

EL HOGAR EN CASA

UN ESPACIO POR Y PARA NUESTROS MAYORES



Ayuntamiento de San Antonio
Cultura

El deporte en casa

Nos mantenemos con lo que encontramos por casa:

[Saludo a nuestros mayores](#)

[Sesión aeróbica 3](#)

[Ejercicios gimnasia con silla](#)

Seguimos con unas sesiones de Taichí:

[Calentamiento Taichí](#)

[Sesión 3 Taichí](#)

[Sesión 19 Taichí](#)

[Sesión 20 Taichí](#)

Reflexiones

YO HE APRENDIDO que puedo sentirme muy libre
aún estando encerrada.

Que puedo ayudar sin conocer a quien ayudo.

Que puedo hablar mucho con mis amigas, aún sin estar con ellas.

Que aunque nos sintamos fuertes por el sólo hecho de estar
“encerrados “ en nuestras cómodas casas, quienes
verdaderamente lo son, son aquellos para los que la misma
situación sería estar en la gloria.

He visto que los verdaderos héroes no son los que creen serlo,
sino los que no piensan que lo sean.

Y sobre todo, ahora pienso que podré aprender, que tal vez,
todo lo que hemos hecho hasta ahora no es lo verdaderamente
meritorio, sino que, el verdadero mérito está en cómo nos
comportemos DE AHORA EN ADELANTE.

EL HOGAR EN CASA

UN ESPACIO POR Y PARA NUESTROS MAYORES



Ayuntamiento de San Antonio
Cultura

Reflexiones



El tiempo de confinamiento nos ha enseñado a tomarnos la vida de otra manera, volver a conectar con nosotros mismos y nuestra esencia, con las tradiciones de nuestros abuelos como cocinar en casa, estar más en familia y aprender a valorar las cosas realmente importantes lamentando todas las muertes que desgraciadamente hemos tenido en nuestro país.



Con estas reflexiones finalizamos nuestras actividades "El Hogar en Casa".

Ha sido un verdadero placer contar con todos vosotros, con vuestra dedicación y compromiso.

Gracias por compartir vuestra experiencia, la sabiduría que encerráis, que nos han hecho valorar lo que importa.

¡¡Un gran abrazo!!