



EDITORIAL

NOTÍCIAS

“Há gato escondido...”

*A velhice não se enjeita
Como o lixo da calçada
País que os velhos rejeita
Não é país, não é nada!*

(Zeca Afonso)

À pergunta “O país está preparado para o envelhecimento da população?”, a resposta é não! “O país trata os mais velhos com a dignidade que merecem, estando atento às dificuldades que os assolam?” A resposta também é não! Basta estar atento às notícias dos jornais e depararmo-nos com a justificação para o “não” na resposta às duas questões. Há poucos dias a APAV revelou num relatório que a violência sobre os mais velhos aumentou nos últimos 5 anos sendo os filhos os principais agressores! No dia 16 de junho a GNR fechou nove lares ilegais em Lousada e deteve sete suspeitos de maus-tratos que atingiram 160 pessoas mais velhas, tendo quatro morrido. Os idosos passavam fome, eram agredidos, havia falta de cuidados de higiene, eram forçados a dormir no chão. Apesar dos maus tratos terem sido detectados há dois anos, houve atraso na recolha de provas... (sem comentários).

Entretanto, no recente congresso do PSD, o Sr. Primeiro-Ministro anunciou a criação de um “Fundo Soberano”, sem fornecer quaisquer detalhes. Esperamos que não seja o excedente nem o Fundo de Estabilização Financeira da Segurança Social a servirem para alimentar esse fundo. O dinheiro da Segurança Social é pertença exclusiva dos contribuintes, e destina-se a pagar pensões, prestações sociais, ... No tempo da *troika*, o Governo vendeu as empresas estratégicas que davam lucro, agora não têm margem de manobra financeira pois não há

excedente. Assim, é legítimo perguntar de onde vem o dinheiro: aumenta o *deficit*? Aumentam os impostos?

Entretanto, o Expresso, através da jornalista Elisabete Miranda, publicitou um *pequeno anexo* que o relatório do FMI dedica às pensões intitulado “Reformar o sistema de pensões: As propostas do Livro Verde e outras opções”. O Livro Verde foi encomendado pelo anterior Governo mas engavetado por Rosário Palma Ramalho que, entretanto, encomendou novas contas e propostas a uma equipa de 12 técnicos encabeçada pelo economista Jorge Bravo, cujo trabalho deverá chegar à secretária da ministra no dia 30 deste mês. Para já, o FMI olha para o trabalho que já foi feito e considera que “a maioria das recomendações do Livro Verde deverá contribuir para melhorar o sistema de pensões”. Ainda segundo Elisabete Miranda, numa parte do relatório, pode ler-se que “Pensões mais baixas e de viuvez são demasiado generosas” e o FMI sugere revisão! Relatório de Jorge Bravo e relatório do FMI? Coincidência?! Quais serão os “planos”!

Exigimos respeito! Queremos viver num país em que pensionistas e, em geral, as pessoas mais velhas não sejam usadas e destratadas, com fins inconfessáveis!

Maria do Rosário Gama

1. Direcção da APRe! reúne com o Grupo Parlamentar do Livre

A direcção da APRe! reuniu, a seu pedido, no dia 15 de Junho com o Grupo Parlamentar do Livre a fim de apresentar os seus pontos de vista sobre os seguintes temas: A - PENSÕES DE REFORMA/APOSENTAÇÃO; B - REVISÃO NEGOCIADA DAS LEIS N.º 53-B/2006, DE 29 DE DEZEMBRO, E N.º 52/2007, DE 31 DE AGOSTO; C - DÍVIDAS À SEGURANÇA SOCIAL; D - CONTRIBUIÇÕES PARA A SEGURANÇA SOCIAL; E - SEGURANÇA SOCIAL E CAIXA GERAL DE APOSENTAÇÕES; F - IRS DOS REFORMADOS QUE TRABALHARAM NO ESTRANGEIRO; G - A COMISSÃO EUROPEIA E AS REFORMAS; H - DESVIO DE FUNDOS PARA A DEFESA; I - FUNDO DE ESTABILIZAÇÃO FINANCEIRA DA SEGURANÇA SOCIAL (FEFSS); J - TEMA PONTUAL: REFORMADOS BANCÁRIOS COM CARREIRA CONTRIBUTIVA NA SEGURANÇA SOCIAL APÓS 01.01.2011.

Esteve presente nesta reunião realizada *on line*, Maria do Rosário Gama e José João Lucas, por parte da APRe! e Ana Natário, assessora daquele Grupo Parlamentar. Na generalidade dos pontos abordados, o Livre tem posições muito próximas das da APRe! Num ou noutro caso mais pontual, ainda não tem posição suficientemente amadurecida. Esta troca de posições foi muito positiva para ambas as partes.

2. O XXV Governo Constitucional enviou à Assembleia da República a Proposta de Lei n.º 85/XVII/1.ª

com a qual pretende obter uma autorização legislativa que suporte um futuro Decreto-Lei que venha a criar “o regime jurídico da Prestação Social Única (PSU), enquanto prestação não contributiva integrada no subsistema de solidariedade da segurança social e integrando nela diversas prestações sociais até agora existentes.” Alguns partidos da oposição requereram uma Audição Parlamentar prévia, pretendendo ouvir alguns serviços públicos e cerca de duas dezenas de entidades particulares e associativas para se pronunciarem sobre as propostas que constam da referida proposta de Lei. A APRe! foi uma das entidades convidadas a participar. Nessa audição, estiveram presentes, em representação da APRe!, o vice-presidente da Direcção, José João Lucas, o vogal, Jurgen Henninger e o presidente do Conselho Fiscal, António Godinho Correia. No início, interveio José João Lucas, membro da Direcção. A encerrar, falou António Correia, presidente do Conselho Fiscal.



As intervenções do [Vice-Presidente](#) e do [Presidente do Conselho Fiscal](#) podem ser consultadas clicando nos respetivos links.

No link da AR: <https://canal.parlamento.pt/cid/9743/audicoes-relativas-a> é possível ouvir a intervenção do José João Lucas que começa ao minuto 1h22m34s e a intervenção do António Godinho Correia que começa ao minuto 3h04m37s.

A **APRE!** E A COMUNICAÇÃO SOCIAL

28 de Maio - A Presidente da Direcção foi convidada e participou no Fórum da TSF, cujo tema foi “Direito do Consumidor”. É necessário reforçar o direito do consumidor: devemos ter o direito de ser atendidos por uma pessoa, em vez de uma máquina, quando ligamos para os serviços do estado ou para uma empresa. Gravação [neste link](#)

Fórum TSF: já estamos fartos de ser atendidos por máquinas?



0:00:07 / 1:20:14

17 de Junho - A Presidente da Direcção foi convidada e participou no Fórum da TSF, cujo tema foi “Lares ilegais e violência contra os mais velhos”. O Estado está a tratar bem dos mais velhos? E está a preparar o país para o envelhecimento da população? Gravação [neste link](#)

Fórum TSF: lares ilegais e violência contra os mais velhos



0:00:02 / 1:24:30

17 de Junho – A Presidente da Direcção foi convidada e participou na Praça da Alegria . O tema foi A Prova de Vida para os Reformados Emigrantes.

A intervenção de Maria do Rosário Gama pode ser vista a partir de 36 min 40 s, neste [link](#)



OPINIÃO

A desventura do pacote laboral

Baixar a idade efetiva de reforma para 65 anos tende a reduzir receitas e aumentar despesas, o que exerce pressão sobre a sustentabilidade da Segurança Social.



Maria do Rosário Gama

20 de Junho de 2026, 22:06

20 de Junho - O jornal Público publicou um artigo de opinião da Presidente da Direcção, com o título “A desventura do Pacote Laboral”. Publicação neste [link](#)

A PROPÓSITO



SEGURANÇA SOCIAL



MINISTÉRIO DAS FINANÇAS
Instituto de Informática

SEGURANÇA SOCIAL – INFORMAR MAIS E MELHOR

Num processo pouco habitual, a Segurança Social preocupada com o desconhecimento e desconfiança dos cidadãos relativamente ao processo de obtenção da reforma e cálculo do valor da respetiva pensão, está a desenvolver um projecto que visa esclarecer as pessoas que iniciam o processo, ou que, sendo já pensionistas, querem entender como é (ou foi) calculado o valor da pensão.

O Instituto de Informática está a conduzir o projeto e contactou a APRe! para conhecer as questões mais frequentes com que as pessoas se deparam neste âmbito ou que, estando já reformadas, pretendem confirmar a correção do valor da pensão atribuída. Por outras palavras, pretende-se “*acabar com as dores*” sentidas pelos cidadãos ao longo do processo.

Este primeiro contacto concretizou-se numa reunião realizada a 19 de maio em que estiveram presentes o Presidente do Instituto de Informática, Luís Farrajota, o Coordenador da Área de Sistemas de Pensões, Paulo Castro e pela APRe! António Correia, Presidente do Conselho Fiscal e Jürgen Henninger, vogal da Direção. A reunião abriu boas perspectivas para uma colaboração entre as duas entidades que se espera venha a constituir um exemplo muito positivo da relação entre a Segurança Social e os contribuintes. Em concreto, abordou-se a possibilidade de elaboração de um plano de “*capacitação digital*” dirigido a associados da APRe!

António Correia

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

Na edição de março do NOTÍCIAS APRe!, na página 3, foi incluída uma informação incorreta ao referir a “ausência de resposta nas várias ocasiões em que a APRe! pediu uma reunião à Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social (MTSSS)”.

Importa esclarecer que, no dia 5 de junho de 2024, uma delegação da APRe!, presidida pela Presidente da Direção, foi recebida pelo Chefe do Gabinete do então Secretário de Estado da Segurança Social, Prof. Doutor Jorge Campino.

Por esta imprecisão, involuntária, apresentamos desculpas aos leitores. A APRe! agradece ainda ao Prof. Nuno Vernes, Presidente do IGFSS, que nos alertou para o lapso.

António Correia

1. REPRESENTAÇÃO DA APRe! NO CGS/ADSE

Na reunião do Conselho Geral e de Supervisão da ADSE, do passado dia 27 de maio, esteve presente a nossa representante Rosa Maria Simões para se despedir dos restantes Conselheiros, uma vez que passou, a seu pedido, para a condição de representante suplente da APRe!.

Registamos com muito agrado que a participação da Rosa Maria Simões no CGS, ao longo dos últimos anos, foi muito elogiada pela generalidade dos Conselheiros, bem como pelos Vogais do Conselho Diretivo, que destacaram a qualidade técnica, oportunidade e o propósito construtivo das suas intervenções.

2. PARECER DO CGS SOBRE O RELATÓRIO DE ACTIVIDADES E A CONTA DA ADSE

Está publicado no site da ADSE o parecer do Conselho Geral e de Supervisão da ADSE sobre o Relatório de Atividades e a Conta de 2025 da ADSE, que pode ser lido aqui:

https://www2.adse.pt/.../06/CGS-Parecer-2_2026_05_27.pdf.

Destacamos, como principais preocupações do CGS, as seguintes:

- "O CGS reitera a necessidade de o Conselho Diretivo encontrar as soluções para regularizar as dívidas de faturação dos prestadores da rede convencionada no valor de mais de €91 milhões, bem como pugnar pela regularização da dívida do SNS que ascende a mais de €151 milhões que são da responsabilidade do Estado."

- "Considera-se indispensável o prosseguimento de uma política de reforço e ampliação dos benefícios dos beneficiários da ADSE."

3. ENTREVISTA DA PRESIDENTE CESSANTE DA ADSE

Sugerimos a leitura da entrevista dada pela Presidente cessante da ADSE ao jornal "Público" com o título "**A ADSE precisa de dar um salto: é o subsistema ideal para fazer prevenção na saúde**" (<https://www.publico.pt/2026/06/02/economia/entrevista/adse-precisa-dar-salto-subsistema-ideal-prevencao-saude-2176811>) e do artigo de opinião do Presidente da Associação 30 de Julho – associação nacional de beneficiários da ADSE – publicado no mesmo jornal sob o título "**A ADSE precisa de um salto? Os beneficiários esperam há demasiado tempo!**" (<https://www.publico.pt/2026/06/15/opiniao/opiniao/adse-precisa-salto-beneficiarios-esperam-ha-demasiado-tempo-2177828>).

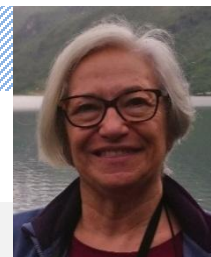
[Qualquer dúvida ou questão sobre assuntos da ADSE, podem ser colocadas por mail para adse.cgs@apre-associacaocivica.pt]

PROTOCOLOS



Associação 30 de Julho

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 ADSE, dos seus beneficiários e da sua sustentabilidade, contribuindo com o conhecimento técnico específico das matérias em discussão no CGS da ADSE, mobilizando técnicos qualificados com vasta experiência na gestão pública e na gestão da ADSE.



Em Defesa do Método Proporcional Directo

Todo o cidadão que é eleitor, tem direito a ser representado”, pelo que “não é a lei da maioria, mas sim a lei da proporcionalidade que a eleição deve satisfazer” (1).

O sistema eleitoral proporcional tem por objectivo “atribuir a cada grupo de opinião um número de mandatos proporcional à sua força numérica” (2).

Procura garantir “uma repartição mais equitativa dos mandatos entre os diversos concorrentes, outorgando naturalmente mais lugares aos mais votados, mas permitindo, ao mesmo tempo, que os que atingem um resultado mais modesto, possam, apesar de tudo, assegurar representação” (3).

Uma associação é uma instituição que funciona visando representar um grupo de pessoas com ideais comuns. Para que funcione de modo democrático, os seus representantes devem ser escolhidos por meio de eleições.

A eleição de órgãos sociais pelo sistema proporcional é o garante de que os mandatos são distribuídos de acordo com a percentagem de votos que cada lista obtém. Ao contrário do sistema maioritário (onde a lista mais votada ganha todos os lugares), o sistema proporcional permite que correntes de opinião minoritárias alcancem assentos nos órgãos sociais, contribuindo para uma gestão mais democrática e não para a ingovernabilidade.

Analisando as últimas eleições da APRe!, o resultado foi de 79,87% para a lista vencedora e 20,12% para a lista vencida, o que traduzido em mandatos resultou que a lista vencedora ficou com todos os mandatos e a lista vencida ficou sem nenhum. Este é o método usado na APRe!, que de democrático pouco tem.

Não se diga que os elementos da lista minoritária, caso houvesse proporcionalidade na distribuição dos mandatos, seriam perturbadores dos trabalhos nas reuniões, porque isso não se verificaria, dado que estas têm ordem de trabalhos, limite de tempo de intervenção e votação democrática das decisões. Pelo contrário, esses elementos acrescentariam massa crítica e possibilidade de contraditório.

Não é verdade que não existe método proporcional em associações, principalmente quando se trata de associações de carácter reivindicativo como a APRe!, são disso exemplo a Associação Contra a Precaridade e a Associação Nacional dos Cuidadores Informais, que recentemente tomou essa decisão.

Também há preocupações quanto à proporcionalidade no movimento sindical com introdução do método de Hondt em vários sindicatos. No mesmo sentido vão também algumas associações, como a Associação dos Deficientes das Forças Armadas e outras.

O que não se pode é considerar que existe democracia na APRe! só porque todos podem participar nas Assembleias porque, até hoje, todas foram realizadas em Coimbra, beneficiando sempre os mesmos e sacrificando quem vive longe.

(1) António Cândido, *Condições Científicas do Direito de Sufrágio*, 1998.

(2) Jean-Marie Cotteret, Claude Emeri, *Les Systèmes Électoraux*, 1994.

(3) José M. Correia, Ricardo L. Pinto, *Lições de Ciência Política e Direito Constitucional*, 2018.

Jocelina Basílio
Associada nº 700



O TEATRO FAZ BEM ÀS PESSOAS IDOSAS!

Desde menino que sou um apaixonado pelo teatro. Na brincadeira costumo até dizer que a minha carreira como actor começou aos 4 meses de idade, quando fiz de Menino Jesus no Presépio da minha freguesia, Vila Nova, Mirando do Corvo. Em criança tive ainda o privilégio de ver o meu avô, o meu pai e o meu padrinho, nas récitas populares feitas na minha Freguesia e depois lembro-me que os imitava nas brincadeiras. Enquanto estudante e enquanto professor estive sempre ligado a grupos de teatro. Na maior parte das escolas por onde passei deixei rasto. Hoje continuo ligado ao teatro e o projecto mais recente é agora desenvolvido no Núcleo da APRe! de Coimbra onde criámos um Grupo de Teatro que apresentou recentemente em Coimbra e em Lisboa, um texto divertido, chamado "Zapinguite Portuguesa". Tal texto faz pensar em alguns problemas do país, nomeadamente no campo da saúde, mas só podia ser assim porque o teatro só faz sentido como intervenção e crítica social.

Desde o início que vi grande empenho neste grupo. Claro que eram também normais alguns receios: a maioria não tinha experiência de palco; outros teriam, mas pouca pouca; outros seriam menos efusivos nos seus sentimentos e por isso pareciam ter um certo medo de se exporem. Mas com persistência, empenho e colaboração de todos levámos o barco a bom porto!

Creio que o êxito do nosso trabalho se deve a vários factores. Cedo o grupo percebeu que o teatro é algo que nos pode transportar para universos muito distintos e onde podemos assumir papéis muito diferentes do nosso dia a dia. Cedo descobrimos que a experiência podia ter um impacto muito positivo na vida de cada um, porquanto nos poderia enriquecer, transformar, além de entreter. Cedo conseguimos ver que a criatividade pode ser estimulada, que a socialização aumenta, que cada um se afirma celebrando a vida e sentido bem estar mental, físico e emocional. Interpretando diferentes personagens cada um de nós pôde libertar emoções e autodescobrir-se.

Não temos dúvidas que o teatro é benéfico para todos. Mas muito em especial para os idosos que enfrentam a solidão ou até momentos de tristeza, porque lhes vai proporcionar a sensação de realização e lhes vai promover uma visão mais positiva da vida, fortalecendo a sua auto-estima. Mais do que entretenimento o teatro é uma poderosa ferramenta para a saúde mental da pessoa idosa pois funciona como oficina para o cérebro, e ajuda na coordenação motora.

Oscar Wilde tinha razão quando defendia que o Teatro, a maior das artes, era a forma mais imediata de um ser humano partilhar com outro a ideia de que é ser humano. E enquanto houver histórias para contar o teatro faz-nos continuar e dá-nos qualidade de vida. Como já alguém disse, quando o pano sobe, a solidão desce e não há papel pequeno quando o maior objectivo é sentir-se interventivo e vivo!

José Vieira Lourenço

Associado nº 6

A associada Jocelina Basílio, abordando o texto do associado José Gama publicado no último número das «Notícias» (nº 5/26), vem defender o princípio da representação proporcional nos órgãos sociais da APRe! e afirma que o sistema que consta dos Estatutos, o sistema maioritário, «...de democrático tem pouco...».

Contesta também o facto de as Assembleias Gerais serem realizadas em Coimbra, local da sede da Associação.

O princípio da representatividade proporcional é habitualmente adotado em sede de Direito Constitucional e também no Direito Autárquico. Aliás, o autor citado pela associada, António Cândido, foi um importante constitucionalista da segunda metade do sec. XIX e princípios do sec. XX. O que para este autor está em causa, bem como para os restantes citados pela associada, é a representatividade dos eleitores nos parlamentos, nas assembleias ou câmaras com poder legislativo.

Nas associações civis, pelo contrário, o sistema adotado na eleição dos órgãos sociais, com eventuais e raras exceções (mesmo na Associação de Deficientes das Forças Armadas, ADFA, referida pela associada, para a Direção Nacional, a Mesa da Assembleia Geral e o Conselho Fiscal Nacional, considera-se eleita a lista que obtiver maior número de votos válidos, não se aplicando o método de representação proporcional), é o sistema maioritário, porque se entende que este é o que melhor garante a sua governabilidade. As associações constituem-se com determinada finalidade, têm um determinado escopo social e é pacífico o entendimento de que quanto mais homogénea for a composição dos órgãos sociais, mormente da Direção, o órgão executivo, mais facilmente serão atingidos os objetivos e cumpridos os planos e as propostas previamente aprovados em Assembleia Geral. E isto não acarreta défice de democraticidade precisamente porque, normalmente, tal como acontece na APRe!, todos os sócios têm o pleno direito de participar nas Assembleias Gerais e todos os votos têm o mesmo valor.

A situação, no caso da APRe! e independentemente das razões aduzidas, está total e claramente definida: A adoção do princípio da representação proporcional foi proposta por uma das listas nas últimas e recentes eleições para os órgãos sociais, a proposta foi divulgada pelo universo dos associados e estes rejeitaram-na por uma clara maioria.

Quanto ao local de realização das AG, a regra é fazê-las no local da sede da respetiva associação. E ainda bem que, no caso da nossa Associação, a sede é em Coimbra, cidade mais ou menos equidistante da grande Lisboa e arredores e do muito povoado Norte do país. Os alegados «incómodos» ficam, assim, equitativamente «distribuídos». Acresce que a possibilidade de votar por correspondência colmata os inconvenientes da distância. Parecemos, também aqui, desajustado invocar o défice democrático.

O Conselho Editorial é um órgão consultivo da Direção, competindo-lhe, designadamente, assegurar o cumprimento do Estatuto Editorial da Associação, pugnar pela qualidade dos conteúdos em colaboração com a Direção e emitir pareceres.

O texto da associada Jocelina Basílio, que aborda outro anteriormente publicado, além das questões de fundo, cuja discussão é legítima (embora talvez um pouco extemporânea), compreende expressões que nos parecem padecer de algum excesso como, por exemplo, «não se pode considerar que existe democracia na APRe!...porque as reuniões (AG) são todas em Coimbra...».

Não nos parece, porém, tudo visto e pesado, que se deva concluir pela existência, no artigo da associada, de conteúdos ou expressões que configurem a violação dos princípios constantes do Estatuto Editorial da APRe!.

DELEGAÇÃO NORTE

Comunidade de leitores APRe!



3 de junho, 92ª sessão. Auditório da Biblioteca Florbela Espanca, Matosinhos. Numa tarde estival, num encontro ocasional, o acaso trouxe-me o conhecimento deste livro. Bendita hora!! É um livro maravilhoso. Um avô culto e cheio de imaginação, antigo repórter de guerra, ferido no Líbano, ao saber que a neta Mona, de dez anos, pode perder a visão para sempre, cria um plano: «todas as quartas-feiras, depois da escola, Mona e ele irão, às escondidas, ver uma obra de arte, antes que os olhos de Mona deixem de espelhar o que há de mais bonito. Juntos, percorrendo os museus de Paris, Mona e o avô vão maravilhar-se, comover-se, pensar em voz alta e em silêncio, sorrir e experimentar todo o tipo de sensações diante de uma pintura ou de uma escultura. (Wook).

Mas, para além de toda uma plêiade de quadros, uns mais conhecidos outros menos, a que a leitura nos reporta, e em que somos confrontados com contextos de História, Filosofia, Moral, a sessão foi absolutamente maravilhosa graças ao fantástico trabalho desenvolvido pela colega Natália, a conhecida responsável pelas Conversas sobre Arte.

Durante mais de três horas fez a projeção dos 52 quadros apresentados no livro, com as respetivas conclusões, em interação sucessiva com os participantes. Uma visão não possível em qualquer dos suportes tecnológicos ao nosso alcance, durante a leitura individual, e uma análise nem ela atingível numa visita presencial.

Um trabalho exaustivo pelo qual aqui deixo um agradecimento público, em meu nome e no da comunidade.

M. Eugénia Faria

Caminhada pela Ribeira da Granja

Foi a 8 de Junho que o Núcleo do Grande Porto propôs o percurso ao longo da Ribeira da Granja, o maior curso de água que atravessa a cidade do Porto, com 6,5 km.

Logo no início e também ao longo da caminhada, a associada Conceição Castro foi-nos dando diversas informações sobre a história e o passado daqueles locais, o que acrescentou conhecimento. E foi unânime a surpresa pelo caminho percorrido, muitas vezes a ladear o espaço urbano, mas desconhecido de todos nós. A partir desta experiência, nasceu a ideia da realização de percursos urbanos, através de um Porto menos conhecido. O futuro dirá...

Passos finais dados, sempre acompanhados por uma meteorologia favorável, entrámos no restaurante previamente escolhido, já com a mesa posta para o grupo e o convívio aí continuou.



Actuação do APRe! Coro - GP

No passado dia 20, o **APRe! Coro -GP** actuou no Auditório da Junta de Freguesia de Paranhos, Porto, a convite do Grupo Coral de Professores do Porto, para celebração do seu 38º aniversário.

Também se procurou divulgar a APRe! e seus objectivos convidando os presentes a aderirem à Associação.

No final, houve um agradável convívio adoçado por fatias de bolo de comer e chorar por mais, regadas com champanhe.

cont...

cont...

DELEGAÇÃO NORTE

...cont

Os comentários dos intervenientes revelaram o agrado com que fomos recebidos, num ambiente carinhoso e afável.



Pel'A Coordenação: Elisa Lopes

Caminhada pelo litoral

A 22 de Junho, o Núcleo do Grande Porto sugeriu uma caminhada pelo litoral, com partida na praia da Granja, onde os 13 participantes chegaram em comboios diferentes, tendo, por isso, que aguardar um pouco no apeadeiro, muito "típico"!

Como há passadiços à beira-mar, foi muito agradável percorrê-los com o tempo agradável e fresco, ideal para andar sem esforço. Passámos pela Aguda e aí procurámos um local para o almoço, tendo ficado a reserva feita para a hora pretendida.

A caminhada continuou até Miramar, onde alguns de nós se sentaram na praia, enquanto a curiosidade de outros os levou a sentirem a temperatura da água. Depois, foi voltar à Aguda, almoçar e apanhar o comboio de regresso.



DELEGAÇÃO CENTRO

Aniversário do Coro APRe! Coimbra



Dia 2 de junho foi dia de aniversário do Coro APRe! Coimbra. Completou 12 anos, agora com direção técnica de Paulo Bernardino. Para além dos 34 coralistas atuais já outros tantos passaram pelo Coro, sempre espaço de bom convívio e salutar aprendizagem. O convívio deste ano contou com a presença de Susana Teixeira, anterior maestrina, e com participação dos gaiteiros da Rainha Santa.

ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

cont...

DELEGAÇÃO CENTRO

Visita à exposição de Monsenhor Nunes Pereira



Dia 19 de junho, no Seminário Maior de Coimbra, aconteceu uma manhã que ficará na memória dos Associados da APRe! que participaram na visita à exposição de Monsenhor Nunes Pereira, a que se seguiu um almoço/convívio.

Cidália Santos, responsável pela Oficina-Museu conseguiu transmitir aos visitantes o “Homem para lá da sua Obra”, nomeadamente o amor que tinha por sua mãe, a sua religiosidade, a forma como valorizava o quotidiano. O desenho está na base da sua obra. Monsenhor Nunes Pereira foi o maior gravador de que se tem conhecimento (fica-se “preso” nas xilogravuras expostas), mestre do ferro forjado e do vitral

Festival de Coros 2026



Dia 20 de junho o Coro APRe! Coimbra abriu, no claustro da Liga dos Combatentes, o Festival de Coros 2026 promovido pela União de Freguesias de Coimbra (este ano 12 coros participantes). Este festival pretende divulgar a música coral e convidar os cidadãos a descobrir o diverso património artístico edificado onde se realizam os diferentes concertos.

Festas dos Santos Populares

Dia 25 de junho, dentro do calendário das festas dos santos populares, decorreu o convívio da APRe! na Casa da Mina, espaço gentilmente cedido pelos associados Adélia Chaves e Joaquim Chaves, com sardinhas, broa e caldo verde, sendo convidados todas e todos os envolvidos nas atividades habituais do Núcleo. Estiveram presentes 39 pessoas.



DELEGAÇÃO DE LISBOA

Almoço da Primavera 2026

No dia 2 de Junho de 2026 realizou-se no Restaurante Caravela de Ouro em Algés, o já tradicional “**Almoço da Primavera**”, habitual iniciativa da Delegação de Lisboa que possibilitou agradáveis momentos de encontro e convívio entre associados da APRe!, contribuindo para o reforço do espírito associativo.

Estiveram presentes a Presidente da APRe!, Maria do Rosário Gama, o Vice-Presidente, José João Lucas e outros elementos da Direcção e dos Corpos Sociais da APRe! que transmitiram informação pertinente sobre as linhas de orientação definidas para a associação e sobre questões relevantes que nos preocupam, tanto no plano nacional, como no plano internacional.

cont...

cont...

DELEGAÇÃO DE LISBOA

... cont



Arminda Serra, da Delegação de Lisboa, deu as Boas Vindas a todos e iniciou-se o Almoço que decorreu em óptimo ambiente para o qual também concorreu a participação de um cantor italiano, o Donatello, que nos trouxe o ambiente e a alegria de conhecidas músicas italianas dos anos 60.

Depois do Almoço a Presidente da APRe!, Maria do Rosário

Gama, agradeceu a confiança dos associados na recente eleição para novo mandato à frente dos destinos da APRe! Referiu os novos elementos eleitos que reforçarão a acção da APRe! e alertou para a situação que se mantém pouco favorável para os mais velhos, destacando as ameaças que pendem sobre o sistema público de pensões com interesses privados apostados em cativarem meios financeiros que a comprovada sustentabilidade da Segurança Social tem assegurado.



Falou depois José João Lucas, Vice-Presidente da APRe! que salientou a importância dos valores que têm baseado o desenvolvimento social justo e digno, citando, a propósito, o grande filósofo Edgar Morin, recentemente falecido.

Lembrou que o “estado social” ou “estado de bem-estar” em Portugal é uma aquisição da nossa geração e que o devemos manter e melhorar.

Interveio depois Fernando Vaz de Medeiros, recém-eleito para a Direcção, que nos esclareceu sobre a situação da ADSE, que considerou ser o “melhor seguro de saúde” do país, mas que sentimos a necessidade de ser melhorado em muitos aspectos.

Falou ainda António Correia, representante da APRe! no CES – Conselho Económico e Social e no IGFSS-Instituto de Gestão Financeira da Segurança Social, referindo a intensa actividade no âmbito do CES e a situação estável e financeiramente muito positiva que se vive na Segurança Social.

A actuação de Donatello terminou com uma apoteose final em que todos cantaram “Bella Ciao”, famosa canção folclórica italiana que se tornou um hino global de resistência, liberdade e antifascismo. De facto, esta canção tornou-se um símbolo máximo dos “partigiani”, os membros da resistência italiana que lutaram contra a ocupação nazi e contra o regime fascista de Benito Mussolini durante a Segunda Guerra Mundial. Foi muito bom cantá-la aqui em Lisboa neste ano de 2026 com tantos companheiros APRe!

Reportagem completa no Site da APRe!

<https://www.apre-associaocivica.pt/categoria/atividades-delegacao-lisboa/>

APRe!
Delegação de Lisboa

**ALMOÇO DA
PRIMAVERA'26**



2 Junho 2026

**Defesa de Direitos
Participação Cívica
Dignidade das Pessoas**

**A APRe! ESTÁ VIVA!
VIVA A APRe!**

Visita Guiada “Armas de Papel – Imprensa e Publicações Clandestinas (1926-1974)”

Numa iniciativa da Delegação de Lisboa da APRe!, cerca de cinquenta associados participaram numa Visita Guiada à exposição “**ARMAS DE PAPEL - Imprensa e Publicações Clandestinas (1926-1974)**” na “Lisboa Social Mitra”, com materiais provenientes do Arquivo Ephemera e curadoria de José Pacheco Pereira que também nos acompanhou nesta Visita Guiada, dando informações e esclarecimentos muito interessantes.

“O arquivo Ephemera tem uma importante colecção de documentação clandestina, cobrindo todo o período da ditadura e todas as correntes políticas e ideológicas perseguidas, o republicanismo democrático, o anarquismo, o comunismo, o socialismo, o catolicismo progressista, o esquerdismo”.

cont...

cont...

DELEGAÇÃO DE LISBOA

...cont



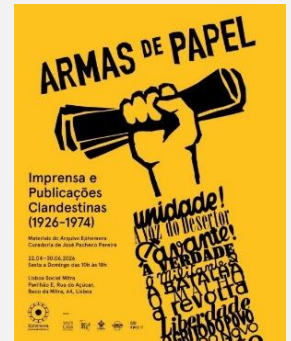
" A ditadura do Estado Novo, de Salazar e Marcelo, com uma série de instituições repressivas a começar pela polícia política, a PVDE, depois PIDE, e por fim DGS, milícias como a Legião Portuguesa, e um aparelho repressor que incluía a Censura, com a colaboração, desde a génese do regime, das Forças Armadas e da Igreja foi, com excepção da URSS, a mais longa ditadura da Europa no século XX.

Nenhuma análise do que se passou em Portugal pode ignorar a duração de um regime que afectou mais do que uma geração de portugueses.

Quem não podia falar em liberdade, com todos os riscos inerentes, "falava" através de jornais, panfletos ilegais e clandestinos, um elemento essencial da luta política e também um dos alvos preferenciais da ditadura".

O material exposto dá-nos uma imagem muito completa da luta no plano da informação, forçadamente clandestina, num período que não devemos esquecer, "Uma ditadura longa, e uma resistência também longa" que vai desde o início da ditadura, em 1926, até ao seu derrube, em 74.

Um retrato único da resistência à ditadura.



Nota: Texto com excertos assinalados retirados do Folheto da Ephemera relativo a esta Exposição

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

No dia 17 de Junho de 2026 a APRe! participou em mais uma reunião do Grupo do Envelhecimento da Comissão Social da Freguesia do Lumiar, em que se debateu a possibilidade de avançarmos com um projecto de informação e sensibilização de "Preparação para a Reforma" dirigido a pessoas numa fase próxima da reforma.

Sessão de esclarecimento sobre Fraude e Cibersegurança

A CML de Lisboa enviou à Delegação de Lisboa um convite para participar numa sessão de esclarecimento sobre **Fraude e Cibersegurança** que decorreu na manhã do dia 24 de Junho de 2026 com a designação de **Digital PRO, Projecto Idade Maior** como iniciativa do banco Santander, em parceria com a Associação Portuguesa de Bancos, no WorkCafé Amoreiras. Esta sessão de esclarecimento versou sobre os passos a percorrer para fazer uma instalação segura de uma aplicação bancária nos nossos telemóveis/computadores (qualquer que seja o banco com o qual trabalhamos) e abordou seguidamente como podem ser detectadas eventuais tentativas externas fraudulentas.

Recomendamos vivamente a frequência destas sessões que também decorrerão nos dias 9 de setembro das 11h às 12h30 no WorkCafé Porto, 14 de outubro das 11h às 12h30 no WorkCafé Coimbra e 11 de novembro das 11 às 12h30 no WorkCafé Espinho.

Em Setembro/ Outubro, depois do período de férias, prevemos que se possa organizar uma nova sessão em Lisboa para possibilitar a participação dos associados da região de Lisboa.

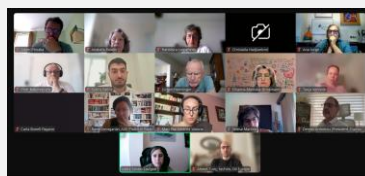
O PROJECTO StratAGEic



Durante o mês de Junho, realizaram-se as três sessões de formação *online*, previamente anunciadas, sobre os seguintes temas:

1. Compreender e estruturar a litigância estratégica
2. Aplicar a metodologia através da aprendizagem entre pares e da análise de casos
3. Activar a Carta dos Direitos Fundamentais da UE como instrumento de litigância

Os temas foram introduzidos por peritos internacionais, a que se seguiu trabalho de grupo sobre casos práticos. A metodologia foi implementada através de uma combinação de breves intervenções teóricas e exercícios estruturados. Os participantes não se limitaram a tomar contacto com os conceitos apresentados; envolveram-se activamente em trabalho de grupo, aplicando esses conceitos a situações reais e promovendo uma aprendizagem prática e colaborativa.



PARTICIPAÇÕES **APRE!**

3º Congresso Mundial Cidades amigas das pessoas mais velhas

15 e 19 de junho: Teresa Alves Martins, representante da APRE! na *Task Force* da AGE sobre Ambientes Amigos da Idade e Acessibilidades, participou em Donostia, San Sebastian, no [3º Congresso Mundial das Cidades Amigas das Pessoas Mais Velhas](#), promovido pela Rede Global da Organização Mundial da Saúde para as Cidades e Comunidades Amigas das Pessoas Mais Velhas.

Na qualidade de membro do referido grupo de trabalho da [AGE Platform Europe](#), participou em várias encontros e debates que decorreram na sessão prévia ao Congresso, no dia 15 de junho.

Durante o Congresso, apresentou o póster intitulado "*Predictors of Social, Civic and Political Participation among Older Adults in Portugal*", resultante do seu trabalho de doutoramento, desenvolvido com a participação de membros da APRE!



18 de junho : Reunião da *Task Force* da AGE sobre Envelhecimento Digno e Saudável (*online*)

A APRE! esteve representada por Anabela Paixão e Rita Paixão

1. Foi apresentado o **Projeto GOLD (Envelhecer com uma Deficiência)**, uma iniciativa do **Erasmus+** que disponibiliza programas de formação em *e-learning* e recursos para o desenvolvimento de competências para profissionais e cuidadores informais. A formação promove a articulação entre os sectores da deficiência e dos cuidados às pessoas mais velhas, contribuindo para que possam envelhecer com dignidade e autonomia.

Saber mais neste [link](#)

2. Promoção da saúde e prevenção: apresentada e discutida a versão preliminar do documento.

3. Atualização sobre políticas e iniciativas, incluindo a Estratégia da União Europeia para as Pessoas com Deficiência e o processo da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas Mais Velhas.



Estratégia da União Europeia para o Combate à Pobreza

A primeira Estratégia da União Europeia para o Combate à Pobreza representa um marco histórico e há muito esperado.

Consulte a nossa análise desta nova Estratégia e do seu potencial para responder ao problema da pobreza entre as pessoas mais velhas.

[Saiba mais](#)

Destaques

Estudo da União Europeia sobre as experiências das pessoas mais velhas em matéria de habitação

Já teve dificuldades em encontrar uma habitação a preço acessível? Foi tratado (a) de forma injusta por um senhorio? Enfrentou dificuldades devido à sua idade? Se sim, a Comissão Europeia gostaria de conhecer a sua experiência. Saiba como pode participar neste estudo. [Leia mais](#)



Notícias dos Membros

Centro Helénico para a Longevidade: RESET GR – Literacia Financeira para Cidadãos Ativos

Saiba mais sobre o novo projeto RESET GR (Reforço das Competências Económicas para uma Cidadania Capacitada e uma Transição na Grécia), lançado pelo Centro Helénico para a Longevidade, organização membro da AGE Platform Europe.

[Leia mais](#)



Boas Práticas

Vídeo de Mobilidade Urbana

Será que a Maria vai sair hoje?



Idadismómetro

O Medidor do Idadismo: uma ferramenta de prevenção para identificar situações de idadismo (em francês)





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)