

Freizeitkalender 2026

Region Basel

**für sehbehinderte, blinde
und hörsehbehinderte Menschen**



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Gemeinsam aktiv durchs Jahr	4
Kursbedingungen und Hinweise	5
Einzelne Kurse	7
Blumenstecken	7
Herbstlicher und vorweihnachtlicher Lesenachmittag.....	8
Monatliche Aktivitäten	9
Eine Geschichte der Kunst	9
Männerclub	10
Stadtbummel durch Basel.....	11
Treffpunkt Murano.....	12
Semesterkurse	13
Kreativatelier	13
Wassergymnastik.....	14
Strick-Treff	15
Gymnastik	16
Qi Gong.....	17
Volkstanz	18
Kursangebote anderer Verbände.....	19
SBV NWCH.....	19
CAB.....	20
Blind Jogging	20
SZBLIND	21
Schweizerischer Blindenbund.....	22

Gemeinsam aktiv durchs Jahr

Mit unserem Freizeitkalender 2026 laden wir Sie ein, Bewährtes fortzuführen oder etwas Neues auszuprobieren – mit Angeboten, die speziell für Sie gestaltet wurden.

Freuen Sie sich auf vielfältige Aktivitäten, die Ihren Tag zu einem besonderen Tag machen. Kreativität, Kultur, Gesundheit, Sport und vieles mehr. Aktivitäten, die Ihnen Spass und Wissen, Dialog und Gesellschaft, Bewegung oder Ruhe bieten können. Diese Angebote richten sich an sehbehinderte, blinde sowie hörsehbehinderte Menschen. Für die Teilnahme wird eine gewisse Selbstständigkeit vorausgesetzt. Die Anreise zum Kursort erfolgt individuell, sehende Begleitpersonen können auf Anfrage gerne teilnehmen.

Nach unseren Kursangeboten finden Sie zudem Informationen zu weiteren Angeboten der Organisationen SBV NWCH, CAB, SZBLIND und des Schweizerischen Blindenbunds – für blinde, taubblinde und sehbehinderte Menschen. Bitte wenden Sie sich direkt an die ausschreibende Institution, wenn Sie genauere Informationen zu einem Angebot wünschen.

Die nachfolgenden Kursbedingungen gelten für alle ausgeschriebenen Kurse der Sehbehindertenhilfe Basel.

irides AG

Sehbehindertenhilfe Basel

Kursbedingungen und Hinweise

Um eine reibungslose Anmeldung zu den Kursen zu ermöglichen, bitten wir Sie, Folgendes zu beachten:

Mit dem Eingang Ihrer Anmeldung ist Ihre Teilnahme verbindlich, und das Kursgeld wird fällig.

Bitte beachten Sie, dass bei versäumten Lektionen, Kurstagen oder einer vorzeitigen Abreise **keine Rückerstattung** möglich ist. Fehlzeiten können auch nicht nachgeholt werden. Sollten Sie ab Kursbeginn aufgrund eines Unfalls oder einer Krankheit verhindert sein, kann ebenfalls keine Rückzahlung erfolgen. In solchen Fällen wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Versicherungsgesellschaft.

Anmeldung

Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt. Eine Teilnahme ist nur möglich, sofern noch freie Plätze vorhanden sind. Sollte der gewünschte Kurs bereits ausgebucht sein, setzen wir Sie gerne auf die Warteliste und informieren Sie, sobald ein Platz frei wird.

Mindestanzahl Teilnehmende

Ein Kurs findet statt, sobald sich mindestens fünf Teilnehmende angemeldet haben. Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung, wenn der Kurs durchgeführt wird. Die Sehbehindertenhilfe Basel (SBH) behält sich vor, Kurse bei zu geringer Teilnehmerzahl sowie aus organisatorischen bzw. nicht von der SBH zu verantwortenden Gründen abzusagen. Für alle Kurse sind keine Vorkenntnisse nötig.

Anreise zum Kursort

Für die Anreise zum Kursort empfehlen wir Ihnen die Angebote der Behindertenfahrdienste zu nutzen. Weitere Informationen erhalten Sie bei allen beteiligten Organisationen.

Finanzieller Engpass?

Ein finanzieller Engpass sollte kein Hindernis für Ihre Kursteilnahme sein. Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Unterstützung benötigen. Für Personen in schwierigen wirtschaftlichen Verhältnissen kann eine finanzielle Unterstützung gewährt werden. Die SBH entscheidet darüber im Einzelfall.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Jede:r Teilnehmende ist selbst für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich. Die SBH übernimmt keine Haftung für Unfälle, Diebstahl, Verlust von Wertgegenständen oder andere Schäden, die im Zusammenhang mit den Kursen oder Veranstaltungen entstehen.

Kontakt Daten:

irides AG

Sehbehindertenhilfe Basel, Kohlenberggasse 20, 4051 Basel

Telefon 061 225 59 00 (Montag bis Freitag 8.00 – 12.00 Uhr)

E-Mail info@sehbehindertenhilfe.ch

Webseite www.sehbehindertenhilfe.ch

Einzelne Kurse

Blumenstecken

Gestalten Sie wunderschöne Blumenarrangements passend zur jeweiligen Jahreszeit, über die Sie sich zu Hause weiter erfreuen können. Das kreative Arbeiten mit schönen und meist auch wunderbar duftenden Materialien erlaubt ein Gefühl der Naturverbundenheit.

Zeit 14:00 Uhr – 16:30 Uhr

Daten 6x jeweils dienstags; Einzelbuchungen möglich

1. Semester:

31. März	Oster-Arrangement
5. Mai	Muttertagsgesteck
9. Juni	Sommerkorb

2. Semester:

11. August	Spätsommergesteck
22. September	Herbstgesteck
24. November	Adventskranz

Ort irides AG, Kohlenberggasse 20, 4051 Basel

Leitung Yvonne Alexander

Kosten Pro Semester: CHF 100.— (inklusive Material)
einzeln pro Kurs: CHF 40.— (inklusive Material)

Herbstlicher und vorweihnachtlicher Lesenachmittag

Alle Jahre wieder!

Hören Sie rein bei unseren Vorlese-Nachmittagen – mit Guetzli, Kaffee und themenbezogenen Geschichten.

Zeit 14:00 Uhr – 16:00 Uhr

Daten **2x jeweils donnerstags**
29. Oktober und 17. Dezember 2026

Ort irides AG, Kohlenberggasse 20, 4051 Basel

Leitung offen

Kosten CHF 15.— pro Nachmittag (inklusive Zvieri)



Monatliche Aktivitäten

Eine Geschichte der Kunst

Kommen Sie mit uns auf eine spannende Reise durch die Kunstgeschichte – von ihren Anfängen bis zur Gegenwart. Nachdem wir uns im letzten Jahr mit den Kunstsammlungen in Basel beschäftigt haben, orientieren wir uns dieses Mal an den Kunstwerken des Louvre. Fragen, Austausch und eigene Ansichten zum Thema sind herzlich willkommen. Vergrösserte Darstellungen runden die Vorträge ab.

Zeit 16:00 Uhr – 17:30 Uhr

Daten 1x im Monat jeweils mittwochs

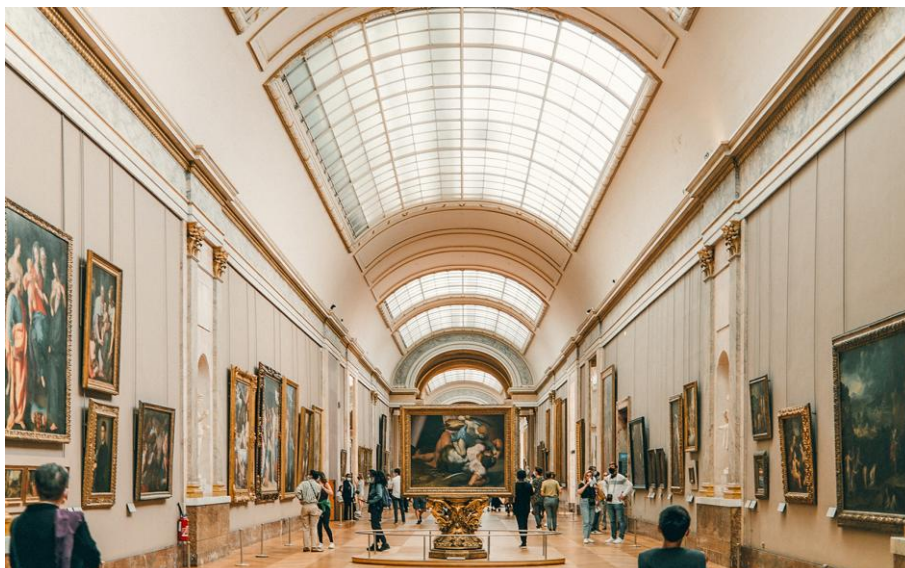
1. Semester: 14. Januar, 11. Februar, 4. März, 15. April, 13. Mai und 10. Juni

2. Semester: 8. Juli, 12. August, 14. Oktober, 11. November und 9. Dezember 2026

Ort irides AG, Kohlenberggasse 20, 4051 Basel

Leitung Fabian Felder

Kosten 1. Semester: CHF 90.—
2. Semester: CHF 75.—



Männerclub

Treffen Sie Gleichgesinnte mit einer Sehbehinderung und nutzen Sie die Gelegenheit, neue Leute kennenzulernen. Beim Kaffee diskutieren wir über Alltägliches aus Politik, Sport, Geschichte, Gesellschaft etc. Selbstverständlich werden dabei auch Themen rund um die Sehbehinderung angesprochen. So werden Tipps und Hinweise auf ganz spontane Art vermittelt. Hin und wieder beschäftigen wir uns intensiver mit einem bestimmten Thema.

Zeit 14:00 Uhr – 16:00 Uhr

Daten **jeweils am 1. Donnerstag im Monat**

8. Januar, 5. Februar, 5. März, 2. April, 7. Mai,
4. Juni, 6. August, 3. September, 1. Oktober,
5. November und 3. Dezember 2026

Ort irides AG, Kohlenberggasse 20, 4051 Basel

Leitung Marc Aeschbach

Kosten Die Teilnahme ist kostenlos.

Stadtbummel durch Basel

Basel ist reich an Geschichte und Geschichten – und wir sind mittendrin: wenn wir dem Rauschen des Rheins lauschen, uns den frischen Wind um die Nase wehen lassen, die Wärme der Sonne im Sandstein einer alten Münsterfigur spüren, ein neues Quartier erkunden oder im Anschluss eine heisse Schokolade in einem Café geniessen. Dies ist eine Einladung an alle, die gerne unterwegs sind und etwas über unsere Stadt und ihre Umgebung erfahren wollen. Sie sollten gut zu Fuss sein und selbstständig zu den Treffpunkten und zurück nach Hause gelangen können.

Zeit 14:00 Uhr – 16:30 Uhr

Daten **1x im Monat jeweils donnerstags**

1. Semester: 29. Januar, 26. Februar, 26. März, 29. April, 28. Mai und 25. Juni 2026

2. Semester: 30. Juli, 24. September, 29. Oktober, 26. November und 17. Dezember 2026

Ort Jeweiliger Treffpunkt ist ein für alle Teilnehmenden gut erreichbarer Ort in der Stadt. In Absprache mit Anik von Rohr ist ein Treffpunkt beim Empfang der irides AG um 13.30 Uhr möglich.

Leitung Martin Hoffmann und Anik von Rohr

Kosten 1. Semester CHF 90.—
2. Semester CHF 75.—

Treffpunkt Murano

Lust auf ein gemütliches Beisammensein ausserhalb der eigenen vier Wände?

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich über verschiedene Alltagsthemen auszutauschen und auch über Fragen rund um die Sehbehinderung zu klären. Sie erhalten wertvolle Tipps und Hinweise und lernen neue Leute kennen.

Zeit 14:00 Uhr – 16:00 Uhr

Daten **jeden 2. Mittwoch im Monat**

14. Januar, 11. Februar, 11. März, 8. April, 13. Mai,
10. Juni, 12. August, 9. September, 14. Oktober,
11. November, 9. Dezember 2026

Ort Restaurant Murano, Hardstrasse 2, 4052 Basel

Leitung Sofia Galliker

Kosten Die Teilnahme ist kostenlos.



Semesterkurse

Kreativatelier

Sind Sie gerne kreativ? Gestalten Sie mit verschiedenen Materialien wie Filz, Wolle, Papier, Stoff, Mosaiksteinen, Perlen, Fimo, Peddigrohr Ihre eigenen Werke. Probieren Sie etwas Neues aus, frischen Sie eine Ihnen schon bekannte Technik auf oder vertiefen Sie eine Fertigkeit. Neben dem kreativen Gestalten ist auch Raum für Geselligkeit.

Zeit 14:00 Uhr – 16:30 Uhr

Daten jeweils montags

1. Semester 21x: 5. Januar – 15. Juni
(ausgenommen 23. Februar, 6. April und 25. Mai)

2. Semester 19x: 10. August – 14. Dezember 2026

Ort irides AG, Kohlenberggasse 20, 4051 Basel

Leitung Cornelia Müggler

Kosten 1. Semester CHF 210.— (zuzüglich CHF 30.— Material)
2. Semester CHF 185.— (zuzüglich CHF 30.— Material)



Wassergymnastik

Erleben Sie die vitalisierende Kraft des Wassers. Im angenehm temperierten Wasser bewegen Sie sich fast schwerelos. Mit individuell auf Sie abgestimmten Übungen aktivieren Sie Ihren Körper, fühlen sich wohler und tun gleichzeitig etwas Gutes für Ihre Gesundheit. Sie haben stets Boden unter den Füßen, genügend Haltemöglichkeiten und ein erfahrenes Leitungsteam, welches Ihnen sicher zur Seite steht.

Zeit	12:45 Uhr – 13:45 Uhr
Daten	jeweils dienstags (während den Schulferien Baselland findet kein Kurs statt) 1. Semester 20x: 6. Januar – 16. Juni 2. Semester 16x: 11. August – 8. Dezember 2026
Ort	Alterszentrum Weiherweg, Rudolfstrasse 43, 4054 Basel
Leitung	Andrea Mäder
Kosten	1. Semester CHF 200.— 2. Semester CHF 160.—
Mitbringen	Badeutensilien (Badekappe ist nicht nötig)
Versicherung	Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Strick-Treff

Haben Sie das Gefühl, dass Sie nicht mehr stricken können, weil Ihre Sehkraft nachgelassen hat? Wenn Sie jahrelang diesem Hobby nachgegangen sind, können Sie auch mit eingeschränktem Sehvermögen weiterhin Freude daran haben. Verlorene Maschen sind nicht verloren! Pia Roos zeigt Ihnen, wie's geht. Sie unterstützt Sie bei den Ihnen vertrauten Techniken, berät Sie bei der vielfältigen Farbauswahl, beim Umsetzen von neuen Ideen und vielem mehr.

Zeit 14:00 Uhr – 16:30 Uhr

Daten **1. und 3. Dienstag im Monat**

1. Semester 11x: 20. Januar – 16. Juni

2. Semester 10x: 4. August – 15. Dezember 2026

Ort irides AG, Kohlenberggasse 20, 4051 Basel

Leitung Pia Roos

Kosten 1. Semester CHF 110.— (zuzüglich CHF 20.— Material)
2. Semester CHF 100.— (zuzüglich CHF 20.— Material)



Gymnastik

Möchten Sie Körper und Geist in Einklang bringen? Durch sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen entwickeln Sie ein besseres Gefühl für Ihren Körper. Dieses Körpergefühl unterstützt Sie in Ihren alltäglichen Bewegungen und schenkt Ihnen dadurch mehr Sicherheit im Alltag. Ziel ist es, den Körper vom Zentrum aus zu kräftigen und von Kopf bis Fuss in Bewegung zu bringen.

Zeit 9:30 Uhr – 10:30 Uhr

Daten **jeweils mittwochs**

1. Semester 18x: 7./ 21./ 28. Januar, 4. Februar
4./ 11./ 25. März, 15./ 21./ 29. April
6./ 13./ 20./ 27. Mai, 3./ 10./ 17./ 24. Juni

2. Semester 17x: 12./ 19./ 26. August
2./ 9./ 16./ 23. September
14./ 21./ 28. Oktober
4./ 11./ 18./ 25. November
2./ 9./ 16. Dezember 2026

Ort irides AG, Kohlenberggasse 20, 4051 Basel

Leitung Doris Nonnato, Susanne Brosi (Januar – März)

Kosten 1. Semester CHF 180.—
2. Semester CHF 170.—

Qi Gong

Finden Sie Ihre innere Ruhe durch Bewegung. Wir üben einfache Bewegungsabläufe zur Förderung von Beweglichkeit, Konzentration und Wohlbefinden. Der Atem vertieft sich und der Geist kommt zur Ruhe. Die Übungen regen das Meridiansystem an und verbessern den Kreislauf und die Organfunktion.

Zeit 10:45 Uhr – 11:45 Uhr

Daten **jeweils mittwochs** (während den Schulferien Baselland findet kein Kurs statt)

1. Semester 17x: 7. Januar – 24. Juni

2. Semester 14x: 12. August – 9. Dezember 2026

Ort irides AG, Kohlenberggasse 20, 4051 Basel

Leitung Giovanni Pizzi

Kosten 1. Semester CHF 170.—
2. Semester CHF 140.—

Kleidung Bequeme, locker sitzende Alltagskleidung



Volkstanz

Unser Motto lautet: Wer laufen kann, kann auch tanzen! Wir lernen Tänze aus Ost- und Westeuropa, der Schweiz, Israel und den USA. Tanzen fördert das Gedächtnis, die Ausdauer und die Geschicklichkeit. Der Kurs wird auf einfachen, der Sehbehinderung angepassten Tänzen aufgebaut. Sie brauchen dazu keine Tanzpartnerin oder keinen Tanzpartner. Je nach Bedarf wird der Kurs ergänzt mit Tanzen im Sitzen. Dies eignet sich besonders für Personen, die Freude an Bewegung haben, aber nicht mehr so sicher auf den Beinen sind. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Bewegungen überraschen.

Zeit 14:30 Uhr – 15:45 Uhr

Daten **alle 2 Wochen jeweils freitags**

2. Semester 8x: 14./ 28. August, 11. September, 16./ 30. Oktober, 13./ 27. November, 11. Dezember 2026

Ort irides AG, Kohlenberggasse 20, 4051 Basel

Leitung Astrid Heinzer

Kosten pro Semester CHF 80.—

Kursangebote anderer Verbände

SBV NWCH

Der Schweizerische Blinden- und Sehbehindertenverband Sektion Nordwestschweiz (SBV NWCH) bietet in Basel Freizeitaktivitäten für Betroffene sowie Beratung und Schulungen für Betroffene und deren Angehörige.

Alle Veranstaltungen finden im Treffpunkt Prima Vista, St. Galler-Ring 8, 4055 Basel, statt.

Kreativgruppe Basel

Zeit 13:15 Uhr – 16:15 Uhr
Daten jeweils mittwochs
Anmeldung kreativgruppen@sbv-fsa.ch

Yoga im Jahreskreis: 4 Tageskurse

Zeit 9:30 Uhr – 15:30 Uhr
Daten 21.Februar, 23.Mai, 22.August, 21.November 2026
Anmeldung <https://sbv-fsa.ch/kurse/yoga-im-jahreskreis-in-basel-neu/>

Weitere Kurse und Aktivitäten des SBV Nordwestschweiz an weiteren Standorten finden Sie auf www.sbv-fsa.ch

Kontakt

Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband
Region Nordwestschweiz (SBV NWCH)

Telefon 061 303 30 45
E-Mail kurse@sbv-fsa.ch
Webseite www.sbv-fsa.ch/sektionen/nordwestschweiz

CAB

Die Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB) bietet schweizweit wie auch in der Nordwestschweiz Veranstaltungen für blinde und sehbehinderte Menschen an. Wanderungen (z.B. 2-Tageswanderung im Jura Baselland), Tageskurse, mehrtägige Kurse und Begegnungstage werden das ganze Jahr über angeboten. Eine Teilnahme ist auch ohne Mitgliedschaft möglich.

Kontakt

Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB)

Telefon	044 466 50 60
Webseite	www.cab-org.ch
E-Mail	info@cab-org.ch

Blind Jogging

Der Verein Blind Jogging bietet begleitetes Jogging und Lauftraining in sieben Kantonen an, darunter auch in Basel-Stadt und Basel-Landschaft. Sie können sich für ein individuelles Training anmelden und an Läufen teilnehmen. Das Training richtet sich an Einsteiger:innen ebenso wie an erfahrene Läufer:innen und wird Ihren Fähigkeiten sowie Ihrem Fitnesslevel angepasst.

Kontakt

Webseite	www.blind-jogging.ch
----------	--

SZBLIND

Die SZBLIND – Fachstelle Hörsehbehinderung und Taubblindheit – bietet Betroffenen ein vielfältiges und interessantes Freizeitprogramm. Tagesanlässe mit thematischen Schwerpunkten, leichte Spaziergänge und Wanderungen sowie geführte Austauschtreffen finden an verschiedenen Standorten in der Schweiz statt. Eine Teilnahme ist möglich, ohne bei der SZBLIND-Fachstelle angemeldet zu sein.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte per E-Mail direkt an Bildung und Freizeit oder an das Sekretariat von SZBLIND.

Die irides AG bezieht viele Hilfsmittel für Blinde von SZBLIND. Einen Einblick in ihr Sortiment erhalten Sie im Online-Shop.

Kontakt

Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen SZBLIND
Niederlenzer Kirchweg 1, 5600 Lenzburg

Online-Shop	https://shop.szblind.ch/de/home
Telefon	062 888 28 68
E-Mail	bildung-freizeit@szblind.ch
Webseiten	www.szblind.ch www.taubblindheit.ch

Schweizerischer Blindenbund

Der Schweizerische Blindenbund – Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen – bietet schweizweit Kurse, Ausflüge und Kulturtage für Blinde und Sehbehinderte an. Zum Programm gehören sportliche Aktivitäten wie Wanderungen, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen und Kanufahren sowie Kreativtage mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Eine Teilnahme ist auch ohne Mitgliedschaft möglich.

Kontakt

Schweizerischer Blindenbund Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen

Telefon	044 317 90 04
Telefon	056 631 13 40
E-Mail	kurse@blind.ch
Webseite	www.blind.ch

