



## EDITORIAL

# NOTÍCIAS

### Renovar caminhos, defender futuros...

Aceitei candidatar-me a mais um mandato como Presidente da Direcção da APRe!. Fi-lo convicta da responsabilidade que tal cargo representa e com a determinação que nos levará a mantermo-nos unidos, fortes e respeitados.

Enfrentamos um conjunto de preocupações que afectam directamente a nossa qualidade de vida e o nosso bem-estar. Entre os principais desafios que se colocam estão o aumento do custo de vida, o acesso aos cuidados de saúde, o isolamento social e a estabilidade das pensões, tal como temos vindo a denunciar.

Não podemos, contudo, deixar de abordar questões decisivas que estão na ordem do dia como são as alterações climáticas, que afectam toda a população, constituindo as pessoas mais velhas um dos grupos mais vulneráveis. O envelhecimento traz maiores fragilidades físicas e de saúde, tornando mais difícil enfrentar fenómenos extremos como, por exemplo, as ondas de calor. Estas são um dos maiores riscos para esta população e, tendo em conta as previsões meteorológicas que anunciam um verão excepcionalmente quente, são necessários cuidados redobrados. Muitas pessoas mais velhas têm dificuldades em regular a temperatura corporal ficando sujeitas a sofrer desidratação, insolação ou agravamento de doenças cardiovasculares e respiratórias. É sabido que, durante períodos de calor intenso, os mais vulneráveis devem manter-se hidratados, evitar exposição ao sol nas horas mais quentes e permanecer em locais frescos e ventilados. A par do combate às alterações climáticas, cabe ao governo contribuir com planos de emergência, criação de espaços climatizados, campanhas de informação e melhoria na prestação dos serviços de saúde.

Ainda na ordem do dia, temos assistido aos debates sobre o pacote laboral proposto pelo governo. Se for aprovado tal como foi apresentado, as medidas propostas podem afectar a população reformada, tanto de forma directa como indirecta. As mudanças nas leis do trabalho influenciam a economia, os salários, as contribuições para a Segurança Social e até as oportunidades de emprego para pessoas já reformadas. De forma indirecta, se as medidas provocarem precariedade, desemprego ou redução de rendimentos, isso pode enfraquecer o financiamento do sistema de proteção social. De forma directa, tendo em conta que muitos reformados continuam a trabalhar para complementar a pensão devido ao aumento do custo de vida, mudanças relacionadas com contratos, horários, direitos laborais, impostos ou contribuições podem afetar as suas condições de trabalho e rendimento mensal. Além disso, as decisões laborais anunciadas afectam as famílias dos reformados: se filhos e netos enfrentarem o desemprego ou salários baixos, muitos idosos acabam por prestar-lhes apoio financeiro, aumentando a pressão sobre as suas pensões. Assim, embora o pacote laboral seja geralmente direccionado à população activa, os seus efeitos acabam por atingir também as pessoas reformadas, especialmente no que diz respeito à estabilidade económica, à sustentabilidade das pensões e às condições de vida das famílias.

Estas são algumas das preocupações que queremos levar à Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, quando responder ao pedido de audiência que lhe enviamos.

Seguiremos... a renovar caminhos e a defender futuros, com a força de todas e todos na APRe!

*Maria do Rosário Gama*

## TOMADA DE POSSE PARA OS ÓRGÃOS SOCIAIS DA **APRe!** PARA O BIÉNIO DE 2026-2028

Na sequência das eleições realizadas no passado dia 29 de abril, teve lugar no dia 11 de maio, na sede da APRe!, em Coimbra, a tomada de posse dos membros da Mesa da Assembleia Geral, da Direção e do Conselho Fiscal.

Tal como afirmou na ocasião Maria do Rosário Gama, Presidente da Direção, para este novo mandato, o objetivo é continuar a fortalecer o papel da associação:

- defender direitos e condições dignas para todos os reformados;
- incentivar a participação ativa, porque a experiência e o saber de cada um de nós são o verdadeiro património desta Associação.
- promover atividades culturais, recreativas e de convívio.

Foi ainda feito um agradecimento à Ana Brito Jorge e ao Henrique Rodrigues que, por limitações pessoais, não continuam a fazer parte dos Corpos Sociais da APRe!

Bom trabalho! Boa sorte!

Ficam algumas imagens da tarde:



## A **APRe!** E A COMUNICAÇÃO SOCIAL

**14 de Maio:** Maria do Rosário Gama foi convidada a abrir o **Fórum TSF** dedicado às pensões baixas e a subida da inflação.

Gravação completa neste [link](#)

Fórum TSF: as pensões baixas e a subida da inflação para 3,3%



0:00:00 / 1:25:57

# PRIMEIRA REUNIÃO da NOVA DIRECÇÃO

No dia 11 de Maio, após a tomada de Posse dos novos Corpos Sociais, a nova direcção reuniu, pela primeira vez, com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Apresentação dos membros da Direcção
2. Distribuição de "pelouros"
3. Agendamento das próximas actividades
4. Notícias APRe!

Foram atribuídas as seguintes coordenações

- Maria do Rosário Gama - Presidente
- José João Lucas – Vice- Presidente
- Jorge Fernandes – Tesoureiro
- Eduarda Neves – Secretária e suplente no CES
- Anabela Paixão - representante nos fóruns internacionais, arranjo gráfico das Notícias mais as páginas dos projetos e das notícias internacionais.
- Fernando Medeiros – representante do C.G.S da ADSE e responsável pela divulgação das actividades deste sub-sistema de saúde
- Celeste Raposo – Comunicação – Notícias APRe!
- Isabel Raposo – Secretária, Coordenadora da página Institucional do Facebook
- Jurgen Henninger - Coordenação das delegações.

Nesta reunião, entre outros temas, foi decidido pedir audiências ao Sr. Presidente da República, Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, Grupos Parlamentares e dos partidos com um só deputado.



## PARTICIPAÇÕES **APRe!**

  
B.LifeLong  
BODILIFE HEALTHY LONGEVITY

### I FÓRUM ENVELHECER COM IMPACTO

FATORES DE VIDA, PREVENÇÃO E SAÚDE COGNITIVA

Conheça os resultados do projeto e construa connosco novos trilhos para o envelhecimento ativo e saudável.

**PARTICIPE. INSPIRE. TRANSFORME.**

📅 25 de maio de 2026  
📍 Iscte, Edifício 4, Clube Iscte-CI (piso 3)  
🕒 09:30-13:00 (Formato híbrido)



Inscrição já  
 Participação gratuita  
Dúvidas? Contacte-nos em:  
[projetoBlifelong@outlook.com](mailto:projetoBlifelong@outlook.com)

Organizado: Projeto B.LifeLong | Apoio: Centro de Saúde Interparceiros Saúde, Francisco Balse, Diogo Meyer

### B. LIFE LONG - I FORUM ENVELHECER COM IMPACTO

25 de Maio: Maria do Rosário Gama participou, no I Fórum “Envelhecer com Impacto”, no âmbito do Projecto B.LifeLong. Inteveio na Mesa Redonda “Novos trilhos para o Desenvolvimento Activo e Saudável”, tendo apresentado os dois projectos financiados pela AGE Platform Europe, “Sefti” e o “StratAGEic” e o projecto do Núcleo de Coimbra, “Conta-me como foi” que leva às Escolas Secundárias a informação sobre raas como era viver antes do 25 de Abril e as alterações constantes da Constituição de 1976.

Veja a gravação neste [link](#)



## “Quem andou não tem para andar...”. É falso!

Quem, como nós, já está na segunda metade da sua existência pode dar-se ao luxo de contrariar algumas frases feitas, ainda que sejam a chamada “voz do povo”. O “povo” tem, às vezes, a sua dose de perversidade mas também nos deixa liberdade total para o interpretarmos. Na verdade, **quem andou tem ainda muito para andar**, no sentido em que o caminho vai tornar-se cada vez mais *largo* pela ação da experiência adquirida, pelos horizontes que desbravamos, pela consciência cívica consolidada que desenvolvemos.

O que já vivemos confere-nos uma espécie de “vantagem” na abordagem das “coisas da vida”. Sem qualquer tipo de sobrançeria, cabe-nos um especial papel na deteção dos malefícios e dos perigos que, por estes tempos, não cessam de emergir para nos ameaçarem, a nós e à sociedade em geral. Continuamos a ver o nosso poder de compra em queda há mais de dez anos, a degradação da qualidade de vida, a omissão do respeito pelos nossos direitos fundamentais, as ameaças aos pilares essenciais de uma Democracia que chegámos a dar por consolidada...

Cabe-nos, então, avançarmos para o combate ativo e esclarecido em defesa de uma vida com qualidade e contra os ataques cirúrgicos lançados sobre as pessoas mais velhas, como se fôssemos um fardo, como se estivéssemos a apoderar-nos de algo que não nos pertence... A nossa vida “larga” há-de incluir esse combate e ele será feito de modo solidário, com os nossos pares, e a pensar, também, no futuro das gerações mais novas...

A APRe! é o lugar, por excelência, desse combate. Sim, **recusamos a solidão** para melhor defendermos o que é justo, para nós e para todos. Quem já teve uma vida ativa em termos laborais e agora vive de uma pensão atribuída por lei, encontra na APRe! o lugar de partilha das preocupações, das queixas e, sobretudo, dos objetivos que defendemos em nome da justiça e da equidade, bem como algumas propostas de lazer, de fruição cultural e de atividade saudável. Não haverá uma associação nacional com as mesmas características e nada é tão certo quanto ser este o nosso espaço de prática efetiva do associativismo.

Quanto ao caminho “largo” que temos à nossa frente, cada uma e cada um por si, para percorrer - para quê pensar no “fim”...?! - protejamos a nossa vontade, os nossos gostos, a nossa vida pessoal, tal como a desejamos, tal como merecemos. Queremos uma sociedade que cuide de nós, que nos ampare naquilo de que necessitamos e a que temos direito, que não desdenhe dos nossos cabelos grisalhos ou de qualquer outra cor...

O caminho faz-se caminhando, o que andámos serve de alicerce ao que temos para andar, **recusamos a solidão** imposta, queremos que a escolha seja sempre, mas sempre, nossa.

*Ana Maria Brito Jorge*

Associada n.º 129



## Representatividade proporcional nos órgãos sociais das associações

No cumprimento dos estatutos aprovados em dezembro de 2012, os Órgãos Sociais da APRe! foram eleitos em 29 de abril para cumprimento de novo mandato de dois anos que agora se inicia. A todos os seus membros agradecemos a disponibilidade e desejamos boa saúde para o desempenho desta e restantes atividades da sua vida. Os estatutos das associações não preveem a representatividade proporcional nos órgãos sociais (não conheço alguma exceção), mas não é por isso que a vida associativa é menos democrática.

A Assembleia Geral é o órgão deliberativo e onde podem ter presença todos os associados. Preveem-se assembleias ordinárias e extraordinárias, como é o caso da nossa associação – APRe!. É nas assembleias que se manifestam todas as posições dos associados que queiram estar presentes, se evidenciam possíveis tendências das associações e se procura a aprovação de propostas respeitantes aos interesses e defesa dos direitos dos associados, incluindo a aprovação ou alteração dos estatutos.

Os órgãos sociais eleitos foram a Mesa da Assembleia Geral, a Direção e o Conselho Fiscal. As associações têm objetivos e natureza diferente dos órgãos do poder local. Nestes, sim, há órgãos eleitos segundo o princípio da representatividade proporcional, o caso das assembleias de freguesia e das assembleias municipais. As associações seguem um modelo diferente: privilegiam a oportunidade de todos os associados se fazerem ouvir na assembleia geral. Em qualquer dos casos, a democracia exerce-se embora com recurso a processos e órgãos diferentes.

Prever a constituição da Direção, da Mesa da Assembleia Geral e do Conselho Fiscal segundo o princípio da representatividade proporcional seria um obstáculo ao princípio da governabilidade da associação pois os elementos minoritários estariam constantemente a exigir que as suas propostas programáticas fossem discutidas, embora tivessem sido derrotadas em eleições.

Sendo eleita uma lista, que apresenta o seu programa, é este programa que deve ser executado, e os respetivos eleitos assumem a sua aplicação sendo avaliados por isso durante o seu mandato.

Não fica manchada a democracia por não haver representatividade proporcional nos órgãos sociais.

*José Gama*

Associado nº 5

## DELEGAÇÃO NORTE

### Comunidade de leitores APRe!



1 de abril, 90ª sessão, Biblioteca Florbela Espanca, Matosinhos. Uma vez mais ultrapassada a meta dos vinte leitores, todos entusiasmados e empenhados no debate devido ao interesse despertado pelo livro «Nem Todas as Árvores Morrem de Pé», aclamada obra de estreia da cantautora Luísa Sobral. O romance entrelaça a história de duas mulheres separadas por gerações, ligadas pela dor e esperança num cenário de guerra e com o Muro de Berlim como pano de fundo, explorando temas como família, perda e resistência emocional. Numa escrita sensível e poética, descrita como uma "prosa musical", com capítulos que incorporam nomes de plantas e as suas propriedades.

A obra foi inspirada por uma notícia real que tocou a autora, evoluindo de uma canção para um romance. Sobre ele diz Luísa que é «**uma história que quis ser escrita para lá da canção...**».

*Eugénia Faria*

### Projecto do Ateliê António Carneiro

A proposta foi colocada aos associados do Núcleo do Grande Porto da APRe!, presentes na visita guiada em 10 de Fevereiro.

*Na pele de António Carneiro ou Desenhar a memória: um encontro com António Carneiro* é o título do Projecto, a desenvolver-se em 4 sessões. Relativamente às duas iniciais, já foi dada notícia neste Boletim Informativo.

As duas últimas centraram-se numa proposta cultural, que teve lugar no próprio ateliê, orientada por uma artista plástica convidada.

A 14 de Abril, o desafio lançado – fazer o retrato do outro através do decalque em acetato, num 1º momento - teve desenvolvimento e resultados diversos, consoante a sensibilidade e as capacidades de cada um dos participantes. Foi um momento descontraído, de partilha e auto-conhecimento sobre o prazer, ou não, das tarefas propostas e da criação estética à nossa medida.

Na semana seguinte, a 21, a proposta foi o auto-retrato, com uma mão a desenhar na folha de papel e a outra a segurar uma espécie de espelho, depois de dadas algumas indicações básicas. A concentração, a tentativa de cada um melhorar o seu trabalho, a troca de comentários e a “fotógrafa” Margarida a registar o que se passava, tudo isso resultou numa tarde bem passada e na descoberta de talentos.

E, no fim, houve pedidos de novos projectos!



### Conversas Sobre Arte

O Núcleo do Grande Porto organizou mais um encontro das Conversas sobre Arte, a 15 de Abril, na Sede da Delegação, com o tema A Pintura Romântica: o passado enquanto refúgio e o triunfo da emoção.

No início da sessão, foi feita uma reflexão sobre o contexto político-militar e cultural em que se desenvolveu o Romantismo na Europa, tendo-se encontrado algum paralelo e explicação para a situação político-militar que o mundo actualmente atravessa.



cont...

cont...

## DELEGAÇÃO NORTE

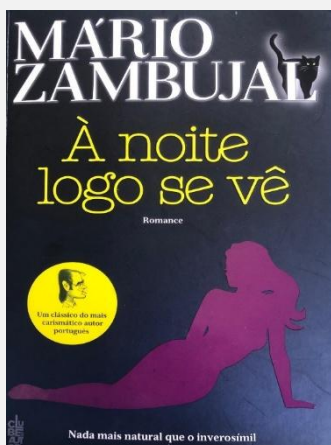
...cont

Seguidamente, tendo como ponto de partida a abordagem da pintura em França, Inglaterra e Alemanha, analisou-se, com detalhe, algumas das obras mais significativas dos pintores que se destacaram nesses países, a saber: os franceses Antoine-Jean Gros, Théodore Géricault e Eugène Delacroix; os ingleses John Constable e William Turner e o alemão Casper David Friedrich. Como é habitual, houve uma inter-acção viva entre todos os presentes e o agrado pela pintura de Turner foi manifestado por alguns de nós. A análise da pintura romântica em Portugal será feita na próxima sessão.



William Turner, *Late aproximando-se da costa*, 1835

### Clube de leitura do núcleo de Braga



O Clube de Leitura visitou o autor **Mário Zambujal** (1936-2026) em sessão de 23 de abril, como sempre na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva. A obra escolhida para o efeito foi «**À noite logo se vê**», publicada em 1986.

Ukkonen Miralva é investigador do sobrenatural, procura explicações para acontecimentos extraordinários. O «fenómeno» que investiga é o facto de no Roseiral, pequena povoação, não terem nascido crianças durante quase quatro anos.

«Todo o mistério tem explicação. A explicação é que pode ser inexplicável», avisa o autor.

Esta obra ilustra bem o que melhor caracteriza o autor: escrita escurrita, direta, muito humor subtil e grande sentido de observação. Exímio contador de histórias, prende o leitor à sua escrita desde o início do livro. O prazer da leitura sempre presente.

### 25 de abril

O Núcleo de Braga comemorou o 25 de abril com o já tradicional almoço de confraternização. Memórias do passado, visão do presente, preparação do futuro. A conquista da liberdade e os valores da APRE! de mão dada.

No final cantou-se a Grândola Vila Morena.



cont...

## DELEGAÇÃO NORTE

### Comemorações do dia 25 de abril de 2026 no Porto

Na qualidade de membro da Comissão promotora das comemorações do dia 25 de abril no Porto, a APRe! marcou presença nas diferentes actividades programadas, com particular relevo para a concentração e desfile até à avenida dos Aliados, na tarde do dia 25.

Como habitualmente, dispôs-se de uma banca de divulgação e contacto com a população nas proximidades do palco central das comemorações.



### Apresentação do livro - *Semear um futuro para todas as idades- Cuidar do presente e preparar o futuro*



Com a colaboração da consultora Prof.<sup>a</sup> Teresa Martins, efectuou-se uma sessão de apresentação do livro acima, desta vez com a participação da Casa de Pessoal do IPP-Instituto Politécnico do Porto, no dia 06 de Maio, e no seu auditório cedido para o efeito.

Além da divulgação do livro e do projecto, a sessão serviu também para divulgar a APRe! na comunidade do Politécnico.

### Uma Caminhada no Parque

Foi tardio o recomeço das caminhadas do Núcleo do Grande Porto. Só no dia 25, devido às grandes oscilações meteorológicas, pusemos pés a caminho. Fazem-se sempre de manhã, porque a temperatura é mais amena e convidativa ao passeio.

O reinício foi, tal como no ano passado, no maravilhoso Parque da Cidade, que nos dá a ilusão de não existir cidade: só lagos, árvores, relvados, pássaros e patos e, no extremo, é o mar que nos saúda.

O ponto de encontro é o Restaurante MEET onde, no fim, fomos retemperar forças e desenferrujar a língua, para, entre outras coisas, com a colaboração de todos, delinear os restantes percursos a serem feitos quinzenalmente.

Houve amigos, que tendo feito o percurso, não puderam almoçar, outros que, pelo contrário, não puderam dizer presente na caminhada, mas não deixaram de ir almoçar e houve até quem comparecesse de canadianas... O almoço foi variado, conforme o apetite de cada um, com empregados gentis e bem humorados.

A 8 de Junho tornaremos a encontrar-nos e, entretanto, 3 amigos vão “estudar” o percurso combinado e decidir o restaurante, onde o convívio, de que ninguém prescinde, terá lugar.



## DELEGAÇÃO CENTRO

### Reunião alargada da Comissão Social de Freguesias da UFESPF

14 de Maio: o núcleo da APRe! de Coimbra foi convidada a participar na Reunião Alargada da Comissão Social de Freguesias da UFESPF (União de Freguesias de Eiras e São Paulo de Frades) onde se fez representar por dois membros do Núcleo de Coimbra;

Foi apresentado o Plano de Atividades para 2026 e a três novos projectos.

De salientar a partilha, cooperação e consolidação de parcerias entre as entidades, que aí marcaram presença, indo ao encontro dos objectivos desta Comissão Social (promoção da articulação entre entidades locais, identificação de problemáticas sociais e contribuição para respostas eficazes face a situações de fragilidades social) ao nível dos “Direitos das Crianças e Jovens”, Idosos, Migrantes e Desempregados.

### Percurso à Região de Chaves

14 e 15 de Maio o Núcleo APRe! de Coimbra realizou um percurso de dois dias, à região de Chaves.

No dia 14 de manhã decorreu a visita à aldeia de Cambedo da Raia que, entre 1936 e 1946 deu abrigo a refugiados galegos e espanhóis perseguidos pela ditadura franquista. Percorremos a aldeia com um guia local que nos contou toda a história e nos mostrou sinais existentes do cerco e bombardeamento de Cambedo no dia 21/dez/1946 (ver na NET notícias detalhadas dos acontecimentos e da homenagem recente da Assembleia da República).



Recepção em Cambedo da Raia

Outros momentos altos desta visita: em Chaves, visita às termas romanas de Chaves (Aqua Flaviae), recentemente descobertas, e ao museu de Arte Contemporânea; em Boticas, a visita ao museu Nadir Afonso.

Em suma: momento cultural, de revisitação histórica, de agradável convívio



Termas Romanas de Chaves

### Feira da Saúde

23 e 24 de Maio : a convite da “Feira da Saúde”, um membro do Núcleo de Coimbra esteve presente na primeira edição da Feira que reuniu várias tendas no Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Secundária Dom Dinis. Esta foi uma iniciativa da União de Freguesias de Eiras e São Paulo de Frades visando a prevenção e bem-estar da comunidade, sob a forma de rastreios gratuitos, aconselhamentos na área da saúde, Workshops, dádivas de sangue, palestras e sessão de pilates. A actividade trouxe a esta Escola entidades das áreas da saúde, nutrição, emergência, desporto e inclusão social.

cont...

## DELEGAÇÃO CENTRO

### Conta-me como foi...



O Núcleo da APRe! de Coimbra dirigiu-se às Escolas da cidade a disponibilizar-se para, designadamente no âmbito da Educação para a Cidadania, realizar sessões de reflexão e de debate sobre a Revolução do 25 de Abril de 1974, a rutura que ela representou na sociedade portuguesa e os caminhos que ela abriu para a sua transformação, bem como a importância da Constituição da República Portuguesa, aprovada pela Assembleia Constituinte em 2 de abril de 1976. Nesse âmbito, foram realizadas as primeiras sessões durante o mês de Maio, envolvendo seis turmas da Escola Secundária Infanta D. Maria.

## DELEGAÇÃO DE LISBOA

### Reuniões da Comissão Social de Freguesia do Lumiar

A APRe! participou no dia 31 de Março na 1ª reunião plenária em 2026 da Comissão Social da Freguesia do Lumiar a convite do seu presidente, Dr. Ricardo Mexia. As várias entidades deram informações sobre as suas iniciativas e os diversos grupos de trabalho informaram sobre o trabalho que estão a desenvolver. A APRe! participa no Grupo do Envelhecimento e no Grupo do Ambiente e Sustentabilidade. Aconteceu nova reunião no dia 25 de Maio, em que a APRe! mais uma vez esteve representada.

### 760º Aniversário da Junta de Freguesia do Lumiar

A APRe!, representada pelo seu Núcleo Lisboa Norte, como membro da Comissão Social de Freguesia do Lumiar, foi convidada pelo Presidente da JF para este 760º Aniversário e esteve presente, no dia 7 de Abril, na sessão solene e na festa de Aniversário que se seguiu.

### Grupo de Teatro da APRe! em Lisboa

No mês de Abril de 2026 lançámos um desafio aos associados da APRe! dos vários Núcleos da Grande Lisboa para formar um **Grupo de Teatro / Expressão Dramática da APRe! em Lisboa**, aberto a todos(as), com ou sem experiência, coordenado pela encenadora e autora Mariana Rochinha.

**VAMOS FAZER TEATRO NA APRe!**  
Aposentados, Pensionistas e Reformados

Gosta de representar?  
Quer experimentar algo novo?  
Ou simplesmente quer divertir-se?

→ A APRe vai criar um Grupo de Teatro  
aberto a todos, com ou sem experiência!

- ✓ Exercícios divertidos
- ✓ Jogos de expressão
- ✓ Pequenas cenas e espetáculos
- ✓ Muito convívio e boa disposição

**Venha experimentar!**  
O mais importante é a vontade de participar 😊

Fizemos reuniões nos dias 8 e 28 de Abril com quem se propôs aceitar este desafio e foi decidido efectuar **sessões de Expressão Dramática todas as 4ªs feiras das 14h30 às 15h30**. No mês de Maio realizámos estas sessões nos dias 6, 13, 20 e 27, que se estão a revelar muito interessantes um óptimo trabalho de equipa que nos deixa felizes e relaxados. Em suma, uma óptima terapia relacional.

**Gosta de representar?**

**Quer experimentar algo novo?**

**Ou simplesmente quer divertir-se e conviver?**

**Junte-se a nós nestas sessões às 4ªs feiras nos meses de Junho e Julho na Sala de Ensaios no Lagar de Telheiras, Rua Prof. Francisco Gentil nº 33.**

Se desejar participar, inscreva-se ou peça informações para o endereço de mail [apre.deleglisboa@gmail.com](mailto:apre.deleglisboa@gmail.com)

cont...

## DELEGAÇÃO DE LISBOA

### Reunião de Trabalho e 3ª Reunião Plenária do CMPI (Conselho Municipal para a Pessoa Idosa) de Lisboa

No dia 9 de Abril reuniu na CML o 3º plenário do CMPI – Conselho Municipal para a Pessoa Idosa, no qual a APRe! está representada pela sua Delegação de Lisboa.

A reunião iniciou-se com a apresentação da nova Presidente do CMPI – Vereadora Maria Luísa Aldim e dos membros presentes (entre eles a APRe!) e foi aprovada, sem votos contra, a Acta da 2ª Sessão Plenária

A propósito do Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 7/2026 de 25 de fevereiro) a professora Stella Bettencourt da Câmara do ISCSP da ULisboa fez uma apresentação dos conceitos subjacentes ao estatuto, nomeadamente envelhecimento e longevidade.

Foi também apresentado o futuro Plano Municipal para o Envelhecimento activo e Longevidade, em preparação, que será apresentado no CMPI para recolha de sugestões, antes de ir para a reunião da Câmara.



### Clube de Leitura Tecendo Histórias na Biblioteca de Belém

A APRe!, como entidade parceira que integra o CMPI - Conselho Municipal para a Pessoa Idosa da cidade de Lisboa, participou em mais uma sessão do **Clube de Leitura Tecendo Histórias**, organizado pelo Departamento dos Direitos

Sociais da Câmara Municipal de Lisboa (CML), dedicado à temática do envelhecimento e da longevidade e que se realiza nas terças-feiras de cada mês.

Nesta sessão, realizada no dia 15 de Abril na **Biblioteca de Belém**, o tema em debate foi a **Liberdade** e o livro escolhido **"E se eu morrer amanhã?"** de **Filipa Fonseca Silva** que **apresentou o livro e colaborou no debate sobre o livro**.

Participaram também vários associados da APRe! que comentaram várias passagens do livro, tendo-se estabelecido um debate muito interessante sobre o tema.



### Apresentação da Peça “Personagens Fora de Cena”

Numa iniciativa e por convite da Delegação de Lisboa da APRe!, o Grupo de Teatro Sénior de Odivelas apresentou no 15 de Abril, no Auditório da Biblioteca Orlando Ribeiro, em Telheiras, a sua peça “Personagens Fora de Cena”, com texto e encenação de Mariana Rochinha.

A assistência que esgotou a sala, era constituída, em grande parte, por associados da APRe! e alunos da UTIL - Universidade de Terceira Idade do Lumiar.

Muito interessante, a peça foca o eventual desaparecimento do teatro no “futuro” e a luta empreendida por grandes personagens da dramaturgia que “despertam” dos seus baús de memória e se reúnem para fazer renascer o teatro naquele mundo.



cont...

cont...

## DELEGAÇÃO DE LISBOA

...cont

Após o espectáculo, cerca de trinta associados da APRe! juntaram-se num jantar/convívio num ambiente de notório entusiasmo pela peça a que assistiram e pela possibilidade de convívio entre todos.



### O Grupo de Teatro da APRe! Coimbra, actuou em Lisboa



A convite da Delegação de Lisboa da APRe!, o Grupo de Teatro da APRe! Coimbra deslocou-se a Lisboa no dia 21 de Abril, para apresentar a sua peça “Zappinguite Portuga”.

O espectáculo realizou-se no Auditório da Biblioteca Orlando Ribeiro, em Telheiras e esgotou a sala com a presença de associados da APRe! e alunos da UTIL - Universidade da Terceira Idade do Lumiar.

Com texto, direção e encenação de José Vieira Lourenço, a peça “Zappinguite Portuga” é interpretada por mais de uma dezena de associados de Coimbra e suscitou a adesão incondicional da assistência que se divertiu com a sucessão de episódios ligados ao quotidiano tipicamente “portuga”, desde as disputas pelo zapping televisivo a episódios tantas vezes caricatos ligados à saúde e à difícil condição que a maioria da população vai enfrentando.



No final, houve ainda espaço para um interessante diálogo entre a assistência e os talentosos artistas que vieram trazer a Lisboa um pouco do espírito cultural tão típico da cidade de Coimbra.

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

Como é habitual, também neste ano 2026, a APRe! fez parte da Comissão Organizadora das Comemorações Populares do 25 de Abril e muitos associados participaram nestas Comemorações e integraram o Desfile realizado na Av. da Liberdade, no dia 25 de Abril a partir das 15h. A concentração dos associados da APRe! aconteceu a partir das 14H junto ao "Monumento aos Mortos da Grande Guerra" a meio da Av. da Liberdade, onde instalámos uma Banca da APRe!



cont...

cont...

## DELEGAÇÃO DE LISBOA

...cont

A Av. da Liberdade, em Lisboa, conheceu mais um grandioso desfile/celebração do 25 de Abril. Com um grande número de participantes e em que foi muito reconfortante para nós pessoas mais velhas, constatar a forte presença de gente jovem!



Parece, assim, assegurada a transmissão geracional dos valores da liberdade e da democracia.

### Eleições para os Corpos Sociais da APRe! – Mesas Eleitorais em Lisboa e em Cascais/Estoril

No dia 29 de Abril decorreram as eleições para os Corpos Sociais da APRe!.

Nas fotos as mesas de voto de Lisboa e Cascais/Estoril em pleno funcionamento.



### Clube de Leitura Tecendo Histórias na Biblioteca de Alcântara



No dia **20 de Maio, pelas 15h**, decorreu mais uma sessão do **Clube de Leitura Tecendo Histórias**, organizado pelo Departamento dos Direitos Sociais da Câmara Municipal de Lisboa (CML), dedicado à temática do envelhecimento e da longevidade e para que a APRe! é sempre convidada e esteve representada. O livro escolhido para esta sessão foi "**A Máquina de Fazer Espanhóis**", de **Valter Hugo Mãe** e o local a **Biblioteca de Alcântara**.

Nesta sessão foi abordada a problemática das pessoas idosas institucionalizadas pelos filhos contra a sua vontade.

### Plano de Mobilidade Urbana Sustentável de Lisboa - PMUS

A APRe! esteve representada, como entidade convidada, num workshop sobre o PMUS. Neste workshop foram apresentados os principais resultados do diagnóstico actual e foi desenvolvido trabalho para promover a co-criação de propostas entre os principais agentes do sector.

cont...

## DELEGAÇÃO DE LISBOA

### Reunião de Grupo de Trabalho no âmbito do CMPI de Lisboa

No dia 21 de Maio a Delegação de Lisboa da APRe! participou na 1ª reunião do Grupo de Trabalho 2 do CMPI (Conselho Municipal para a Pessoa Idosa) de Lisboa, para debater e tomar decisões sobre a organização de algumas acções de sensibilização/formação para as Entidades Parceiras do CMPI, especificamente os Temas **Testamento Vital e Literacia Financeira, Digital e Legal**. Foi decidido que a primeira sessão sobre Testamento Vital, tema já abordado pela APRe! numa sessão realizada no ano passado, se irá realizar, agora no âmbito do CMPI, no fim do mês de Junho.

### Sessão de Teatro “Os Figurantes” do TeatroàParte

Por iniciativa do Núcleo Lisboa Norte/Lumiar e com bilhetes oferecidos pela Junta de Freguesia do Lumiar, um grupo de cerca de 20 associados da APRe! foi, no dia 23 de Maio, assistir à peça “**Os Figurantes**” de José Sanchis Sinisterra, apresentada pelo TeatroàParte, Grupo de Teatro da ART - Associação de Residentes de Telheiras.

Foi um óptimo espectáculo. Os espectadores são convocados a fazer parte da rebeldia dos figurantes que, sentindo-se injustiçados pelos seus “papéis tão limitados”, prendem os protagonistas nos camarins e apoderam-se do palco. Mas a dúvida insidiosa não perdoa: os corajosos figurantes estarão no palco por “iniciativa própria” ou tudo não passará de (mais) uma artimanha desse “homem odioso”, o autor?

Uma coisa é certa “**Ninguém nasce figurante. Fazem-nos assim**”. Esta peça remete-nos para uma reflexão sobre o teatro e sobre a vida que nos seduz e faz pensar e reflectir desde a primeira cena.



## REPRESENTAÇÃO DA **APRe!** NO CGS/ADSE



Em resultado das eleições do passado mês de Abril, a associada Rosa Maria Simões cessou, a seu pedido, funções como Vogal efectiva da Direcção com especial responsabilidade nos assuntos da ADSE e, em consequência, de representante da APRe! no Conselho Geral e de Supervisão da ADSE.

Para dar continuidade ao excelente trabalho desenvolvido pela Rosa Maria Simões, a Direcção deliberou atribuir aquelas responsabilidades e representação ao associado Fernando Vaz de Medeiros, Vogal efectivo da Direcção, atendendo à sua experiência naquelas matérias, obtida como dirigente, em anteriores mandatos, da Associação 30 de Julho, associação nacional de Beneficiários da ADSE. A Direcção continua a contar com a colaboração da Rosa Maria Simões como Vogal suplente.

A Direcção deliberou ainda criar um email específico para tratar com os associados os assuntos relacionados com a ADSE: [adse.cgs@apre-associacaocivica.pt](mailto:adse.cgs@apre-associacaocivica.pt). Os associados/beneficiários da ADSE que, para além do “Notícias”, pretendam receber mais informação sobre a ADSE e a nossa representação no CGS devem manifestar esse interesse para o endereço acima indicado.

# O PROJECTO StratAGEic



## SAVE THE DATE: Strategic Litigation Training Series

We are pleased to invite you to a three-step learning process on strategic litigation, a progressive pathway guiding participants from understanding

Vai ter início um processo de formação em três etapas sobre Litigância Estratégica, no âmbito do projeto [StratAGEic](#), coordenado pela [AGE Platform Europe](#), sendo a **APRe!** uma das associações parceiras.

Organizado em **três eventos online**, constitui uma oportunidade para reforçar a capacidade de ação partilhada entre cidadãos, especialistas e entidades envolvidas na promoção e defesa dos direitos humanos das pessoas mais velhas.

Esta primeira formação, de âmbito internacional, será realizada **exclusivamente em inglês** e não terá tradução. A **participação é gratuita**, com **inscrição obrigatória**.

A **inscrição** dever ser efetuada separadamente, para cada um dos eventos, através dos links indicados abaixo.

### ✦ Etapa 1: Compreender e estruturar a litigância estratégica

Terça-feira, 16 de junho de 2026 (8h30–12h00 hora de Portugal)

Formação sobre Litigância Estratégica:

<https://us06web.zoom.us/meeting/register/hzN6yvccTfeRf6y9Jnx6y9>

### ✦ Etapa 2: Aplicar a metodologia através da aprendizagem entre pares e da análise de casos

Terça-feira, 23 de junho de 2026 (8h30–12h00 hora de Portugal)

Workshop de Aprendizagem entre Pares:

[https://us06web.zoom.us/meeting/register/WswaR7p\\_TPCzYtTrwp4LQ](https://us06web.zoom.us/meeting/register/WswaR7p_TPCzYtTrwp4LQ)

### ✦ Etapa 3: Ativar a Carta da UE como instrumento de litigância

Terça-feira, 30 de junho de 2026 (8h30–12h00 hora de Portugal)

Formação sobre a Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia:

<https://us06web.zoom.us/meeting/register/hEhR-krSRluO8paLK0NXUA>



## Conferência Anual da AGE 2026

Participe **online** e acompanhe o debate sobre a **Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas mais Velhas**.

A nossa Conferência Anual «*Lidere Connosco – Transformar 25 anos de defesa em ação pelos direitos das pessoas mais velhas*» será transmitida em direto **online** na terça-feira, **9 de junho, das 08h15 às 12h15** (hora de Portugal).

A conferência deste ano realiza-se num momento crítico, uma vez que o Grupo de Trabalho Intergovernamental da ONU se prepara para realizar a sua primeira sessão deliberativa em julho de 2026.

Com base no legado de 25 anos da AGE, a conferência irá ligar as vozes e as experiências vividas pelas pessoas mais velhas a compromissos concretos por parte dos atores regionais, com vista a apoiar o desenvolvimento e a implementação da nova Convenção da ONU.

**Não perca!**

[INSCREVA-SE NO WEBINAR AQUI](#)

## Notícias dos Associados da AGE

### A discriminação não intencional, com base na idade, é comum na sociedade

Leia o artigo de Filip Hamro-Drotz, da Confederação dos Reformados de Língua Sueca na Finlândia, publicado no jornal GOD TID – SPF.

[neste link](#)



Svenska  
pensionärs-  
förbundet

### Atualização sobre Chipre: Nova lei protege os condutores mais velhos na sequência da ação dos membros da AGE

Saiba mais sobre a nova lei que protege os condutores mais velhos de práticas injustas por parte das seguradoras, que foi possível graças aos esforços dos nossos membros do P.A.S.Y.D.Y. e do Observatório da Terceira Idade de Chipre.

[leia mais](#)



# VISITE O NOSSO SITE

## APRe!

Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados

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

INÍCIO SOBRE NÓS ▾ ASSOCIADOS ▾ NOTÍCIAS ▾ ATIVIDADES ▾ ARQUIVO

Início > Protocolos > Diversos

### DIVERSOS



Proposta de Adesão

Pagamento de Quotas - NIB

Protocolos

Cultura

Saúde

Diversos

#### Associação 30 de

26 de Maio, 2026

A APRe! tem em vigor um protocolo de parceria com a Associação 30 de Julho, em que nos termos do Protocolo estabelecido, as duas Associações cooperam na defesa da...



#### Inatel

29 de Janeiro, 2025

A APRe! tem em funcionamento um protocolo de parceria com a Fundação Inatel. A Fundação Inatel é uma instituição que tem como principais a...



#### Hotel Golf Mar

5 de Abril, 2024

A APRe! estabeleceu um protocolo com o Hotel Golf Mar Vimeiro, ao

## APRe! REPRESENTAÇÕES

### ORGANIZAÇÕES NACIONAIS

1. Conselho Económico e Social (CES)
2. Conselho Consultivo do Instituto de Gestão Financeira da Segurança Social
3. Conselho Geral e de Supervisão da ADSE
4. Conselho Nacional para as Políticas de Solidariedade, Voluntariado, Família, Reabilitação e Segurança Social

### ORGANIZAÇÕES INTERNACIONAIS

1. AGE Platform Europe – Membro Efectivo com representação em três *Task Forces*
2. ECOSOC – Conselho Económico e Social das Nações Unidas – ONG com estatuto consultivo na área do envelhecimento

## MAIS INFORMAÇÕES

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

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

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

(Página Institucional no Facebook)

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