



## EDITORIAL

# NOTÍCIAS

### Teresa Alegre Portugal - uma lutadora por causas!

“Já viste onde te vais meter...?” Estas foram as palavras da Teresa quando, numa tarde de outubro de 2012, me visitava num tempo de recuperação, após uma cirurgia e quando eu a desafiei a criarmos um movimento/ associação de aposentados e pensionistas que enfrentasse o poder político na defesa dos nossos direitos. Tínhamos a garantia de que, no orçamento de 2013, iríamos sofrer um corte nas pensões através de uma Contribuição Extraordinária de Solidariedade (CES).

“É uma medida injusta que merece uma resposta, mas como vamos fazer? Assim, do nada?. Tens noção da tarefa ciclópica em que te pretendes meter?”. As cautelas da Teresa! “Vamos tentar”, disse eu, “conheço alguns jornalistas que nos podem ajudar a dar o pontapé de saída”. “Então conta comigo para te apoiar nessas diligências”. A solidariedade da Teresa! E assim foi. Fizemos a primeira reunião de constituição da APRe! no dia 22 de Outubro de 2012 e a Teresa, cofundadora comigo, esteve sempre presente nestes doze anos, nos momentos mais marcantes da Associação, tendo pertencido à Direcção da APRe! desde 2020 até à data da sua morte súbita, em 2 de Novembro de 2024. A sua partida deixa a APRe! mais pobre, sem a sua palavra certa na hora certa, sem a sua sabedoria imensa! Também Coimbra e o país ficam mais pobres.

Na longa noite de luta contra a ditadura, Teresa Portugal foi sempre uma combatente comprometida com os valores democráticos e com a construção de uma sociedade justa e progressista. Foi uma lutadora por causas, um grande exemplo de coragem e coerência, sempre disponível para defender os princípios do socialismo democrático, nunca desistiu da consolidação da democracia e de um país mais igual e solidário. A sua presença transmitia uma energia contagiante. A sua ligação à cultura e ao ensino (licenciada em Filologia Germânica, foi professora do ensino secundário) fazem com que seja recordada como uma figura marcante para a cidade de Coimbra e que esta tenha uma dívida de gratidão à Teresa. Foi vereadora da Câmara Municipal

onde teve um papel marcante ao autonomizar uma política de desenvolvimento turístico de Coimbra. A partir de 89, data em que assumiu o pelouro da cultura, turismo e espaços verdes, deixou uma marca indelével na nossa cidade. Antes dela o pelouro da cultura era praticamente inexistente, resumindo-se a algumas iniciativas desgarradas, falta de infraestruturas e de técnicos.

Com ela, o projecto da biblioteca municipal foi desbloqueado, foi criada a Casa Municipal da Cultura, foi com ela que Coimbra foi capital do Teatro e que o Teatrão, a Escola da Noite e a Cooperativa Bonifrates (Grupos de Teatro de Coimbra) foram dotados de espaços que lhes permitiram trabalhar e crescer, foi com ela que se decidiu a função turístico-cultural do Convento de S. Francisco, que se criaram eventos como os defuntos Festivais José Afonso e de Música de Coimbra... Foi com ela que se apostou na canção de Coimbra, mal excluída da candidatura a património mundial por quem lhe sucedeu. Teresa Portugal foi querida e respeitada por personalidades de todos os quadrantes políticos, tendo desempenhado, para além das funções cívicas já enunciadas, a de deputada à Assembleia da República na X Legislatura. Recebeu a condecoração de “Grande Oficial da Ordem da Liberdade”. Foi militante do Partido Socialista mas afirmou sempre a sua independência.

Com a sua partida, a família ficou mais pobre e também os amigos, as amigas, a APRe!, a cidade e o país ficaram mais pobres...

Eu perdi a minha maior amiga, alguém que admirava, com quem partilhava as minhas angústias, emoções ou alegrias e que deixou em mim um vazio difícil de preencher.

**Obrigada, Teresa! Ficarás, para sempre, connosco!**

*Maria do Rosário Gama*



Logo que o **Orçamento do Estado para 2025** foi tornado público, a Direção da APRe! elaborou sobre ele um **parecer**, divulgando-o junto dos associados e associadas, através da “Breves 7”, bem como da Comunicação Social. Enviou-o também aos **Grupos Parlamentares (GP)**, solicitando audiências para apresentar as suas reivindicações e pontos de vista, bem como para ouvir o que os deputados teriam para nos dizer.

Houve diversos contactos com propostas de agendamento de reuniões, algumas das quais tiveram de ser remarçadas para dias e horas em que a conciliação de agendas o permitisse.

Assim, no passado dia **5 de novembro**, uma delegação da Direção da APRe! deslocou-se à **Assembleia da República (AR)** para uma reunião com representantes do Grupo Parlamentar do Partido Socialista. Nesse mesmo dia e também na AR, tivemos uma reunião com uma assessora do GP do Bloco de Esquerda. Passámos ainda pelos gabinetes do PSD, do Livre e do PCP, a quem deixámos o nosso parecer, reforçando o pedido para nos serem marcadas reuniões. Deste modo, reunimos à distância, na manhã do dia **7 de novembro**, com uma assessora do Livre. Nesse mesmo dia, de tarde, tivemos outra reunião com duas deputadas e um assessor do PSD. No **dia 25**, tivemos uma reunião com um deputado do PCP.

O tema fulcral foi, como se disse, o **OE 2025**. Apresentámos as nossas posições e ouvimos o que os diversos deputados tinham a dizer-nos sobre elas, nuns casos em convergência e noutros, não o sendo, com promessa de ser tomado em atenção o que tínhamos escrito no nosso parecer e o que ali apresentámos oralmente.

Consideramos positivos estes contactos, pois propiciam sempre ocasiões para também tomarmos conhecimento de iniciativas legislativas dos diversos grupos parlamentares relativamente a assuntos que nos dizem respeito.



Na sua 14ª reunião, realizada em 5 de novembro, o Conselho Consultivo do IGFSS-Instituto de Gestão Financeira da Segurança Social, **aprovou o Plano de Actividades e Orçamento da Segurança Social para o ano de 2025.**

A Receita efectiva esperada para 2025 atinge os 45 046 M€; sendo a despesa efectiva prevista de 39 387 M€, o saldo orçamental resultante atingirá 5659 M€.

Nas Receitas, o maior contributo virá das Contribuições, prevendo-se que atinja os 29 460 M€ (mais 7,2% do que em 2024).

A Despesa com pensões deverá atingir os 23 947 M€ (mais 3,4% do que em 2024). O número de pensões pagas atingirá cerca de três milhões e cem mil; deste total de pensões cerca de dois milhões e duzentas mil são pensões de velhice.

**Para 2025, prevê-se uma atualização legal de 3,1% para valores de pensões até 2 IAS; 2,6% para valores entre 2 e 6 IAS; e 2,35% para valores acima de 6 IAS. Contudo, o valor final será determinado pela taxa de inflação apurada no final do corrente mês de novembro pelo INE.**

Quanto à “sustentabilidade” do sistema de Segurança Social, na projeção de longo prazo (até 2070) assumiu-se uma **rentabilidade média anual de 4,12%** sendo o Fundo de Estabilização alimentado pelos saldos do sistema previdencial e pelas transferências resultantes do adicional ao IMI, da parcela do IRC e do adicional de solidariedade sobre o setor bancário.

O cenário considerado analisa a evolução do sistema **até 2070** prevendo-se que o **Fundo de Estabilização Financeira cubra sempre o objetivo legalmente estabelecido de assegurar dois anos de pagamento das pensões, mesmo sem contribuições.**

A **APRe!**, assim como as outras associações de reformados presentes, declararam a sua discordância pela relutância que sempre rodeia a atualização legal das pensões, incompreensível face ao grau de sustentabilidade que se verifica e que se prevê num cenário a longo prazo, nas contas da Segurança Social.



## Plenário do Conselho Económico e Social

Em plenário de 12 de novembro, o **CES - Conselho Económico e Social aprovou o Parecer sobre a Proposta de Orçamento do Estado para 2025.**

O Parecer destaca **alguns aspetos considerados relevantes** na proposta de orçamento do Estado, designadamente:

- Projeção do crescimento das remunerações, previsão de um saldo orçamental positivo das administrações públicas, redução do rácio da dívida pública
- Aumento de 4,6% dos limites dos escalões de IRS, atualização das deduções específicas das categorias A (rendimentos do trabalho dependente) e H (Pensões)
- Reforço do Complemento Solidário para Idosos prevendo-se que venha a atingir os 820€ no final da legislatura
- Registo da melhoria do saldo das contas da Segurança Social que se prevê venha a atingir os 5659 M€ em 2025, um crescimento de 28,3% em relação a 2024
- Atualização das pensões segundo o estabelecido na Lei
- Medidas para reforço do investimento no SNS, manifestando contudo preocupação por não se perspectivarem metas concretas para a redução do número de pessoas sem médico de família
- Medidas constantes do pacote da Mobilidade Verde, mas manifestando preocupação quanto à capacidade e qualidade da resposta da rede de transportes, lembrando que o transporte de passageiros é um serviço público essencial

Num plano genérico, o **Parecer manifesta, ainda, preocupação relativamente ao aumento dos impostos indirectos em percentagem do PIB**, assim como, **pela política de cativações de verbas aprovadas, que atingem valores significativos nesta Proposta de Orçamento do Estado e que terá, certamente, impacto negativo no funcionamento dos serviços públicos.**

# 28 de NOVEMBRO: ASSEMBLEIAS GERAIS – ORDINÁRIA E EXTRAORDINÁRIA

## Em memória de Maria Teresa Alegre Portugal (1939 – 2024)

A Direção da APRe! está de luto, a família APRe! está de luto, desde o passado dia 2.

A nossa Teresa partiu, sem aviso, sem se despedir, sem deixar que as despedidas conferissem realidade à separação. Ficou vazio um lugar que continuamos a sentir ocupado, uma ausência que não é, porque dela se faz presença pela força dos laços que sempre nos uniram.

Teresa Alegre Portugal, membro efetivo da Direção da APRe! que ajudou a fundar, era inspiradora, tinha uma alma grande, era solidária como ninguém, de um apego ilimitado à liberdade e aos valores humanistas, tinha uma sabedoria imensa e a palavra certa no momento certo...

Foi um esteio fundamental no nosso trabalho e vai continuar a ser... Vamos guardar o seu exemplo e a sua memória com muito carinho.

A vida que teve e a pessoa que foi, o tanto que deu pelo bem comum, torná-la-ão eterna ...

Por tudo isto, com a sua permissão, Senhor Presidente, pedimos a esta Assembleia que guarde um **minuto de silêncio**.

Obrigada

A Direção

Coimbra, 28/11/2024

Na sala da ACM, em Coimbra, estiveram presentes 78 associadas/os para participarem nas **Assembleias Gerais convocadas para 28 de novembro, a partir das 10h**.

A Assembleia começou por uma sentida evocação de **Teresa Portugal**, fundadora e dirigente da APRe! a que se seguiu um minuto de silêncio e um voto unânime de pesar (proposto pela MAG).

Na AGO, após apresentação e debate, o **Plano de Atividades e o Orçamento para 2025** foram aprovados por **unanimidade**, em inequívoca prova de unidade solidária da “família APRe!”.

De tarde, na AGE, procedeu-se à discussão, artigo a artigo, da proposta de alteração do **Regulamento Eleitoral** apresentada por 100 associadas/os. Devido ao adiantado da hora, os trabalhos foram suspensos, até nova AGE, em Março de 2025.



# A APRe! E A COMUNICAÇÃO SOCIAL

No mês em que se discutiu e votou o **Orçamento do Estado para 2025**, esse foi o tema dominante nas abordagens da Comunicação Social e as solicitações de comentários incidiram sobretudo em medidas conhecidas ao longo do debate na especialidade. **As intervenções da APRe! foram numerosas e delas destacamos apenas algumas** (nem sempre há links disponibilizados para os noticiários).

**17 de novembro:** Intervenção de Maria do Rosário Gama no Jornal Nacional da TVI sobre o aumento da idade da reforma para 66 anos e 7 meses em 2025.



[Ver aqui](#)



**18 e 29 de novembro:** Participações no Fórum TSF

18 novembro 2024

## Fórum TSF: Oposição força Governo a aumento extra de pensões?

Fórum TSF: O Orçamento do Estado merece passar ou devia chumbar?



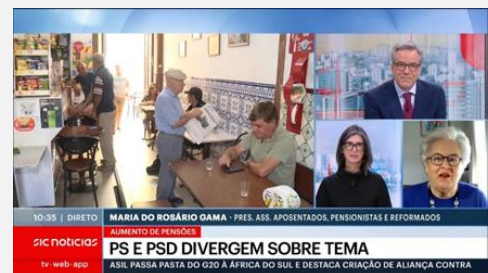
01:23 1:03:19



[Procurar aqui](#)

**20 de novembro:** Entrevista na SIC e SIC Notícias, com a participação da jornalista Elisabete Miranda.

Estava ainda em discussão a simples atualização das pensões, proposta pelo Governo, com a promessa de eventual bónus pontual a atribuir a meio do ano caso as condições financeiras do país o permitam, ou um aumento extraordinário e permanente para além da simples atualização, defendido pelas oposições.



**22 de novembro:** Intervenção na CNN Portugal



Maria Rosário da Gama, da Associação dos Pensionistas e Reformados, denuncia o valor de algumas pensões, que estão "abaixo do limiar da pobreza". "Essas pessoas não podem continuar a viver com esse valor"

[Ver aqui](#)

A Presidente da Direção, Maria do Rosário Gama, foi ouvida, ainda, a **25** pela SIC Notícias e a **28**, pela Rádio Comercial e pela RTP.

# A EUROPA QUE QUEREMOS É PARA TODAS AS IDADES



## Delegação da APRe! recebida no Parlamento Europeu

Uma delegação da APRe! - Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados, constituída por quatro membros da Direção – Maria do Rosário Gama, José João Lucas, Jorge Fernandes e Anabela Paixão – e por Teresa Martins, consultora externa do projecto SeFTI, foi recebida por eurodeputados portugueses no Parlamento Europeu (PE), em Bruxelas, no passado dia 14 de novembro de 2024.

O principal objectivo desta visita ao PE **era apresentar aos eurodeputados portugueses a proposta de criação do Intergrupo “Uma Europa para todas as idades”**, lançada pela AGE Platform Europe, e obter o seu apoio para esta iniciativa parlamentar, que já contava com a subscrição de 30 eurodeputados de vários agrupamentos políticos, entre os quais não estava nenhum português. O Intergrupo no PE é uma estrutura funcional que integra deputados de várias comissões sectoriais com vista a que uma determinada temática possa ser tratada intersectorialmente, como será o caso desta. (Leia mais neste [link](#))

**Realizaram-se reuniões com 5 eurodeputados eleitos por Portugal para o PE** – João Oliveira (eleito pelo Partido Comunista Português - Grupo da Esquerda no PE - GUE/NGL); Sebastião Bugalho e Paulo Cunha (eleitos pelo Partido Social Democrata - Grupo do Partido Popular Europeu - Democratas-Cristãos no PE); Marta Temido (eleita pelo Partido Socialista - Grupo da Aliança Progressista dos Socialistas e Democratas no PE); Catarina Martins (eleita pelo Bloco de Esquerda - Grupo da Esquerda no PE - GUE/NGL).

O Manifesto apresentado pela AGE Platform Europe, aquando das eleições para o Parlamento Europeu, norteou a proposta de criação do Intergrupo, bem como as reivindicações apresentadas pela APRe! enquanto membro da AGE Platform Europe.

**Marta Temido e Catarina Martins** apoiaram de imediato a proposta de criação deste Intergrupo. Os eurodeputados **Sebastião Bugalho e Paulo Cunha** assumiram o compromisso da nomeação de um eurodeputado do seu partido para integrar o grupo de apoio. Por parte do eurodeputado **João Oliveira** houve uma declaração de convergência com as questões que fundamentam a criação deste Intergrupo, ficando de analisar as possibilidades do seu apoio.

Na sequência destas reuniões, **ficaram agendados encontros posteriores, em Portugal**, para aprofundamento da discussão sobre temas abordados no Manifesto, com as eurodeputadas Catarina Martins e Marta Temido, a realizar durante o mês de dezembro. Ficaram para agendamento posterior reuniões de seguimento com os eurodeputados João Oliveira e Sebastião Bugalho.

**Esta visita ao Parlamento Europeu, precedida por uma reunião na sede da AGE**, na véspera, com três membros do secretariado - Ilenia Gheno, Milene Freitas e Philippe Seidel -, **bem como as reuniões de seguimento dos encontros**, são parte das actividades do **projeto SeFTI** (Semear um futuro para Todas as Idades), cofinanciado pela AGE Platform Europe, através do Regime de Subvenções 2024 (Apoio Financeiro aos Membros da AGE) – enquadrado no programa CERV – Programa Cidadãos, Igualdade, Direitos e Valores 2024.



# A EUROPA QUE QUEREMOS É PARA TODAS AS IDADES



## SESSÃO PÚBLICA

### FARO

A sessão realizada em Faro, no passado dia 21 de novembro, no âmbito do Projeto **SeFTI (Semear um Futuro para Todas as Idades)**, teve a participação de cerca de trinta pessoas, na sua maioria associados e associadas da APRe!

Como habitualmente, **Teresa Martins**, investigadora do Centro de investigação & inovação em Educação (inED) e consultora externa da APRe! neste projecto, apresentou os tópicos essenciais, salientando a importância do combate a todas as formas de discriminação, designadamente as que decorrem de condição de se ser mais velho e reformado, em muitos casos agravada quando esta condição se acumula com outras: a de se ser pobre, mulher, imigrante ou racializada. **Maria do Rosário Gama**, presidente da Direção da APRe!, desenvolveu este tema, apresentando alguns casos, designadamente visíveis nas mensagens passadas nos órgãos de comunicação social, em que às pessoas mais velhas não são reconhecidos todos os direitos e se lhes retira ou limita a sua autonomia, muitas vezes com o pretexto de se estar a protegê-las.

Interveio, a seguir, **David Dias**, em representação do Comandante do Destacamento Territorial da GNR de Faro, que não pôde estar presente. Este oficial expôs os programas de intervenção comunitária que a GNR tem desenvolvido nos concelhos de Faro, Olhão e S. Brás de Alportel, que visam contactar regularmente as pessoas e famílias que vivem isoladas e, por isso, sujeitas a riscos vários. O objetivo é criar com elas relações de confiança de modo que desenvolvam comportamentos e práticas seguras e combinar formas de contacto à distância com a finalidade de se prevenirem agressões, roubos e burlas. Estes programas desenvolvidos pela GNR recorrem regularmente a parcerias com outras entidades como autarquias, instituições que prestam apoios sociais e serviços de saúde. Hábitos regulares de boa vizinhança também são fomentados.

Seguidamente interveio **Andreia Correia de Oliveira**, chefe da Divisão de Intervenção Social e Políticas Participativas do Município de Faro. Apresentou a estratégia municipal nesta área específica, salientando a diversidade de públicos e de contextos em que a sua ação se desenvolve, com destaque especial para as pessoas mais velhas.

Por último, **três técnicos da Associação ACASO** (Associação Cultural e de Apoio Social de Olhão) – uma IPSS fundada em 1932 e que atua nas áreas da cultura e da intervenção social – expuseram o seu trabalho e a sua forma de atuar junto de vários segmentos da população, com destaque para as pessoas mais velhas.

Ainda houve ocasião para algumas (curtas) perguntas e respostas, pois depressa se passaram as duas horas previstas.





## Vamos lá, não custa nada!

Não faça isso, não cruze as pernas a ver televisão, execute um pouco de trabalho físico.

Pois é, muito se tem escrito neste país quanto à tentativa da massificação desportiva e aos proveitos inerentes a uma prática desportiva harmoniosa. Este espaço não irá ser mais do que um apertozinho para o convencer a transpirar um pouco.

Um, dois, três, acima e abaixo...

Já reparou que a força biológica nos últimos tempos tem sido preterida a favor do imobilismo? E porquê? Pela simples razão de que existe uma forte dependência do homem quanto aos aparelhos que se tem inventado: o automóvel, o elevador, a escada rolante, a máquina de lavar, etc., etc... Até mesmo o automóvel, quem não se recorda das voltas à manivela para colocar um veículo a fazer pum, pum, pum...

E agora, agora o condutor senta-se, dá uma volta à chave e pronto, toca a andar.

O que é a educação? Não será uma prática global em que todos os aspectos, mas todos, desde os corporais, intelectuais, morais, cívicos, profissionais, éticos deverão ser contemplados.

Então não se esqueça da educação corporal, dedique um pouco do seu tempo à prática desportiva. Mas então porque fazemos desporto?

Todos sabemos que o corpo humano é um corpo em movimento e que os movimentos são necessários ao seu funcionamento. O

exercício regular está para o corpo humano como o óleo, a massa, a lubrificação para o seu automóvel.

Mas não é só a necessidade de movimento que nos leva à prática do desporto, outros tantos motivos se podem juntar:

- Prazer proporcionado pelo exercício
- Convívio com a Natureza
- Aquisição de bons hábitos posturais
- Desenvolvimento harmonioso dos diferentes segmentos corporais.

E um outro de primordial importância, as doenças cardiovasculares. Estudos publicados demonstram que as pessoas inactivas são duas ou três vezes mais susceptíveis de morrer de uma doença cardiovascular do que as activas.

Mas atenção, não faça nada sem consultar o seu médico. Depois disso, bom, então, depois, se for menos jovem, tenha um trabalho pelo menos de marcha. Comece lentamente até chegar a ritmos em que não fique cansado.

Vamos lá, não custa nada, liberte-se de toda a tensão, o tempo dispendido não é tanto como isso. E lá dirá o farmacêutico, já há muito que não compra soníferos. E aquele banho que tomou no fim, lembra-se? Tome outro amanhã!

*José Cândido Almeida e Silva*

Associado nº 7081



## DELEGAÇÃO NORTE

### Núcleo de Braga

#### Magusto

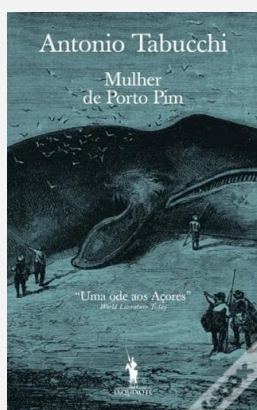
No dia **9 de novembro**, um sábado, realizou-se o já tradicional magusto do Núcleo de Braga, no campo, arredores da cidade, numa propriedade a escassos metros dos rios Homem e Cávado.

Foram momentos de franco e alegre convívio, um reencontro de amigos que partilham, com entusiasmo, os valores defendidos pela Associação.

A mesa foi farta e as castanhas excelentes.



#### Clube de leitura



Realizou-se no dia 14 de novembro mais uma sessão do Clube de Leitura do Núcleo de Braga, na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, como sempre.

A obra lida, comentada e discutida foi «A Mulher de Porto Pim», de António Tabucchi.

O livro teve origem num período que o autor passou nos Açores, presentes da primeira à última página.

Trata-se de um conjunto de contos breves, notas pessoais, fragmentos de memórias, biografia de Antero de Quental, «grande e infeliz poeta que mediu os abismos do universo e da alma humana com o breve compasso do soneto» e outros elementos mais que, embora aparentemente nada tenham a ver entre si, acabam por se fundir e constituir uma obra que monopoliza a atenção do leitor até ao final.

António Tabucchi (1943-2012), escritor italiano também com nacionalidade portuguesa, foi professor de língua e literatura portuguesa nas universidades de Siena e Bolonha e profundo admirador, tradutor e divulgador da obra de Fernando Pessoa

# ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

## Núcleo do Grande Porto

### Conversas sobre Arte

O tema das Conversas sobre Arte, realizadas a 5 de Novembro pelo Núcleo do Grande Porto, foi a Arquitectura e o Design no século XX: *Art Déco*.

Começou por se abordar a importância da Revolução das Comunicações e o seu impacto na sociedade do séc.XX e reflectiu-se também sobre o contexto histórico.

Seguidamente, através de imagens, viu-se o que há de continuidade e de inovação no estilo *Art Déco*, relativamente à *Arte Nova*.

Artistas e designers *Art Déco* inovaram no uso de materiais, padrões e técnicas em todas as áreas criativas. Na **arquitectura**, valorizou-se sobretudo a decoração de interiores, mas também a construção de inúmeros edifícios: fábricas, cinemas, teatros e algumas moradias familiares. No domínio da **ilustração** e da **moda**, foram analisadas, respectivamente, as obras de George Barbier e de Paul Poiret.

Dada a curiosidade dos presentes e a abrangência das áreas criativas a tratar, não foi possível completar o tema proposto, o que acontecerá em Dezembro.



William Van Alen, *The Chrysler Building* (elevador - interior e porta), Manhattan, New York, 1930

### Comunidade de Leitores APRe!



75ª sessão, 6 de novembro de 2024. «E SE EU MORRER AMANHÃ?» «Um livro que pretende desconstruir mitos e desmontar tabus». Helena é uma viúva de 79 anos aparentemente pacata. Vive com o gato num apartamento, independente dos filhos e netos adultos, gozando de ótima saúde física e mental. Mas esta pergunta colocou-se-lhe um dia, agora livre, após uma prisão de 46 anos em que nada lhe era permitido. Não podia trabalhar fora de casa porque tudo tinha de estar a horas, comida feita, roupa passada... Nem sequer ter o piano perto de si quanto mais tocar... com curso superior, a saber tocar piano e falar francês. E, então, resolveu tirar a desforra.

É «um romance hilariante, que nos leva a refletir sobre os preconceitos em relação às mulheres mais velhas e o enorme tabu em torno da sua sexualidade. É também uma luz de esperança, iluminando a ideia de que nunca é tarde para descobrir o que nos faz feliz...» E, através de uma narrativa aparentemente simples, aborda outras questões atuais, a profunda influência, muitas vezes nefasta, das redes sociais, a gentrificação das cidades, a situação dos jovens com a organização tardia da sua vida. E não fica por aqui...Idade, fim da sexualidade? Narrativa muito de acordo com o quadro etário da nossa Associação.

A ler. Crítico e divertido!!

M. Eugénia Faria

## DELEGAÇÃO DE LISBOA

### Reunião com Grupo Focal do Observatório de Luta Contra a Pobreza na Cidade de Lisboa

No passado dia 29 de Outubro, a estrutura regional de Lisboa, representada pela coordenadora do Núcleo Lisboa Norte, participou, no âmbito da sua intervenção na Comissão Social de Freguesia do Lumiar, numa entrevista em grupo sobre **Longevidade e Envelhecimento no Lumiar**, integrada no estudo *Pensar Lumiar*, por convite do [Observatório de Luta contra a Pobreza na Cidade de Lisboa](#), da Rede Europeia Anti Pobreza (EAPN Portugal).

Este grupo focal tem como objectivo inquirir associações, técnicos ou residentes da freguesia do Lumiar para aprofundar o conhecimento sobre a realidade e dinâmicas sociais da Freguesia, com vista a complementar diagnósticos existentes e melhorar a intervenção

# ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

cont...

## DELEGAÇÃO DE LISBOA

### Tertúlias das Quintas

Neste mês de Novembro de 2024, prosseguimos com as Tertúlias deste novo ciclo que se realizam nas **primeiras e terceiras quintas-feiras de cada mês das 15h30 às 17h00, na Sede da Delegação de Lisboa**, na Av. D. Carlos I nº 98 Loja, em Lisboa.

Todos os associados da APRe! estão convidados a participar.

O objectivo é debater diversos temas e que todos possam participar, dando a sua opinião e partilhando as suas ideias e reflexões.



As tertúlias realizadas nos dias **7 e 21 de Novembro** tiveram como temas **“O Que é Uma Vida Boa?”** e **“Inteligência Artificial”** que proporcionaram debates muito vivos e interessantes. Seguiram-se agradáveis lanches/convívio.

### Reunião da Rede Social de Lisboa

A 7 de Novembro, a APRe! esteve representada no **Grupo de Trabalho “Pessoas Idosas”**, que, conjuntamente com outros grupos, está a contribuir para a construção do Plano Social de Lisboa, dos próximos seis anos. O GT ficou com a constituição fixada e mais reuniões se seguirão, porquanto o contributo para o Plano Social de Lisboa foi iniciado, mas não ficou concluído. Nesta reunião discutiram-se conceitos e terminologia e definiram-se algumas metas.

### Estudo de Investigação "Intenções e Comportamentos de Utilização de Tecnologias Digitais de Saúde por Adultos Mais Velhos"

A pedido da equipa de investigação do estudo **"Intenções e Comportamentos de Utilização de Tecnologias Digitais de Saúde por Adultos Mais Velhos"** - investigação colaborativa que está a ser desenvolvida no Centro de Investigação e Intervenção Social do ISCTE, realizou-se a 26 de Novembro, na sede da Delegação, uma reunião / workshop de grupo, com associados da APRe!.



A sessão foi conduzida por dois investigadores do ISCTE, um psicólogo e uma socióloga, que estão a desenvolver o referido estudo com o objetivo de atingir cerca de 700 participantes, em todo o país, em dois anos.

A equipa de investigação considera que a informação assim recolhida contribuirá para uma melhor compreensão de facilitadores e barreiras à utilização de tecnologias digitais na saúde.

Esta sessão constituiu um exemplo da colaboração da APRe! com entidades da academia que se preocupam com temas relativos aos adultos mais velhos.

## DELEGAÇÃO DE SETÚBAL



Cumpridas todas as etapas do processo, a APRe! tem uma nova estrutura regional..

Está criada a **Delegação de Setúbal**.

Foi indicado como Coordenador da Delegação o associado **Luís Granjo**, um dos três nomes mais votados pelos associados/as.

Esperamos que esta nova estrutura se traduza num contributo importante para a dinamização da APRe! na região e desejamos bom trabalho e boa sorte a todas e todos os dinamizadores.

## Participação em reuniões de Grupos de Trabalho da AGE Platform Europe

A APRe! tem sido representada por Teresa Martins em dois dos Grupos de Trabalho da AGE Platform Europe, nomeadamente no que se dedica às questões das **acessibilidades e dos ambientes amigos das pessoas mais velhas** (Task Force [Age-Friendly Environments & Accessibility](#)) e no do **emprego e participação activa** (Task Force [Employment & Participation](#)).

Nos dias 6 e 7 de novembro de 2024 reuniu presencialmente, em Mannheim, na Alemanha, o Grupo de Trabalho das **acessibilidades e dos ambientes amigos das pessoas mais velhas**. Esta reunião foi integrada num evento promovido pela [BAGSO](#), uma organização alemã congénere da APRe!, que teve como mote a ideia de um [“Desenvolvimento urbano participativo: Amigo da idade, promotor da comunidade e orientado para o futuro - um intercâmbio transfronteiriço”](#). Nessa conferência participaram oradores de diversos contextos europeus, potenciando a reflexão sobre os desafios e potencialidades das comunidades para se tornarem efetivamente mais acessíveis e amigáveis para todas as pessoas, partindo de exemplos concretos.

O [Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas](#), um Programa lançado pelas Nações Unidas em 2007, foi o tema para este encontro da BAGSO e para a reunião do Grupo de Trabalho da Age Platform Europe. No âmbito deste programa foi lançado em 2023 o [Guia dos programas nacionais de cidades e comunidades amigas das pessoas idosas](#), que tem em atenção 8 grandes áreas: Habitação; Participação social; Respeito e inclusão social; Participação cívica e emprego; Comunicação e informação; Apoio comunitário e serviços de saúde; Espaços exteriores e edifícios; e Transportes.

Foram trabalhadas as seguintes questões:

. Agência Ferroviária Europeia, uma vez que a AGE faz parte do grupo de trabalho sobre a interface plataforma-comboio lançado em 1 de outubro;

. Os Prémios europeus para cidades acessíveis - Prémios organizados pela UE em cooperação com o Fórum Europeu das Pessoas com Deficiência e do qual a AGE é membro do Júri desde 2012;

. Acessibilidade dos veículos automatizados – a AGE tem vindo a estar envolvida no Centro Comum de Investigação da Comissão Europeia através do projeto HOMEAGE, com o intuito de se perceber a forma como os veículos automatizados poderão vir a melhorar a mobilidade, nomeadamente para grupos específicos, como as pessoas mais velhas e as pessoas com deficiência. Este tema levou, inevitavelmente, à discussão mais genérica sobre os potenciais benefícios e riscos da Inteligência Artificial para as pessoas mais velhas.

Na reunião do Grupo de Trabalho sobre **emprego e participação activa**, que decorreu no dia 13 de novembro de 2024, *online*, foram explorados três grandes temas:

. ponto de situação em relação ao apoio de eurodeputados à criação de um Intergrupo no Parlamento Europeu com o lema [“Uma Europa para todas as Idades”](#);

. apresentação e discussão do documento de posicionamento político apresentado pela AGE sobre a importância da existência de condições para uma verdadeira **Integração entre a vida profissional e a vida pessoal** ([Work-Life Integration – AGE Policy Paper](#)). A APRe! colaborou ativamente na elaboração deste documento, no qual se dá especial atenção à questão dos cuidados.

. partilha e debate sobre **Aprendizagem ao Longo da Vida**, com o intuito de se reforçarem os argumentos para a reivindicação de uma verdadeira educação “ao longo da vida” junto da nova Comissão Europeia.

*Teresa Martins*



## APRe!

Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados

[INÍCIO](#) [SOBRE NÓS](#) [ASSOCIADOS](#) [NOTÍCIAS](#) [ATIVIDADES](#) [ARQUIVO](#)



[Início](#) > [Pagamento de Quotas](#)

## Pagamento de Quotas

Para pagamento da quota anual da APRe!, está disponível o pagamento através de **Débito Directo**. Para aderir a esta forma de pagamento, pode descarregar o formulário [aqui](#) preenchê-lo com os dados solicitados, devendo de seguida ser enviado para o email [inscricao.apre@gmail.com](mailto:inscricao.apre@gmail.com) ou por via postal para a sede da APRe!

Para pagamento das suas quotas por transferência bancária, utilize o IBAN da APRe! PT50 0035 0185 00021699930 81

Após a transferência envie-nos o respetivo comprovativo para o email: [inscricao.apre@gmail.com](mailto:inscricao.apre@gmail.com)

O comprovativo de pagamento poderá igualmente ser remetido por via postal para a sede da APRe!: Rua Jorge Mendes, Lote 1-nº 5 r/c Esqº 3000-561 COIMBRA

Após o tratamento administrativo que faremos, poderá proceder à impressão do respetivo recibo através de consulta no separador Consultar Dados de Associado

## 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
2. OEWGA – Grupo de Trabalho para o Envelhecimento da ONU – ONG acreditada
3. ECOSOC – Conselho Económico e Social das Nações Unidas – ONG com estatuto consultivo na área do envelhecimento

## MAIS INFORMAÇÕES

<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](mailto:apre2012@gmail.com)