

# Berbiguières

*La boucle du Pont du Garrit*

---

## La ronde des moulins

Les 31 mars, 1er avril et 2 avril 2018 aura lieu la ronde des moulins en pays de Fénelon.

Veuillez trouver ci-dessous :

- *le programme*
  - *le bulletin d'inscription*
- 

## Santé

Cette rubrique santé est créée pour y mettre des informations et des recommandations. Les marcheurs ont souvent un âge où les petits soucis arrivent, donc il vaut mieux prévenir. De plus, en cas de pépin sur les chemins il y a parfois loin jusqu'aux premiers secours.

Cette rubrique a été inspirée par nos collègues de Lalinde, « *Les marcheurs de la vallée de la Dordogne* » .

---

**Comment reconnaître un AVC ?**

Pour savoir comment réagir quand quelqu'un a un comportement inhabituel et soudain. Quand on soupçonne un AVC quels sont les bons réflexes à avoir ?

Démonstration en vidéo en [\*\*cliquant ici\*\*](#)

---

**Les caractéristiques de l'infarctus ?**

Démonstration en vidéo en [\*\*cliquant ici\*\*](#)

---

## Contact

Si vous désirez vous abonner à notre newsletter ou nous contacter merci de remplir ce formulaire à votre disposition :

Votre nom

Votre e-mail

Objet

Votre message (facultatif)

---

## Rendez-vous festifs

Janvier est marqué par 2 rendez-vous festifs dans le club :

- **la galette des rois** : elle a été dégustée après la rando du **mercredi 8** (voir Galerie).
- **le repas de début d'année** : nous nous sommes retrouvés le **dimanche 12 à midi** à la ferme auberge ***Le Puits Fleuri à Rouffignac-Saint-Cernin-de-Reilhac***. Vous trouverez ci-dessous un diaporama de quelques photos. Pour consulter et télécharger plus de photos utilisez ***ce lien***.



# Outils

*Documentation*

*Parcours*

*Autres sites de marcheurs*

*Logiciels recommandés*

*Santé*