

Ruffec, Civray, Sauzé-Vaussais & alentours



Noël 2022

Consommez HAPPY, Consommez LOCAL!



Vos commerçants, artisans et entreprises de proximité forment un maillon essentiel dans notre tissu local. Il est important de les connaître et de penser à eux pour vos achats.



Plein d'idées cadeaux pour Noël

électroménager - multimédia

RETROUVEZ ET TÉLÉCHARGEZ

TOUTES LES OFFRES

de nos partenaires présents dans ce magazine sur

www.happylocal.fr



Artisans, commerçants, vous souhaitez paraître dans la prochaine édition « Printemps 2023 » de Happy Local, réservez vite votre emplacement !

Bouclage le 1er février 2023

contact@happymedia.pub www.happymedia.pub

Happy Local HLRC024 est une publication Happy Média. SAS au capital de $10\,000\,$ € - $3\,$ allée des Jonquilles - $37170\,$ Chambray-lès-Tours - RCS Tours $808\,$ 699 $896\,$ 6 - Happy Local et Happy Média sont des marques déposées. Toute reproduction, même partielle, est formellement interdite. Ne pas jeter sur la voie publique.

L'horoscope d'Elise



La tireuse de carte a vu en l'avenir.



Vos finances sont en Le ciel n'est pas bleu ? vous savez ce que ça veut

ņe baissez pas les bras. Écoutez vos amis, même si leurs conseils sont pesants c'est pour vous aider.



Cette année, épargnez vous les obligations pour les fêtes et faites ce qu'il vous plaît.

vacances, faites vos valises.

tue êtes toujours là ? Alors foncez !



et l'opposition gronde.

Vous aurez des nouvelles Gardez le cap, vos efforts d'une vieille connaissance perdue de vue.

seront récompensés sous



laissez votre créativité

vos Pensez à l'enfant qui est passions rester escalves en vous et ce qu'il dirait de votre travail, libérez de l'adulte que vous êtes

Vous serez comme dans un bocal pour les fêtes alors que vous rêvez



Où et quand vous voulez!





















Conseil Sportif: faire du sport pendant la saison froide

L'échauffement est primordial!

Un exercice sans s'être échauffé au préalable peut entraîner une tension élevée dans les articulations, les ligaments et les muscles, ce qui risque d'engendrer des blessures.

D'autant plus, en période hivernale, il ne faut pas le négliger.

Choisir les bons vêtements de sport pour l'hiver

Pour un exercice physique en hiver, il est recommandé de privilégier des vêtements en matériaux respirants qui absorbent la transpiration du corps et l'évacuent vers l'extérieur.

Cela évite de tomber malade dû aux tissus humides.

La respiration

Lors d'un effort physique il est conseillé, surtout en période hivernale, d'inspirer par le nez autant que possible et d'expirer par la bouche. Cela permet à l'air inhalé de se réchauffer dans la muqueuse nasale. A contrario, lorsque nous inspirons et expirons par la bouche, l'air froid peut irriter les bronches.



CC LECLERC - ROUTE D'AIGRE **16700 RUFFEC** www.abconduite16.fr

Tél. 06 41 36 58 24

Hanny Local HI BC024



50€*offerts

pour la souscription d'un forfait à 999€

ABCONDUITE 16 - CC Leclerc - Route d'Aigre - 16700 RUFFEC Offre valable pour la souscription au forfait code et conduite tous véhicules : auto-moto ffre non cumulable, valable du 21/11/2022 au 31/12/2022 sur présentation de ce co



Votre première séance* à 20 €



pour être au top pour les fêtes de fin d'année



ARIANE EXPERT

Karin'Esthétique | 11 rue Jean-Jaurès, 16700 Ruffec 05 45 31 21 88 | karinesthetique.com



PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE **16700 RUFFEC**

Tél. 05 45 31 05 96

appy Local HLRC024



10€*offerts dès 69€ d'achats

BEAUTY SUCCES - Place de l'Hôtel de Ville - 16700 Ruffec *Offre non cumulable, valable hors institut du 21/11/2022 au 28/02/2023 sur présentation de ce coupon.













Tél: 05 45 31 99 53 www.espacerevetements.com

Happy Local HLRC024



10€*offerts

pour 75€ d'achats

ESPACE REVETEMENTS - ZAC de Longchamps - 16700 RUFFEC Offre non cumulable, valable sur tout le magasin hors promotions en cours, valable du





Nouvelles tendances décoratives automne 2022

Spécialiste conseiller en décoration de l'aménagement de la maison

Grand Show-room de 1500m²

de papiers peints - peintures - revêtements sol - rideaux - canapés - literie - décoration



Spécialiste conseiller en décoration de l'aménagement de la maison

ZAC de Longchamp - 16700 RUFFEC 05 45 31 99 53 / contact@iametdecoration.fr





















www.jametdecoration.fr



f jametdecorationruffec

05 45 31 99 53

Idée de déco de Noël à faire soi-même

Une décoration lumineuse à fabriquer avec des bocaux en verre et une mini guirlande LED, ça vous dit?

Super simple à fabriquer et tellement dans l'esprit de Noël!

Cette décoration est parfaite pour embellir sa table pour les fêtes.

Pour se faire vous avez besoin de : bocaux en verre (ou mason jars) + mini guirlande LED à piles et de les assembler!

Et le tour est joué!





Dans le département de la Vienne, nous avons 19 centres d'activités dont 1 accueil de jour, 1 Toit du Coeur et un centre itinérant ainsi qu'un chantier d'insertion en maraichage bio!

De quoi occuper toutes les personnes désireuses de venir nous aider, développer ou utiliser leurs compétences.

Venez rejoindre nos équipes! Vous trouverez parmi nous, une fonction qui vous correspondra et un accueil chaleureux.

Nous comptons sur vous!

Les Restaurants du Coeur de la Vienne 24 rue de la Demi lune, 86000 Poitiers ad86.benevolat@restosducoeur.org 07 49 80 95 82 n° du siège départemental 05 49 88 11 11



É(•UTER V•IR

30%* de réduction

sur votre monture (optique et solaire)

Ecouter Voir Optique Mutualiste 51 Route d'Aigre - 16700 Ruffec 05 45 31 05 87 - www.ecoutervoir.fr

*Offre non cumulable, valable au Centre optique de Ruffec jusqu'au 31/12/22.



MAISONS





VOTRE CONSTRUCTEUR



AGENCE D'ANGOULÊME 05 45 94 63 64

NIOUE

Recette d'hiver pour réchauffer toute la famille : velouté de châtaignes



Happy Média enfile son plus beau tablier pour vous présenter une recette réconfortante pour cet hiver I



- 1 Pelez l'oignon et tranchez-le finement. Epluchez la pomme de terre et coupez-la en
- 2 Dans une grande casserole, faites fondre le terre, les châtaignes, le lait, le sel et le poivre.
- 3 Laissez cuire à feu doux pendant 30
- épais, vous pouvez ajouter de l'eau pour le rendre plus liquide. Décorez les assiettes de velouté avec les châtaignes restantes, et servez immédiatement.

MAZAN CHRISTELLE

PLOMBERIE - DEPANNAGE - RAMONAGE

intervient pour tous vos futurs travaux de chauffage

- installation
- entretien



 dépannage réparation

Happy Local c'est 12 500 magazines distribués en boîtes-aux-lettres à Ruffec et alentours !

> Vous souhaitez paraître dans la prochaine édition?





Cédric 06 16 66 67 14

SARL MAZAN · 8 rue de l'Hôpital, 16700 Ruffec 05 45 31 29 02







Une entreprise familiale qui vise à developper le territoire local

Venez découvrir nos 4 magasins de bricolage en charente et charente maritime :







Maine-de-Boixe (16)



Roumazières (16)



Aulnay (17)

Nos familles de produits



BRICOLAGE



MATÉRIAUX



MAISON



MOTOCULTURE











Vous allez adorez nos services





JARDIN



ÉLECTROMÉNAGER







Solution de financement

CONSEIL JARDIN - SPÉCIAL AUTOMNE





Comment planter vos arbres et arbustes d'ornement?



La saison de l'automne marque le début du repos végétatif qui ralentit la croissance des arbres et des arbustes.

La terre est encore à température ambiante, les gelées sont peu sévères et les pluies commencent à devenir régulières et abondantes.

Ceux sont les meilleures conditions de reprise pour les végétaux. En effet, l'hiver permettra d'installer les racines avant la végétation du printemps.



- Avant de planter votre plante, plongez la motte ٦ dans un seau d'eau jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bulles d'air remontant à la surface.
- Creusez un trou de trois fois le volume du pot de la plante.
- 3 Incorporez du terreau de plantation et du fertilisant.
- Placez ensuite votre plante dans le trou. La motte 4 racinaire doit être plantée aussi profondément qu'elle était dans le pot d'origine.
- Recouvrez-la avec la terre environnante et réalisez une cuvette en formant un cordon de terre, puis arrosez, abondament

Du lundi au samedi: de 9h à 12h et de 14h à 18h30

Garden Déco Chemin des meuniers - 16700 RUFFEC





Saurez-vous retrouver les 7 différences entre les 2 images ?







Les Bienfaits du Miel

Le miel renforce votre système immunitaire

Bénéfique pour la santé, le miel a des vertus curatives et anti-bactériennes. N'hésitez pas à prendre une cuillère de miel chaque jour, ça ne peut vous faire que du bien!

Le miel a un pouvoir hydratant.

Le miel est un excellent remède pour apaiser la toux et calmer les irritations au niveau de la gorge en cas de rhume ou d'angine.

Vous pouvez également l'utiliser en masque pour hydrater vos cheveux et leur redonner de la brillance ou encore en baume pour apaiser vos lèvres.

Le miel aide à lutter contre l'insomnie

Le miel contribue à la libération d'insuline. Si vous avez des difficultés à dormir, nous vous conseillons de boire une tisane avec une cuillère de miel avant de vous coucher



982 RUE DE LA GÉNOISE - PARC DES MONTAGNES 16430 CHAMPNIERS Tél. 05 45 95 34 03

245 AVENUE DU 8 MAI 1945 - 86000 POITIERS (Auchan Sud) Tél. 05 49 54 19 05

ESPACE MENDES FRANCE - 79000 NIORT Tél. 05 49 24 28 18

38 ALLÉE DU HAUT POITOU 86360 CHASSENEUIL-DU-POITOU Tél. 05 49 41 21 32





TOMMY THILFIGER





Calvin Klein GANT

HIMD POOST

-30%*
sur l'article de ton choix

* Offre valable jusqu'au 17/12/2022 dans les magasins d'Angoulême, Niort, Poitiers et Chasseneuil-du-Poitou, sur présentation de cette offre, non cumulable avec d'autres promotions en cours.





SAVIGNÉ AUTOMOBILES



NEUFS ET OCCASIONS

RÉPARATION VÉHICULES
TOUTES MARQUES

SAVIGNÉ AUTOMOBILES

ZA Savigné - 27 route de Niort, 86400 Savigné arnaud-use@savigne-automobiles.com

05 49 87 03 91





Votre spécialiste immobilier dans le Nord Charente, Sud Vienne et Sud Deux Sèvres

Avec plus de 25 ans d'expérience, notre équipe bilingue vous offre un service professionnel afin de faciliter vos démarches dans votre projet immobilier

Frais de diagnostics à notre charge pour tous mandats 'exclusif'.



TIC IMMOBILIER

31 Place des Martyrs de L'Occupation, 16700 Ruffec 05 45 71 00 46 · info@tic-ruffec.com · www.tic-ruffec.com