

# Programa “MAMIS” regressa a Albufeira com atividades para grávidas, mães e bebês

written by O Cidadão | 19 de Agosto, 2025



O **Complexo de Piscinas Municipais de Albufeira** será, a partir de 1 de setembro, o palco de mais uma edição do **programa MAMIS – Maternidade, Atividade física, Meditação, Ioga e Sensorialidade do Bebê**. Destinado a grávidas, mães e bebês do concelho, o programa inclui atividades físicas adaptadas, sessões psicoeducativas e momentos de partilha em família.

A iniciativa arranca no dia **1 de setembro, às 11:00**, com uma sessão de apresentação. Já no **dia 8 de setembro, também às 11:00**, está agendada uma sessão de conversa sobre “A adaptação à creche”, conduzida pela educadora **Patrícia Silva**. A atividade serve também para assinalar o **Dia da Grávida**, celebrado a 9 de setembro.

O presidente da Câmara Municipal de Albufeira, **José Carlos Rolo**, sublinha que o programa *“pretende melhorar as condições para a fixação de jovens famílias no nosso concelho”*. O autarca acrescenta ainda que *“o programa MAMIS faz parte de um leque mais vasto de iniciativas do Município, com o objetivo de promover a natalidade”*.



*Ioga para mães. CMA direitos reservados.*

A partir de setembro, as atividades passam a ter lugar todas as semanas. **Às segundas-feiras**, estão previstas sessões de *Ioga para Grávidas* (09:15), *Ioga para Mães* (10:30) e *Ginásio do Bebê* (10:30). **Às quartas-feiras**, a programação inclui *Treino Funcional para Grávidas* (09:15), *Treino Funcional para Mães* (10:30) e mais uma sessão de *Ginásio do Bebê* (10:30). A semana encerra à **sexta-feira**, com *Fitball para Grávidas* (09:15), *Fitball para Mães e Bebés* (10:30) e *Relaxamento Aquático* (14:30).



Relaxamento aquático. CMA direitos reservados.

As inscrições já estão abertas e devem ser feitas junto da **Divisão de Ação Social do Município de Albufeira**, através do telefone 289 599 690 ou do email [mamis@cm-albufeira.pt](mailto:mamis@cm-albufeira.pt). A participação é gratuita, estando limitada a **grávidas a partir das 16 semanas de gestação**, bem como a **mães e bebés a partir das 4 semanas após o parto** (ou 9 semanas, em caso de cesariana).

OC/RPC