

EL HOGAR EN CASA

UN ESPACIO POR Y PARA NUESTROS MAYORES



Velilla de San Antonio
Cultura

Las recetas en casa

- [Hamburguesas de brócoli](#)
- [Costillas asadas](#)
- [Tarta de pera](#)
- [Salmón en salsa](#)
- [Albóndigas de pollo](#)



Video para cocinar
[Empanada de morcilla](#)



Video para cocinar
[Sandwich con bechamel](#)



El deporte en casa

Nos mantenemos con lo que encontramos por casa:

[Saludo a nuestros mayores](#)

[GIMNASIA con palo 2](#)

[Sesión AERÓBICA](#)

Seguimos con unas sesiones de Taichí:

[Calentamiento Taichí](#)

[Sesión 9 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.