gestão Financeira da Segurança Social (IGFSS)

O Instituto de Gestão Financeira da Segurança Social (IGFSS) tem por missão assegurar a gestão financeira da Segurança Social garantindo a sustentabilidade, o equilíbrio e a transparência dos respectivos recursos e compete-lhe, nomeadamente, “a arrecadação e gestão das contribuições e quotizações, a gestão do património imobiliário da Segurança Social e a produção de informação financeira e orçamental indispensável ao acompanhamento e controlo do sistema”.

A APRe! está representada no Conselho Consultivo do IGFSS cuja 15ª reunião se realizou a 11 de Novembro de 2025, para análise e emissão de pareceres sobre:

- A Conta da Segurança Social de 2024;
- O Relatório de Actividades do IGFSS em 2024;
- A Análise da execução orçamental acumulada da Segurança Social até Setembro de 2025;
- A Proposta de Orçamento da Segurança Social para 2026;
- A Proposta de Orçamento do IGFSS para 2026;
- O Plano de Actividades do IGFSS para 2026.

Foram aprovados pareceres positivos sobre os documentos (referidos) que careciam de ser aprovados, tendo ficado adiada a decisão sobre o Plano de Actividades devido à reforma da Administração Pública em curso, aguardando-se novas orientações estratégicas no âmbito das entidades integrantes do perímetro da Segurança Social. A reunião já foi conduzida por Nuno Vernes, o Presidente do actual Conselho Directivo do IGFSS.

A representação da APRe! no Conselho Consultivo do IGFSS é assegurada por António Correia, Presidente do Conselho Fiscal

A APRe! no Conselho Geral e de Supervisão da ADSE (CGS/ADSE)

A APRe! participou nas reuniões do Conselho Geral e de Supervisão da ADSE (GGs) e nas várias reuniões de Grupo de Trabalho para discussão dos diferentes pareceres que o CGS emitiu. Além das áreas regulares que são a emissão de pareceres sobre o Plano de Actividades e o Relatório e Contas, durante o ano de 2025, o CGS deu parecer sobre a alteração da Tabela do Regime Convencionado e alteração pontual da Tabela do Regime Livre.

No Orçamento da ADSE para 2026 foi assumido, tal como para 2025, a transferência do Orçamento de Estado, para a ADSE, do montante correspondente à isenção de quotas dos aposentados com pensão inferior a 635€.

A alteração da Tabela do Regime Convencionado entrou em vigor em Fevereiro de 2025, limitando os encargos dos beneficiários, no caso das cirurgias, ao montante máximo de 500 euros, situação que tem permitido a muitos beneficiários realizarem as cirurgias de que necessitam em condições muito vantajosas.

A inclusão na tabela do Regime Convencionado de novos meios de diagnóstico e de novas técnicas de intervenção cirúrgica têm sido igualmente apoiadas pela APRe!.

A APRe! tem-se batido pela melhoria do funcionamento da ADSE e por melhores acessos aos cuidados de saúde, reivindicando mais médicos e mais oferta de cuidados de saúde nos prestadores convencionados, o aumento do número de convenções e a sua melhor distribuição no território, particularmente fora dos grandes centros urbanos.

Outra das nossas reivindicações tem sido o encurtamento dos prazos de reembolso, situação que se tem vindo finalmente a verificar, pelo menos para grande parte das áreas apoiadas.

Temos igualmente reivindicado a actualização e significativa melhoria da Tabela do Regime Livre, tendo sido a mesma já alterada para o caso das consultas médicas.

Continuámos a reivindicar outras melhorias nomeadamente a subida dos valores dos reembolsos aos beneficiários, na área da medicina oral e no apoio aos lares e cuidados domiciliários.

Continuámos a insistir numa melhor comunicação da ADSE com os beneficiários e a reivindicar a redução da quotização dos atuais 3,5% e dos descontos de 14 para 12 meses, justificada pelos saldos anuais e reserva existente de mais de mil e trezentos milhões de euros.

A representante da APRe! no CGS/ADSE é Rosa Maria Simões Silva, vogal da Direcção

Internacional

A APRe! Representações Internacionais.

ECOSOC, OWEGA e AGE Platform Europe

1) ECOSOC (Conselho Económico e Social das Nações Unidas) – A APRe! é uma ONG com o estatuto consultivo na área do Envelhecimento, o que lhe confere o direito de participar nas reuniões do ECOSOC, seus órgãos subsidiários, Conselho dos Direitos Humanos e outras reuniões intergovernamentais.

2) OEWGA (Grupo de Trabalho Aberto sobre o Envelhecimento) – Após 14 anos de trabalho o OEWGA identificou 14 áreas com deficiências na protecção dos direitos das pessoas mais velhas e apresentou 11 recomendações, incluindo a da criação de uma convenção internacional sobre os direitos dos mais velhos. Esta recomendação foi aprovada pela Assembleia Geral da ONU, que assim considerou cumprido o mandato do OEWGA, extinguindo o grupo de trabalho. Em Abril de 2025, o processo evoluiu para uma nova fase. O Conselho de Direitos Humanos da ONU criou um novo grupo intergovernamental que tem o objetivo de redigir aquele instrumento jurídico vinculativo (convenção), devendo o processo avançar em 2026. Formalmente, os membros deste grupo são os Estados e as ONGs participam como observadores. A APRe! continua a contribuir como organização da sociedade civil, através da AGE Platform Europe que se mantém muito activa, organizando consultas regionais, reuniões e diversas acções para influenciar o conteúdo da futura convenção.

3) AGE Platform Europe: a APRe! é membro efectivo da AGE Platform Europe e assumiu mais uma representação, em 2025, passando a participar em três das quatro Task Forces da AGE: 1) Ambientes Amigos da Idade e Acessibilidades; 2) Emprego, Participação e Cidadania Activa; 3) Envelhecimento Saudável e Digno.

Durante o Ano de 2025 a APRe! participou em reuniões online e presenciais, de âmbito internacional, elaborou ou contribuiu para a elaboração de vários documentos internacionais e participou no lançamento do projecto europeu StraAGEic.

MESES	ACTIVIDADES
Março	18 –Webinar AGE - AGE Plans for Age Equality (online) 20 e 21– Reunião da Task Force Emprego, Participação e Cidadania Activa- Bruxelas
Maio	14 - Reunião da Task Force Emprego, Participação e Cidadania Activa (online)
Junho	13- Reunião preparatória da Assembleia Geral da AGE Platform Europe (online) 16-18 – Assembleia Geral e Conferência Anual

	da AGE Platform Europe: Solidariedade Intergeracional na Europa – Lovaina 24 – Reunião ad hoc da Task Force Envelhecimento Digno e Saudável sobre o tema “Abuso sobre Pessoas Mais Velhas” (online) 25– Reunião da Task Force Emprego, Participação e Cidadania Activa (online)
Setembro	9 – Participação em almoço-debate com eurodeputados sobre a pobreza na Europa, a convite da EAPN (Rede Europeia Anti- Pobreza) Tema: “Unir vozes, construir soluções” - Lisboa
Outubro	8 e 9 – Reunião de lançamento do projecto StratAGEic - Bruxelas 17– Apresentação do Projecto SeFTI no Congresso Internacional - Gerontology Days – Universidade de Debrecen / Hungria) (online) 23 – Reunião mensal da Equipa Internacional do projecto StratAGEic (online)
Novembro	4 e 5- Encontro da Task Force Ambientes Amigos da Idade e Acessibilidades - Bruxelas 6 - Reunião mensal da Equipa Internacional do projecto StratAGEic (online) 15 – Apresentação do projeto SEFTI no Congresso Internacional AGE.COMM - Castelo Branco
Dezembro	4 - Reunião mensal da Equipa Internacional do projecto StratAGEic (online)

Documentos Internacionais e Contributos

- ECOSOC - Relatório quadrienal da APRe! [relatório quadrienal](#) registado na sessão regular do Comité das ONG 2025
- AGE Platform Europe

Barómetro AGE 2025 - Os trabalhadores mais velhos e o futuro do trabalho: Navegando pela digitalização, pela transição ecológica e pela escassez de mão-de-obra

Contributo para o documento: Nota informativa sobre o trabalho da AGE no Banco Central Europeu e sobre serviços financeiros – da AGE Platform Europe

Contributo para o documento: “Identificação de possíveis lacunas na proteção dos direitos humanos das pessoas mais velhas e a melhor forma de as corrigir” - para a AGE Platform Europe, no âmbito Grupo Intergovernamental das Nações Unidas

III - ACTIVIDADE INTERNA DA APRe!

A - Assembleias Gerais da APRe!

. Em 26 de Março, realizou-se, de manhã, uma Assembleia Geral Extraordinária para concluir a Assembleia Geral de 28 de Novembro de 2024 - Apreciar e deliberar sobre uma proposta de alteração do Regulamento Eleitoral apresentado por um grupo de 100 associados – e no ponto 2 - Discussão e aprovação do Caderno Reivindicativo da APRe! 2025-2027. Foram aprovadas as propostas em análise.

. Em 26 de Março, de tarde, a Assembleia Geral Ordinária da APRe! teve como ponto único - Apreciar e deliberar sobre o Relatório de Actividades e as Contas de 2024, apresentadas pela Direcção, aprovado com uma abstenção.

. A 26 de Novembro, realizou-se uma Assembleia Geral Ordinária - Apreciar e deliberar sobre o Plano de Actividades e o Orçamento para 2026, apresentados pela Direcção. O Plano foi aprovado por unanimidade.

B - Reuniões da Direcção

Ao longo deste ano, realizaram-se 20 reuniões da Direcção. Estas reuniões realizaram-se em plataforma digital.

IV - CONTAS

Enquadramento

O resultado final das contas do ano 2025 da APRe! teve um forte impacto positivo, devido a um factor permanente, a actualização do valor da quota de 15 para 20 Euros, e a dois factores pontuais com carácter extraordinário, o recebimento final da tranche do financiamento do Projecto SeFTI - *SEMEAR UM FUTURO PARA TODAS AS IDADES*, que deveria ter sido recebido no ano de 2024, e o recebimento do pré-financiamento do projecto StratAGEic, que corresponde a 80% do valor financiado do projecto.

O projecto começou em Julho de 2025 e vai decorrer até Setembro de 2027, ano em que serão pagos os restantes 20% do financiamento, após o relatório final.

Os custos com o projecto StratAGEic nos anos 2025 e 2026 são suportados com o pré-financiamento recebido em 2025.

No âmbito do acordo de cedência celebrado entre a APRe! e a Domus Social, empresa da Câmara Municipal do Porto (CMP) que gere o parque habitacional, a Delegação Norte da APRe! mudou de instalações no ano de 2025, contra o pagamento de uma renda mensal com um valor simbólico. No ano de 2025, esta redução nos custos ainda não teve impacto significativo no valor global das contas, devido ao facto de ter sido necessário realizar obras no espaço.

Os restantes custos tiveram o acréscimo devido à actualização das rendas, à actualização salarial da funcionária administrativa e à actualização nos preços dos bens e serviços fornecidos à APRe! - água, saneamento, energia e comunicações.

A regular comunicação com os associados continuou a ser assegurada através do envio dos documentos por e-mail: NOTÍCIAS APRe!, BREVES e convocatórias para as AG's.

Para os associados sem e-mail registado na ficha de inscrição, as convocatórias para as AG's são enviadas por via postal, pelo que os associados que, entretanto, já tenham conta de e-mail deverão actualizar a sua ficha de inscrição.

Como tem sido habitual nos últimos anos, todas as reuniões da Direcção da APRe! foram efectuadas através de plataformas digitais de comunicação, tendo como consequência uma substancial contenção nos custos em deslocações e refeições.

Como previsto nos Estatutos da APRe! e no Regulamento Interno, foram realizadas as duas Assembleias Gerais Ordinárias, tendo sido igualmente realizada uma Assembleia Geral Extraordinária.

Análise das Contas

Fazendo uma análise comparativa com o ano anterior, verificámos que em 2025 tivemos um substancial aumento nos recebimentos das quotizações de aproximadamente 36%, uma receita extraordinária de 5557,12€, correspondente à segunda tranche do financiamento do projecto SeFTI e a uma receita extraordinária de 19380,57€, correspondente à primeira tranche do financiamento do projecto StratAGEic.

Nos pagamentos, verificou-se uma redução nos custos fixos (rendas) de 16,9%, essencialmente devido à mudança das instalações da Delegação Norte para um espaço com uma renda mais acessível. Os custos de pessoal aumentaram 3,8%, devido à actualização salarial da funcionária administrativa.

Com o fim das actividades do projecto SeFTI, verificou-se uma substancial redução nas rubricas “Representação e deslocações” e nas “Despesas específicas Actividades”.

Depois de no ano de 2024 as contas da APRe! terem apresentado um saldo negativo, devido aos aumentos nos custos que não foram acompanhados pelas receitas e a não ter sido recebida a segunda tranche do financiamento do projecto SeFTI, em 2025 o excedente que transita para 2026 teve um aumento significativo, essencialmente devido à actualização do valor das quotas e às receitas extraordinárias dos projectos em que a APRe! está envolvida.

Nunca é demais repetir que, se queremos uma Associação activa/interventiva na defesa dos direitos das pessoas mais velhas, se torna cada vez mais imprescindível que **todos os Associados cumpram com o seu dever, pagando atempadamente as quotas!**

Apre
NIPC 510435564

PAGAMENTOS E RECEBIMENTOS

unidade monetária euro

Mapa de recebimentos e pagamentos - 2025			
Recebimentos		Pagamentos	
1. Recebimentos Actividade		1. Funcionamento	
Jóias e quotas	43 922,93 €	Pessoal	17 567,68 €
Actividades	- €	Seguros	397,97 €
Doações	- €	Rendas e Alugueres	9 882,75 €
Subsídios	28 696,97 €	Rendas Instalações	9 882,75 €
Outros:	97,00 €	Alugueres Equip.	
Donativos sem Benef.Fiscais(Associados)	97,00 €	Manutenção	2 879,31 €
		Água, Eléctricidade, e Gás	2 065,08 €
		Representação e deslocações	2 680,85 €
2. Recebimentos Comerciais		Comunicações	2 037,34 €
Cedência espaço	3 000,00 €	Material de escritório	376,43 €
Direitos de Autor	195,77 €	Higiene, segurança e conforto	78,28 €
		Despesas específicas das actividades	3 309,69 €
3. Recebimentos Capitais		Outras	5 226,49 €
Juros obtidos de Depósitos	330,43 €	Pag.referentes ao ano anterior	2 048,54 €
4. Recebimentos Prediais			
	- €	2. Investimento	
5. Outros Recebimentos		Aquisição de equipamentos	179,00 €
Estorno banco/fornecedores	47,81 €	Aquisição ou construção de instalações	
Rec. Ano anterior (Outros/Reembolso IRC 2024)	105,47	Outras (Ativos Intangíveis)	
Rec.Adiantam.membro	95,04		
TOTAL	76 491,42 €	TOTAL	48 729,41 €
Saldo do ano anterior			33 409,97 €
Receitas			76 491,42 €
Despesas			48 729,41 €
Saldo para o ano seguinte			61 171,98 €

Coimbra, de março de 2026

A Presidente

O Tesoureiro

O Contabilista

Processado por computador

Portaria n.º 105/2011, de 14 de Março

Apre

NIPC 510435564

Direitos e Compromissos Futuros

2025 Mapa de Direitos e Compromissos Futuros		
Direitos		
Descrição	Valor	Ano previsto para recebimento
Direitos		
Quotas	44 000,00 €	2026
Subsídios		2026
Rendas		
Outros (Cedência espaço)	3 000,00 €	2026
Total		47 000,00 €
Compromissos		
Descrição	Valor	Ano previsto para pagamento
Compromissos		
Empréstimos		
Associados		
Fornecedores	279,28 €	2026
Locadoras		
Estado - TSU	285,52 €	2026
Estado-Retenção IRS	44,80 €	2026
Outros:	8,40 €	2026
Membros Direção	8,40 €	
Age		
Total		618,00 €

unidade monetária euro

A Presidente

O Tesoureiro

O Contabilista

Processado por computador

Portaria n.º 105/2011, de 14 de Março

Apre

NIPC 510435564

PATRIMÓNIO FIXO E INTANGÍVEL

Mapa de Património fixo 2025		
Património Fixo		
Descrição		
<u>Anos Anteriores</u>		
→	Equipamento informático c/ software	1 540,00 €
→	Estantes	88,15 €
→	Estantes	12,15 €
→	Notebook	420,00 €
→	Disco externo	44,90 €
→	Sofá/Estantes	373,56 €
→	Projektor	239,99 €
→	Megafone	160,70 €
→	Sistema de som	541,70 €
→	Disco externo	85,00 €
→	Mobiliário Lisboa	529,62 €
→	Móveis Sede	50,00 €
→	Computador Portátil+impressora (Lisboa)	499,99 €
→	Computador Portátil+impressora (Porto)	499,99 €
→	Rato wireless	16,90 €
→	Rato wireless	14,99 €
→	Chapeleiro Lisboa	29,90 €
→	Mesa multifunções	44,98 €
→	2 Bandeiras APRE (sede)	159,90 €
→	1 Bandeira Apre (Delegação Porto)	79,95 €
→	1 disco externo Algarve	54,99 €
→	1 disco externo	85,49 €
→	bases p/mastros bandeiras	107,17 €
→	varões para Bandeiras	17,98 €
→	Porta Chapeus	14,95 €
→	Videoprojetor Epson	571,73 €
→	Mochila Videoprojetor	27,99 €
→	10 Cadeiras (Delegação Porto)	65,00 €
→	Bandeira Age	79,95 €
→	Varão Bandeira Age	8,99 €
→	2 Bandeiras APRE (sede)	40,00 €
→	Máquina de Café	19,99 €
→	Varão p/Bandeiras sede	23,96 €
→	2 Bandeiras de secretária (delegação Lisboa)	29,52 €
→	Base p/mastro bandeira	43,00 €
→	Mastro p/ bandeira	13,98 €

→	Convector IMETEC ECO 4006	59,99 €
→	Quadro Branco p/ projeção	140,77 €
→	Impressora MultifunçõesHP Deskjet	59,99 €
→	Portátil ASUS	299,00 €
→	Cadeiras 10	70,00 €
→	Teclado + rato SED	41,99 €
→	Orgão YAMAHA	290,00 €
→	2 Cavaletes/Lx	33,58 €
→	Saco orgão	32,00 €
→	Banca Portátil	140,00 €
→	2 Cavaletes/Tejo Sul	33,58 €
→	Bandeiras	145,14 €
→	impressora HP	179,99 €
→	Roll up	104,55 €
→	Armário Arquivo	69,00 €
→	Microfone	59,99 €
→	Projetor Asus	303,02 €
→	Cavalete de metal	92,90 €
Sub-Total		8 792,55 €
Áno Corrente		
→	Armário escritório -Deleg. LX	179,00 €
→		
→		
→		
→		
→		
Sub-Total		179,00 €
TOTAL Património Fixo		8 971,55 €
Património Intangível		
Descrição		
Ános Anteriores		
→	Propriedade Industrial - Logotipos Apre!	645,75 €
→	Criação do site	1 357,38 €
TOTAL Património Intangível		2 003,13 €

V – ANEXOS

- Relatório de Actividades da Delegação Norte
- Relatório de Actividades da Delegação Centro
- Relatório de Actividades da Delegação de Lisboa
- Relatório de Actividades da Delegação de Setúbal
- Relatório de Actividades da Delegação do Algarve
- Resumo da Actividade do Conselho Editorial
- Gabinete de Apoio ao Associado - Relatório da Actividade

APRe!

Associação de Aposentados Pensionistas e Reformados

RELATÓRIO DE ACTIVIDADES DA DELEGAÇÃO NORTE DURANTE O ANO DE 2025

Introdução

Em relação ao ano de 2025, dois acontecimentos merecem especial relevo e registo, pelo que se destacam:

1- A concretização de um acordo com a Câmara Municipal do Porto para a cedência de um espaço para a instalação da sede da Delegação, em condições muito menos onerosas do que aquelas de que se dispunha, aliviando significativamente o peso sobre a tesouraria da Associação.

2- A renovação da equipa de delegados, com a saída, a seu pedido, do associado Álvaro Sampaio, e a entrada em substituição do associado Manuel Cândido Silva.

Entretanto, ao longo do ano de 2025 a Delegação Norte realizou e participou em diversas actividades agrupadas como segue:

- 1 - Actividade interna da Delegação
- 2 - Conferências / Sessões de Esclarecimento
- 3 - Actividades na Comunidade
- 4 - Actividades dos Núcleos

1 - Actividade interna da Delegação

Manteve-se a prática de realização de reuniões presenciais regulares na sede da delegação, com os coordenadores e dinamizadores dos núcleos, e de âmbito alargado por trimestre. Infelizmente, a participação não registou significativas diferenças.

A média das presenças foi de cerca de 13 associados por reunião, evidenciando-se a dificuldade de motivar a participação activa dos associados nas actividades correntes.

Continuou-se a incentivar a participação de associados da Delegação nas Assembleias Gerais da Associação e os seus contributos para a acção da mesma, mas também aqui a adesão foi reduzida.

Manteve-se como preocupação importante o acompanhamento da situação dos Associados da área da Delegação – pagamentos e novos recrutamentos, com vista a garantir a sustentabilidade e o crescimento da Associação, sendo de registar os seguintes movimentos:

- entraram 21 novos Associados, 4 no Porto, 10 em Matosinhos, 4 em Braga, 2 em Vila Nova de Gaia e 1 sem núcleo.

- Os Associados ativos e suspensos em janeiro de 2025 eram 956 registando-se no final do ano 939 o que dá um saldo negativo de 17 associados.

- Consideramos também relevante que, no final de 2025, se contabilizam 404 Associados suspensos (não pagamento de quotas), sendo os mais significativos: 124 no núcleo do Porto, 48 no núcleo de Braga, 43 no núcleo de V. N. de Gaia, 38 no núcleo de Matosinhos, 26 no núcleo de Vila Nova de Famalicão e 24 no núcleo da Maia. É importante também registar que existe um núcleo chamado Geral que tem 39 Associados suspensos!

2 – Conferências / Sessões de Esclarecimento

Ainda que seja matéria de preocupação permanente, os temas da actualização das pensões em geral e da melhoria das pensões mínimas e da sustentabilidade da Segurança Social adquiriram particular relevo e preocupação, tendo sido objecto de discussão e debate em sessões específicas, tanto na sede da delegação, como nalguns núcleos, nomeadamente em Braga e Vila Real.

Do mesmo modo as questões do combate ao idadismo e do envelhecimento activo mereceram particular atenção ao longo do ano, com a abordagem dos temas em diversas intervenções onde a Delegação teve participação.

3 – Actividades da comunidade

A APRe!, como parte integrante da Comissão Promotora das Comemorações do 25 de Abril no Porto, compareceu em todas as reuniões preparatórias e participou no desfile do dia 25 de Abril, tendo sido convidada para integrar a cabeça do desfile.

De registar a boa participação dos associados, tanto no desfile, como nos contactos nos locais de concentração. Houve alguma recuperação do empenho e participação dos associados nestas comemorações.

A APRe! recebeu convites da associação Cívica recém-criada-Causa Pública-para participação em algumas sessões de sensibilização, como fiscalidade, saúde e outros.

Foi renovado o Protocolo com o TNSJ para a atribuição de descontos nos bilhetes dos espectáculos.

Apesar de todos os esforços desenvolvidos ainda não foi possível reactivar o protocolo existente com a Casa da Música para a realização de um espectáculo anual com a chancela da APRe!

A Delegação participou nas reuniões e sessões plenárias do Conselho Local de Ação Social do Porto (CLASP).

A APRe! faz parte activa, do conjunto de entidades do projecto da cidade do Porto, para cumprir entre 2023 e 2025, “Cidade Amiga das Pessoas Idosas” que teve continuidade em 2025, aguardando-se pelas conclusões e eventual plano de continuidade.

A APRe! recebeu convites da Fundação Gramaxo - uma entidade que desenvolve actividades de sensibilização e informação muito orientadas para a terceira idade- para participar em algumas sessões que levou a cabo nas suas instalações em Matosinhos, com oradores especializados.

A Protecção Civil da CMPorto realizou, nas instalações da delegação, mais uma sessão de sensibilização para a prevenção de riscos ambientais, que infelizmente registou muito baixa adesão de associados.

A Delegação organizou o Almoço de Natal de 2025, no núcleo de V.N.Famalicão, tendo registado uma agradável participação e interesse, principalmente dos Núcleos do Porto e Braga, deixando boas referências para iniciativas futuras.

Por último e tendo em conta que no dia 2 de Abril de 2026, se comemoram os 50 anos de aprovação e promulgação da Constituição da República Portuguesa, saída da Revolução de Abril, foi considerado da maior importância preparar a participação nas iniciativas que se venham a promover ou, eventualmente, desenvolver alguma iniciativa própria, dada a relevância do acontecimento.

4 - Actividades dos Núcleos

4.1- Núcleo do Grande Porto

As iniciativas, de cariz diversificado, organizadas pelo Núcleo do Grande Porto têm como finalidade explorar e satisfazer os diferentes interesses existentes, seja através da leitura e análise de livros, seja a cantar, seja a conhecer os movimentos artísticos ou a visitar equipamentos culturais e ainda no contacto mais estreito com a natureza. Em todos estes momentos, cria-se laços entre os associados, fortalece-se as relações humanas, promove-se o convívio tão salutar e necessário para a vida de cada um e cimeta-se a APRe!, objectivo último!

Segue-se uma síntese do que foi realizado durante o ano, nas várias vertentes:

. *Comunidade de Leitores* – Ocorreram 10 sessões de leitura a que corresponderam 10 livros, analisados em conjunto pelos participantes, cuja média rondou os 15 elementos. Estes encontros aconteceram, na sua quase totalidade, na Biblioteca municipal de Matosinhos. Para além destes encontros de leituras, para o terminar e o recomeçar desta atividade, foram, ainda, realizadas as seguintes visitas guiadas às exposições patentes nos espaços municipais adjacentes à Biblioteca: em Julho, ao Museu da Memória - Matosinhos de A a Z - e à Galeria - Não confundir um tijolo com uma obra de Arte; em Setembro, à Casa do Design - Fragrância e Forma - e Museu da Misericórdia - espólio próprio e Artesanato: Trabalhos manuais com forte valor cultural e comunitário. Com esta atividade, conseguiu-se mais quatro associados. Entende-se como muito positiva a continuação

desta atividade proposta aos associados, mas aberta à comunidade em geral. Eugénia Faria é a responsável por esta iniciativa.

. *Coro* constituído por 35 coralistas, porque este ano entraram 2 pessoas, que se tornaram associadas. Os ensaios, dirigidos pelo Maestro Miguel Fernandes, são semanais, à terça-feira, das 10:30 ao meio dia, na Sala da Misericórdia de Matosinhos. Durante 2025, o Coro participou em 3 atuações de índole social. Elisa Lopes é a coordenadora desta actividade.

. *Conversas sobre Arte* – A associada responsável é Natália Lobo e foram realizadas 3 sessões: António Carneiro e o Simbolismo, o Neoclassicismo na Arquitectura e o Neoclassicismo na Pintura e Escultura. Devido a um acidente, teve de se interromper a realização desta iniciativa até Setembro. A partir de Outubro, com a mudança da Sede da Delegação do Norte, onde têm lugar estas sessões, foi preciso criar as condições necessárias para a projecção de imagens.

. *Visitas guiadas* – Todas as visitas são muito mais enriquecedoras, quando guiadas. Por isso, esta é uma prática ensinada pela experiência.

O alvo das visitas foi variado: Mosteiro de S. Bento da Vitória, Museu da Trindade, Ordem dos Arquitectos, Fundação Marques da Silva onde se viu também a exposição de fotografia de Inês d’Orey, Casa da Arquitectura para nos espantarmos com a exposição de Virgínio Moutinho, aproveitando ainda a exposição O QUE FAZ FALTA, comemorativa dos 50 anos de arquitectura portuguesa em democracia, e numa 2ª visita a este espaço, o foco foi o mundo construído pelo arquitecto japonês Kengo Kuma, juntamente com a exposição Arquitectura Política Desenhada de Manuel Correia Fernandes e, para terminar, o Museu Nacional Soares dos Reis com a exposição HORIZONTES PARTILHADOS: VIAGENS E TRANSFORMAÇÕES.

. *Caminhadas* – A partir de Maio, quando o tempo estabilizou, iniciaram-se os percursos pedestres, tão do agrado de muitos associados. O 1º foi no Parque da Cidade e nos outros 3 percorremos, por etapas, o Corredor Verde do Leça. Cada caminhada terminava com um belo almoço para retemperar forças e continuar o saudável convívio.

. *Piquenique* – Em Julho, como é já de tradição, para marcar o fim das actividades antes da pausa do Verão, organiza-se este encontro gastronómico, com os petiscos que cada um leva.

As últimas iniciativas elencadas são dinamizadas por Fernanda Sousa, com a colaboração e ajuda de outros associados, nomeadamente Conceição Castro e José Madeira.

4.2 - Núcleo de Braga

- 14 Janeiro- Sessão sobre o OE 2025, com Rolando Rodrigues e José Castro.
- 31 Janeiro e 1 de Fevereiro- Participação no 1ºCongresso de Cuidadores em Rede.
- 1 de Fevereiro- Presença na Homenagem aos advogados democratas de Braga.

- 18 de Fevereiro- Participação no Plenário do Clas.
- 21 de Fevereiro- Participação na Comunidade de Prática do Envelhecimento na Santa Casa da Misericórdia de Braga.
- 25 de Fevereiro - Visita guiada ao Museu D. Diogo de Sousa, com almoço no restaurante do Museu.
- 25 Abril- Almoço – convívio.
- 7 de Maio- Jornadas da APAV contra a violência.
- 16 de Maio- Participação em mais uma sessão Comunidade de Prática: Área do Envelhecimento – Centro Social de Sobreposta.
- 28 de Maio - Participação no Plenário do CLAS.
- 17 Junho- Visita Guiada à Exposição «Sonhos e Metamorfoses :o surrealismo de Paula Rego», na Fundação Cupertino de Miranda, em Famalicão.
- 15 de Novembro -Magusto.
- 26 de Novembro- Visita guiada ao Museu dos Biscainhos, em Braga.
- Clube de Leitura- Ao longo do ano ocorreram 8 sessões do Clube de Leitura do Núcleo, todas elas realizadas na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, integrada na Universidade do Minho.

Ao longo do ano os dinamizadores reuniram-se, quase sempre online, de duas em duas semanas.

4.3 - O Núcleo de Vila Nova de Famalicão

- Participação nos plenários da CSIFAU (Comissão Inter-Freguesias da Área Urbana de Vila Nova de Famalicão);
- Participação nos plenários da CLAS (Comissão Local de Apoio Social de Vila Nova de Famalicão);
- Adesão ao Projeto Radar Social de Vila Nova de Famalicão que visa sinalizar situações de vulnerabilidade social;
- Participação na acção "BURLA AOS IDOSOS", organizada pela Rede Social da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, com a colaboração da PSP, no dia 10 de Novembro, no Centro Social de Calendário;
- Participação na organização do Almoço de Natal da Delegação Norte, realizado no dia 16 de Dezembro em Vila Nova de Famalicão.

4.4 - Núcleo de Vila Nova de Gaia

Através de alguns dos seus dinamizadores, o Núcleo de Gaia da APRe! participou nas principais atividades da Delegação Norte, nomeadamente em quase todas as suas reuniões mensais e Conversas sobre Arte e em algumas visitas guiadas. De referir também a participação numa reunião de esclarecimento com a Proteção Civil do Porto, bem como a participação no Almoço de Natal (e de Aniversário da APRe!), em Famalicão.

Também garantimos as permanências mensais na sede regional situada ainda junto à Praça do Marquês. Participámos ainda no desfile do 25 de Abril do Porto, integrados no grupo da APRe! A nível nacional, participámos nas reuniões da Assembleia Geral, em Coimbra.

Especificamente a nível concelhio, a nossa participação foi focada sobretudo nas atividades do CLAS local, com particular atenção no Plano Municipal de Saúde. Continuámos a acompanhar de perto alguns aspetos da vida de duas Associações Sociais de Idosos, sobretudo no que diz respeito à construção das respectivas ERPI's, ao abrigo do PPR, nomeadamente com o apoio da canalização para uma delas do 1 % do IRS, tendo sido convidados para o seu aniversário.

4.5 - Núcleo de Vila Real

Os Associados do núcleo de Vila Real, não tendo actividades próprias em 2025, participaram de forma regular nas actividades do núcleo do Grande Porto.

APRe! Delegação Norte

Porto, 27.02.2026

APRe!
Associação de Aposentados Pensionistas e Reformados

ACTIVIDADES da APRe! NA REGIÃO CENTRO EM 2025

AVEIRO e CASTELO BRANCO

- Divulgação das posições da APRe!

COIMBRA

- Todas as semanas: nas terças-feiras, à tarde, ensaios do Coro APRe! Coimbra; nas tardes de quarta-feira decorreram as caminhadas “Caminhar pela nossa saúde”; nas tardes de quinta-feira o grupo “Zig-Zag”, com actividades ligadas ao artesanato.
- 6 de Janeiro, com a presença de cerca de setenta Associados, realizou-se, na Tertúlia d’ Eventos, um Almoço do Dia de Reis.
- 25 de Janeiro, na Sala do Capítulo do Convento de Santa Clara (Coimbra) aconteceu mais um Ciclo Coral e Instrumental "São Rosas Senhores!" com a participação do Coro APRe! Coimbra (400 anos da canonização Rainha Santa). De destacar a estreia do Hino à Rainha Santa Isabel, que tem letra de Domitília de Carvalho (1871-1966) e música do nosso Maestro, Paulo Bernardino.
- 28 de Janeiro - no âmbito do protocolo entre a APRe! e a Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, da Universidade de Coimbra, deu-se início, a convite da Professora Doutora Margarida Pedroso Lima, a mais uma cooperação, desta vez sobre “O efeito que o Teatro PLAYBACK tem em pessoas de idade avançada”. O programa decorreu em oito sessões.
- 31 de Janeiro aconteceu mais uma visita cultural e recreativa: Visita a Santar, Paço dos Cunhas e à Casa Museu Amadeu de Sousa Cardoso, em Cabanas de Viriato.
- 13 de Fevereiro, realizou-se na sede da APRe! uma conferência seguida de debate, subordinada ao tema "Testamento Vital". A conferencista foi a nossa associada, Dr^a. Paula Sousa, licenciada em Direito e Pós-Graduada em Administração Hospitalar pela Escola Nacional de Saúde Pública.
- 21 de Março foi um marco especial de aprendizagens, experiências, vivências para o grupo de Associados que abraçou e continua a abraçar a actividade “Caminhadas pela nossa Saúde”. Celebrou-se o seu 2.º aniversário, escolhendo um espaço adequado (na Tertúlia d`Eventos).
- 17 de Abril, na sede da APRe!, às 10:30 h, no âmbito das próximas eleições legislativas e a pedido do Bloco de Esquerda, aconteceu uma reunião em que participaram elementos da APRe! e do BE numa troca de ideias e apresentação de sugestões, em nome das necessidades e interesses dos nossos Associados.

- 25 de Abril - os Associados da APRe! participaram na manifestação colectiva comemorando o dia da Liberdade.
- 10 de Maio, aconteceu em Coimbra a 3ª edição de “CASAADENTRO”, projecto da CMCoimbra e outras instituições da cidade. Nesta atividade participaram, em Concerto na Capela da Santa Casa da Misericórdia, o Coro APRe! Coimbra e o Coro de São Silvestre, nosso convidado (almoço conjunto no Seminário).
- 22 e 23 de Maio, sob o tema “Alentejanando”, visita ao Alto-Alentejo (Nisa, Castelo de Vide, Marvão e cidade romana de Amaia). Incluiu visita ao Museu Ibérico de Arqueologia e Arte de Abrantes.
- 2 de Junho festejaram-se os 11 anos do Coro APRe! Coimbra.
- 15 de Junho o Coro APRe! Coimbra esteve presente no V Festival de Coros 2025, numa organização da União de Freguesias de Coimbra.
- 24 de Junho, evocando o São João e a camaradagem existente entre os associados, dinamizou-se uma sardinhada.
- 26 de Junho, às 16h, na Sede da APRe!, aconteceu uma sessão de divulgação da participação em mais um projecto 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). O Teatro Playback pode ser usado, também, como uma psicoterapia de grupo, como foi demonstrado ao longo das sessões.
- 5 de Agosto, o destino foi a Expofacic em Cantanhede, para um jantar na Tasquinha da ACAP (Associação Cívica dos Amigos da Pocariça) a que se seguiu concerto na Feira.
- 9 de Setembro, teve lugar uma reunião do Núcleo de Coimbra da APRe! com quatro dirigentes do DARQ (Departamento de Arquitectura) da FCTUC, para analisar a questão pertinente de se projectarem e concretizarem espaços para os mais velhos, que permitam a sua autonomia relativa, em convivência e partilha, em paralelo com a independência possível.
- 1 de Outubro, “Dia Internacional do Idoso”, foi uma quarta-feira. A celebração da data aconteceu em plena natureza (junto às margens do rio Mondego), com jogos interactivos com a intenção de promover a autoestima, sob a coordenação da enfermeira Cristina Crespo, especialista em saúde comunitária. Houve um lanche partilhado.
- 13, 14 e 15 de Outubro, o Coro APRe! Coimbra, com direcção artística de Paulo Bernardino, deslocou-se a Bruxelas para visita e actuação no Parlamento Europeu, acção integrada no plano de actividades 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.

- 25 de Outubro, foi dia de um belo passeio: participação num cruzeiro no Douro.
- 20 de Novembro, celebrou-se, em Coimbra, o São Martinho, num clima de partilha que fez jus à lenda de São Martinho.
- 28 de Novembro, pelas 15:30h, Manuel Dias da Silva, associado, desenvolveu o tema: “Natal: história, iconografia e representação”. Foi um recuo no tempo para ouvir falar da história do Natal.
- 3 de Dezembro, Pequena actuação do Coro (Janeiras de Côja) no Seminário Maior de Coimbra, (apresentação do programa de comemorações dos 120 anos de nascimento de Monsenhor Nunes Pereira).
- 14 de Dezembro a celebração, em Coimbra, dos 13 anos da APRe! A festa começou pelas 17h com a representação de “Zapinguite Portuga”, pelo Grupo de Teatro da APRe! de Coimbra (sob a orientação do associado José Vieira Lourenço). Seguiu-se jantar, na Tertúlia d’ Eventos, com comida saborosa, o cantar das “Janeiras”, o sorteio dos cabazes, o discurso e o apagar das velas pela Presidente da Direcção.
- 21 de Dezembro, às 17h, na Igreja de São Martinho do Bispo aconteceu o Concerto de Natal do Coro APRe! Coimbra. No final da actuação foi oferecido um cabaz de géneros alimentícios à Conferência de S. Vicente de Paulo. Durante o momento de confraternização que se seguiu, Ana Bigotte (da Direcção do Coro) soube, com uma criatividade que lhe é peculiar, dar os presentes certos, símbolos de uma vivência rica da presença em grupo, em sintonia, em verdadeiro espírito natalício.

COVILHÃ/FUNDÃO

Divulgação das posições da APRe! e participação da sua coordenadora no Conselho Editorial.

FIGUEIRA DA FOZ

A APRe! está representada no Conselho Municipal Sénior.

LEIRIA

Divulgação das posições da APRe! por órgão da imprensa da cidade de Leiria.

Delegação Centro, 26 de fevereiro de 2026

APRe!
Associação de Aposentados Pensionistas e Reformados

APRe! - Delegação de Lisboa

Relatório de Atividades da Delegação e Núcleos da Região de Lisboa

2025

Introdução

Neste ano de 2025 desenvolvemos na Delegação de Lisboa muitas e variadas iniciativas com o objectivo de conseguir a participação activa dos associados, fortalecer o espírito de grupo e conseguir mais associados.

Demos especial atenção à participação da APRe! na comunidade e junto das autarquias locais, de forma a contribuir para a divulgação e crescimento da APRe!.

Elencam-se, de seguida, as principais actividades desenvolvidas:

1- Representação da APRe! junto do Poder Local

- 22 de Janeiro: O Núcleo Lisboa Norte participou na 1ª reunião plenária de 2025 da Comissão Social da Freguesia do Lumiar, continuando a APRe! representada, como no ano anterior, no Grupo de Envelhecimento e no Grupo de Ambiente e Sustentabilidade

-20 de Fevereiro: A Delegação de Lisboa participou, na qualidade de membro efectivo, na 2ª reunião plenária do Conselho Municipal para a Pessoa Idosa (CMPI) da CML (Câmara Municipal de Lisboa), sendo aprovado a elaboração de um Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo e Saudável

- 25 de Fevereiro: O Núcleo Lisboa Norte participou numa Reunião do Grupo Solidariedade entre Gerações da Freguesia de Carnide

28 de Fevereiro: Na sequência da participação da APRe! no CMPI, recebemos nas instalações da Delegação de Lisboa a vereadora Sofia Athayde, responsável pelo pelouro dos Direitos Humanos e Sociais, Saúde, Educação e Juventude da CML, que se fez acompanhar por uma assessora e pelo Director do Departamento dos Direitos Sociais para lhes dar conhecimento da missão e actividades da APRe! e da relevância da nossa participação nos projectos e actividades do CMPI

- 11 de março: O Núcleo de Cascais participou na 1ª reunião plenária de 2025 da Comissão Social da Freguesia Cascais/Estoril

- 4 de Março: A Delegação de Lisboa participou no 42º Plenário do CLAS de Lisboa integrando o GT 65+

- 2 de Abril: O Núcleo Lisboa Norte participou por convite da JF do Lumiar na celebração do 759º aniversário desta Junta de Freguesia
- 21 de Abril: O Núcleo Lisboa Norte participou em mais uma reunião do Grupo de Envelhecimento da Comissão Social de Freguesia do Lumiar em que duas fisioterapeutas do Hospital Pulido Valente apresentaram o “Programa de Reabilitação de Idosos Frágeis”, disponível naquele hospital
- 26 de Maio: O Núcleo Lisboa Norte participou na 2ª reunião plenária de 2025 da Comissão Social da Freguesia do Lumiar em que se fez ponto de situação dos trabalhos desenvolvidos nos dois grupos de trabalho em que a APRe! participa - Grupo de Envelhecimento e Grupo de Ambiente e Sustentabilidade
- 29 de Maio e 30 de Junho: Reuniões do Grupo de Envelhecimento da Comissão Social da Freguesia do Lumiar, em que a APRe! está representada pelo Núcleo Lisboa Norte, e a trabalhar no “Programa de Reabilitação de Idosos Frágeis”
- 16 de Setembro: O Núcleo Lisboa Norte participou em mais uma Reunião do Grupo Solidariedade entre Gerações da Freguesia de Carnide, onde se preparou a Semana dos Maiores a realizar em Outubro, para assinalar o mês das pessoas mais velhas
- 22 de Outubro: Reunião do Grupo de Envelhecimento da Comissão Social da Freguesia do Lumiar, em que a APRe! está representada pelo Núcleo Lisboa Norte, e em que se conseguiu pôr em funcionamento o “Programa de Reabilitação de Idosos Frágeis” que já está a apoiar idosos da freguesia
- 4 de Dezembro: O Núcleo Lisboa Norte participou em mais uma Reunião do Grupo de Envelhecimento da Comissão Social da Freguesia do Lumiar em que se fez uma reflexão sobre as actividades desenvolvidas em 2025

2- Debates – Conferências – Encontros – Tertúlias

- 28 de Janeiro: Sessão terapêutica de Teaterapia – Oficina de Teatro para Seniores em parceria com a entidade Sala -wellness hub – Cuidados de Saúde e Bem-Estar
- 10 de Março: Sessão sobre o livro “Mais Poderosos do que os Estados” da jornalista Christine Kerdellkant, com apresentação do professor Carlos Fiolhais e oradora Dra. Ana Gomes, na livraria Almedina com a qual existe protocolo de cooperação
- 14 de Março: Sessão de Cinema Comentado sobre o filme “Ainda estou Aqui”, na livraria Almedina, com o orador convidado Ricardo Vieira Lisboa, programador de cinema da Cinemateca Portuguesa com organização da Delegação de Lisboa e dos Núcleos de Arroios e Cascais
- 9 de Abril: Almoço da Primavera 2025 no Restaurante Caravela de Ouro em Algés, com a presença da Presidente da Direcção, do Vice-Presidente e outros elementos da Direcção, para reforço do espírito associativo e convívio entre associados e dirigentes. Houve o tradicional momento musical

protagonizado pelo associado Jorge Mendes com repertório da luta política e comemoração do 25 de Abril

- 27 de Maio: Debate “Pensões e Migrações – Perspectivas”, organizado pelos Núcleos Lisboa Centro, Avenidas Novas e Cascais, tendo como oradores convidados, Rui Pena Pires, sociólogo e coordenador científico do Observatório de Emigração, o antropólogo Carlos Nuno e ainda os economistas e associados da APRe! José Bio e António Correia. Esta sessão foi realizada na Biblioteca/Espaço Cultural Cinema Europa em Campo de Ourique

- 23 de Junho: A convite do Departamento dos Direitos Sociais da CML e sendo a APRe! parceira do Conselho Municipal para as Pessoas de Lisboa (CMPI), participação de vários associados no II Encontro dedicado ao Envelhecimento e Longevidade – Lisboa sem Idade, que se realizou no MUDE – Museu de Design e da Moda

-25 de Junho: Passeio de Solstício de Verão no Rio Tejo para dois grupos de 18 associados cada, durante duas horas, no catamarã “Lulu e Frankie”

- 25 de Setembro: Participação dos coordenadores da Delegação de Lisboa no Congresso “Os Seniores no Século XXI - Compromisso de Futuro” sendo oradores um conjunto de decisores políticos e especialistas de Portugal e Espanha, realizado na Fundação Cidade de Lisboa

- 1 de Outubro: Comemoração do Dia Internacional das Pessoas Mais Velhas com a apresentação, na Biblioteca/Espaço Cultural Cinema Europa, do projecto intergeracional “Gerações em Cena” no âmbito do combate ao idadismo, seguido de jantar/convívio na “Padaria do Povo” em Campo de Ourique

-13 de Outubro: Integrada na “Semana dos Maiores” promovida pela Junta de Freguesia de Carnide, a APRe! realizou a sessão “Isolamento dos Idosos – Da Solidão à Felicidade” sendo o orador o Sociólogo e Professor Universitário Dr. Rui Brites

-29 de Outubro: Sessão de apresentação do NeuroSer – Centro Neurológico de Diagnóstico e Terapias – Alzheimer, Parkinson, AVC e outras patologias neurológicas, com o qual foi assinado um protocolo, estando presentes na sessão o Director Clínico Professor Doutor Alexandre Castro Caldas e a responsável técnica Dra. Paula Pereira

-21 de Novembro: Conferência “Testamento Vital, Sabe o Que É?” apresentada pela associada da APRe!, a médica Dra. Madalena Oliveira na livraria Almedina

- 25 de Novembro: Debate e apresentação do livro “iGov – Cidadania Activa” com a dinamização do associado Luís Vidigal, no Auditório da Biblioteca Municipal Orlando Ribeiro, contando com a presença do Prof. José Tribolet, da Prof. Elisabete Carvalho e da Dra. Helena Monteiro

-1 a 5 e 15 a 19 de Dezembro: Aulas online gratuitas dadas pela fisioterapeuta Dra. Rita Paixão sobre Promoção da Saúde, Prevenção de Quedas, Levantar Pesos com Segurança, Prevenção de Lombalgias e Dor Ciática

-13 de Dezembro: Almoço do 13º Aniversário da APRe! – Recordar como tudo começou, com intervenções de Rosário Gama, Teresa Rio de Carvalho e Vítor Ferreira da Silva, sobre esses tempos da “troika” em 2012, em que nos juntámos na luta contra os ataques a que foram sujeitos os pensionistas e que levaram à criação da APRe!

Tertúlias das quintas-feiras na sede da APRe!

- 16 de Janeiro: sobre o tema “Vou reformar-me. E agora?”

- 6 de Fevereiro: sobre o tema “Como vê o Futuro (pessoal, familiar, nacional, internacional)”

- 6 de Março: sobre o tema “Violência na Sociedade”

- 20 de Março: sobre o tema “Porque pensamos Igual, Parecido, Diferente?”

-3 de Abril: sobre o tema “A Comunicação Social e os Perigos da informação Parcial”

- 15 de Maio e 5 de Junho: sobre o tema “Os Desafios da Longevidade”

3- Relação com os Associados

- Promoção da proximidade da APRe! com os associados, mediante comunicação regular por mail ou telefone com os associados sem mail, para divulgar a actividade da APRe! e as iniciativas da Direcção, da Delegação de Lisboa e dos respectivos Núcleos e prestar informações e esclarecimentos sobre assuntos do interesse dos associados e sobre o pagamento de quotas. Para divulgar as iniciativas que decorreram ao longo do ano na Delegação de Lisboa, foram enviadas mais de 40 informações escritas a cada um dos associados dos vários Núcleos

- Foram elaboradas notícias, textos e reportagens fotográficas sobre as diferentes actividades desenvolvidas na Delegação de Lisboa, para serem publicadas e difundidas aos associados, nas Notícias APRe! mensais, no site da APRe! e no Grupo de Associados da APRe! no Facebook, estas últimas com a colaboração de dinamizadores dos Núcleos de Cascais, Benfica/S. Domingos de Benfica e Lisboa Centro

- Abertura regular, semanal, às quintas-feiras das 15h às 17h, das instalações da Delegação de Lisboa para atendimento aos associados e público em geral, até ao Verão e às segundas-feiras das 15 às 17h a partir de Setembro

- Visita a associados que vivem sozinhos e com pouca mobilidade, alguns deles sem meios informáticos e, portanto sem acesso ao mail e às notícias da APRe!, para conversar um pouco, saber

das suas condições e dificuldades e levar-lhes as Notícias APRe! desse mês (projecto-piloto de voluntariado, solidariedade e combate à solidão)

- Resposta a inúmeras solicitações e pedidos de informação de associados e pessoas do público em geral que poderão vir a ser associados, por mail, telefone ou presencialmente, em estreita colaboração com o Gabinete de Apoio ao Associado da APRe!, sempre que necessário

- Actividades de angariação de novos associados, tendo-se conseguido 30 novos associados. Apesar disso não se conseguiu um saldo positivo de associados activos (em vigor) – 854 no início de 2025 e 823 do fim de 2025. Também se desenvolveu trabalho de recuperação de quotizações em atraso – Associados em suspensão – 849 no início de 2025 e 829 no fim de 2025.

4- A APRe! na Comunidade

Comemorações Populares do 25 de Abril na Av. da Liberdade em Lisboa

À semelhança dos anos anteriores, a Delegação de Lisboa da APRe! integrou a Comissão Promotora das Comemorações Populares do 25 de Abril na Av. da Liberdade, em Lisboa, participando nas diversas reuniões preparatórias

-25 de abril: A APRe! montou a sua banca como já vai sendo hábito a meio da Avenida da Liberdade como ponto de encontro e de divulgação da nossa associação, procurando a adesão de novos associados. Participaram muitos associados e os dinamizadores dos vários Núcleos da Delegação de Lisboa da APRe!, nomeadamente Algés, Amadora, Arroios, Avenidas Novas, Benfica/S. Domingos de Benfica, Cascais, Carnaxide/Queijas, Lisboa Centro, Lisboa Norte (Carnide, Lumiar, Santa Clara), Lisboa Ocidental, Lisboa Oriental, Loures, Oeiras, Odivelas, Sintra e Vila Franca de Xira

Parceria Local de Telheiras

- A APRe! participou, representada pelo seu Núcleo Lisboa Norte, em várias reuniões realizadas ao longo do ano para planeamento e organização de iniciativas para a comunidade local, entre as quais o Festival de Telheiras em Maio e o Magusto em Novembro

-23 e 24 de Maio: A APRe! participou no Festival de Telheiras com uma banca para ponto de encontro de associados e captação de novos associados

Parlapatório

-19 de Março: O Serviço Educativo do Centro de Arte Moderna (CAM) da Fundação Calouste Gulbenkian lançou o projecto intergeracional “Parlapatório” e convidou a APRe! e jovens entre os 15 e os 18 anos para uma oficina sobre teatro, democracia e assembleias. Vários associados da APRe! participaram neste projecto que foi orientado pela actriz Sara Barros Leitão

Participação em projecto intergeracional “Gerações solidárias - Gerações em cena”

Este é um projecto, iniciado em 2024 na sequência de concurso em que o projecto foi um dos vencedores e que prosseguiu e foi concluído em 2025. A APRe! participa neste projecto, desde o início, por convite do Centro Comunitário de Telheiras da Santa Casa de Misericórdia de Lisboa

- 12 de Janeiro: Oficina nº 2 produção de livros origami em grupos de várias gerações
- 19 de Fevereiro: Reunião conjunta dos vários grupos intergeracionais e decisão de construir em conjunto o guião da apresentação pública do projecto
- 5, 12, 19 e 26 de Março: Em 4 oficinas intergeracionais, associados da APRe!, utentes do Centro Comunitário de Telheiras da SCML, da Associação de Paralisia Cerebral de Lisboa e crianças e adolescentes da escola Básica 2+3 de Telheiras construíram em conjunto dois guiões para produção de dois pequenos filmes de animação sobre o tema do idadismo
- 2, 23 e 30 de Abril: Elaboração de storyboards, construção dos cenários em plasticina e cartolina e início das filmagens dos filmes de animação
- 21 de Maio: Apresentação final, ao público e à comunidade local, do projecto intergeracional “Gerações em Cena” no Auditório da Biblioteca Orlando Ribeiro em Telheiras no Lumiar
- 15 de Dezembro: Lançamento do Livro “Por uma Causa Maior: Arte, Cidadania e Idadismo no Envelhecimento” realizado na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa, numa parceria entre esta Faculdade e a Companhia Maior (Companhia de Teatro Senior)

5- Actividades Culturais

Visitas guiadas

- 11 e 12 de Janeiro: Visita guiada em dois grupos à Exposição “Veneza em Festa – De Canaletto a Guardi” na Fundação Calouste Gulbenkian

Teatro

- 29 de Março: Representação teatral “Novo, Estalo Novo” da Companhia Maior, na Capela do Museu do Dinheiro com a presença de Iva Delgado, filha de Humberto Delgado
- 11 de Maio: Ida conjunta ao teatro para ver a peça “Nora Helmer” no Teatro Aberto, ao abrigo do protocolo
- 18 de Junho: Ida conjunta ao teatro para ver a peça “Alguém Terá de Morrer” escrita por Luiz Francisco Rebelo, no Teatro A Comuna, ao abrigo do novo protocolo
- 13 de Julho: Representação teatral para avós e netos “Um Urso no Universo” de Dea Loher, no Teatro Aberto, ao abrigo do protocolo

RAC 2025

- 19 de Outubro: Ida conjunta ao teatro para ver a peça “O Senhor Paul” de Tankred Dorst, no Teatro Aberto, ao abrigo do protocolo, com tempo para conversa entre os artistas e o público

Clube de Leitura

- 5 de Março: Por convite da CM de Lisboa a Delegação de Lisboa da APRe! participa no lançamento do Clube de Leitura “Tecendo Histórias” dedicado à temática do envelhecimento e da longevidade

-26 de Março: Clube de Leitura “Tecendo Histórias” debate o livro “Um tempo sem Idades” com a sua autora Maria João Valente Rosa na Biblioteca Espaço Cinema Europa

- 23 de Abril: Clube de Leitura “Tecendo Histórias” debate o livro “Antes do 25 de Abril era Proibido” autoria de António Costa Santos, com o convidado Carlos Paulo Santos em representação da Casa do Artista, sessão realizada na Biblioteca dos Coruchéus

- 28 de Outubro: Clube de Leitura “Tecendo Histórias” conversa com a escritora Teolinda Gersão sobre o seu livro “Passagens” na Biblioteca Camões ao Chiado

-17 de Dezembro: Clube de Leitura “Tecendo Histórias” debate o livro “Tudo o que ouço é coração” de Carmen Garcia, enfermeira especializada em Geriatria, realizado na Biblioteca Orlando Ribeiro

6 - Actividades Internas da Delegação e dos Núcleos

Realização de reuniões presenciais do Conselho Regional de Dinamizadores em 20/1, 10/3, 19/9, 24/11 em que, além dos coordenadores da Delegação de Lisboa, participaram regularmente os coordenadores e dinamizadores dos Núcleos de Cascais, Lisboa Norte, Benfica/S. Domingos de Benfica, Lisboa Centro, Arroios e Amadora

Realização de várias reuniões da equipa coordenadora da Delegação para definir e planear estratégias e planos de acção

Conclusões

No ano 2025 a APRe! completou 13 anos de actividade na defesa dos direitos dos Aposentados, Pensionistas e Reformados, lutando, apesar das dificuldades, pela dignificação das pessoas mais velhas na nossa sociedade e pela melhoria das suas condições de vida.

Este foi mais um ano em que a Delegação de Lisboa, em linha com as finalidades da APRe!, desenvolveu um grande conjunto de actividades com o objetivo de fomentar a coesão interna e divulgar a APRe!.

Lisboa, 25/02/2026

APRe!
Associação de Aposentados Pensionistas e Reformados

Delegação do Distrito de Setúbal

Relatório de actividades do ano de 2025

- Reuniões mensais, (2ª. 4ª. feira de cada mês), do núcleo de Seixal e dinamizadores do distrito de Setúbal.
- Continuação da edição do Boletim Reformado Informado.
- Participação activa de associados (as) da Delegação de Setúbal, nas assembleias gerais de Março e Novembro.
- Participação activa no desfile do 25 de Abril da Av. da Liberdade em Lisboa, em acção conjunta com a Delegação de Lisboa, com distribuição de panfletos e recolha de contactos no âmbito da campanha, “traz outro sócio”.
- Visita ao Museu da Cidade em Setúbal (23 de Abril).
- Almoço em Setúbal, comemorativo do 25 de Abril com a presença do convidado Comandante Cunha Lauret.
- Visita ao Museu do Terramoto, em Lisboa.
- Almoço de Natal com associados(as) e convidados.
- Sessão em Almada, na oficina da cultura de Almada e colaboração da TKM – Universidade Sénior Dom Sancho I, de Almada, com o tema “Grandes Batalhas Navais Portuguesas”, com apresentação do Comandante Rodrigues Pereira.
- Presença do Delegado de Setúbal e associados do distrito nas sessões promovidas pela Delegação de Lisboa em 27/05/2025 e 01/10/2025 com os temas, “Pensões e Migrações – Perspetivas” e “Idadismo”, respectivamente.
- Presença do Delegado de Setúbal no almoço em Lisboa, comemorativo do 13º aniversário da formação da APRe!
- Continuação da campanha “traz outro sócio”.

O Delegado
Luís Filipe Granjo
Sócio n.º 68

APRe!
Associação de Aposentados Pensionistas e Reformados

Delegação do Algarve

Actividades do ano de 2025

No ano de 2025 a Delegação do Algarve teve como preocupação desenvolver actividades de interesse aos associados da região, com os quais fomos mantendo contacto via correio electrónico. Neste sentido organizou uma Visita/Convívio a S. Brás de Alportel no dia 4 de Junho e um Almoço de Natal no dia 17 de Dezembro.

Estas actividades foram planeadas nas reuniões mensais da Comissão Coordenadora Regional do Algarve. Estiveram ainda previstas, mas não foram realizadas por falta de disponibilidade dos parceiros envolvidos, uma visita à Associação ACASO (Associação Cultural de Apoio Social de Olhão) bem como uma sessão pública sobre apoio aos idosos em colaboração com a Câmara Municipal de Faro e do projeto 55+ Algarve.

Pela Delegação Regional do Algarve

João Brandão

APRe! **Associação de Aposentados Pensionistas e Reformados**

Gabinete de Apoio ao Associado

RELATÓRIO DE ACTIVIDADE DO ANO DE 2025

Se tomarmos como referência os últimos três anos, em 2025 registou-se alguma redução de pedidos de apoio por parte de associados ou de eventuais potenciais futuros associados. Por um lado, tal poderá decorrer do facto de ao longo do ano não se terem registado especiais novidades nas políticas das pensões. Por outro lado, talvez se registre um melhor nível de esclarecimento e informação dos associados activos e daqueles que aderem à nossa associação.

De um modo geral, os pedidos de apoio continuaram a ser os relacionados com os seus processos de aposentação e reforma ou com divergências relativas aos valores das pensões de aposentação ou reforma que lhes foram atribuídas, tanto no âmbito da Segurança Social (CNP) como da Caixa Geral de Aposentações (CGA).

De salientar duas medidas do governo que exigiram alguma atenção adicional e pedidos de esclarecimentos em conformidade, a saber:

- a) A alteração das taxas de IRS para alguns escalões, no início do segundo semestre do ano e a adopção de tabelas de retenção na fonte diversas para os meses de Agosto e Setembro e de outras para os meses de Outubro a Dezembro, o que gerou bastante confusão de interpretação e de compreensão dos destinatários.
- b) A atribuição de um complemento extraordinário de pensão no mês de Setembro que, mesmo sendo recorrente, não deixou de causar algumas dúvidas e perturbação em alguns grupos de pensionistas

Como vem sendo regra, todas as questões formuladas foram objecto de tratamento e resposta em tempo, com o grau de clareza e pormenor que os temas permitiram desenvolver. Na sequência do exposto e em síntese, procedemos ao agrupamento das questões suscitadas pelos principais temas ou áreas de abordagem contidas nos pedidos individuais formulados, como segue:

- 1)-Apoio para a instrução e tratamento dos processos de aposentação ou reforma, nomeadamente quanto ao cumprimento de requisitos e às formas de proceder nos contactos com os serviços.
- 2)-Apoio para abreviar os prazos de atribuição das pensões quando estes se prolongavam por prazos longos sem resolução. Cerca de uma dezena de casos. Aqui o apoio é sempre limitado, porque como não temos acesso privilegiado aos serviços competentes, limitamos a nossa acção ao aconselhamento e apoio aos contactos com a Seg. Social ou a CGA.
- 3)-Apoio para a verificação e conferência dos montantes das pensões atribuídas, nomeadamente pela validação dos períodos de contribuições considerados e aplicação de convenções internacionais, com pensões parcelares e/ou proporcionais.
- 4)- Apoio para a cessação da aplicação do factor de redução da pensão decorrente de reforma antecipada em consequência de cessação de contrato de trabalho por mútuo acordo, quando o titular atinge a idade normal de acesso à pensão de velhice e a verificação da conformidade da interpretação desse momento em cada situação

5)-Apoio à verificação e atribuição das pensões de sobrevivência, em especial no âmbito da CGA, tendo em conta que durante bastante tempo as contribuições para a pensão de sobrevivência foram voluntárias, e por isso nem sempre realizadas durante esse período. Trata-se de uma área muito sensível e quase sempre geradora de muita conflitualidade, pela desconfiança e fragilidade emocional dos requerentes.

Como esta é uma questão específica da CGA e resulta da transição de um período de contribuições voluntárias para a pensão de sobrevivência, continuamos a aconselhar os subscritores no activo a inquirir a CGA sobre a sua situação neste particular, para evitar a eventual situação de constrangimento dos sobreviventes, nomeadamente depois da CGA se ter comprometido a retomar a resposta a tais pedidos.

Adicionalmente é importante referir que quando o sobrevivente recebe a respectiva pensão, a mesma acresce ao seu rendimento anterior e o seu escalão de IRS poderá subir em resultado da acumulação, o que tem gerado algumas dúvidas e protestos, embora sem razão para tal. Em síntese, poder-se-á dizer que o apoio solicitado por associados ou outros, e prestado nas diferentes vertentes assinaladas se desenvolveu, essencialmente, em dois grandes grupos de acções e tarefas:

1-Tarefas de apreciação, análise, enquadramento e elaboração de pareceres e sugestões para acção e envio às entidades competentes para desenvolvimento dos processos.

Trata-se de tarefas de carácter administrativo, para as quais seria útil poder contar com o apoio de outros associados com conhecimentos nestas áreas para mais rápida e ágil resposta, embora todas as solicitações tenham merecido tratamento, ainda que nem sempre com a celeridade desejável.

2-Tarefas de acompanhamento e interpelação dos serviços, nomeadamente a Seg. Social/CNP e a CGA para avaliação da evolução dos processos, esclarecimento de dúvidas e verificação de conformidades.

Aqui a nossa acção revela-se sempre mais difícil, porque não temos canais de contacto próprios e somos obrigados a procurar contactos ocasionais de simpatia ou de favor cada vez mais difíceis de obter e que nem sempre, ou mesmo raras vezes, produzem os resultados desejados.

3-Quando os assuntos se arrastam e se afigura apropriado, sugere-se o recurso à Provedoria da Justiça, elaborando as respectivas minutas aos peticionários, mas sem retorno relevante.

Para além do apoio individualizado aos associados e outros, o trabalho do gabinete desenvolveu-se no acompanhamento sistemático das iniciativas de carácter normativo que poderão conduzir a alterações relevantes na formação e pagamento das pensões, nos movimentos nacionais e internacionais tendentes a transferir parte (substancial) das pensões para sistemas privados, via fundos de pensões de contribuição fixa e pensão variável.

Este acompanhamento e respectiva difusão tem sido consubstanciado em alertas diversos com vista a prevenir os seus efeitos e, se possível, evitar a sua ocorrência. Em resumo e no sentido de melhorar as acções de apoio e robustecer a capacidade de acção da nossa associação sugere-se:

1-Para melhorar o apoio prestado aos associados reais e potenciais, e como já repetidamente se referiu:

1.1-Considera-se da maior importância tentar junto do MTSSS a abertura de canais de contacto com a SS/CNP e CGA, através da acreditação de uma ou mais pessoas para acompanhar os casos que nos são reportados e dependem de decisão de um ou ambos daqueles organismos.

1.2-Tendo em conta a grande congestão de reclamações e queixas acumuladas na Provedoria de Justiça e o peso relativo dos casos originários na SS/CNP/CGA, dever-se-ia também pugnar pela criação do Provedor do Utente da Segurança Social e da Caixa Geral de Aposentações.

2-Para incrementar a consciência dos perigos e riscos de degradação das pensões presentes e futuras:

2.1-Dar maior relevo aos factos e movimentos identificados e/ou previsíveis através de notícias que os enfatizem.

2.2-Realizar actos públicos, tais como conferências, palestras ou outros, que nos ajudem a mobilizar a população alvo para as acções necessárias

Porto, 20 de Fevereiro de 2026

Gabinete de Apoio aos Associados

APRe!
Associação de Aposentados Pensionistas e Reformados

Resumo de Actividades do Conselho Editorial - 2025

Em conformidade com o seu Regulamento, o Conselho Editorial da APRe! (CE) apresenta o Relatório de Actividades referente ao ano de 2025.

No período supramencionado foram efectuadas 9 reuniões, no exercício da competência que foi atribuída ao CE de “assegurar o cumprimento do Estatuto Editorial e pugnar pela qualidade dos conteúdos em todas as plataformas de comunicação institucional da APRe! em colaboração com a Direcção, sem perda da identidade própria nem alienando as responsabilidades de cada plataforma.” (cf. Estatuto Editorial aprovado em AGE de Novembro de 2017).

Na prossecução do seu objectivo, as reuniões efectuaram a análise contínua e sistemática nas diversas plataformas de comunicação da APRe! da informação institucional divulgada pela Direcção, que no seu conjunto apresentam um fluxo regular de comunicação sobre as actividades da Associação, constituindo por isso um relevante meio de ligação entre a Direcção e os associados. Neste sentido, o Conselho Editorial regista a melhoria da interacção e intercomunicabilidade entre os meios de comunicação da APRe!.

Foram lavradas actas de todas as reuniões do CE, as quais estarão disponíveis em arquivo na Sede da Associação. Da Ordem de Trabalhos de cada reunião consta sempre a análise das plataformas de comunicação da APRe!, das quais se destacam:

- “Notícias APRe!”: a regularidade (11 publicações) e a qualidade dos conteúdos;
- “Breves”: com menos publicações, a sua função fica suprida pela regularidade das “Notícias”;
- Página institucional da APRe! no Facebook: o dinamismo e actualidade das notícias e textos divulgados e a sua intercomunicação com os outros órgãos de comunicação;
- Site/portal: apesar da melhoria do aspecto gráfico e do acesso aos conteúdos, pode ser aperfeiçoado, nomeadamente na página inicial. No acesso aos conteúdos, destaca-se a boa apresentação das “Notícias”, contrariamente à das Breves. O CE apresentará à Direcção as suas observações sobre esta plataforma de comunicação.

O CE sublinha, pela sua importância, a divulgação de textos de opinião e entrevistas da Presidente da APRe! nos órgãos de comunicação social.

A finalizar, o Conselho Editorial regista e agradece a disponibilidade da Direcção para acompanhar a actividade deste Órgão Consultivo.

O Conselho Editorial

Celeste Raposo

Luísa Sarmento

Manuel Sá

Vérter Gomes

Victor Gameiro