

## KEVÄT 2025

[pirkanmaanallergia.fi](http://pirkanmaanallergia.fi)

jäsentiedote 1/2025



Olemme siirtymässä vain sähköiseen jäsentiedotteeseen. JOS haluat paperisen jäsentiedotteen myös jatkossa, soita tai laita meille sähköpostia 31.3.2025 mennessä: 044 339 5181 (ma-ti klo 10–14) tai [jasetnet@pirkanmaanallergia.fi](mailto:jasetnet@pirkanmaanallergia.fi)

## TOIMISTO NEUVOO JA PALVELEE

Kyllikinkatu 9, 33100 Tampere (Tammelantorin pohjoislaidalla katutasossa)  
**Avoinna maanantaina ja tiistaina klo 10–14 ja sopimuksen mukaan.**

### Toiminnanjohtaja

Elina Pusaa

044 239 5181

[toiminnanjohtaja@pirkanmaanallergia.fi](mailto:toiminnanjohtaja@pirkanmaanallergia.fi)

### Allergia-, atopia- ja astmaneuvoonta

ma-ti klo 10–14

Rosanna Palmunoksa, sairaanhoitaja

044 339 5181

[allergia@pirkanmaanallergia.fi](mailto:allergia@pirkanmaanallergia.fi)

### Ruoka-allergianeuvonta

puhelimitse ja sähköpostilla ma-to klo 10–14

Ilona Mähönen, kotitalousopettaja

045 235 2861

[ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi](mailto:ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi)



### Erimenu.fi

Jonna Nurminen, kehittämisspällikkö, ekonomi

050 442 0880

[erimenu@pirkanmaanallergia.fi](mailto:erimenu@pirkanmaanallergia.fi)

### Järjestöassistentti (maaliskuuhun 2025 asti)

Jelena Jaakkola

[jarjestoassistentti@pirkanmaanallergia.fi](mailto:jarjestoassistentti@pirkanmaanallergia.fi)

Huolehdiathan, että yhteystietosi (myös sähköposti) ovat jäsenrekisterissä ajan tasalla: [jasenet@allergia.fi](mailto:jasenet@allergia.fi)

### SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Ma 28.4.2025 klo 17.00, yhdistyksen toimisto, Kyllikinkatu 9, Tampere  
Aiheena mm. tilinpäätös vuodelta 2024.

Lisätiedot ja kokouskahvitukseen ilmoittautumiset erityisruokavaliotietoineen:  
[toiminnanjohtaja@pirkanmaanallergia.fi](mailto:toiminnanjohtaja@pirkanmaanallergia.fi) tai 044 239 5181.

## YHDISTYKSEN TOIMINTAA TUKEVAT



Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
RAHOITTAMA



Tampereen  
tuberkuloosisäätiö

**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**

## TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2025

Muistathan pyydettäessä ilmoittautua etukäteen ja perua mahdollisen esteen tullessa.

	<b>SIVU</b>
<b>TAMMIKUU</b>	
7.1. Happihyppely Tampereella alkaa	6
9.1. Vesivoimistelukurssi alkaa	6
28.1. Suloisia suklaaherkkuja -ruokakurssi lapsille	10
29.1. Pähkinäallergisten lasten vanhempien tapaamiset alkavat	8
29.1. Happihyppely Kangasalla alkaa	6
<b>HELMIKUU</b>	
10.2. Anafylaksialapsen yökyläily -teemailta verkossa	9
11.2. 112-päivän ensiaputietoa Kauppakeskus Ratinassa	7
11.2. Anafylaksiapäivän verkkoluento	13
12.2. Ruoka-allergiset irtokarkkiostoksilla -tapahtuma	11
13.2. Anafylaksiapäivän verkkotietoisku kouluterveydenhoitajille	13
18.2. Astmaatikkojen vertaistapaamiset alkavat	7
19.2. Tuoksuylherkkien verkkovertaistapaamiset alkavat	7
25.2. Elänteemaisia leivonnaisia -ruokakurssi perheille	10
<b>MAALISKUU</b>	
4.3. Yleisöluento: Iho-oireet ja jaksaminen	5
10.3. Ruoka-allergisen kotivara -teemailta verkossa	9
11.3. Lumottu metsämökki -nukketeatteri	11
12.3. Lautapeli-ilta ruoka-allergia- ja anafylaksianuorille	11
13.3. Ruoka-allergisten aikuisten tapaamiset alkavat	8
13.3. Yleisöluento: Tarvitaanko lisäravinteita?	5
18.3. Siitepölyallergian hyvä hoito -verkkoluento ja katsomo	5
19.3. Atoopikkojen vertaistapaaminen	7
24.3. Anafylaksialasten vanhempien verkkotapaamiset alkavat	8
25.3. Maidotonta keittiössä -ruokakurssi aikuisille	10
<b>HUHTIKUU</b>	
2.4. Yleisöluento: Luontokosketus allergikon ja astmaatikon tukena	5
7.4. Soija-allergia-teemailta verkossa	9
8.4. Allergiaperheiden perhekerho alkaa	12
8.4. Lämpimiä leipiä -ruokakurssi lapsille	10
22.4. Riisimunkit-ruokakurssi aikuisille	10
23.4. Muumimuseo-vierailu perheille	11
<b>TOUKOKUU</b>	
5.5. Ruoka-allergisen kotitalousopetus -teemailta verkossa	9
6.5. Parhaita piirakoita -ruokakurssi lapsille	10
7.5. Ota astma haltuun -verkkoluento ja katsomo	5
10.5. Puistoliiikuntaa perheille	12
<b>KESÄKUU</b>	
3.6. Keksikimarat-ruokakurssi perheille	10
17.6. Kesäjätelöt perheille	12

## UUDET TYÖNTEKIJÄT ESITTÄYTYVÄT

Hei, olen Elina Pusaa ja aloitin yhdistyksen toiminnanjohtajana osa-aikaisesti viime syksynä. Hoidan yhdistyksen toiminnanjohtajan tehtäviä eli muun muassa taloutta, hallintoa, esihenkilötehtäviä ja toimitilaan liittyviä asioita.

Minuun tai meidän osaaviin työntekijöihin saa olla aina yhteydessä, jos jokin asia askarruttaa tai jos on herännyt jokin idea toiminnan kehittämiseen tai esimerkiksi varainhankintaan. Minun suuntaani asiointia toivon ensisijaisesti sähköpostitse tai viestillä.



Hei, olen Rosanna Palmunoksa ja aloitin yhdistyksessä järjestötyöntekijänä sekä allergianeuvojana joulukuussa. Teen yhdistyksen perustoiminnan puolella töitä yhdistyksen toiminnan organisoimisen ja viestinnän parissa sekä tarjoan allergia-, iho- ja astmaneuvoa sitä tarvitseville. Tapaan mieluusti yhdistyksen jäseniä toimistolla ja erilaisten tapahtumien merkeissä, ja minua saa lähestyä matalalla kynnyksellä niin kasvotusten kuin puhelimitse ja sähköpostitsekin. Pysin tarjoamaan tukea ja apua parhaani mukaan ja odotan kohtaamisia innolla ja lämmöllä!



## UUSI PUHEENJOHTAJA ESITTÄYTYY

Heipä hei, olen Tiina Korhonen, aloitin yhdistyksen puheenjohtajana vuoden alusta, ja tunnen innostusta luottamustehtävän vastaanottamisesta. Olen viime vuosina ollut yhdistyksen toiminnassa mukana vertaisohjaajana, hallituksen jäsenenä ja myös osallistujana tapahtumissa. Olen näissä yhteyksissä päässyt tapaamaan jäseniä, kokemaan monin tavoin yhdistyksen laaja-alaista toimintaa ja nähnyt hiukan sitä vaikuttavaa työtä, jota yhdistystoimijat tekevät sekä erilaisten tilaisuuksien järjestämisen että edunvalvonnan ja tiedonjaon parissa.



Yhdistyksellä on asiantunteva hallitus, ammattitaitoiset työntekijät ja mahtavat vapaaehtoiset. Yhdistys on yhdessä tekemistä. Toivon myös jäsenten kertovan rohkeasti yhdistyksen toimijoille pienistä ja suurista ajatuksista, ideoista tai kehittämisen kohteista, joita yhdistyksen toimintaan liittyy.

Kevään tapahtumakalenterissa on tarjolla monipuolisesti tietoa, hyötyä ja virkistystä. Toivotan kaikki lämpimästi tervetulleiksi kohtaamaan, viihtymään ja oivaltamaan tapahtumiimme!

## YLEISÖLUENNOT

### IHO-OIREET JA JAKSAMINEN

Ti 4.3. klo 17–18.30, yhdistyksen toimisto

Onko sinulla hoitoa vaativa ihosairaus ja mietit, kuinka jaksat hoitaa sitä? Asiantuntijana terveydenhoitaja (YAMK) Katariina Ijäs, Allergia-, iho- ja astmaliitosta. Luento järjestetään yhteistyössä Pirkka-Hämeen Psoriasisyhdistyksen ja Tampereen seudun Atopiyhdistyksen kanssa. Luennoille voi osallistua myös Teams-sovelluksella. Saat ilmoittautumisen yhteydessä linkin, jolla pääset luen nolle omalla laitteellasi. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu, sekä voidenäytteitä kotikokeiluun. Ilmoittautuminen: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.



### TARVITAANKO LISÄRAVINTEITA?

To 13.3. klo 18–19, Pirkkalan pääkirjaston koulutustila, Suupantori 2

Tarvitaanko lisäravinteita vai riittääkö monipuolinen ruoka? Luennolla käydään läpi lisäravinteita ja luontaistuotteita, sekä kerrotaan niiden hyödyistä ja haitoista. Ei ennakoilmoittautumista. Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM Niina Matikka. Järjestäjät: Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Hengitysyhdistys, Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys ja Pirkan opisto.

### LUONTOKOSKETUS ALLERGIKON JA ASTMAATIKON TUKENA

Ke 2.4. klo 17–18, yhdistyksen toimisto

Luennoitsija Juha Jantunen on luonto- ja ympäristöterveyden tutkija Luontoterveyden osaamiskeskukselta. Luennolla saat ajankohtaista tietoa luonnon vaikutuksista kohderyhmiemme sairauksiin ja mielen hyvinvointiin. Luonnon tuomaa mielenrauhaa välitetään myös luennon osallistujille tilaisuuden aikana monin tavoin. Ilmoittautuminen: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.

---

## KATSOMO VERKKOLUENNOILLE

### SIITEPÖLYALLERGIAN HYVÄ HOITO

Ti 18.3. klo 17.30–19, yhdistyksen toimisto

Yhdistyksemme toimistolla järjestetään kisakatsomo Allergiaviikon verkkoluennolle: Siitepölyallergian hyvä hoito. Tilaisuudessa on myös kahvi- ja teetarjoilu ja yhteistä keskustelua. Paikalla on allergia-, atopia- ja astmaneuvojamme Rosanna. Ilmoittautuminen: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.

### OTA ASTMA HALTUUN

Ke 7.5. klo 17.30–19.30, yhdistyksen toimisto

Yhdistyksemme toimistolla järjestetään kisakatsomo astmatietoviikon verkkoluennolle: Ota astma haltuun. Tilaisuudessa on myös kahvi- ja teetarjoilu ja yhteistä keskustelua. Paikalla on neuvojamme Rosanna. Ilmoittautuminen: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.

## LIIKUNTA

### HAPPIHYPPELY TAMPEREELLA

**Tiistaisin 7.1.–13.5. klo 10–11.30 (19 krt)**, yhdistyksen toimisto

Senioreiden liikuntaryhmä Tampereella aloittaa kolmannen toimintavuotensa. Tiistaisin kokoonnutaan toimistolle ja lähdetään yhdessä kävelylenkille lähialueelle. Tunnin ulkoilun jälkeen palataan ja kahvitellaan yhdessä toimiston salissa. Mikäli päivän keli on hankala, voidaan myös jumpata yhdistyksen salissa. Voit osallistua vakituisesti tai vain joillekin kerroista. Happihyppelijöille on oma WhatsApp-ryhmä, joka toimii myös tiedotuskanavana. Uudet osallistujat voivat ilmoittautua: [allergia@pirkanmaanallergia.fi](mailto:allergia@pirkanmaanallergia.fi) tai 044 339 5181.

### HAPPIHYPPELY KANGASALLA

**Ke 29.1., 26.2., 26.3., 30.4. ja 28.5. klo 13–14.30 (5 krt)**

Kirkkoharjun näkötorni, Kirkkoharjuntie, Kangasala

Senioreiden liikuntaryhmä, Happihyppely, jatkaa liikunnallisia tapaamisiaan Kangasalla. Ryhmä on maksuton ja avoin kaikille. Tervetuloa kokoontumispaikalle Kirkkoharjun näkötornille, jossa paikalla ovat myös vertaisohjaajat Tiina ja Tuula. Ensimmäinen on yhteinen kävelylenkki ja sitten voidaan kahvitella yhdessä. Tapaamiset ovat aina kuusi viimeisenä keskiviikkona. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: [allergia@pirkanmaanallergia.fi](mailto:allergia@pirkanmaanallergia.fi) tai 044 339 5181.

### VESIVOIMISTELU

**Torstaisin 9.1.–13.3. klo 18.30–20 (10 krt)**

Viola-koti, Juhlatalonkatu 4, Tampere

Fysioterapeutti Mira Kasanen ohjaa vesivoimistelua Viola-kodilla. Allasaika on klo 18.45–19.30. Osallistujat eivät ole vakuutettuja Viola-kodin tai yhdistyksen puolelta, joten suosittelemme omaa vapaa-ajan tapaturmavakuutusta. Ilmoittautuminen vapaille paikoille tai jonotuslistalle: [allergia@pirkanmaanallergia.fi](mailto:allergia@pirkanmaanallergia.fi) tai 044 339 5181.



## VERTAISTOIMINTA

Ilmoittaudu tapaamisiin [allergia@pirkanmaanallergia.fi](mailto:allergia@pirkanmaanallergia.fi) tai 044 339 5181.

### TUOKSUYLIHERKÄT

**Ke 19.2. klo 17** (jatkosta sovitaan tapaamisissa), verkossa

Tuoksuyliherkkien vertaisohjaajana toimii Kari. Ensimmäinen kerta on 19.2. ja uusia verkkotapaamisia on kerran kuukaudessa kevätkaudella. Vertaisryhmän osallistujille lähetetään sähköpostilla linkki, jolla pääsee mukaan Teams-kokoukseen.

### ASTMAATIKOT

**Ti 18.2., 18.3., 15.4. ja 13.5. klo 17**, yhdistyksen toimisto

Tässä astmaatikkojen vertaistukiryhmässä pääpaino on yhteisessä keskustelussa. Kokoonnutaan ja tutustutaan aluksi ajankohtaiseen artikkeliin tai muuhun vastaavanlaiseen tietoon astmasta. Sitten voidaan kahvitella, keskustella ja vaihtaa kuulumisia. Paikalla tapaamisissa on vertaisohjaaja.

### ATOOPIKOT

**Ke 19.3. klo 17–18**, yhdistyksen toimisto

Suomessa joka viides aikuisista on sairastanut tai sairastaa atooppista ihottumaa. Osalla heistä on hankalat oireet. Tervetuloa siis keskustelemaan ja saamaan vertaistukea muilta atoopikoilta. Vertaistreffit järjestetään yhteistyössä Tampereen seudun Atopiyhdistyksen kanssa. Tilaisuudessa on kahvi- ja teetarjoilu ja voidenäytteitä.

---

## NEUVOJAMME OVAT TAVATTAVISSA...

### TAYS KESKUSSAIRAALAN OLKA-PISTE

To 23.1. klo 10–14 Ravintoteemapäivä

To 6.2. klo 10–14 Anafylaksiapäivä

To 20.3. klo 10–14 Allergiaviikko

To 8.5. klo 10–14 Astmatietoviikko

### OPISKELIJOIDEN JÄRJESTÖPÄIVÄ

Ti 11.2. klo 9–12, Mustanlahdenkatu 22, Tampere

### 112-PÄIVÄ JA ANAFYLAKSIAN ENSIAPU

Ti 11.2. klo 14–17 Kauppakeskus Ratina, tapahtuma-aukio, Vuolteenkatu 1, Tampere yhdessä Tampereen Diabetesyhdistyksen ja Pirkanmaan Sydänyhdistyksen kanssa

### KANGASALAN KULTTUURI- JA HYVINVOINTITORI

La 26.4. klo 10–14 Kangasala-talo, Kuohunharjuntie 6, Kangasala sekä Kangasalan pääkirjasto ja sen pihapiiri, Keskusaukio 2, Kangasala

**PIRKKALAN LÄHITORI** ma 3.3. klo 13–15 Senioritalo Pihlajamäki, Perkiöntie 55

**LIELAHDEN ja AKAAN LÄHITORIT**, tarkemmat tiedot toimistolta

## RUOKA-ALLERGIATOIMINTA

Ruoka-allergiatoimintamme on kaikille avointa. Alta löydät ruoka-allergiatoiminnan tukihenkilöiden yhteystiedot. Tukihenkilötoiminta on matalan kynnyksen varhaista tukea esim. akuuttiin ongelmatilanteeseen.

### ALLERGISTEN LASTEN VANHEMPIEN TUKIHENKILÖT:

**KANGASALA** Tuula Mäntylä 040 544 8687, tuula.mantyla197@gmail.com

**PIRKKALA** Outi Keränen 050 569 0199, outi.keranen10@gmail.com

**TAMPERE** Irene Hulkkonen 040 549 7481

**YLÖJÄRVI** Jenni Salonen 050 343 1343, jenniemiliasalonen@hotmail.com

---

## VERTAISTOIMINTA

Ilmoittaudu vertaistapaamisiin: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

### ANAFYLAKSIALASTEN VANHEMMAT

**Ma 24.3. ja 19.5. klo 18–19**, verkossa

Onko lapsellasi anafylaksia? Tule juttelemaan arjen haasteista ja onnistumisista yhdessä muiden vanhempien kanssa. Tilaisuudet järjestetään verkossa.

### PÄHKINÄALLERGISTEN LASTEN VANHEMMAT

**Ke 29.1. ja 26.3. klo 18–19.30**, yhdistyksen toimisto

Onko lapsellasi anafylaksian riski pähkinöille, maapähkinälle tai mantelille? Tule vanhemmille suunnattuihin tapaamisiin. Tammikuun tapaamisessa juttelemme pähkinäallergia-arjen haasteista ja valopilkuista. Maaliskuun tapaamisessa on juttelun ohella lisäohjelmiana tutustumista pähkinättömiin pääsiäissuklaisiin. Ilmoitathan ruokavaliosi kahvi- ja teetarjoilua varten. Ilmoittaudu viikkoa ennen tapaamisia.

### RUOKA-ALLERGISET AIKUISET

**To 13.3. ja ke 21.5. klo 18–19.30**

Kevään ensimmäinen tapaaminen 13.3. klo 18–19.30 järjestetään Pirkkalan kirjastolla (Suupantori 2), jossa osallistumme yleisöluennolle ”Tarvitaanko lisäravinteita?” (kt. lisätiedot jäsentiedotteen s. 5). Luennon jälkeen on vielä hetki yhteistä keskustelua luennon aiheista. Luennolle voi saapua omalla kyydillä tai matkata yhdessä bussilla Tampereen keskustasta.

Toinen tapaaminen 21.5. klo 18–19.30 järjestetään Tampereella Pala Café -kahvilassa (Itäainenkatu 9). Yhdistys tarjoaa osallistujille juoman ja syötävää. Kerro allergiasi ilmoittautumisen yhteydessä, jotta allergiat voidaan välittää etukäteen kahvilalle. Tapaamisissa mukana vertaistoimija Tiina. Ilmoittaudu viikkoa ennen tapaamisia.





## RUUANLAITTO- JA LEIVONTAKURSSIT TOIMISTOLLA



Tervetuloa ruuanlaitto- ja leivontakursseille yhdistyksen toimistolle! Lasten kurssit on suunnattu ruoka-allergisille. Aikuisien kurssit ja perhekurssit on suunnattu ruoka-allergisille ja heidän läheisilleen. Ilmoittautuminen viimeistään viikkoa ennen kurssipäivää Ilonalle: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä ruoka-allergiat.

### **LAPSILLE: SULOISIA SUKLAACHERKKUJA**

**Ti 28.1. klo 17–19**

Kokeilemme erilaisia suklaalajeja ja valmistamme ihania suklaaherkkuja. Kurssi on yli 8-vuotiaille lapsille ja on turvallinen myös anafylaktikoille. Hinta 5 €/lapsi.

### **PERHEILLE: ELÄINTEEMAISIA LEIVONNAISIA**

**Ti 25.2. klo 14–16**

Talviloman kunniaksi kokoonnumme leipomaan leivonnaisia eläinteemalla. Miltä näyttävätkään pöllö, kirahvi tai koira leivonnaisina? Hinta 5 €/henkilö tai 10 €/perhe.

### **AIKUISILLE: MAIDOTONTA KEITTIÖSSÄ**

**Ti 25.3. klo 17–19.30**

Tutustumme erilaisiin maitoa korvaaviin tuotteisiin leivonnassa ja ruuanlaitossa. Pääset maistelemaan tuotteita, oppimaan käyttövinkkejä ja toki myös itse leipomaan ja kokkaamaan. Kurssi on aikuisille. Hinta 5 €/henkilö.

### **LAPSILLE: LÄMPIMIÄ LEIPIÄ**

**Ti 8.4. klo 17–19**

Tuore leipä rasvanokareella on herkkua! Kurssilla valmistamme erilaisia leipiä. Kurssi on yli 8-vuotiaille lapsille ja on turvallinen myös anafylaktikoille. Hinta 5 €/lapsi.

### **AIKUISILLE: RIISIMUNKIT**

**Ti 22.4. klo 17–19.30**

Toivottu riisimunkki kurssi tulee taas. Leivomme riisimunkkeja, jotka ovat vehnättömiä, maidottomia ja munattomia. Jauhoina käytetään pelkästään riisijauhoa. Munkkeja valmistetaan niin paljon, että jokaiselle riittää myös kotiin vietävää vaikka vappumunkeiksi. Kurssi on aikuisille. Hinta 5 €/henkilö.

### **LAPSILLE: PARHAITA PIIRAKOITA**

**Ti 6.5. klo 17–19**

Leivomme suolaista ja makeaa piirakka. Kurssi on yli 8-vuotiaille lapsille ja on turvallinen myös anafylaktikoille. Hinta 5 €/henkilö.

### **PEHEILLE: KEKSIKIMARAT**

**Ti 3.6. klo 14–16**

Järjestämme kesäloman iloksi hauskat keksikimarat, jossa leivomme erilaisia suolaisia ja makeita keksejä. Hinta 5 €/henkilö tai 10 €/perhe.

## **RUOKA-ALLERGIA- JA ANAFYLAKSIAPERHEIDEN TAPAHTUMIA**

Kaikkiin tämän ja seuraavan sivun tapahtumiin lisätiedot ja ilmoittautuminen Ilonalle: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

### **IRTOKARKKIEIDEN OSTOTAPAHTUMA**

**Ke 12.2. klo 17.30–18.30**

Candy Town, Hämeenkatu 16, Tampere

Toivottu irtokarkkitapahtuma tulee jälleen! Pääset ostamaan irtokarkkeja avaamattomista pakkauksista. Karkit ovat vehnättömiä, maidottomia, munattomia ja pähkinättömiä sekä ilman kontaminaatoriskejä näille. Jokaiselle karkille on oma otin ja kaikki karkkien ainesosatiedot ovat luettavissa pakkauksista. Jokainen osallistuja maksaa omat karkkinsa kassalle. Lapset tulevat tapahtumaan aikuisen valvonnassa. Ilmoittaudu 5.2. mennessä (myöhemminkin voi tiedustella paikkoja).



### **LUMOTTU METSÄMÖKKI -NUKKETEATTERI**

**Ti 11.3. klo 17.30–18.30**, yhdistyksen toimisto

Toimisto muuttuu lumotuksi metsäksi, kun saamme vieraaksi Nukketeatteri Hupilaisen. Näytelmässä ”Lumottu metsämökki” tapaamme kaksi pientä metsätonttua, jotka etsivät uutta kotia. Matkalla he kohtaavat niin jännitystä, iloa kuin vaikeuksiakin. Apua metsätontut saavat yllättävältä taholta ja lopussa kaikki on hyvin. Esityksen ikäsuositus on 3-vuodesta ylöspäin. Esitys kestää 30 minuuttia, jonka jälkeen yhdistys tarjoaa vielä pillimehut ja leikki- ja juttuseuraa. Tapahtuma on maksuton. Ilmoittaudu 4.3. mennessä.

### **LAUTAPELI-ILTA RUOKA-ALLERGIA- JA ANAFYLAKSIANUORILLE**

**Ke 12.3. klo 17-19**, yhdistyksen toimisto

Tule viettämään rentoa iltaa yhdessä toisten nuorten kanssa lautapelejä pelaillen. Mukaan voi ottaa omia lautapelejä ja toimistolta löytyy myös runsas valikoima erilaisia pelejä. Mukana pelien tiimellyksessä yhdistyksen Ilona. Ilmoittaudu 10.3. mennessä.

### **MUUMIMUSEOSSA LASTEN KIERROS JA AIKUISTEN KAHVITTELUA**

**Ke 23.4. klo 17–18**

Yliopistonkatu 55, Tampere-talo, Tampere

Lapset pääsevät Seikkailulla muumien kanssa -kierrokselle yhdessä museo-oppaan ja yhdistyksen Ilonan kanssa. Toiminnallisella kierroksella ihmetellään ja tutkitaan yhdessä Muumimuseon aarteita. Samaan aikaan aikuiset saavat kahvitella ja rupatella vertaisten kesken ravintola Tuhtossa. Yhdistys tarjoaa lapsille museon pääsymaksut ja opastuksen sekä aikuisille kahvin/teen. Ilmoittaudu 16.4. mennessä.

---

## **PUISTOLIIKUNTAA PERHEILLE**

**La 10.5. klo 13–15**, Sorsapuisto, Yliopistonkadun puoleinen nurmialue, Tampere

Ohjelmassa non-stopina puistogolf ja keppihevosrata sekä puistojumppaa puolen tunnin välein klo 13.00 alkaen. Voit ottaa mukaan oman keppihevosen tai lainata paikan päältä. Tapahtuman päätteeksi 50 ensimmäiselle osallistujalle tarjolla maksutonta välipalaa. Ei ennakkoilmoittautumista. Tapahtuman osallistujia ei ole vakuutettu järjestäjien taholta. Säävaraus.

Järjestäjät: Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys, Pirkanmaan Sydänyhdistys, Tampereen Diabetesyhdistys ja Tampereen Hengitysyhdistys.



## **KESÄJÄÄTELÖT PERHEILLE**

**Ti 17.6. klo 16-18**, yhdistyksen toimisto

Tule nauttimaan ruokavalioon sopivaa jäätelöä ja tapaamaan muita allergiaperheitä. Jäätelöt tarjoaa yhdistys, juttu- ja leikkiseuraa osallistujat. Tarjolla on ruokavalion mukaan yksittäispakattuja valmisjäätelöitä tai yhdistyksen Ilonan tekemää jäätelöä. Voit tulla paikalle itselle sopivaan aikaan klo 16–18 välillä, mutta muista ilmoittautua. Kerro ilmoittautuessasi ruoka-allergiat ja anafylaksian aiheuttajat. Ilmoittaudu 10.6. mennessä: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

---

## **PERHEKERHOKIERTUE**

Yhdistyksen vapaaehtoinen Tuula vieraillee kevään aikana monissa perhekerhoissa Tampereella ja lähikunnissa. Tarkemmat tiedot vierailuista löydät kotisivuiltamme. Lisätiedot: erimenu@pirkanmaanallergia.fi tai 050 442 0880.

## **ALLERGIAPERHEIDEN PERHEKERHO**

**Ti 8.4. ja ke 7.5. klo 9.30-11**, yhdistyksen toimisto

Tervetuloa tapaamaan muita allergiaperheitä yhdistyksen järjestämään perhekerhoon. Tapaamisissa mukana yhdistyksen vapaaehtoinen Tuula, jolla on pitkä kokemus allergiapäiväkodista ja muista päiväkotiryhmistä.

Ti 8.4. perhekerhossa on pieni tietoisuus allergiaruuanlaiton ja -leivonnin vinkeistä. Ke 7.5. leivotaan yhdessä helppoja rieskoja. Muuten perhekerhotapaamisissa on vapaata leikkiä, keskustelua ja kahvia. Ota lapselle mukaan muutama mieluinen lelu. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: erimenu@pirkanmaanallergia.fi tai 050 442 0880.

---



Anafylaksia-  
päivä  
11.2.2025

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Pirkanmaa

Ilmoittaudu  
allergia.fi/  
tapahtumat

**Arki anafylaksian kanssa -verkkoluento**  
**ti 11.2.2025 klo 18.00-19.15**



ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Pirkanmaa

Ilmoittaudu  
allergia.fi/  
tapahtumat

**Anafylaksiatietoisku kouluterveydenhoitajille**  
**to 13.2.2025 klo 14-15**

## ERIMENUN 1 100 RESEPTIÄ SAATAVILLASI



Onko sinulla tai läheiselläsi ruoka-allergioita? Onko kylään tulossa ruoka-allerginen vieras? Erimenusta löydät yli tuhat reseptiä eri ruoka-allergioihin.

Rekisteröitymättä voit selata palvelun koko sisältöä. Voit myös suodattaa näkyviin vain osan resepteistä valitsemalla yhden tai useamman ruokavalion (maidoton, laktoositon, munaton, soijaton, gluteeniton ja ei-vehnää-ohraa-ruista) tai haluamasi ruokalajit (esimerkiksi suolaiset leivät) tai kirjoittamalla reseptin tai tuotteen nimeä (esimerkiksi kakku).

Rekisteröitymällä palveluun voit tallentaa myös muita kiellettyjä ruoka-aineita. Erimenun yläpalkista löydät käyttöohjeet ja paljon julistekuvia ruoka-allergia-arkeen. Jos on kysyttävää, ota meihin yhteyttä. Jokaiselle löytyy keinot syödä hyvin!

### TULE VAPAAEHTOISEKSI

Ehtisitkö antaa palasen ajastasi vapaaehtoistyölle yhdistyksessä? Esittelemme alla muutamia esimerkkejä vapaaehtoistehtävistä tälle keväälle. Kaikkiin tehtäviin saa kattavan perehdytyksen. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä.

### APULAINEN PUISTOLIIKUNTATAPAHTUMASSA

Tehtävänkuva: Avustat keppihevostapahtuman pystyttämisessä ja autat tapahtuman aikana radalla.

Ajankohta: la 10.5. klo 12–15 (3 tuntia)

Paikka: Tampereen Sorsapuisto, Yliopistonkadun puoleinen nurmialue

Miksi kannattaa: Saat olla mahdollistamassa hyvänmielen perheliikuntatapahtumaa.

Kysy lisää Ilonalta: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

### BLOGITEKSTIN KIRJOITTAJA

Tehtävänkuva: Kirjoitat lyhyen tai pidemmän tekstin omasta allergia-arjestasi ja siitä, miten yhdistys on voinut olla siinä tukena. Teksti julkaistaan osana Arttelin #JosMeitäEiOlisi-somekampanjaa.

Ajankohta: valinnan mukaan, kuitenkin viimeistään 20.3.

Miksi kannattaa: Kertomalla omasta arjestasi tuot päätäjille tietoa siitä, miksi järjestöjä tarvitaan.

Kysy lisää Ilonalta: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

### OLKA-PISTEELLÄ OPPAIDEN JAKAJA

Tehtävänkuva: Jaat oppaita ja juttelet ihmisille OLKA-pisteellä.

Ajankohta: arkipäivänä klo 9–15 välillä (valinnan mukaan 2–4 tuntia)

Paikka: valinnan mukaan OLKA-piste Tays Keskussairaala, Hatanpää, Valkeakoski tai Sastamala

Miksi kannattaa: Saat piristää ihmisten päivää juttutuokiolla. Olet mukana jakamassa tietoa allergiasairauksista.

Kysy lisää Rosannalta: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.

## VIDEOITAMME

Yhdistyksemme tuottamia asiantuntijavideoita on katsottavissa avoimilla sivuilla:  
[www.facebook.com/PirkanmaanAllergiajaAstmayhdistys/videos/](https://www.facebook.com/PirkanmaanAllergiajaAstmayhdistys/videos/)  
[www.facebook.com/Erimenu.fi/videos](https://www.facebook.com/Erimenu.fi/videos)  
[www.youtube.com/@pirkanmaanallergia](https://www.youtube.com/@pirkanmaanallergia)

Jäsentemme oma FB-ryhmä: [www.facebook.com/groups/jasenetpirkanmaa/](https://www.facebook.com/groups/jasenetpirkanmaa/)  
Muut FB-vertaisryhmämme:  
[www.facebook.com/groups/ruokaallergisetpirkanmaa/](https://www.facebook.com/groups/ruokaallergisetpirkanmaa/)  
[www.facebook.com/groups/anafylaktikotpirkanmaa/](https://www.facebook.com/groups/anafylaktikotpirkanmaa/)  
[www.facebook.com/groups/ruokaallergialapsijasiedatyshoito/](https://www.facebook.com/groups/ruokaallergialapsijasiedatyshoito/)

---

## JÄSENYYS KANNATTAA! JÄSENMAKSU 27 €/12 KK

**LIITY JÄSENEKSI:** [www.allergia.fi/liity](http://www.allergia.fi/liity)

Lähetämme sähköisen uutiskirjeen noin kerran kuukaudessa. Olethan ilmoittanut sähköpostiosoitteesi jäsenrekisteriin ([jasenet@allergia.fi](mailto:jasenet@allergia.fi))?

---

## EDULLISIA TUOTTEITA TOIMISTOLTA

Pienet määrät vielä saatavilla yhdistyksen aukioloaikoina. Maksut vain käteisellä. Ota jäsenkorttisi mukaasi. Hinnanmuutokset pidätetään.

Hengityksen irtolämmitin Jonas 15 €  
Hengityksen lämmitin ja kauluri 15 €  
Nenähuuhtelukannu NHS 3 €  
Nenähuuhtelukannu Sarvikuono 5 €  
Pef-mittari EU 10 €  
Suruadressi 6 €



Jaossa myös Lääkäripulasta Piippolan vaariin -juhlakirjaa ja joitain tuotenäytteitä.

## VALTAKUNNALLISET JÄSENEDET

[www.allergia.fi/jarjesto/jasenyys/jasenedut](http://www.allergia.fi/jarjesto/jasenyys/jasenedut)

## HALUATKO HARJOITELLA ADRENALIINI-INJEKTORIN KÄYTTÖÄ?

Jos sinulla tai läheiselläsi on anafylaksia, tule toimistolle harjoittelemaan injektorin käyttöä.

## TERVETULOA MUKAAN KEVÄTKAUDEN TAPAHTUMIIN



Tiedotteen sivunvalmistus TEKOPAIKKA Suomi Oy.  
Painopaikka PlusPrint Oy.  
Painosmäärä on 1 200 kpl.