

# EL HOGAR EN CASA

## UN ESPACIO POR Y PARA NUESTROS MAYORES



Velilla de San Antonio  
Cultura

### Las recetas en casa

- [Vichysoisse](#)
- [Medallones de merluza en salsa](#)
- [Tortilla de espárragos](#)



### El deporte en casa

Nos mantenemos con lo que encontramos por casa:

[Saludo a nuestros mayores](#)

[Rutina HIT 2](#)

[Mantenimiento Movilidad Articular](#)

[Mantenimiento Estiramientos](#)

[Ejercicios gimnasia con cajas](#)

Seguimos con unas sesiones de Taichí:

[Calentamiento Taichí](#)

[Sesión 8 Taichí](#)

[Sesión 11 Taichí](#)

[Sesión 18 Taichí](#)

### La mente en casa

Y como no va a ser todo para el cuerpo y nada para el alma también os proponemos un [CUADERNO DE MEMORIA](#) que os hará mantener la mente ágil en estos días.