

# EL HOGAR EN CASA

## UN ESPACIO POR Y PARA NUESTROS MAYORES



Velilla de San Antonio  
Cultura

### Las recetas en casa

- [Rosquillas](#)
- [Macarrones al horno](#)
- [Tarta de Ensalada](#)
- [Gachas](#)
- [Guisado de verduras](#)
- [Bacalao al horno](#)



### El deporte en casa

Nos mantenemos con lo que encontramos por casa:

[Saludo a nuestros mayores](#)

[GIMNASIA rutina con palo 3](#)

[Mantenimiento ejercicios con silla](#)

[Mantenimiento ejercicios con silla 3](#)

[Ejercicios para prevenir lesiones de espalda](#)

Seguimos con unas sesiones de Taichí:

[Calentamiento Taichí](#)

[Sesión 3 Taichí](#)

[Sesión 10 Taichí](#)

[Sesión 16 Taichí](#)

[Sesión 17 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.

## Actividad del viernes... VACACIONES

El próximo jueves terminamos las actividades de "El Hogar en Casa", y como última actividad de los viernes, os proponemos recuperar fotografías de las vacaciones.

Entre ellas seguro que encontrareis recuerdos de momentos y lugares bonitos, de paisajes, amigos, familia...

Recordar y compartir buenos momentos siempre es bonito. ¿No creéis?.