

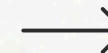


2025

Rapport d'activités

Mai 2026

Rapport annuel des activités de la
Régie des Quartiers de Comines-Warneton



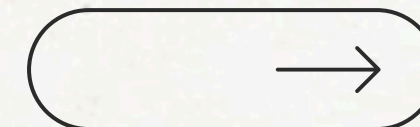


TABLE DES MATIÈRES

Chaque année, le rapport d'activités est l'occasion de faire le bilan de l'ensemble des missions et des projets qui sont menés de front par la Régie des Quartiers de Comines-Warneton.

- 3 EDITORIAL
- 4 L'ASSOCIATION
- 6 INSERTION SOCIOPROFESSIONNELLE
- 12 DYNAMISATION DE QUARTIERS
- 18 PROJETS SPÉCIFIQUES
- 25 DONNÉES FINANCIÈRES
- 26 COMMUNICATION

Editorial

Insertion professionnelle, dynamisation de quartiers, éducation permanente, insertion par le logement, lutte contre la pauvreté infantile, lutte contre la fracture numérique, transition juste, ouverture à l'Europe, ... sont autant de domaines où la Régie a une certaine expertise et développe des actions en faveur des habitants de notre entité et de nos partenaires.

En 2025, la Régie des Quartiers fêtait ses 19 années de fonctionnement. Elle a du s'adapter et innover. Elle devra continuer à le faire pour pouvoir envisager les 20 prochaines années.

Que ce soit à travers l'Association Européenne des Régies des Quartiers ou les projets Erasmus+ où nous représentons la Belgique, notre association est résolument tournée vers l'avenir et ne manque pas de projets pour répondre toujours plus au besoin de la population, pour fédérer toujours davantage les acteurs de notre commune ou pour être le fer de lance de l'innovation sociale en Wallonie.



A TRAVERS CE RAPPORT D'ACTIVITÉS,
VOUS AUREZ L'OCCASION DE VOIR
TOUTES LES ACTIONS MENÉES EN
2025 PAR NOTRE ÉQUIPE.

**Félicitations à toutes et tous pour
le travail accompli.**

HALLEZ FRÉDÉRIC
COORDINATEUR

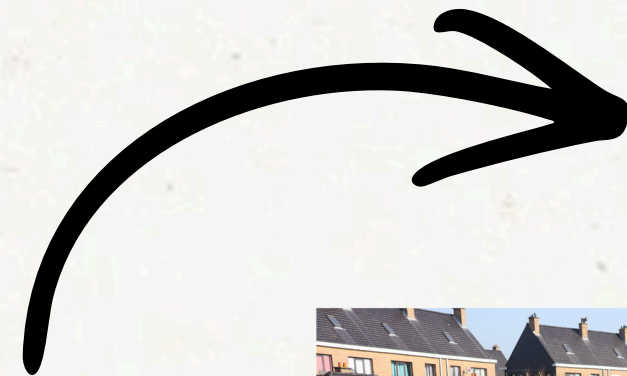
L'association

Un outil multidimensionnel pour une insertion et une inclusion durable et de qualité.

Les Régies des Quartiers sont des associations sans but lucratif actives sur des quartiers d'habitations sociales. Elles sont agréées par le Gouvernement wallon

Développement de la dynamique de quartier

- Participer à l'amélioration du cadre de vie
- Viser la participation et l'implication des habitants à la vie du quartier
- Être un lieu de proximité ouvert à la population locale
- Développer des actions de prévention et d'éducation permanente



LES MISSIONS DES RÉGIES DES QUARTIERS SE DÉCLINENT EN DEUX AXES COMPLÉMENTAIRES :



Accompagnement à l'insertion socioprofessionnelle

- Amener les personnes en stage à la Régie à mettre en dynamique leur projet de vie de manière autonome
- Développer des actions de formation de base à caractère social et technique
- Accompagner le stagiaire vers la formation et/ou l'emploi

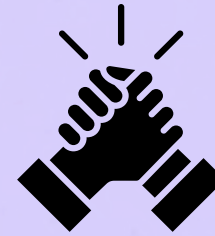
LES ACTEURS DE VOTRE RÉGIE DES QUARTIERS :



L'équipe

L'équipe d'encadrement est formée
d'un coordinateur, de deux formateurs, d'une assistante sociale, d'un comptable, d'un chargé de communication et d'une animatrice.

Par une démarche pédagogique, ils accompagnent les stagiaires vers l'autonomie sociale et professionnelle.



Les partenaires

Les partenaires publics et privés des Régies sont nombreux :
le FOREM Conseil, RTBF, le CPAS, la commune, la Wallonie et l'Europe, le Rotary, le Plan de Cohésion Sociale, la société de logement de service public, la Ville, des partenaires sociaux et toutes les Forces vives des quartiers.

(secteur associatif, comités de quartiers, de locataires et propriétaires, volontaires ...).



Les Habitants

Les habitants du quartier **se dotent d'outils qui leur permettent de poser des choix de vie et d'agir en toute autonomie.**

Ils acquièrent plus d'assurance et sont plus enclins à la mobilité.

Insertion socioprofessionnelle

Heures prestées :

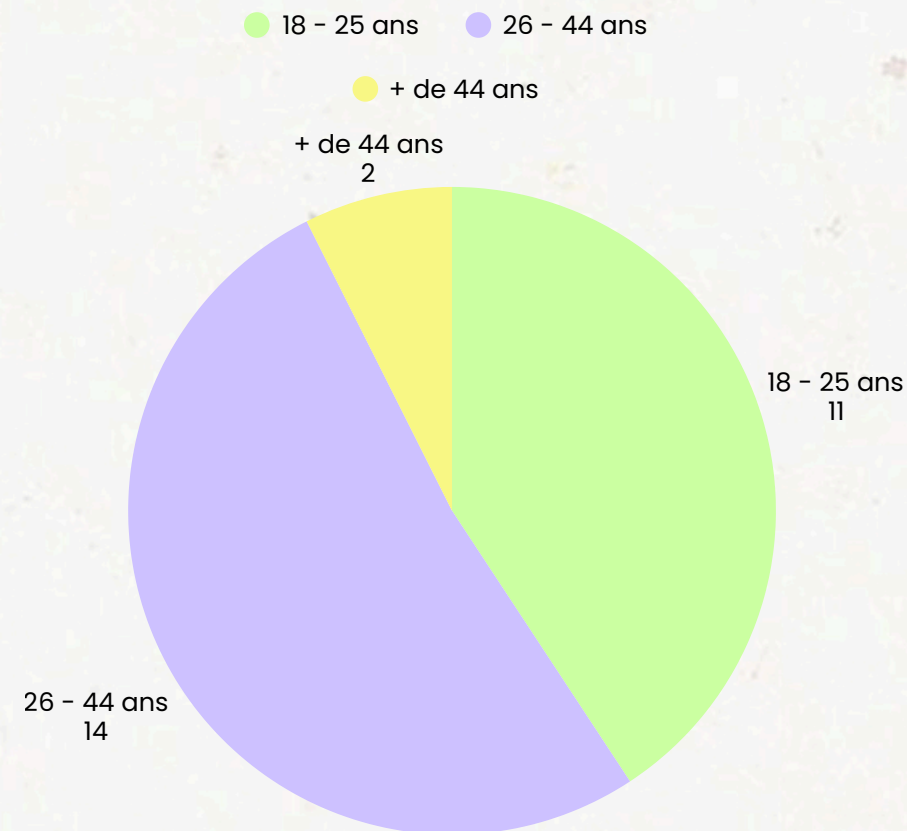
- RDQ Comines - SAC du Bizet : 11 Stagiaires, 7239 heures prestées
- RDQ Comines - SAC de Comines : 16 Stagiaires, 5812 heures prestées



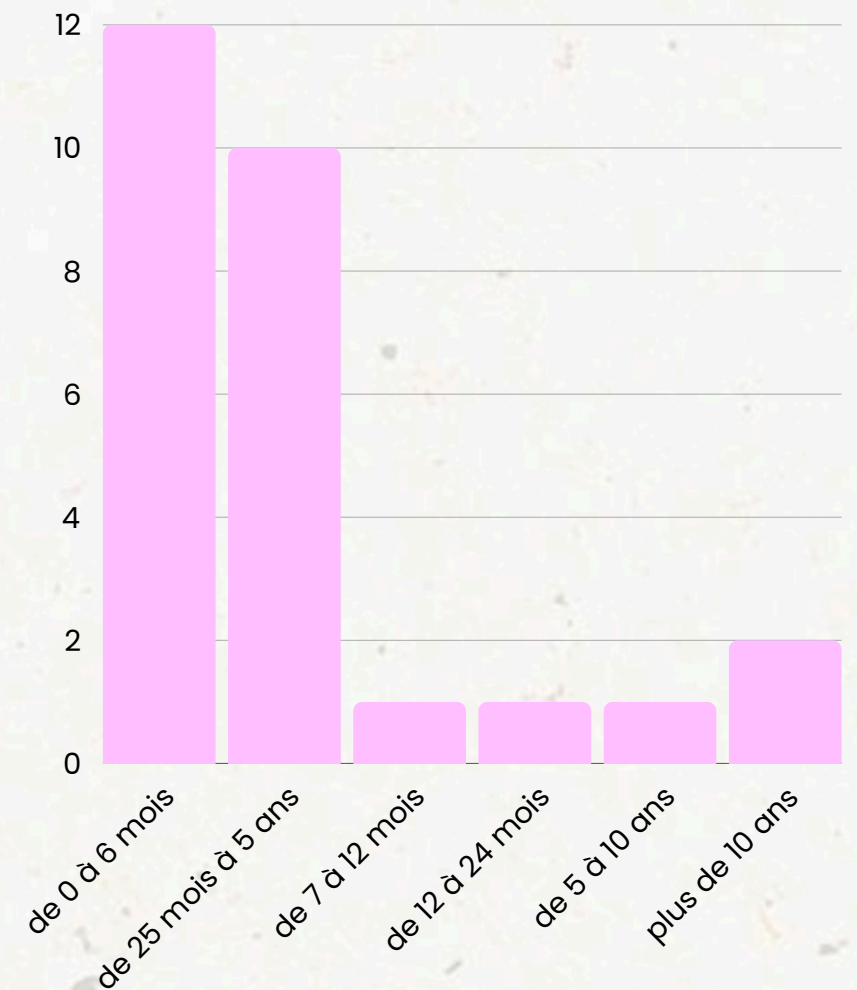
Répartition par genre



Répartition par âge

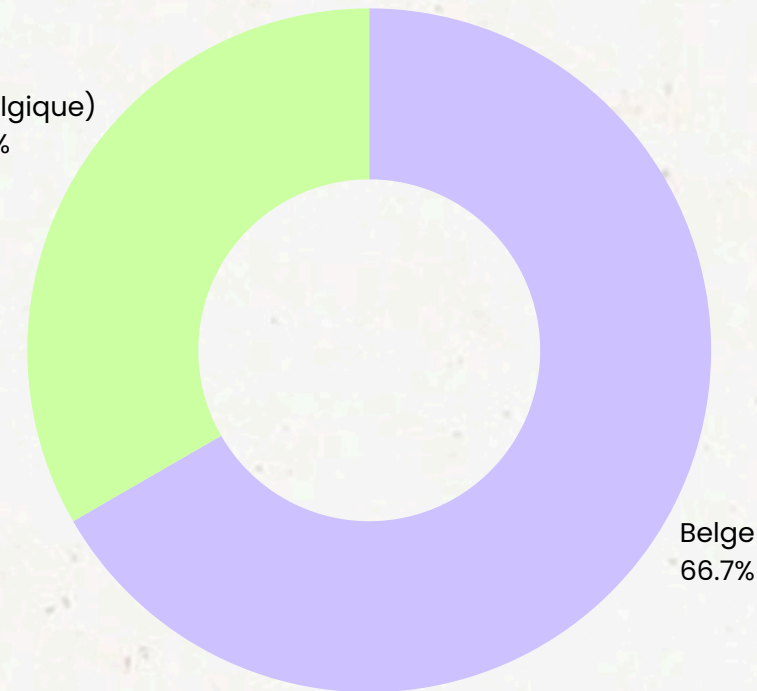


Répartition par durée d'inoccupation avant entrée en stage

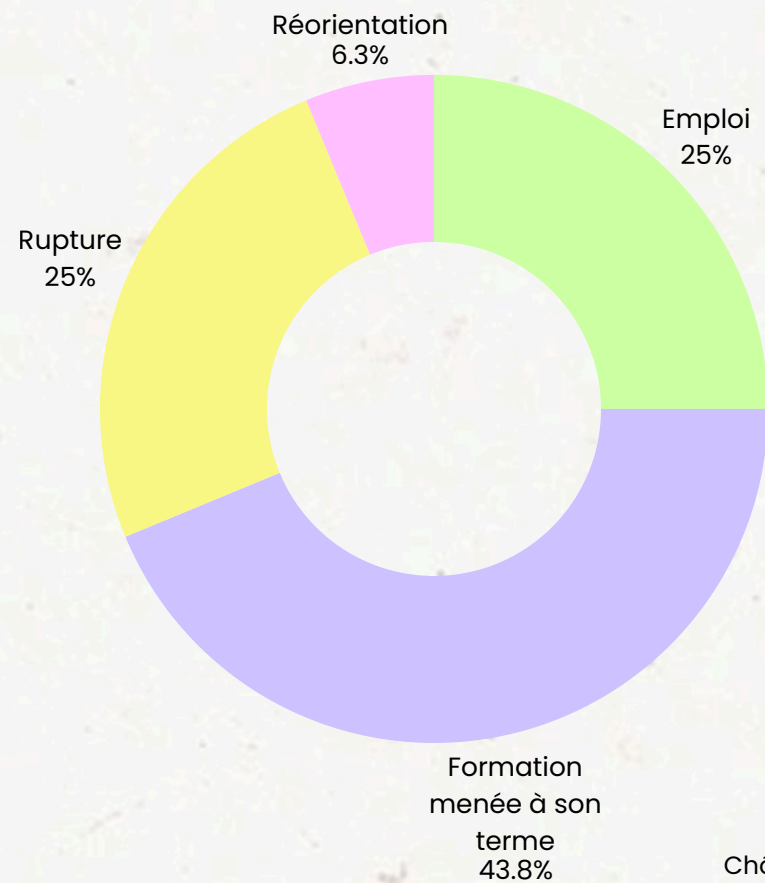




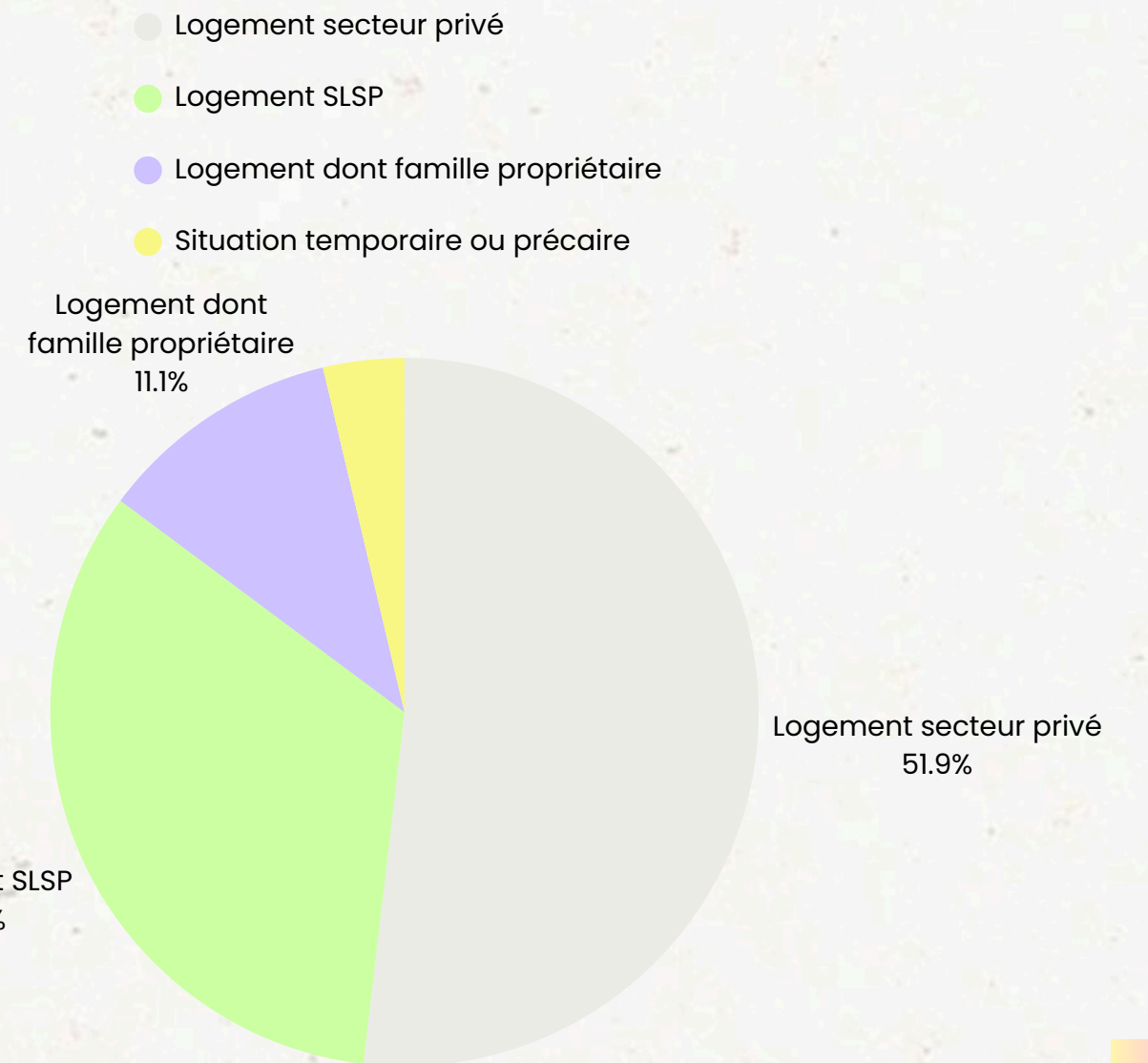
Répartition par nationalité



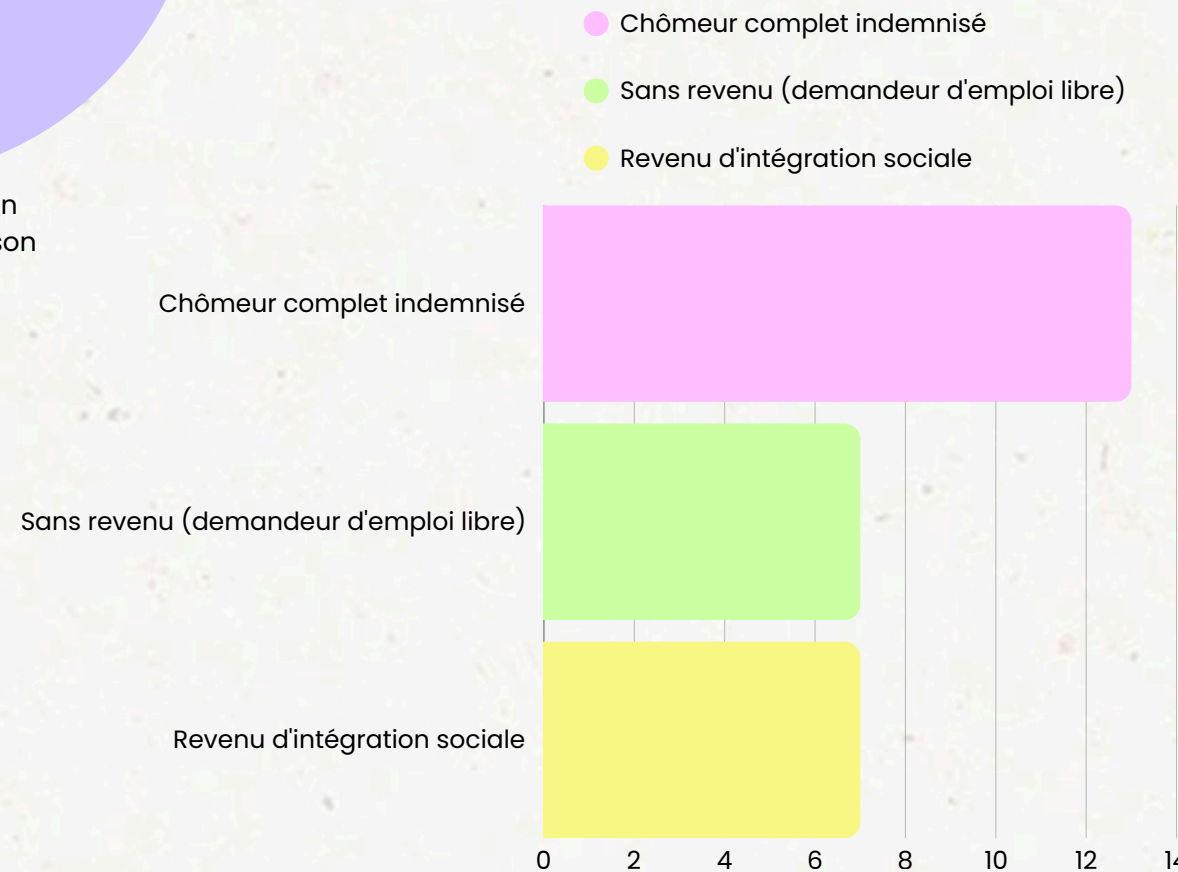
Répartition par type de sortie



Répartition par type de logement



Répartition par statut à l'entrée



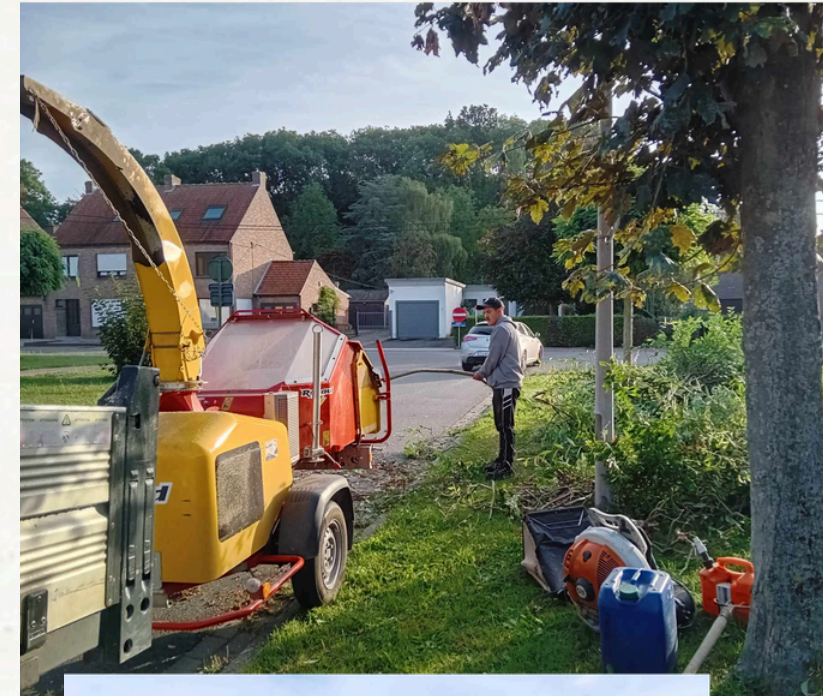


Entretenir & Embellir les quartiers et les chantiers formatifs

La Régie des Quartiers entretient les espaces verts de la cité Paul Rose, d'une partie des Clos des Pâquerettes et de la Cité Geuten.

Elle participe également aux nouveaux aménagements (zone de convivialité, trottoirs, ...). De plus, elle a en charge la gestion de deux terrains mis à disposition par la Société de Logements Lysco qui comprennent entre autres des locaux, des chantiers formatifs, un centre de compostage, des serres, des potagers, un verger, des potagers communautaires, un rucher pédagogique, situés Rue Delcauwe (Bizet).

A travers ces différents chantiers formatifs, notre formateur dispense différents modules : tontes, taille de haies, gestion d'un potager, gestion des déchets verts, ..





Entretien du Logement d'Urgence par le Pôle Logement

Dans le cadre de la filière de formation « Aide-Ménagère », nous collaborons avec la société de logements Lysco ainsi que le CPAS de Comines -Warneton afin d'entretenir le logement d'urgence, situé Cité Geuten, en tant que chantier formatif.

Ce projet permet de **mettre les stagiaires en situation réelle de travail et ainsi d'évaluer leurs apprentissages.**

Chaque semaines ainsi qu'après chaque occupation, les stagiaires de la Régie, sous la supervision de notre formatrice, nettoient, rangent et remettent en état ce logement modulable capable d'accueillir jusqu'à 4 familles.



Couture

Les stagiaires ont la possibilité d'apprendre les bases de la couture à travers des travaux tels que la confection de tentures, de rideaux, de vêtements. Ils confectionnent aussi des bavoirs, des calots, des nappes pour les maisons de repos du CPAS, ainsi que les bottes pour la ducasse des 5 chemins.



✓ Validation des Compétences

Depuis plusieurs années, nous proposons aux stagiaires de la filière « Aide-Ménagère » de passer, en fin de formation, la validation des compétences pour les titres « Réaliser les tâches d'entretien courant de la maison » et « Assurer l'entretien du linge ».

En 2025, 4 stagiaires ont obtenu cette validation.

👔 Coaching Relooking

Dans le cadre du Plan de Cohésion Sociale, la Régie des Quartiers a soutenu l'organisation de deux **séances de relooking** à destination des habitants inscrits dans un parcours d'insertion.

🖥️ Remise à niveau

Les stagiaires acquièrent les connaissances de base nécessaire au passage d'un test d'entrée en formation qualifiante. **En 2025 63 heures de cours ont été données pour 11 stagiaires.**



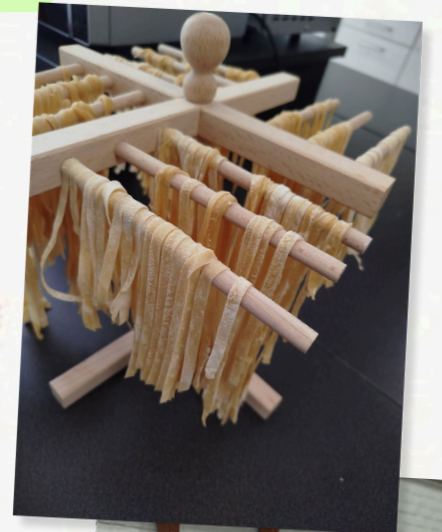
🔌 Atelier Energie

Comment gérer au mieux sa consommation d'énergie ?
Comment économiser l'eau ?
Comment trier correctement ses déchets ? Chaque mois, tuteur Energie du CPAS anime des séances d'information, des ateliers de sensibilisation et de formation à destination de nos stagiaires ainsi que de la population de Comines-Warneton.
Il y'a eu en 2025 une dizaine d'ateliers énergie.



🍲 Atelier cuisine

Chaque semaine, les stagiaires suivent des cours de cuisine. Le cours de cuisine donne l'occasion d'élaborer un menu équilibré en fonction des légumes de saison en évitant le gaspillage. Les recettes sont réalisées avec des ingrédients de base et un budget bien déterminé.



🥞 Atelier crêpe

Les stagiaires ont réalisé des crêpes pour la journée des familles, le week-end solidaire ainsi que la ducasse du Bizet.



Petit déj Business

Les stagiaires participent également à la création d'un buffet dessert ou de petit déjeuner dans le cadre de nos activités. Comme le **"petit déj Business"** avec la Plateforme Rezo.



Be-Wapp

Dans le cadre de "Ensemble pour une Wallonie plus propre" Les stagiaires de la Régie ont participé à l'action en récoltant **26 sacs** !



Cours informatique avec Digistart

En 2025, notre association a été agréée comme dispositif de formation aux compétences numériques de base pour les demandeurs d'emploi en Wallonie.

DIGISTART fait partie du Plan d'inclusion numérique wallon. Ce Plan d'inclusion veut réduire les inégalités d'accès aux technologies numériques, aux compétences numériques et dans l'utilisation des services numériques essentiels.

En 2025, ce sont 26 demandeurs d'emploi qui ont été formés dans ce projet et 620 heures dispensées.



DYNAMISATION DE QUARTIERS

Activités citoyennes :

En 2025, nous avons organisé :

- La Fête des Voisins à Comines et au Bizet
- La ducasse du Bizet
- Deux cortèges d'Halloween à Comines et au Bizet
- Une journée des familles
- Un atelier culinaire pour le Week-end Solidaire
- Le salon de l'emploi





Ducasse du Bizet

Comme chaque année, l'ambiance était joyeuse, festive et chaleureuse, portée par les rires, la musique, et la bonne humeur de tous les participants. Ce rendez-vous reste un moment fort de la vie locale, où petits et grands se retrouvent pour célébrer ensemble.

♥ **Week-end Solidaire**

La Régie des Quartiers s'associe, depuis la première édition, au CPAS de Comines-Warneton ainsi qu'à l'épicerie solidaire, pour proposer plusieurs activités dans le cadre du Week-end Solidaire.

Lors de nos 2 ateliers pâtisserie du Week-end Solidaire **14 enfants** ont mis la main à la pâte pour réaliser délicieuses recettes sucrées.

Week-end Solidaire

SOLIDARI'QUIZ ET DÉFILÉ MODE SOLIDAIRE

Bar solidaire/Petite restauration

LE VENDREDI 04 AVRIL À PARTIR DE 19H

À L'ATHÉNÉE ROYAL F.JACQUEMIN - COMINES

PARTICIPATION EN ÉCHANGE D'UNE DEN ALIMENTAIRE NON PÉRISSABLE OU D'UN DON € LIBRE

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS : 056/58.93.47

Week-end Solidaire

ATELIER PÂTISSERIE

à la Régie des Quartiers à Comines et à la maison de village au Bizet

LE MERCREDI 02 AVRIL DE 13H30 À 16H30

1 INSCRIPTION = 1 DENRÉE ALIMENTAIRE À APPORTER LORS DE L'ACTIVITÉ

À partir de 6 ans et sur inscription (10 enfants maximum)

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS : 056/58.93.47



 **Halloween**

Depuis plusieurs années, la Régie organise Halloween au Bizet dans la cité Paul Rose, ainsi qu'à Comines à la cité Geuten. Cette année nous avons également organisé un atelier pâtisserie "Un cupcake ou un sort ?" pour l'évènement.

 **Atelier Pilates et Sophro-Danse**



 **Fête des voisins**

Chaque année la Régie organise la fête des voisins au Bizet dans la cité Paul Rose, ainsi qu'à Comines à la cité Geuten. L'occasion de se retrouver autour d'un verre, d'un barbecue et d'un concert.



 **Potagers communautaires**

La Régie des Quartiers propose depuis sa création des potagers communautaires dans ses deux services d'activités citoyennes. Au Bizet comme à Comines, **il y a 14 parcelles à destination des habitants.**



 **L'Espace Public Numérique (EPN)**

de la Régie des Quartiers (Le Bizet) est une structure de proximité ouverte à tous équipée de matériel informatique et connectée à Internet. Nous offrons donc de l'accès et de l'apprentissage à l'informatique, à Internet et à la culture numérique sous une forme conviviale, coopérative et responsable. En 2025 nous **avons accueilli 54 visiteurs dans notre EPN.** Pour des conseils allant de la gestion des photos, du e-banking, my-pension, ou encore Itsme. **Un kit pédagogique à destination des seniors a aussi été réalisé.**



 **Permanences sociales & administratives**

Nous accueillons plusieurs permanences décentralisées du CPAS notamment pour les aides sociales et administratives, pour le revenu d'intégration ainsi que pour l'énergie. La société de logements Lysco a également tenu deux permanences dans nos locaux du Bizet cette année.



 **Animations de quartier**

Le service d'activités citoyennes de Comines accueille chaque mercredi, et chaque samedi ainsi que durant les vacances scolaires, les animations de l'AMO Agora Jeunes à destination des jeunes de l'entité et du quartier. En 2025, 121 jeunes ont fréquenté ces animations.

Depuis septembre 2025 nous sommes reconnus **"Initiative d'économie sociale et solidaire"**.

Dans ce cadre nous accueillons une animatrice qui propose diverses activités citoyennes en semaine. Des ateliers allant de la pâtisserie de Noël à de la gym douce, des moments de bricolage, blind test, bingo... une belle variété d'ateliers pour animer nos quartiers. Sur cette fin

D'année **plus de 40 enfants ont participé à nos ateliers, ainsi qu'une trentaine d'adultes.**



 **Ménages accompagnés**

Dans le cadre d'une convention de collaboration avec la société de logements Lysco, la Régie permet à des stagiaires-locataires de profiter de la formation pour effectuer différents travaux d'aménagement et d'entretien au sein de son habitation en bénéficiant des conseils de notre formatrice.

Notre formatrice intervient régulièrement chez les stagiaires-locataires afin de les conseiller, les accompagner et les guider dans leur aménagement. Elle prodigue des conseils nécessaires à l'entretien et la bonne utilisation du logement.

PROJET SPÉCIFIQUE PLATEFORME REZO

<https://plateforme-rezo.be>

Depuis plusieurs années la plateforme locale renforcée autour de l'insertion socioprofessionnelle (REZO) réunit régulièrement les acteurs de l'insertion socioprofessionnelle afin de mettre sur pied une collaboration optimale sur le territoire de Comines-Warneton.

La Régie des Quartiers, Le CPAS, le Forem, la Mission Régionale, l'ALE, la Promotion Sociale, Lysco, Le Trait d'Union, le PCS, l'Agence de Développement Local, Perspectiv' et SIEP Mouscron poursuivent, au sein de REZO, les objectifs suivants :



Informier sur les missions du service concerné (objectifs, public cible, ...)

Collaborer sur différents projets (alimentation durable, campagne de communication, ...)

Répondre aux besoins des demandeurs d'emploi et des structures accueillantes

Sensibiliser le monde politique sur les besoins locaux

Créer des passerelles entre les opérateurs

Être en contact avec les entreprises de la Région qui recrutent



PROJET SPÉCIFIQUE : PLATEFORME REZO

En 2025, la Régie des Quartiers de Comines-Warneton, dans le cadre de la plateforme REZO reconnue et financée par **le Plan de Cohésion Sociale**, a organisé différents ateliers à destination des demandeurs d'emploi de notre ville.

Orientation

En partenariat avec **l'ASBL Perspectiv**, l'année dernière nous avons mis en place un module d'orientation à destination des demandeurs d'emploi. **En 2025 6 personnes ont suivi ce module, pour un total de 55 heures.**



Wallonie



Ateliers de relooking

La plateforme a soutenu l'organisation de deux séances de relooking à destination de demandeurs d'emploi inscrit dans un parcours de formation. L'atelier a accueilli **14 demandeurs d'emploi** et leur a permis de se présenter à un entretien d'embauche dans les meilleures conditions.

Ateliers Remise à Niveau

En partenariat avec **l'ASBL Perspectiv**, des ateliers collectifs de Remise à Niveau en Français et Mathématiques ont été proposés aux demandeurs d'emploi inscrits dans une démarche de formation. Ce sont **11 stagiaires** différentes qui ont pu participer à cette action pour **63 heures de formation.**

Passez votre

Permis de conduire

Théorique

*Vous êtes confrontés à un problème de mobilité ?
Obtenir le permis est l'un de vos objectifs personnels ?*

Formation gratuite

Cours : 3 demi-journées/semaine

Lieu de formation : La Maison de Village -

11C, Rue de France 7783 Le Bizet

Inscription au rest d'entrée par téléphone

Formation théorique au permis de conduire

En partenariat avec **l'ASBL Perspectiv**, **12 personnes** ont bénéficié de cette action, pour **deux sessions** cette année. 5 réussites et 7 échecs, 30 cours au total pour 90 heures de **COURS.**



PROJET SPÉCIFIQUE : PLATEFORME REZO

plateforme-rezo.be
taformation.be



Contact avec les entreprises locales



Cette action est organisée par un partenaire extérieur de la Régie : **l'Agence de Développement Local.**



Aide individuelle à la rédaction de CV, lettre de motivation,...

Des ateliers collectifs de Remise à Niveau en Français et Mathématiques ont été proposés aux demandeurs d'emploi inscrits dans une démarche de formation. Ce sont **27 personnes** différentes qui ont pu participer à cette action.



Information des employeurs potentiels

La plateforme a organisé **deux petits déjeuners** à l'attention des entreprises les 05 février 2025, le 19 novembre 2025.



Salon de l'emploi

En 2025, la plateforme, en collaboration avec l'Agence de Développement Local a organisé un salon de l'emploi qui s'est déroulé le 19 Mars 2025 à la salle des sports de Saint Henri Comines. Lors de cette journée, nous avons accueilli plus de **300 participants pour 30 stands** d'entreprises recruteuses.

Entre découvertes, échanges enrichissants et nombreux rendez-vous qualitatifs, cette édition a été une vraie réussite !



Plateforme REZO
VOUS INVITE À SON
PETIT DÉJ BUSINESS
LE 05 FEVRIER

Au programme

- Salon de l'emploi du 19 Mars 2025 Nouveaux stands, conférences et afterwork
- Sylvie Lericque directrice de AKT CCI WAPI - « présentation du réseau et de ses missions »
- Benjamin Lemoine et Remy Leclercq directeur d'agence et associé « présentation de la banque CRELAN et point sur les assurances professionnelles »

À TOUS ENSEMBLE
(CHAUSÉE D'HOUTHEN 15, 7780 COMINES-WARNETON)
de **07H30 à 09H30**
Inscriptions
adl@villedecomines-warneton.be
ou 056 / 585419

Une organisation de la Régie des Quartiers En partenariat avec ADL Avec le soutien de CW

Plateforme REZO
VOUS INVITE À SON
PETIT DÉJ BUSINESS
LE 19 NOVEMBRE

Au programme

- La solution de l'emploi Ann Wauters coordinatrice DBH Emploi (Service de recrutement et d'embauche pour des emplois partiels ou saisonniers)
- Les Bonnes pratiques à l'usage des indépendants Clémentine Vandembroucke et Amélie Derycke avocate chez Jurilys

À TOUS ENSEMBLE
(CHAUSÉE D'HOUTHEN 15, 7780 COMINES-WARNETON)
de **07H30 à 09H30**
Inscriptions
adl@villedecomines-warneton.be
ou 056 / 585419

Une organisation de la Régie des Quartiers En partenariat avec ADL Avec le soutien de CW

PROJET SPÉCIFIQUE ATELIERS CULINAIRES

de Quartiers

Le projet « Ateliers culinaires » prévoit la formation des intervenants et des bénéficiaires à la notion de santé.

Ces derniers ont ensuite l'occasion de revisiter des recettes saines et équilibrées à partir d'ingrédients minutieusement choisis au sein d'un potager pédagogique. Pour ce faire, ils sont accompagnés par des formateurs de la Régie des Quartiers, du Centre Public d'Action Sociale et de bénévoles.

En 2025, nous avons poursuivi les ateliers culinaires à destination des bénéficiaires de la Régie des Quartiers et du CPAS. Ces ateliers se sont déroulés dans les cuisines de la Régie des Quartiers, située à la Cité Geuten à Comines ainsi qu'à la cité Paul Rose au Bizet. Chaque semaine, sept à dix bénéficiaires ont pu s'exercer aux ateliers. **Fin 2025 nous avons proposé des ateliers en partenariat avec Soralia.**



ATELIER CULINAIRE

SORALIA débarque à la Régie des Quartiers pour une série d'ateliers malins et savoureux !

Au programme : **des recettes simples, équilibrées et de saison**. Une belle occasion de **cuisiner autrement, d'échanger des astuces** et de repartir avec plein d'idées faciles à refaire à la maison.

8i par atelier

Atelier 1 du 02/09 de 9h30 à 13h30 – Wrap-Tacos
« Envie de mettre un peu de fun dans ton assiette ? Cet atelier t'invite à rouler tes propres wraps et tacos maison, garnis de légumes, sauces et idées originales. »

Atelier 2 du 07/10 de 18h à 21h30 – Saveurs d'automne & potiron
« Le potiron se met à toutes les sauces ! Velouté onctueux, gratin réconfortant ou douceur sucrée... découvre des recettes automnales simples et économiques. »

Atelier 3 du 06/11 de 9h30 à 13h30 – Les choux dans tous leurs états
« Sucré ou salé, le chou a plus d'un tour dans son sac ! Cet atelier t'emmène de la cuisine familiale (chou-fleur, chou vert, chou de Bruxelles...) aux gourmandises pâtisseries (chou à la crème, profiteroles...). »

Atelier 4 du 02/12 de 18h à 21h30 – Repas de fête petit budget
« Qui dit repas de fête dit souvent gros budget... et pourtant ! Dans cet atelier, on prépare ensemble entrée, plat et dessert de fête à prix malin. »

REGIE DES QUARTIERS SORALIA Mouvement féministe et solidaire réseau Solidarité

Reservation par atelier ! au 056 58 93 47

Les ateliers culinaires se déroulent à la Régie des Quartiers de Comines 6 Rue du Progrès (Cité Geuten).





Livre de recettes

Nous avons réalisé un livre de recettes, qui est également un cahier pensé pour t'accompagner toute l'année en planifiant tes repas de la semaine.

Vous pouvez retrouver notre livre sur notre site, dans la rubrique nos activités.

Quelques trucs et astuces ...

- Placez une cuillère en bois au-dessus d'une casserole d'eau bouillante pour éviter qu'elle ne déborde.
- Pour conserver la moitié d'un avocat et éviter que la chair ne brunisse, déposez quelques gouttes de citron jaune sur le dessus : l'acidité va empêcher l'oxydation du fruit.
- Pour adoucir une sauce (tomate, par exemple), rien de tel qu'une cuillère de miel ou un morceau de sucre. Leur pouvoir sucrant permettra de contrebalancer un arôme relevé ou une acidité prononcée.
- Si vos légumes sont habituellement trop liquides, ajoutez un œuf battu dans votre sauce. De cette manière, elles conservent toujours une tenue parfaite.
- Si votre salade est détrempée, trempez-la dans de l'eau sucrée pendant une heure, elle retrouvera tout son croquant.
- Pour éviter que les œufs ne cassent dans l'eau bouillante, faites un trou avec une aiguille au sommet de l'œuf.
- Pour râper plus facilement vos légumes et crudités, enduisez votre râpe d'huile afin que ceux-ci glissent naturellement.
- Pour une purée de pommes de terre moelleuse, ajoutez une pincée de bicarbonate de soude avant de mélanger tous les ingrédients. Cette astuce permet d'aérer la préparation.



Grilled Cheese qui allie fromage et pesto

La fameuse recette du Grilled Cheese de **Whoogy's** qui nous propose du fromage fondu avec du pesto sur de bonnes tranches de pain de mie grillées : un vrai délice !

On commence par couper des tranches de pain de mie de 1 cm d'épaisseur. Ensuite on étale généreusement le pesto sur l'une des tranches et on dépose du parmesan et de la mozzarella râpée (ou coupée finement) sur l'autre.

Refermez le sandwich en aplatisant bien le tout et préchauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez 1 cuillère à café de beurre, 1 pincée de sel et quelques tours de moulin à poivre.

Lorsque le beurre commence à mousser, déposez le sandwich et le laissez colorer très doucement. Le pain doit être croustillant et le fromage fondu.

Après 3 à 4 minutes de cuisson, retournez le sandwich pour colorer la deuxième face. Lorsque la deuxième face est bien colorée et que le fromage commence à déborder du pain, couvrez 1 petite minute et sortez de la poêle.



crédits photo et recette : Whoogy's

Qui encore ?

Pour trouver des inspirations, les influenceurs culinaires ne manquent pas sur internet. Voici quelques autres suggestions :

(et nous vous conseillons vraiment d'aller voir leurs vidéos)

Salt Hank

Henri Laporte est un américain réputé pour ses recettes déjantées et virales. Il propose les meilleures recettes de sandwich d'internet et vous pouvez aussi retrouver ses produits en vente sur son site internet. <https://saltloversclub.com/>

Menwithpot

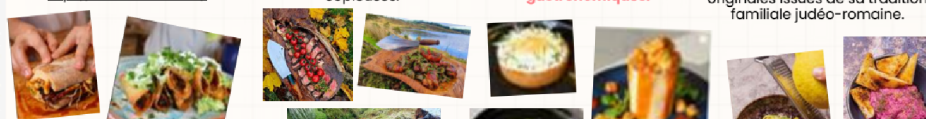
Deux amis Polonais qui ont commencé à publier des vidéos de cuisine lors de leurs excursions en plein air en Irlande du Nord. Ils font tout entièrement dans la nature. Et généralement, ce sont des belles recettes bien riches et copieuses.

Chef N ZEM

Nabil Zem est un chef cuisinier célèbre pour son savoir faire / savoir vivre : ne jamais jeter de la nourriture. Son concept ? Il transforme les fonds de frigo ou encore des recettes à moins de 5 euros en repas gastronomiques.

Cucinaconruben

Ruben Bondi est un chef cuisinier Italien, il a fait de son balcon, le balcon le plus célèbre du web. A la romaine, en invitant les voisins à venir cuisiner et manger avec lui. Ruben propose un recueil de recettes savoureuses et originales issues de sa tradition familiale judéo-romaine.



Menu de la semaine

Lundi **Mardi**

Mercredi **Jeudi**

Vendredi **Samedi**

Dimanche **Note supplémentaire**

Liste de courses

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Trucs et astuces

Quelle cuisson pour un rosbief tendre et juteux ?

Afin d'obtenir un rosbief tendre et juteux la première chose à faire est de le sortir du frais au moins 30 minutes avant la cuisson. La seconde étape consiste à ne pas le cuire trop longtemps. Une fois sorti du four, recouvrez la viande d'un papier aluminium et d'une serviette de cuisine. Laissez reposer 15 à 30 minutes. Cette étape essentielle permet à la viande de se détendre et de redistribuer ses jus, pour un résultat tendre et savoureux.

Pour un rosbief digne des meilleures tables, le choix des ingrédients est crucial. Optez pour un rôti de bœuf de qualité (environ 1 kg pour 4 à 6 personnes) avec une belle couleur rouge et une bonne texture.

Préparez votre rosbief en frottant la surface de sel, de poivre et en y insérant les lamelles d'ail. Répartissez le thym sur le rôti pour qu'il s'imprègne de son arôme.

Comment calculer la cuisson d'un rosbief ?

Le temps de cuisson dépend du poids du rosbief et de la cuisson désirée. Voici un guide pour un rôti de 1 kg déjà saisi à la poêle :

Poids (kg)	220°C Saignant	220°C A point	220°C Bien cuit
0.5	6-8	7-10	10-12
1.0	12-15	15-20	20-25
1.5	18-22	22-28	30-35
2.0	24-30	30-35	40-45

- Saignant : 12-15 minutes à 220°C,
- À point : 15-20 minutes à 220°C,
- Bien cuit : 20-25 minutes à 220°C.



PROJET SPÉCIFIQUE PLATEFORME 1,2,3 SOLEIL

En 2025, la Régie des Quartiers a poursuivi son travail de concertation et d'actions locales pour la prévention et la détection de la pauvreté infantile à travers la plateforme 1,2,3 Soleil soutenue et financée par la RTBF – Cap48 « Opération VivaForLife ».

Cette subvention nous permet de garantir un 0.5 ETP pour le suivi de la plateforme et des familles en difficulté.

Les partenaires de ce projet sont :

- . Le Service Espace Rencontres . Le centre d'hébergement « L'Oasis » . L'ONE
- . Jeunes à votre Service . Le SAJ Tournai . SPJ Tournai . Rhéseau . Le Centre de Lecture Public
- . Le CPAS . La société de logement social LYSCO . La crèche « Les Benjamins » . Pré-en-bulle . L'école communale . Le Centre Culturel . L'AMO Agora Jeunes . Le Service d'Aide aux Victimes de la Police
- . Le service des sports AGISC . Le Plan de Cohésion Sociale
- . L'Equipe Mobile « Tandem'O » . Connexion Santé . L'école Saint Henri

1,2,3
Soleil

REGIE DES QUARTIERS
Comines-Warneton

DIMANCHE
23 NOVEMBRE
14H-18H

**Journée
des familles**

Collège de la Lys (site Saint-Joseph),
40 rue Romaine 7780 Comines

Jeunes à votre Service
AGORA JEUNES
AGISC
CCCW
Benjamins
Collège de la Lys
ONE
OFFICE DE LA NAISSANCE ET DE L'ENFANCE
COMINES-WARNETON
VILLE SANS FRONTIÈRES

Animations parents-enfants
Goûter offert (enfant)
Entrée gratuite

dans le cadre de "Jeu T'aime"
yapaka.be VIVACITÉ
plus d'infos sur notre page
123soleilcomines





Journée des familles

Pour cette quatrième édition de la journée des familles dans le cadre des « **Rencontres Jeu t'aime** » de Yapaka Point Be et Viva For Life – RTBF. Nous avons accueilli 13 stands partenaires **pour 73 enfants et 96 adultes.**



Répertoire des services sociaux et services d'aides liés à l'enfance

La plateforme a finalisé le répertoire des services sociaux et des services d'aides liés à l'enfance. C'est un répertoire destiné aux professionnels disponible sur notre site <https://regiedesquartiers.be/123-soleil>.

Projet d'assuétudes aux écrans

Le PCS en collaboration avec la Régie des Quartiers a mis en place des échanges concernant les assuétudes aux écrans pour les hébergées de l'oasis. **En 2025 4 rencontres ont eu lieu pour 14 dames sensibilisées et 3 enfants.**

DONNÉES FINANCIÈRES



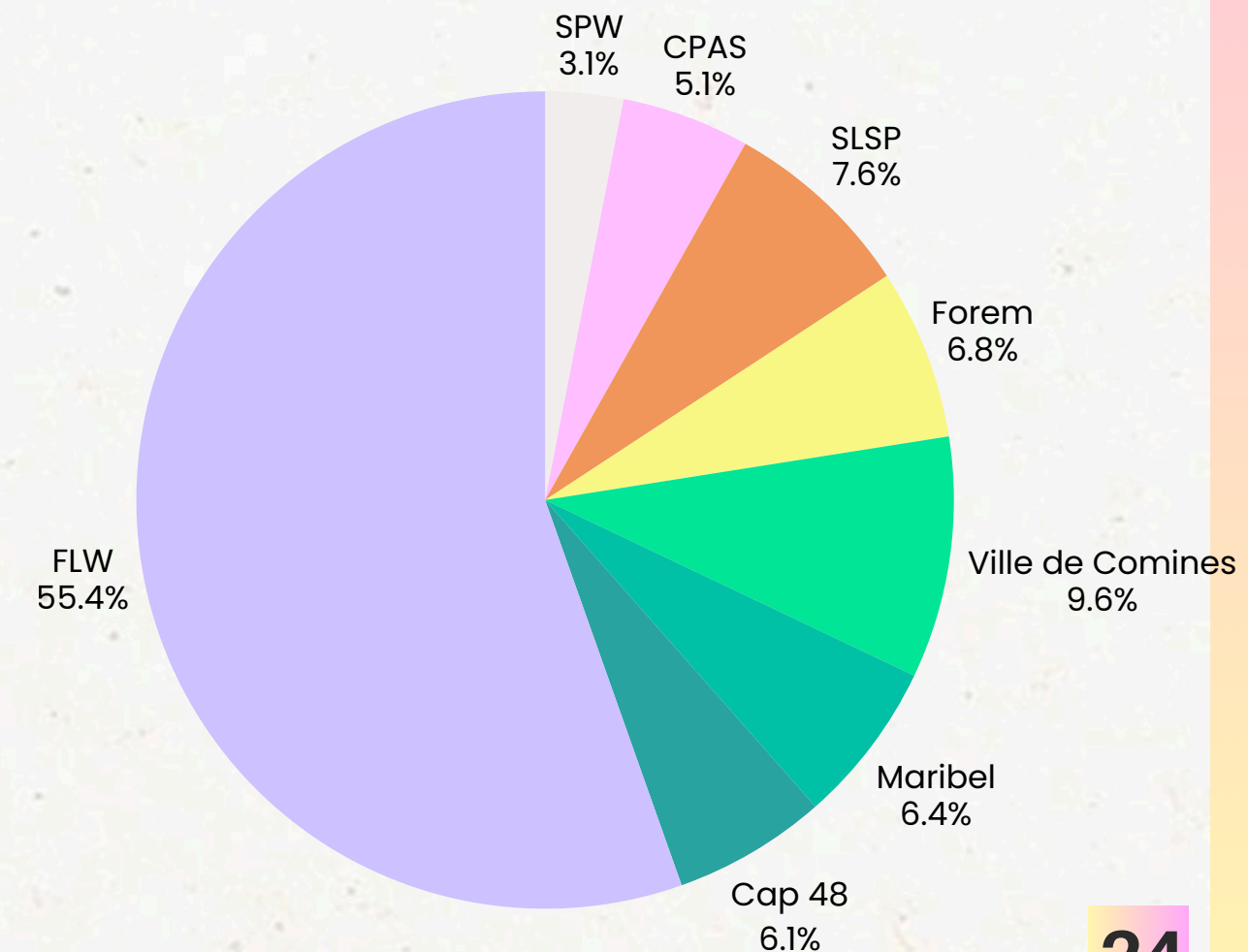
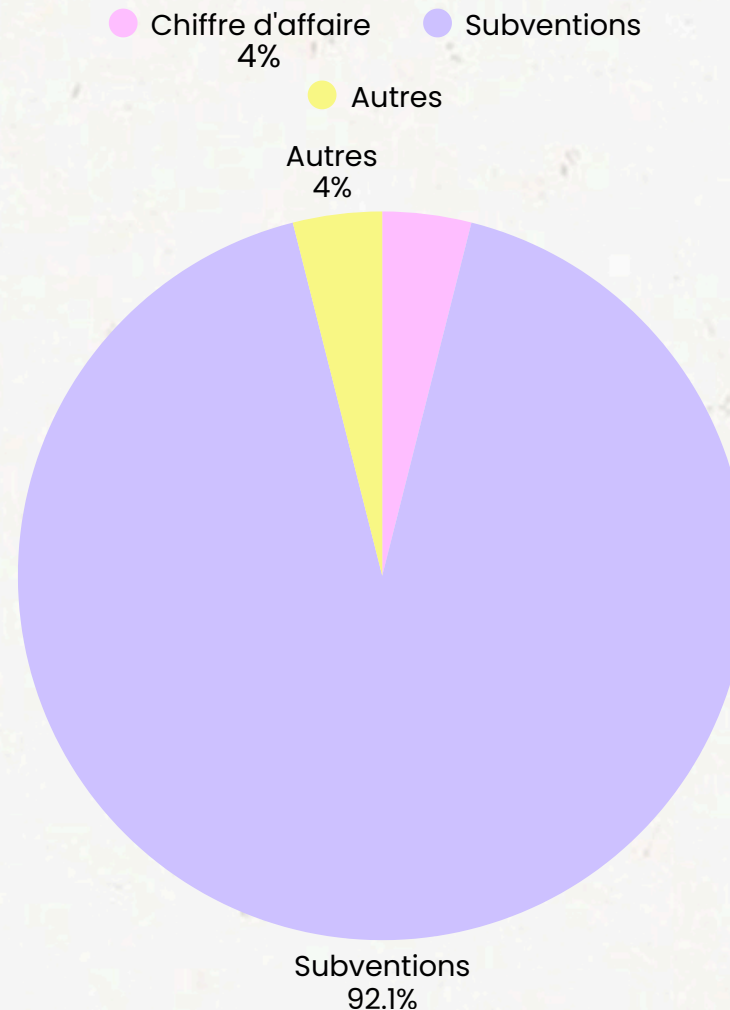
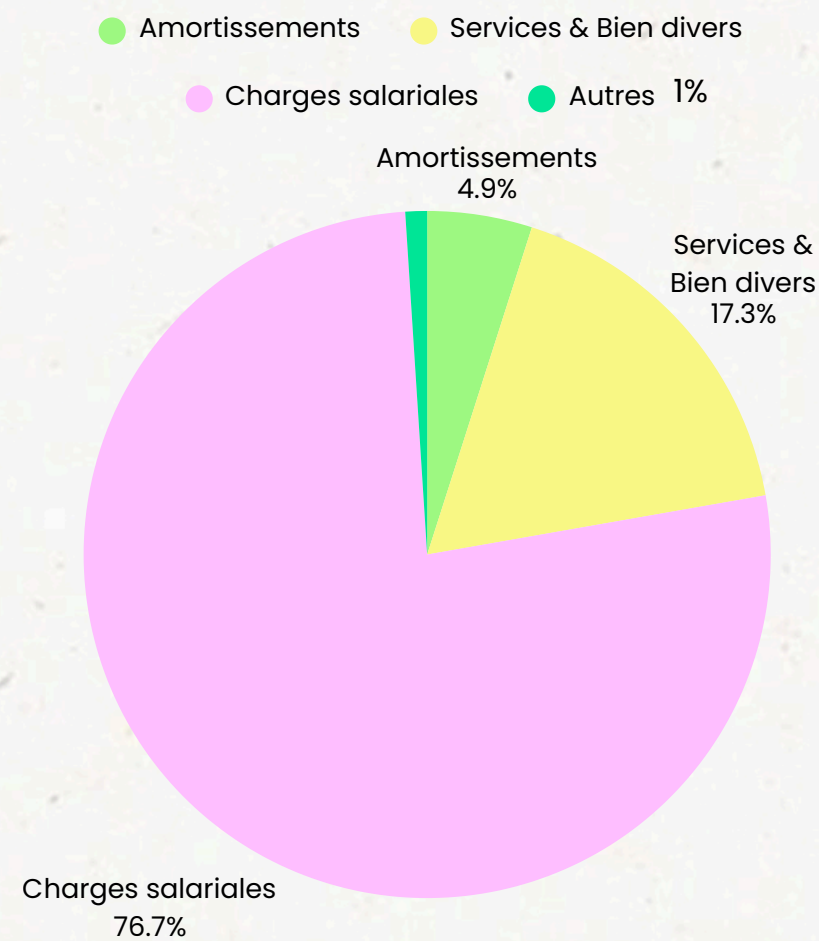
Charges d'exploitation



Produits d'exploitation



Subventions





COMMUNICATION

quelques affiches de 2025.

LA FÊTE DES VOISINS

À COMINES
6 rue du Progrès
Le Vendredi 20 Juin à 18h

AU BIZET
16 rue Delcauwe
Le Vendredi 27 Juin à 18h

Repas uniquement sur réservation - par téléphone au 056 58 93 47 ou coupon à déposer à la Régie des Quartiers

Plateforme REZO
Plateforme locale renforcée autour de l'insertion socioprofessionnelle

SALON DE L'EMPLOI
DE LA FORMATION POUR ADULTE ET DU JOB ÉTUDIANT

Conférences sur les jobs étudiants et l'entrepreneuriat
Stands formations et informations

19 MARS 2025

Plus de 15 stands d'entreprises locales
Stands de la Police et de la Défense

Préparez vos CV

Plus d'informations sur plateforme-rezo.be

Ouverture au public de 10h à 16h30

SALLE DES SPORTS DU COLLEGE SAINT HENRI
Rue du commerce 21, 7780 Comines (Belgique)

ATELIER CONSEIL EN IMAGE
AFIN DE GAGNER EN CONFIANCE DANS LE CADRE DE VOS FUTURS ENTRETIENS D'EMBAUCHE.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Si vos vêtements parlaient, ils dévoileraient vos émotions, votre façon d'agir, votre ouverture aux autres vos grands traits de personnalité

METHODES ET CONSEILS
Lors de cet atelier, vous découvrirez des méthodes et conseils afin de prendre confiance en vous et de participer ainsi à vos entretiens plus sereinement !

MARDI 27 MAI 2025
DE 9:00 À 15:30
A LA MAISON DE VILLAGE DU BIZET
11C RUE DE FRANCE, 7783 LE BIZET

INSCRIPTIONS AU 056/58.93.47 OU INFO@REGIEDESQUARTIERS.BE

UNE INITIATIVE DE **REGIE DES QUARTIERS** EN PARTENARIAT AVEC Wallonie

REGIE DES QUARTIERS

ENVIE D'ORGANISER UN PETIT DÉJEUNER BUSINESS ?
La Régie des Quartiers peut vous aider !
Plus d'informations au 056/58.93.47

UN CUPCAKE OU UN SORT

ATELIER PÂTISSERIE PARENTS ENFANTS À LA RÉGIE
6 RUE DELCAUWE 16 BIZET

LE MERCREDI 22 OCTOBRE DE 18:30 À 19:30

ATELIER SUR INSCRIPTION AU 056 58 93 47

LA RÉGIE DES QUARTIERS VOUS INVITE À HALLOWEEN

LOWEEN COMINES 24 OCT

LE CORTÈGE DEMARRE À 17H30

16 RUE DELCAUWE AU BIZET (CITE PAUL ROSE)

PRÉVOYEZ DES BONBONS POUR ÉVITER LES SORTS

SOUPE OFFERTE ET ANIMATION PAR LA RÉGIE

four nous contacter 056/58.93.47 - info@regiedesquartiers.be

Soleil 23

REGIE DES QUARTIERS

DIMANCHE 23 NOVEMBRE 14H-18H

Journée des familles

Collège de la Lys (site Saint-Joseph), 40 rue Romaine 7780 Comines

Animations parents-enfants
Goûter offert (enfant)
Entrée gratuite

dans le cadre de "Jeu T'aime" yapaka.be **VIVA CITE**

plus d'infos sur notre page [123soleilcomines](https://www.facebook.com/123soleilcomines)

ATELIER CULINAIRE

SORALIA débarque à la Régie des Quartiers pour une série d'ateliers malins et savoureux !

Au programme : **des recettes simples, équilibrées et de saison.** Une belle occasion de **cuisiner autrement, d'échanger des astuces** et de repartir avec plein d'idées faciles à refaire à la maison.

8€ par atelier

Atelier 1 du 02/09 de 9h30 à 13h30 - Wrap-Tacos
« Envie de mettre un peu de fun dans ton assiette ? Cet atelier t'invite à rouler tes propres wraps et tacos maison, garnis de légumes, sauces et idées originales. »

Atelier 2 du 07/10 de 18h à 21h30 - Saveurs d'automne & potiron
« Le potiron se met à toutes les sauces ! Velouté onctueux, gratin réconfortant ou douceur sucrée... découvre des recettes automnales simples et économiques. »

Atelier 3 du 06/11 de 9h30 à 13h30 - Les choux dans tous leurs états
« Sucré ou salé, le chou a plus d'un tour dans son sac ! Cet atelier t'emmène de la cuisine familiale (chou-fleur, chou vert, chou de Bruxelles...) aux gourmandises pâtisseries (chou à la crème, profiteroles...). »

Atelier 4 du 02/12 de 18h à 21h30 - Repas de fête petit budget
« Qui dit repas de fête dit souvent gros budget... et pourtant ! Dans cet atelier, on prépare ensemble entrée, plat et dessert de fête à prix malin. »

Réservation par atelier ! au 056 58 93 47

REGIE DES QUARTIERS **SORALIA** Mouvement féministe et solidaire réseau Solidarité

Les ateliers culinaires se déroulent à la Régie des Quartiers de Comines 6 Rue du Progrès (Cité Gueten).

MAISON DE VILLAGE

REGIE DES QUARTIERS

BESOIN D'UN ESPACE POUR VOS RÉUNIONS ?
LA MAISON DE VILLAGE EST DISPONIBLE

100m² d'espace à louer
65 places assises
100 places debout

Plus d'informations et photos sur <https://maisondevillage.biz/>
Réserver par email à info@regiedesquartiers.be ou par téléphone au 056 58 93 47

Wi-Fi haut débit
3 Tableaux interactifs
25 tables et 100 chaises
Parking
Frigo, évier, congélateur
Toilettes Hommes, Femmes, PMR
porte-manteau
Possibilité de Petit déj

LA DUCASSE DU BIZET

Vendredi 06 Juin Entrée gratuite
Concert d'Ambuskad à 19h30 à la salle la Fanfare (bar + petite restauration)

Samedi 07 Juin
De 09h à 19h Braderie de la brique Organiser par le Sidac
à 19h repas de la Fasam

Dimanche 08 Juin
Dès 15h30 cortège et animations dans les rues du Bizet

REGIE DES QUARTIERS **CW** COMINES - WARNERTON

Bienvenue
dans son calendrier gourmand de l'année !

REGIE DES QUARTIERS



REGIE DES
QUARTIERS
Comines-Warneton

**ASBL Régie des Quartiers
de Comines-Warneton**

Rue de France 11C 7783 Le Bizet

056/58.93.47

info@regiedesquartiers.be

www.regiedesquartiers.be

www.facebook.com/rdqcomines