

# EL HOGAR EN CASA

## UN ESPACIO POR Y PARA NUESTROS MAYORES



Velilla de San Antonio  
Cultura

## Las recetas en casa

- [Galletas](#)
- [Tarta de melocotón](#)
- [Puré de calabaza](#)



## El deporte en casa

Nos mantenemos con lo que encontramos por casa:

[Saludo a nuestros mayores](#)

[GIMNASIA con briks de leche](#)

[Sesión AERÓBICA](#)

Seguimos con unas sesiones de Taichí:

[Calentamiento Taichí](#)

[Sesión Taichí](#)

[Sesión 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.

## Flores desde casa

Flores que durante esta semana hemos compartido, estamos en primavera, ¡¡¡¡que se note !!!! Pincha [aquí](#).