BXL

LA VILLE
DE STAD

WEEK VAN DE HANDICAP

26.11 > 06.12.2026



Doe mee, ontdek en deel!
Culturele en sportieve activiteiten om samen te beleven.
www.brussel.be/week-handicap

WE ARE BXL













In deze brochure wordt telkens vermeld voor welk type handicap de activiteit toegankelijk is en welke aanpassingen er voorzien zijn.
Hebt u vragen of opmerkingen? Contacteer dan de dienst Gelijke Kansen via het e-mailadres **gelijkekansen@brucity.be.**

VOORWOORD

Beste Brusselaars,

Van 26 november tot 5 december is het opnieuw de Week van de Handicap in Brussel, met een eenvoudige uitnodiging: **"Doe mee, ontdek, deel!"** Culturele en sportieve activiteiten om samen te beleven, elkaar te ontmoeten, van gedachten te wisselen en met een andere blik naar een handicap te kijken. Want een inclusieve stad is een stad waarin iedereen ten volle kan deelnemen aan het gemeenschapsleven. Zich kunnen verplaatsen, werken, sporten, genieten van cultuur, deelnemen aan een evenement of gewoon toegang hebben tot de stadsdiensten: dat moet voor iedereen mogelijk zijn, met of zonder handicap.

Bij de Stad Brussel zetten we ons het hele jaar door in voor deze ambitie. We blijven eraan werken om onze diensten toegankelijker te maken en de inclusie van mensen met een handicap steeds meer te integreren in ons beleid, in het kader van ons volgende strategische plan over dit essentiële thema voor echte gelijke kansen.

Maar een toegankelijke stad creëren betekent ook luisteren naar de mensen die rechtstreeks betrokken zijn, uitgaan van hun realiteit en ervaringen, en nauw samenwerken met verenigingen en actoren op het terrein. Want barrières zijn niet alleen fysiek. Ze kunnen ook te maken hebben met de toegang tot informatie, communicatie, houdingen of vooroordelen die nog steeds rond een handicap bestaan.

Deze **Week van de Handicap** is juist een kans om hier verandering in te brengen. Door haar culturele en sportieve activiteiten, ontmoetingen en momenten van uitwisseling kunnen we de wereld op een andere manier ontdekken, samen deelnemen en banden smeden.

Hartelijk bedankt aan alle verenigingen, partners, gemeentelijke diensten, artiesten, sprekers en vrijwilligers die deze week mogelijk maken en inclusie in het dagelijks leven stimuleren.

Van **26 november tot 5 december** nodig ik u dan ook uit om deel te nemen, te ontdekken en te delen. Want een meer inclusieve gemeente creëren we samen.

Fijne Week van de Handicap voor iedereen!

Nawal BEN HAMOU
Schepen voor Gelijke Kansen van de Stad Brussel

AGENDA

DONDERDAG 26/11

SPORT: Anders bewegen: inclusie en welzijn voor onzichtbare handicaps. Startbijeenkomst
Door Forum Lisanga vzw

WORKSHOP: Zelfverdediging voor dove vrouwen.
Door Des Mères Veilleuses vzw en het collectief F.R.i.D.A.

VRIJDAG 27/11

SPORT : Anders bewegen: inclusie en welzijn voor onzichtbare handicaps. Inclusieve sessies met lichte gymnastiek
Door Forum Lisanga vzw

WORKSHOP: Zelfverdediging voor dove vrouwen.
Door Des Mères Veilleuses vzw en het collectief F.R.i.D.A.

LEZING: 'Hoe maken we onze evenementen toegankelijk voor mensen met een handicap: het voorbeeld van Mirabal'
Door het collectief F.R.i.D.A.

ZATERDAG 28/11

VOORSTELLING:
De geluidsodyssee van de Contistadors.
Door L!nc vzw

THEATER: Workshop theaterimprovisatie en praatgroep.
Door Le Poisson sans bicyclette vzw

WORKSHOP: Slogans om te dragen (om neurodiversiteit te waarderen)
Door Neurodiversités en Action

RONDLEIDINGEN: Het Tour & Taxis-complex en zijn geschiedenis (in het Frans)
Door Arkadia vzw

ZONDAG 29/11

THEATER: Workshop theaterimprovisatie en praatgroep
Door Le Poisson sans bicyclette vzw

WORKSHOP: Creatief dagboek (om neurodiversiteit te waarderen)
Door Neurodiversités en Action

RONDLEIDINGEN: De Beurs van Brussel (in het Frans en in het Nederlands)
Door Arkadia vzw

MAANDAG 30/11

SPORT: Anders bewegen: inclusie en welzijn voor onzichtbare handicaps.
Door Forum Lisanga vzw

SPORT: Sport, allemaal samen! (fitness, groepsdans, yoga, basketbal, zumba, tai chi, capoeira…)
Door Le 8ème Jour vzw

MUSEUM: Het spel 'Mijn oorlog' - Koninklijk Museum van het Leger en de Krijgsgeschiedenis.
Door Centre de Vie vzw

WORKSHOP: Neurodiversiteit – 'Feministische bondgenoot: vrouwen steunen als man'
Door la Compilothèque vzw

DINSDAG 01/12

SPORT: Sport, allemaal samen! (fitness, groepsdans, yoga, basketbal, zumba, tai chi, capoeira…)
Door Le 8ème Jour vzw

MUSEUM: Afdeling M.O. - Koninklijk Museum van het Leger en de Krijgsgeschiedenis
Door Centre de Vie vzw

WORKSHOP: Neurodiversiteit – 'Feministische bondgenoot: vrouwen steunen als man'
Door la Compilothèque vzw

CIRCUS: Maak kennis met de circuskunsten in een inclusieve omgeving.
Door de École de Cirque de Bruxelles vzw

WOENSDAG 02/12

SPORT: Anders bewegen: inclusie en welzijn voor onzichtbare handicaps. Inclusieve sessies met lichte gymnastiek
Door Forum Lisanga vzw

SPORT: Sport, allemaal samen! (fitness, groepsdans, yoga, basketbal, zumba, tai chi, capoeira…)
Door Le 8ème Jour vzw

MUSEUM: Collectieve muurschildering - Koninklijk Museum van het Leger en de Krijgsgeschiedenis
Door Centre de Vie vzw

WORKSHOP: Neurodiversiteit – 'De handleiding voor je brein: je sterke punten ontdekken en je weg vinden in het dagelijks leven'
Door Compilothèque vzw

WORKSHOP: Neurodiversiteit – 'Mijn eigen brein: jezelf beter leren kennen en jezelf accepteren zoals je bent' (8 tot 12 jaar)
Door Compilothèque vzw

CIRCUS : Maak kennis met de circuskunsten in een inclusieve omgeving.
Door de École de Cirque de Bruxelles vzw

CONCERT : La 8ème Fréquence
Door Le 8ème Jour asbl

DONDERDAG 03/12

WORKSHOP:
Neurodiversiteit, mannelijkheid en verantwoordelijkheden
Door Neurodiversités en Action

SPORT: Sport, allemaal samen! (fitness, groepsdans, yoga, basketbal, zumba, tai chi, capoeira…)
Door Le 8ème Jour vzw

MUSEUM: Flower Power - Koninklijk Museum van het Leger en de Krijgsgeschiedenis
Door Centre de Vie vzw

WORKSHOP: Neurodiversiteit – 'Het gevoel van er niet bij te horen: je verschillen begrijpen om je beter te kunnen integreren'
Door Compilothèque vzw

WORKSHOP: Neurodiversiteit – 'Gespreksgroep: ervaringen delen en het anders-zijn normaliseren'
Door Compilothèque vzw

CIRCUS: Maak kennis met de circuskunsten in een inclusieve omgeving.
Door de École de Cirque de Bruxelles vzw

VRIJDAG 04/12

SPORT: Anders bewegen: inclusie en welzijn voor onzichtbare handicaps. Afsluitende sessie
Door Forum Lisanga vzw

WORKSHOP: Maak je eigen NeuroA-relatiegids (om neurodiversiteit te waarderen)
Door Neurodiversités en Action

MUSEUM: Inclusieve rondleidingen - Koninklijk Museum van het Leger en de Krijgsgeschiedenis
Door Centre de Vie vzw

WORKSHOP: Neurodiversiteit – 'Anti-Relou: giftige dynamieken ontcijferen, herkennen en je ertegen beschermen'
Door Compilothèque vzw

CIRCUS: Pedagogische uitwisseling handicircus.
Door de École de Cirque de Bruxelles vzw

ZATERDAG 05/12

RONDLEIDINGEN: Vroegere cinema Pathé Palace (in het Frans en in het Nederlands)
Door Arkadia vzw

WORKSHOP: Validisme op het scherm ontcijferen
Door le Poisson sans bicyclette vzw

THEATER: 'Harmony' + ontmoeting met de artiesten
Door Théâtre Les Tanneurs vzw

MUSEUM: Rondleiding door de tentoonstelling 'Back on Senne' voor dove en slechthorende bezoekers.
Door het Riolenmuseum (Stad Brussel)

MUSEUM: Rondleiding door het Museum van de Stad voor dove en slechthorende bezoekers.
Door het Museum van de Stad Brussel

ZONDAG 06/12

RONDLEIDINGEN: Het Tour & Taxis-complex en zijn geschiedenis (in het Nederlands)
Door Arkadia vzw

WORKSHOP: Validisme op het scherm ontcijferen
Door le Poisson sans bicyclette vzw

LEGENDA



Er zijn voorzieningen voor **slechthorenden**



Er zijn voorzieningen voor **doven**



Er zijn voorzieningen voor **slechtzienden**



Er zijn voorzieningen voor **blinden**



Er zijn voorzieningen voor **personen met beperkte mobiliteit**



Er zijn voorzieningen voor mensen met **moeilijkheden op het vlak van begrip, communicatie, beslissingen, het geheugen of oriëntatie**



Vertolking in **gebarentaal**

LSFB

Langue des signes de Belgique francophone

VGT

Vlaamse Gebarentaal



ANDERS BEWEGEN: INCLUSIE EN WELZIJN VOOR ONZICHTBARE HANDICAPS

Startbijeenkomst
26.11.2025 - 10:00 > 14:00

Inclusieve sessies met lichte gymnastiek
27.11.2026 - 10:00 > 12:00
30.11.2026 - 10:00 > 12:00
02.12.2026 - 10:00 > 12:00

Afsluitende sessie
04.12.2026 - 10:00 > 14:00
Door Forum Lisanga vzw

Forum Lisanga vzw organiseert een reeks activiteiten rond onzichtbare beperkingen: bewustmaking, uitwisselingen en aangepaste lichaamsbeweging. Het doel van deze sessies? Welzijn en inclusie bevorderen en meer inzicht geven in vaak onbekende realiteiten: chronische vermoeidheid, chronische pijn, neurologische ontwikkelingsstoornissen of gestabiliseerde psychische stoornissen.

Voorrang voor mensen met een onzichtbare handicap. Maar de sessies staan open voor iedereen, met of zonder beperking, via een zorgzame, geleidelijke en niet-competitieve aanpak.

OP HET PROGRAMMA:

• Een openingssessie om meer inzicht te krijgen in de realiteit van mensen met een onzichtbare handicap. Daarna volgt aangepaste lichaamsbeweging die toegankelijk is voor alle niveaus.

• Inclusieve sessies met lichte gymnastiek: aangepaste bewegings-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen die het fysieke en mentale welzijn bevorderen. Iedereen neemt deel op zijn of haar eigen tempo, afhankelijk van zijn of haar mogelijkheden, behoeften en energieniveau, in een respectvolle omgeving.

• Een afsluitende sessie met een aangepaste activiteit en tijd voor uitwisseling.

Muggenstraat 5, 1000 Brussel

GRATIS met inschrijving via
forumlisanga@gmail.com
of telefonisch op 0471 65 27 73
www.forumlisanga.be

• TOEGANG PBM



ZELFVERDEDIGING VOOR DOVE VROUWEN: BLINDE VLEKKEN IN DE AANPAK VAN GEWELD IDENTIFICEREN EN ZICHTBAAR MAKEN

In het Frans
26.11.2026
10:00 > 12:00
13:00 > 15:00

In het Frans
27.11.2026
11:00 > 13:00
Door Des Mères Veilleuses vzw en het collectief F.R.i.D.A..

Des Mères Veilleuses vzw en het collectief F.R.i.D.A. bieden drie workshops aan voor dove vrouwen. Daarin komen huiselijk en intrafamiliaal geweld, dwang, machtsmisbruik en toegang tot rechten aan bod.

Video's in gebarentaal dienen als ondersteuning bij de gesprekken. De deelneemsters leren de mechanismen van geweld herkennen en krijgen meer inzicht in hun rechten. Ze maken onder meer kennis met het Verdrag van Istanbul en het Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap.

Ook krijgen ze concrete hulpmiddelen aangereikt om zichzelf beter te beschermen. Een dove begeleidster leidt de workshops in LSFB. Deelname is vrijblijvend. Het wordt echter aangeraden om alle drie de workshops te volgen om de continuïteit van het leerproces te waarborgen.



Le Récif - Le Poisson sans bicyclette
Nieuwbrug 4, 1000 Brussel

GRATIS (inclusief versnapering)
frida.collective@gmail.com
0476 92 18 80
www.desmeresveilleuses

- **LSFB-TOLK**
- **Activiteit alleen bedoeld voor dove en slechthorende vrouwen.**

DE GELUIDSODYSSEE VAN DE CONTISTADORS

In het Frans
28.11.2026 - 15:00
Door L!nc vzw

L!nc vzw presenteert De geluidsodyssee van de Contistadors, een inclusieve en meeslepende voorstelling die het publiek uitnodigt om via geluiden, stemmen en gebarentaal een reis te maken doorheen sprookjes.
Deze originele voorstelling combineert levendige vertelkunst, live gemaakte geluidseffecten en visuele expressie in gebarentaal.

Door verhalen op een andere manier te vertellen, bieden de artiesten een zintuiglijke ervaring die voor iedereen toegankelijk is. Het doel: het samenkomen van verschillende communicatie- en uitdrukkingsvormen bevorderen. Stemmen, handen, geluiden en verhalen komen samen om een poëtisch universum te creëren waarin verbeelding zonder barrières wordt gedeeld. Een gezellig en interactief moment dat ieders talenten in de schijnwerpers zet en de diversiteit viert in de manieren waarop verhalen worden verteld en de wereld wordt waargenomen.

Maison de la Création - MC NOH
Sint-Nikolaasplein, 1120 Brussel

GRATIS inschrijving aanbevolen
info@lincasbl.be

- **LSFB-TOLK**
- **TOEGANG PBM**

WORKSHOP THEATERIMPROVISATIE EN PRAATGROEP

28.11.2026 - 10:00 > 16:00
29.11.2026 - 10:00 > 16:00
Door Le Poisson sans bicyclette vzw

Le Poisson sans bicyclette vzw organiseert een tweedaagse workshop. Deze is bedoeld voor kunstenaars met een handicap, neurodivergente personen of mensen met psychische stoornissen. Ook bondgenoten en mensen die improvisatietrainingen geven, kunnen deelnemen.

Aan de hand van praktische oefeningen en uitwisselingen wordt validisme in de podiumkunstenwereld onder de loep genomen. De deelnemers ontwikkelen ook hun eigen artistieke verhalen.

Deze workshop versterkt de zelfredzaamheid van de betrokkenen. Hij draagt ook bij aan de bestrijding van validistische discriminatie in culturele ruimtes.

Cultuurcentrum Bruegel
Vossenstraat 1F
1000 Brussel

VRIJE BIJDRAGE met inschrijving
Charlotte Chatelle - 0497 81 00 81
lepoissonsansbicyclette@gmail.com
www.lepoissonsansbicyclette.be

• TOEGANG PBM



RONDLEIDINGEN LANGS ICONISCHE LOCATIES

Arkadia vzw biedt rondleidingen aan die zijn aangepast aan blinden en slechtzienden. Zo kunnen zij het Brusselse erfgoed op een andere manier ontdekken.

De gidsen hebben een opleiding gevolgd in samenwerking met Eqla. Tijdens de rondleidingen worden verschillende zintuigen aangesproken, met name de tastzin. Materiaal in reliëf en architecturale elementen mogen worden aangeraakt. Andere aangepaste educatieve hulpmiddelen vullen de rondleiding aan.
Door Arkadia vzw

OP HET PROGRAMMA:

• Het Tour & Taxis-complex en zijn geschiedenis
28.11.2026 - 10:30
in het Frans
06.12.2026 - 10:00
In het Nederlands

Hoofdingang van het Koninklijk Pakhuis
Havenlaan 86
1000 Brussel

• De Beurs van Brussel
29.11.2026 - 10:00
in het Frans
29.11.2026 - 11:00
In het Nederlands

Beurs van Brussel
Anspachlaan 80
1000 Brussel

• Vroegere cinema Pathé Palace
05.12.2026 - 10:00
in het Frans
05.12.2026 - 11:00
In het Nederlands

Cinema Palace
Anspachlaan 85-87
1000 Brussel

GRATIS, met inschrijving
Inschrijving voor de rondleidingen via de website www.arkadia.be onder de rubriek Week van de Handicap / +32 456 01 21 45

• Tactiele hulpmiddelen
• Reliëfafdrukken



CREATIEVE EN INCLUSIEVE WORKSHOPS OM NEURODIVERSITEIT TE WAARDEREN

Het project 'Neurodiversités en Action', een initiatief van Neurodiva, biedt een reeks participatieve workshops aan voor neurodivergente personen. Door middel van creativiteit, schrijven en gezamenlijke reflectie bieden deze activiteiten een veilige ruimte om je identiteit te verkennen, ervaringen te delen en het begrip voor neurodiversiteit te vergroten.
De workshops leggen de nadruk op zelfexpressie, onderlinge ondersteuning en respect voor ieders eigen tempo. Er zijn geen vereisten en alle activiteiten zijn gratis.
Door Neurodiversités en Action (project Neurodiva)

OP HET PROGRAMMA:

• Slogans om te dragen
28.11.2026 - 10:00 > 13:00
Een creatieve workshop om kleding te personaliseren door middel van borduren, schilderen, sjablonen of collage. Elke deelnemer wordt uitgenodigd om een slogan te bedenken die zijn of haar identiteit, behoeften of een boodschap ter bewustmaking over neurodiversiteit weerspiegelt.

• Creatief dagboek
29.11.2026 - 14:00 > 17:00
Een workshop voor het maken van een persoonlijk dagboek waarin schrijven, tekenen, collage en vrije expressie worden gecombineerd. Een intieme ruimte om in je eigen tempo emoties, gedachten, dromen en ervaringen vast te leggen.

• Neurodiversiteit, mannelijkheid en verantwoordelijkheden
03.12.2026 - 19:00 > 22:00
Deze workshop, georganiseerd in samenwerking met de vzw Liminal, is een collectieve reflectie over hoe systemische onderdrukking en het patriarchaat onze relaties beïnvloeden, in relatie tot neurodiversiteit. Door middel van gesprekken en participatieve oefeningen leren de deelnemers hoe ze hun relaties inclusiever, respectvoller en verantwoordelijker kunnen maken

• Maak je eigen NeuroA-relatiegids
04.12.2026 - 14:00 > 17:00
Door middel van schrijven, tekenen en visuele hulpmiddelen worden de deelnemers begeleid bij het maken van een 'gids over mezelf'. Deze gids, bedoeld voor de mensen om hen heen, helpt hen om hun behoeften, grenzen en manieren van functioneren beter kenbaar te maken.

Le Récif - Le Poisson sans bicyclette
Nieuwbrug 4, 1000 Brussel

GRATIS, met inschrijving
Inschrijven via: https://forms.gle/HVYoS9v48MKwF46Y6
neurodiva@proton.me
Julie Ciallella op 0491 31 04 49

- **TOEGANG PBM**
- **Activiteiten die in de eerste plaats bedoeld zijn voor neurodivergente mensen**
- **Brede stoelen zonder armleuningen**
- **Regelbare verlichting**
- **Geluidsdempende koptelefoons beschikbaar**
- **Ringleiding op aanvraag**
- **Mogelijkheid om je terug te trekken in een rustige ruimte**



SPORT, ALLEMAAL SAMEN!

Van 30.11.2026 tot 03.12.2026
2 workshops per dag
10:00 > 12:00
13:00 > 15:00
Door Le 8ème Jour vzw

Al meer dan 20 jaar zet Le 8ème Jour vzw zich in voor de inclusie en de volledige participatie van mensen met een handicap in het sociale, culturele en sportieve leven. De vereniging biedt verschillende activiteiten aan die in het teken staan van beweging, welzijn en samenhorigheid.

Van maandag 30 november tot en met donderdag 3 december 2026 zijn er sportworkshops die voor iedereen toegankelijk zijn: fitness, groepsdans, yoga, basketbal, zumba, tai chi, capoeira en country. De activiteiten worden begeleid door een team van coaches met ervaring in het begeleiden van mensen met een beperking.

Omnisportzaal Fontainas
Zespenningenstraat 20
1000 Brussel

GRATIS inschrijving aanbevolen (vooral voor groepen)
info@lehuitiemejour.eu

• TOEGANG PBM



EEN MUSEUM VOOR IEDEREEN

Centre de Vie vzw organiseert inclusieve activiteiten in het Koninklijk Museum van het Leger en de Krijgsgeschiedenis.
Mensen met een handicap nemen actief deel aan het bedenken en begeleiden van de activiteiten.
Het publiek ontdekt geschiedenis, erfgoed en kunst door middel van spel, zintuiglijke ervaringen en het delen van ervaringen.

Verschillende speelse activiteiten laten je kennismaken met verschillende facetten van de Eerste Wereldoorlog.

Ze bevorderen ontmoetingen tussen schoolgroepen, bezoekers zonder beperking en mensen met een verstandelijke beperking.
Het publiek kan ook meewerken aan een grote collectieve muurschildering. Dit kunstwerk wordt vervolgens omgezet in een boek en gepresenteerd tijdens toekomstige tentoonstellingen.
Door Centre de Vie vzw

OP HET PROGRAMMA:

• Mijn oorlog
30.11.2026 - 11:00 > 14:00
Een spel bedacht en begeleid door deelnemers van een dagcentrum.
Het doel: op interactieve wijze verschillende facetten van de Eerste Wereldoorlog ontdekken.

• Afdeling M.O.
01.12.2026 - 11:00 > 14:00
Een zintuiglijke verkenning van de verschillende zalen van het museum aan de hand van een spel dat speciaal is ontworpen door en voor partners van een dagcentrum, vanuit een inclusieve benadering.

• Collectieve muurschildering
02.12.2026 - 10:00 > 16:30
in het Frans, Nederlands en Engels
Het publiek, met of zonder handicap, kan midden in het museum een collectief kunstwerk maken. De muurschildering wordt vervolgens verwerkt tot een boek en gepresenteerd tijdens toekomstige tentoonstellingen.
Let op: toegang tot het museum is betalend tot 13:00 uur, daarna is de toegang gratis van 13:00 tot 16:30 uur.

• Flower Power
03.12.2026 - 11:00 > 14:00
Een speelse activiteit om de Eerste Wereldoorlog vanuit een origineel perspectief te benaderen, aan de hand van het thema bloemen.
Begeleiding door educatief personeel dat gespecialiseerd is in inclusie (verstandelijke beperking).

• **Ontdekken**

04.12.2026 - 11:00 > 13:30

Inclusieve rondleidingen om het museum te ontdekken.

Koninklijk Museum van het Leger en de Krijgsgeschiedenis
Jubelpark 3, 1000 Brussel

GRATIS – met inschrijving (behalve voor de muurschildering)
Louise VAN DE KEERE
centredevie1090@gmail.com
02 479 98 50



NEURODIVERSITEIT EN INCLUSIE: INZICHT KRIJGEN IN HOE JE FUNCTIONEERT EN JE STERKE PUNTEN BENUTTEN

Compilothèque biedt verschillende workshops aan voor mensen met neurodiversiteit. Deze workshops bieden ruimte voor uitwisseling en reflectie. Deelnemers kunnen zo beter inzicht krijgen in hoe ze functioneren en hun sterke punten ontdekken. Ze kunnen ook strategieën ontwikkelen die zijn afgestemd op hun dagelijks leven en hun zelfvertrouwen versterken. De workshops vinden plaats in een zorgzame omgeving.
Door Compilothèque vzw

OP HET PROGRAMMA:

• Small talk, grote emoties: beter omgaan met informele gesprekken
30.11.2026 - 18:00
voor neurodivergente volwassenen
Gangpraatjes vermijden, verstijven bij de koffieautomaat: informele gesprekken kunnen een bron van stress zijn. Deze workshop nodigt uit om je relatie met small talk te verkennen. Door te werken aan emoties, overtuigingen en luisteren, leer je van small talk een bewuste keuze te maken die verankerd is in het hier en nu, in plaats van een sociale prestatie die je moet doorstaan.

Forum
Muggenstraat 5, 1000 Brussel

• Feministische bondgenoot: vrouwen steunen als man
01.12.2026 - 18:00 > 19:30
voor neurodivergente mannen
Deze workshop nodigt uit om na te denken over de rol van bondgenoot van vrouwen, aan de hand van ervaringen van de deelnemers en deelneemsters. Er wordt rekening gehouden met de specifieke kenmerken van neurodiversiteit.

Nieuwbrug 4,
1000 Brussel

• De handleiding voor je brein: je sterke punten ontdekken en je weg vinden in het dagelijks leven
02.12.2026 - 10:00
voor neurodivergente volwassenen
Deze workshop helpt je om je eigen bijzonderheden beter te begrijpen en je sterke punten te benutten. Ook leert men zijn of haar grenzen te herkennen om te veel druk te voorkomen. Ten slotte helpt de workshop bij het ontwikkelen van strategieën die zijn afgestemd op een wereld die vaak is ontworpen voor neurotypische mensen..

Zaal Radis
Lacaillestraat 2, 1000 Brussel

• Mijn eigen brein: jezelf beter leren kennen en jezelf accepteren zoals je bent

02.12.2026 - 14:00

voor neurodivergente kinderen (8 tot 12 jaar)

Dankzij aangepaste activiteiten ontdekken de kinderen hun talenten en leren ze hun emoties te herkennen. Ze ontwikkelen ook hulpmiddelen om beter met hun eigenheid om te gaan. Deze hulpmiddelen helpen hen op school, thuis en in hun omgang met anderen.

Zaal Radis, Lacaillestraat 2, 1000 Brussel

• Het gevoel van er niet bij te horen: je verschillen begrijpen om je beter te kunnen integreren

03.12.2026 - 18:00

voor neurodivergente volwassenen

Een moment om na te denken over het gevoel van er niet bij te horen dat neurodivergente mensen vaak ervaren. Het doel: de mechanismen begrijpen en aanpassingsstrategieën vinden die respectvol zijn voor jezelf.

Forum Muggenstraat 5, 1000 Brussel

• Gespreksgroep: ervaringen delen en het anders-zijn normaliseren

03.12.2026 - 20:00

voor neurodivergente volwassenen

Als je anders functioneert, kun je je soms eenzaam voelen door een gebrek aan gemeenschappelijke referentiepunten. Deze praatgroep biedt ruimte om ervaringen uit te wisselen en te delen. Zo kun je je herkennen in de ervaringen van anderen en je eigen gevoelens beter begrijpen. Het is ook een kans om op een vrolijke manier te ontdekken dat bepaalde ervaringen door anderen worden gedeeld.

Forum Muggenstraat 5, 1000 Brussel

• Anti-Relou: giftige dynamieken ontcijferen, herkennen en je ertegen beschermen
04.12.2026 - 14:00
voor neurodivergente vrouwen
Laat je oordeel niet langer vertroebelen door verleiding. Deze workshop verkent manipulatiemechanismen, van de grofste tot de meest subtiele. Het doel: leren je grenzen te stellen en je zonder schuldgevoel uit giftige dynamieken te bevrijden.

Planning familial
des Marolles
Radstraat 21,
1000 Brussel

GRATIS geen inschrijving nodig
Alice Retorré 0471 67 15 61
aliceretorre@hotmail.com

• TOEGANG PBM (behalve toiletten voor 'Anti-Relou')

CIRCUS ANDERS: MAAK KENNIS MET DE CIRCUSKUNSTEN IN EEN INCLUSIEVE OMGEVING

01.12.2026
10:00 > 11:00
11:00 > 12:00
in het Frans

02.12.2026
13:30 > 14:30
14:45 > 15:45
in het Frans

03.12.2026
11:00 > 12:00
14:00 > 15:00
in het Frans

De École de Cirque de Bruxelles biedt 'handicircus'-sessies aan, aangepaste circusworkshops voor kinderen, tieners en volwassenen met een handicap. Gedurende een uur maken de deelnemers kennis met verschillende disciplines, zoals jongleren, trapeze, doek of acrobatiek, in een veilige omgeving die is aangepast aan ieders tempo en mogelijkheden. Deze speelse aanpak stimuleert creativiteit, zelfexpressie en het plezier om samen te bewegen.
Door École de Cirque de Bruxelles vzw

École de Cirque de Bruxelles
Picardstraat 3, 1000 Brussel

GRATIS – met inschrijving
Charles Labye
handicirque@ecbru.be
Informatie: 02 640 15 71
www.ecbru.be

- **TOEGANG PBM**
- **Aangepast materiaal**
- **Oefeningen op maat, afgestemd op ieders mogelijkheden**

LEZING: 'HOE MAKEN WE ONZE EVENEMENTEN TOEGANKELIJK VOOR MENSEN MET EEN HANDICAP: HET VOORBEELD VAN MIRABAL'

27.11.2026 - 18:00 > 19:30
in het Frans

Ter gelegenheid van de Internationale Dag voor de Uitbanning van Geweld tegen Vrouwen organiseert het collectief F.R.i.D.A. een lezing.

Tijdens deze lezing wordt uitgelegd waarom evenementen toegankelijk en inclusief moeten zijn voor mensen met een beperking. Ook wordt ingegaan op het creëren van veiligere ruimtes, waar iedereen baat bij heeft.
Door Collective F.R.i.D.A

Le Récif - Le Poisson sans bicyclette
Nieuwbrug 4, 1000 Brussel

GRATIS met inschrijving
frida.collective@gmail.com
0476 921880

- **TOEGANG PBM**
- **LSFB-TOLK**

CONCERT VAN LA 8ÈME FRÉQUENCE

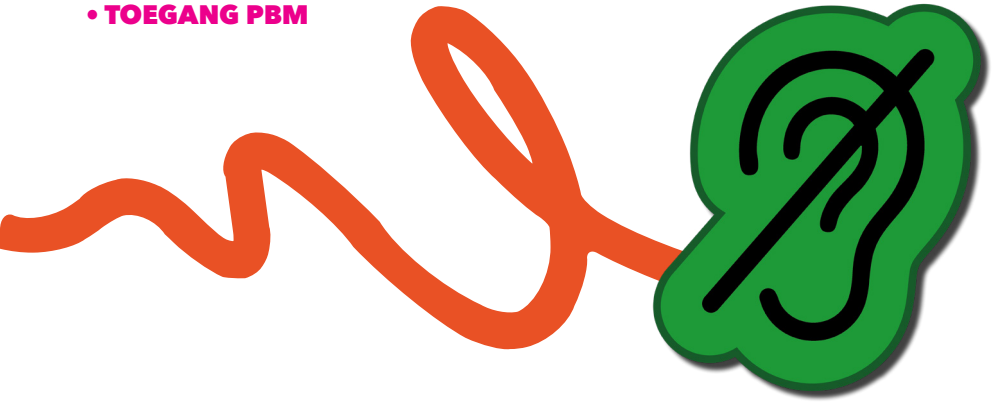
02.12.2026 - 18:00 > 19:00
Door Le 8ème Jour vzw

De inclusieve groep La 8ème Fréquence, bestaande uit muzikanten met een handicap, nodigt je uit voor een feestelijk muzikaal moment met een repertoire van populaire Franse en Engelse liedjes.

Hageltoren – Cultuurzaal
Slachthuisstraat 24
1000 Brussel

GRATIS – Inschrijving aanbevolen
info@lehuitiemejour.eu
Muriel Olyslaegers - 02 253 82 08
muriel.olyslaegers
lehuitiemejour.eu
https://lehuitiemejour.eu

- **TOEGANG PBM**



PEDAGOGISCHE UITWISSELING HANDICIRCUS

04.12.2026 - 10:00 > 15:00
In het Frans
Door École de Cirque de Bruxelles vzw
Deze dag is bedoeld voor circusdocenten en professionals in de gehandicaptenzorg. Het doel is om goede praktijken uit te wisselen, inclusieve methodieken zoals TEACCH en Sherborne te ontdekken en de vaardigheden van de deelnemers op het gebied van inclusie te versterken.

École de Cirque de Bruxelles
Picardstraat 3, 1000 Brussel

GRATIS - met inschrijving
Charles Laby
handicirque@ecbru.be
Informatie: 02 640 15 71
www.ecbru.be



VALIDISME OP HET SCHERM ONTCIJFEREN

05.12.2026 - 14:00 > 17:00
in het Frans
06.12.2026 - 14:00 > 17:00
In het Frans
Door le Poisson sans bicyclette vzw

Hoe wordt een handicap in films weergegeven? Deze workshop en filmvertoning stellen de validistische blik in films ter discussie. Ze laten ook andere benaderingen zien, waarbij de ervaring van mensen met een handicap centraal staat.
Deze workshop versterkt de zelfredzaamheid van de betrokkenen. Hij draagt ook bij aan de bestrijding van validistische discriminatie in culturele ruimtes.

Le Récif - Le Poisson sans bicyclette
Nieuwbrug 4, 1000 Brussel

GRATIS met inschrijving
Charlotte Chatelle - 0497 81 00 81
lepoissonsansbicyclette@gmail.com
www.lepoissonsansbicyclette.be

- **TOEGANG PBM**
- **Ringleiding op aanvraag**
- **Rustige ruimte in de kelder**
- **Regelbare verlichting**
- **Stoelen zonder armleuningen**



TOEGANKELIJKE THEATERAVOND: 'HARMONY'

05.12.2026
19:15 > 20:55
(ontvangst vanaf 17:00)
in het Frans
21:00 > 21:30
ontmoeting met de artiesten
Door Théâtre Les Tanneurs vzw

Théâtre Les Tanneurs zet zijn inzet voor culturele toegankelijkheid voort. Het biedt een aangepaste voorstelling van het stuk Harmony van Compagnie Fany Ducat, speciaal ontworpen voor dove en slechthorende mensen.
Na afloop van de voorstelling kan het publiek de artiesten van het gezelschap ontmoeten. Deze uitwisseling, vertaald in LSFB, stelt de toeschouwers in staat om rechtstreeks met het artistieke team te praten in een gezellige en toegankelijke sfeer.



Théâtre Les Tanneurs
Huidevettersstraat 75-77
1000 Brussel

TARIEF VAN HET THEATER -

met inschrijving
info@lestanneurs.be
02 502 37 43
www.lestanneurs.be

- **TOEGANG PBM**
- **Vertolking in LSFB**
- **Live boventiteling**
- **Geluidsversterkende koptelefoons**
- **Trillende ballonnen**



RONDLEIDING DOOR DE TENTOONSTELLING 'BACK ON SENNE' VOOR DOVE EN SLECHTHORENDE BEZOEKERS

05.12.2026 - 10:30
Door het Riolenmuseum
(Stad Brussel)

Volg het traject van de Zenne, de rivier waaraan de stad haar oorsprong dankt en die vandaag de dag onzichtbaar is. Beleef een zintuiglijke ervaring waarbij zicht, tastzin en reukzin worden aangesproken. Sta stil bij onze relatie met water en het milieu. Tussen erfgoed en ecologische bewustwording verken je samen met Sébastien, een dove gids, de coulissen van een wereld die essentieel is voor het functioneren van Brussel.



Riolenmuseum
Anderlechtsepoort
1000 Brussel

GRATIS – inschrijving
vanaf 23.11.2026
(maximaal 15 personen)
remi.foulon@brucity.be

- **LSFB-tolk**
- **Vertolking in gebarentaal**

RONDLEIDING DOOR HET MUSEUM VAN DE STAD VOOR DOVE EN SLECHTHORENDE BEZOEKERS

05.12.2026 - 14:30
Door het Museum van de Stad Brussel

Ontdek de geschiedenis van Brussel aan de hand van kunstwerken, voorwerpen en markante figuren, onder leiding van Sébastien, een dove gids. Van de ontwikkeling van de stad tot haar rijke erfgoed: laat je meevoeren door de verhalen die de hoofdstad hebben gevormd.

Museum van de Stad Brussel
Grote Markt
1000 Brussel

GRATIS – inschrijving
vanaf 23.11.2026
(maximaal 15 personen)
remi.foulon@brucity.be

- **LSFB-tolk**
- **Vertolking in gebarentaal**

NOTITIES

NOTITIES

V.U.: Stad Brussel, Hallenstraat 4, 1000 Brussel