

pirkanmaanallergia.fi

jäsentiedote 2/2023

Yhdistyksemme järjestää syksyllä erilaisia tilaisuuksia.
Muistathan pyydettäessä ilmoittautua, jotta
saamme sinuun tarvittaessa yhteyden.



Kuva: Linja-autoretki Kemiönsaareen 9.6.2023.
Yksi kohteistamme oli Söderlångvikin kartano, joka oli myös
tohtori Amos Andersonin kesäkotina.

TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2023

Muistathan pyydettäessä ilmoittautua etukäteen ja perua mahdollisen esteen tullessa.

Syyskuu		Sivu
5.9.	Anafylaksiaperheille toimintaa Vapriikissa	11
11.9.	Murrosikä ja anafylaksia -teemailta verkossa	9
12.9.	Astmaatikkojen tapaamiset alkavat	6
13.9.	Ihoatoopikkojen tapaamiset alkavat: Luontoaltistustutkimus	6
15.9.	Erimenu 15-vuotta -juhlat ja avoimet ovet	11
19.9.	Happihyppely kutsuu ulkoilemaan alkaa	5
19.9.	Anafylaksialasten vanhemmat verkossa alkaa	8
20.9.	Aikuisten ruoka-allergisten tapaamiset alkavat	8
21.9.	Astma ja sen hoito -yleisöluento Pirkkalassa	4
21.9.	Vesivoimistelu alkaa	7
23.9.	Mira-oravan metsäseikkailu	11
25.9.	Englantilainen teehetki -leivontakurssi lapsille	10
26.9.	Päiväryhmä kahvikupin ääressä alkaa	6
26.9.	Tuoksuyliherkkien tapaamiset alkavat, myös verkossa	6
27.9.	Liiton koulutus vapaaehtoismahdollisuuksista kiinnostuneille	14
Lokakuu		Sivu
3.10.	Arjen pienet teot – vinkkejä hyvinvointiin	5
4.10.	Perhepäivähoitajille: Ruoka-allergiat ja anafylaksia	9
9.10.	Ruoka-allerginen kahvilassa -teemailta verkossa	9
10.10.	Tietoisku kahvilatyöntekijöille: Asiakkaana ruoka-allerginen	12
11.10.	Epäiletkö sisäilmaongelmaa? -yleisöluento	4
11.10.	Ruoka-allergialta-verkkoluento	12
13.10.	Leivoskurssi kaikenikäisille	10
18.10.	Mielen hyvinvoinnin huomioiminen	5
25.10.	Hätäensiapu-tietoilta	6
26.10.	Atooppisen ihottuman hoito -yleisöluento Lempäälässä	4
30.10.	Vehnättömiä leipiä maailmalta -leivontakurssi aikuisille	10
Marraskuu		Sivu
7.11.	Yhdysvallat lautasella -leivontakurssi lapsille	10
13.11.	Sietokyvyn ylläpito ruoka-ainesiedätyksen jälkeen verkossa	9
22.11.	Tutustumiskäynti Dammenbergille ja ILONA-leipomoon	12
22.11.	Sääntömääräinen syyskokous	3
29.11.	Ruoka-allergialasten isovanhempien iltapäivä	8
Joulukuu		Sivu
4.12.	Piparileivonta & pikkujoulet	10
11.12.	Ruoka-allergiat ja jouluruuat -teemailta verkossa	9

Jäsentiedote ilmestyy kaksi kertaa vuodessa.
Tiedotteen sivunvalmistus TEKOPAIKKA Suomi Oy. Painopaikka PlusPrint Oy.
Painosmäärä on 1400 kpl.
Kiitämme lämpimästi tiedotteemme ilmoittajia.

TOIMISTO NEUVOO JA PALVELEE

Kyllikinkatu 9, 33100 Tampere (Tammelantorin pohjoislaidalla katutasossa)
Avoinna ma-to klo 10–14 ja sopimuksen mukaan.

Allergia- ja astmaneuvonta

Toiminnanjohtaja
Sairaanhoitaja
Terhi Hurme
044 339 5181
allergia@kolumbus.fi

Ruoka-allergianeuvonta

Kotitalousopettaja
KM
Ilona Mähönen
045 235 2861
ruoka-allergia@kolumbus.fi

Erimenu.fi

Kehittämispäällikkö
KTM
Jonna Nurminen
050 442 0880
erimenu@kolumbus.fi



Jäseneksemme voi liittyä: www.allergia.fi/liity

Lähetämme sähköisen uutiskirjeen n. kerran kuukaudessa. Olethan ilmoittanut sähköpostiosoitteesi jäsenrekisteriin (jasenet@allergia.fi)?

Haluaisitko toimia vapaaehtoisena? Ota yhteyttä 044 339 5181 / allergia@kolumbus.fi

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Ke 22.11. klo 16 Yhdistyksen toimisto, Kyllikinkatu 9, Tampere
Aiheena mm. toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2024.
Ilm.: allergia@kolumbus.fi tai 044 339 5181

YHDISTYKSEN TOIMINTAA TUKEVAT MM.



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

YLEISÖLUENNOT

ASTMA JA SEN HOITO

To 21.9. klo 17.30–18.30

Nuoliola-keskus, ruokala, Kouluportinkuja 5, Pirkkala

Asiantuntijana LT, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Heidi Rantala.

Luennolla käydään läpi astman diagnostiikkaa ja kokonaisvaltaista hoitoa.



EPÄILETKÖ SISÄILMAONGELMAA?

Ke 11.10. klo 18–19

Laikku, luentosali, Keskustori 4, Tampere

Luennoitsijana sertifioitu rakennusterveysasiantuntija Hannele Rämö, Asumisterveysliitto AsTe ry

Mistä aloitan, jos epäilen sisäilmaongelmaa, mihin voin olla yhteydessä?

Asuntoon kuulumattomat hajut ja niiden merkitys sisäilmalle.

Järj. Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys yhteistyössä Asumisterveysliitto AsTe ry:n kanssa.



ATOOPPISEN IHOTTUMAN HOITO

To 26.10. klo 18–19

Lempäälä-talon pääkirjasto, Kompa-Sali, Manttaalitie 15, Lempäälä

Asiantuntijana LT, ihotautien ja allergologian erikoislääkäri Laura Korhonen.

”Miten lääkevoiteita tulisi käyttää? Mitä on ylläpitohoito? Mitä ovat vaikean atooppisen ihottuman uudet lääkkeet ja milloin niitä käytetään?” Luennolla käydään läpi niin lievän kuin vaikeankin atooppisen ihottuman hoitoa ja tutustutaan muun muassa atooppisen ihottuman päivitettyyn Käypä Hoito -suositukseen.



Kuvaaja:
Jukka Lehtiniemi

HAPPIHYPPELY KUTSUU ULKOILEMAAN!

Happihyppely on Allergia- iho- ja astmaliiton koordinoima uusi hanke, jonka tavoitteena on kannustaa senioreita liikunnan pariin. Ensimmäisessä yhteisulkoiluissa lenkkeillään rauhallisella tahdilla ja lenkin jälkeen on tarjolla kahvia sekä pientä purtavaa. Voit ottaa ulkoiluun mukaan halutessasi sauvakävelysauvat ja kysyä sauvakävelytekniikkaan vinkkejä hankekoordinaattori, fysioterapeutti Annulta.



Tapaamme syksyllä kolmena perättäisenä tiistaina ja tämän jälkeen toiminta jatkuu ryhmän toiveiden mukaisesti 1-2 kertaa kuukaudessa. Huonoimpien säiden aikaan toimintaa voidaan järjestää myös sisätiloissa esimerkiksi tutustumalla paikallisiin kulttuurikohteisiin. Halutessasi voit toimia lenkeillä vertaisliikkujana ja olla mukana suunnittelemassa hankkeen toimintaa. Ilm. allergia@kolumbus.fi tai 044 339 5181.

Ti 19.9. klo 10-11.30 Yhteislenkki. Lähtö yhdistyksen toimistolta. Kahvitarjoilu.

Ti 26.9. klo 10-11.30 Ulkoilua. Kahvitarjoilu.

Ti 3.10. klo 10-11.30 Vinkkejä hyvinvointiin -tilaisuus, ks. alla.

ARJEN PIENET TEOT - VINKKEJÄ HYVINVOINTIIN

Ti 3.10. klo 10-11.30, yhdistyksen toimisto

Tule mukaan pohtimaan, kuinka lisää hyvinvointia omaan arkeesi liikunnan ja monipuolisen syömisen avulla. Tuokio sisältää pieniä harjoituksia teemaan liittyen. Tilaisuudessa saat myös tietoa muistisairauden riskitekijöiden tunnistamisesta, liikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä muistin tukena sekä vinkkejä sydän- ja verisuoniterveyden ylläpitoon, aivojen käyttöön ja muistin treenaamiseen. Puhujana Irina Kukkamäki Nääsville ry:stä.



Nääsville edistää mm. kotona asuvien ikäihmisten aktiivista elämäntapaa. Se kehittää ja toteuttaa liikuntaan, aivoterveysteen ja omatoimisuuteen liittyvää toimintaa kannustaen elintapamuutoksiin. Lisätietoa toiminnasta www.naasville.fi Ilm. allergia@kolumbus.fi tai 044 339 5181.

OMAN JA LÄHEISTEN MIELEN HYVINVOINNIN HUOMIOIMINEN JA TÄRKEYS PITKÄAIKAISSAIRAUKSISSA

Ke 18.10. klo 17-18, yhdistyksen toimisto

Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu. Sairastuminen vaikuttaa aina sairastuneen itsensä lisäksi myös hänen läheisiinsä ja heidän voimavaroihinsa. Mielen hyvinvointi on tärkeä voimavara erilaisten haasteiden keskellä ja sitä on tärkeä ylläpitää ja vahvistaa arjessa.



Asiantuntijana Koordinaattori, vapaaehtois- ja kokemusasiantuntijatoiminta ja omaisneuvonta Lea Härö, Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry Ilm. allergia@kolumbus.fi tai 044 339 5181.

HÄTÄENSIAPU - TIETOILTA

Ke 25.10. klo 16.30–19, yhdistyksen toimisto

Hätäensiaputilaisuus antaa valmiuksia henkeä pelastavaan ensiapuun. Koulutus sopii henkilöille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta hätäensiavusta ja henkilöille, joilla on tarvetta päivittää tai kerrata aikaisemmin opittuja hätäensiaputaitoja. Jopa yksinkertaiset ensiaputaidot voivat pelastaa elämän niin kotona kuin työpaikalla!

Tilaisuudessa painotetaan avunantamista, tilannearviota ja tajuttoman ensiapua sekä käydään elvytys teoriassa läpi.

Laita päällesi rennot vaatteet, sillä harjoittelemme myös lattialla. Ryhmä rajallinen. Hinta 5 € sis. kahvin/teen ja sämpylän. Ilm. 18.10. mennessä: allergia@kolumbus.fi tai 044 339 5181.

VERTAISTOIMINTAA AIKUISILLE

- Muista ilmoittautua tapaamisiin allergia@kolumbus.fi tai 044 339 5181
- Merkitse tapaamiset allakkaasi, etteivät unohdu
- Tapaamisissa on kahvi/teetarjoilu
- Kuva on astmaatikkojen ja päiväryhmän pikkujoulujuhlasta v. 2022

ASTMAATIKOT, yhdistyksen toimisto

Ti 12.9. ja 10.10., ke 15.11. sekä pikkujoulut ti 12.12. klo 17

Tilaisuudet juontaa Leea Lehtimäki.

PÄIVÄRYHMÄ KAHVIKUPIN ÄÄRESSÄ,

yhdistyksen toimisto

Ti 26.9., 24.10. ja 28.11. klo 14 sekä pikkujoulut 12.12. klo 17

Tilaisuudet juontaa Leea Lehtimäki.



TUOKSUYLIHERKÄT, yhdistyksen toimisto ja verkossa

Ti 26.9. klo 18

Tilaisuuden juontaa Kari Hännikäinen. Vertainen tietää, mitä tuoksuyliherkkyys on! Jatkosta sovitaan ensimmäisellä kerralla. Mahdollisuus osallistua Teams-sovelluksen avulla. Lisätiedot: Kari Hännikäinen, tuoksuyliherkkyystuki@gmail.com

IHOATOPIKOT, yhdistyksen toimisto

Ke 13.9. ja 8.11. klo 17 (molemmilla kerroilla on asiantuntija paikalla)

13.9. AIKUISEN ATOOPPINEN IHOTTUMA JA LUONTOALTISTUSTUTKIMUS

Asiantuntijana tutkimusjohtaja Johanna Kalmari, Uute Scientific. Johanna kertoo tutkimuksesta, johon ehtii vielä mukaan! Ilm. allergia@kolumbus.fi tai 044 339 5181
Lisätietoa tutkimuksesta: Jäsentiedote s. 15. ja www.uutescientific.com/
Johannan haastattelu: www.facebook.com/PirkanmaanAllergiajaAstmayhdistys/videos

8.11. IKÄÄNTYVÄN IHON HOITO

Tilaisuudessa puhumassa ihon hoidon asiantuntija, Yliopiston apteekki Tampere. Ilm. allergia@kolumbus.fi tai 044 339 5181.

LIIKUNTA

VESIVOIMISTELUA

Torstaisin 21.9.–23.11. klo 18.30–20

(allasaika klo 18.45–19.30), 10 krt
Viola-koti, Juhlatalonkatu 4, 33100 Tampere

Ohjaajana fysioterapeutti Mira Kasanen, Fysio Kasanen.

Hinta 100 €/jäsen.

Kysy vapaita paikkoja: allergia@kolumbus.fi tai 044 339 5181



NEUVOJAMME OVAT TAVATTAVISSA...

TAYS KESKUSSAIRAALAN OLKA-PISTE

To 7.9. klo 10–14

To 12.10. klo 10–14

To 9.11. klo 10–14

LEMPÄÄLÄ-PÄIVÄ

La 9.9. klo 13–16

Lempäälä-talo, Manttaalitie 15, Lempäälä

KOILLISKARNEVAALIT

Pe 8.9. klo 10–14

La 9.9. klo 10–14

Koilliskeskus, Liikekatu 3, Tampere

RUUTANAN PERHEKERHO

Ma 18.9. klo 10–12 (ajankohta varmistumaton)

Leppätie 1, Kangasala

SÄÄKSMÄEN SEURAKUNNAN VAUVAKAHVILA

Pe 22.9. klo 10–11.30

Koulukatu 6 A, Valkeakoski

VAUVABAANA-TAPAHTUMA

Pe 29.9. klo 10–12

Hämeenpuisto, pääkirjasto Metson läheisyys, Tampere

HÄMEENKYRÖN KIRJASTO

To 5.10. klo 10–12

Kyrönsarventie 16, Hämeenkyrö



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.mantyla@kangasala.fi

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

TAMPERE Irene Hulkkonen 040 549 7481

YLÖJÄRVI Jenni Salonen 050 343 1343, jenniemiiasalonen@hotmail.com

VERTAISTOIMINTA

ANAFYLAKSIALASTEN VANHEMMAT

Ti 19.9., 24.10. ja 28.11. klo 18–19

Onko lapsellasi anafylaksia? Tule mukaan yhdelle tai useammalle kerralle keskustelemaan anafylaksia-arjesta. Laitetaan hyvät vertaisvinkit jakoon. Tapaamiset järjestetään Teamsin avulla. Ilmoittautuneille lähetetään nettilinkki, jota klikkaamalla pääset mukaan. Tarvitset tietokoneen/tabletin/mobiililaitteen, jossa on nettiyhteys, mikrofoni ja kamera. Lisätiedot ja ilm.: ruoka-allergia@kolumbus.fi tai 045 235 2861

AIKUISET RUOKA-ALLERGISET

Ke 20.9. ja 1.11. klo 18–19.30, yhdistyksen toimisto

Onko sinulla ruoka-allergia tai anafylaksiariski jollekin ruoka-aineelle? Tervetuloa aikuisten ruoka-allergisten tapaamisiin. Mukana yhdistyksen vertaistoimija Tiina Korhonen. Tapaamisissa kahvi- ja teetarjoilu. Ilm.: ruoka-allergia@kolumbus.fi tai 045 235 2861

RUOKA-ALLERGIALASTEN ISOVANHEMPIEN ILTAPÄIVÄ

Ke 29.11. klo 12–14.30, yhdistyksen toimisto

Onko sinulla ruoka-allerginen lapsenlapsi? Haluaisitko saada lisätietoa ruoka-allergioista? Haluaisitko oppia valmistamaan lapsenlapsesi ruokavalioon sopivan leivonnaisen? Tervetuloa ruoka-allergisten lasten isovanhemmille suunnattuun iltapäivätuokioon. Ohjelmassa on tietoisu ruoka-allergioista, yhteistä leipomista, ajatusten vaihtoa ja kahvittelu. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä omat ja lapsenlapsesi ruoka-allergiat, jotta ne voidaan ottaa huomioon leivontaa varten. Tilaisuus on maksuton. Lisätiedot ja ilm. 22.11. mennessä: ruoka-allergia@kolumbus.fi tai 045 235 2861

RUOKA-ALLERGIOIDEN TEEMAILLAT VERKOSSA

Kaikille avoimia ruoka-allergioiden ja anafylaksian verkkoteemailtoja järjestetään Teamsissa. Mukana on vertainen tai asiantuntija, jonka alustuspuheenvuoron jälkeen on aikaa keskustelulle. Illoissa on mukana myös yhdistyksen ruoka-allergianeuvoja. Ryhmäkoko on rajallinen. Ilmoittautuneille lähetään tilaisuuteen liittymislinkki tapaamispäivänä. Ilmoittaudu: ruoka-allergia@kolumbus.fi tai 045 235 2861

VARHAISKASVATUKSEN TAI KOULUN ALOITUS

Ma 14.8. klo 18–19

Tule kuulemaan ja keskustelemaan, mitä on hyvä huomioida, kun ruoka-allerginen aloittaa varhaiskasvatuksen tai koulun. Mukana varhaiskasvatuksen ammattilainen.

RUOKA-AINESIEDÄTYSHOITO – MUKANA LÄÄKÄRI

Ma 28.8. klo 18–19

Illassa on lasten allergologin tietoisuus ruoka-ainesiedätyshoidosta. Lisäksi aikaa kysymyksille ja keskustelulle.

MURROSIKÄ JA ANAFYLAKSIA – HAASTEET JA MAHDOLLISUUDET

Ma 11.9. klo 18–19

Millaisia haasteita ja mahdollisuuksia murrosikä tuo anafylaktikkonuoren elämään? Mukana keskustelemassa kaksi anafylaktikkonuoren vanhempaa.

RUOKA-ALLERGINEN KAHVILASSA

Ma 9.10. klo 18–19

Miten ruoka-allergiat vaikuttavat kahvilavierailuun? Tule keskustelemaan kokemuksistasi. Mukana ruoka-allerginen nuori aikuinen, joka käy usein kahviloissa.

SIETOKYVYN YLLÄPITO RUOKA-AINESIEDÄTYKSEN JÄLKEEN

Ma 13.11. klo 18–19

Kun ruoka-ainesiedätys hoitavassa yksikössä päättyy, perhe jää omilleen ylläpitämään saavutettua sietokykyä. Tule kuulemaan ja jakamaan vinkkejä sietokyvyn ylläpitoon. Mukana ruoka-ainesiedätyksen läpikäyneen nuoren vanhempi.

RUOKA-ALLERGIAT JA JOULURUUAT

Ma 11.12. klo 18–19

Miten valmistaa jouluruuat itselle ja lähipiirille sopiviksi? Jaetaan hyviä ideoita ja vinkkejä. Mukana yhdistyksen ruoka-allergianeuvoja.

PERHEPÄIVÄHOITAJILLE: RUOKA-ALLERGIAT JA ANAFYLAKSIA

Ke 4.10. klo 17.30–18.30, verkossa

Avoin tilaisuus kaikille perhepäivähoitajille. Tilaisuudessa perustiedot ruoka-allergioista ja anafylaksiasta sekä käytännön vinkkejä ruoka-allergioiden ja anafylaksian huomioimiseen hoitopäivän aikana. Lisäksi reilusti aikaa kysymyksille ja keskustelulle.

Ilmoittaudu 27.9. mennessä: ruoka-allergia@kolumbus.fi tai 045 235 2861

RUUANLAITTO- JA LEIVONTAKURSSIT TOIMISTOLLA

Tervetuloa ruuanlaitto- ja leivontakursseille! Kerro allergiat ilmoittautumisen yhteydessä. Lisätiedot kaikista kursseista ja ilmoittautuminen viimeistään viikkoa ennen kurssipäivää: ruoka-allergia@kolumbus.fi tai 045 235 2861



LAPSILLE: LEIVONNAISIA ILMAN UUNIA

Ti 29.8. klo 16.30–18.30

Tule oppimaan, miten leivotaan mikroaaltouunia, jääkaappia ja pakastinta hyödyntäen. Kurssi on yli 8-vuotiaille lapsille, joilla on ruoka-allergia. Kurssi on turvallinen myös anafylaktikoille. Hinta 5 €/lapsi.

LAPSILLE: ENGLANTILAINEN TEEHETKI

Ma 25.9. klo 16.30–18.30

Lasten toiveesta katamme englantilaisen teepöydän. Teen kanssa nautittavaksi leivomme erilaisia makeita ja suolaisia leivonnaisia. Kurssi on yli 8-vuotiaille lapsille, joilla on ruoka-allergia. Kurssi on turvallinen myös anafylaktikoille. 5 €/lapsi.

KAIKENIKÄISILLE: LEIVOSKURSSI

Pe 13.10., kolme eri ryhmää: klo 16, klo 17 ja klo 18

Tervetuloa juhlimaan Ruoka-allergiapäivää, jonka teemana on ruoka-allergisena kahvilassa. Tule kokoamaan oma unelmiesi leivos. Pääset täyttämään ja koristelemaan leivoksen valmiiksi leivotulle leivospohjalle. Leivoksia pääsee tekemään kolmessa eri ryhmässä tasatunnein alkaen klo 16, 17 ja 18. Kerro ilmoittautuessasi, mihin ryhmään tulet. Hinta: 2 €/henkilö.

AIKUISILLE: VEHNÄTTÖMIÄ LEIPIÄ MAAILMALTA

Ma 30.10. klo 17–19.15

Toivekurssilla leivotaan erilaisia vehnättömiä leipiä maailmalta. Tule oppimaan, miten esimerkiksi naanleipä ja tortilla onnistuvat vehnättömästi. Kurssi on aikuisille. Hinta 5 €/henkilö.

LAPSILLE: YHDYSVALLAT LAUTASELLA

Ti 7.11. klo 16.30–18.30

Hyppää makumatkalle Atlantin yli Yhdysvaltoihin. Mitä herkullisia suolaisia ja makeita leivonnaisia sieltä löytyykään! Kurssi on yli 8-vuotiaille lapsille, joilla on ruoka-allergia. Kurssi on turvallinen myös anafylaktikoille. Hinta 5 €/lapsi.

KAIKENIKÄISILLE: PIPARILEIVONTA & PIKKUJOULUT

Ma 4.12. klo 17–19

Tule yksin tai perheen kanssa leipomaan pipareita ja nauttimaan leppoisasta pikkujoulutunnelmasta. Pipareita riittää varmasti myös kotiin vietäväksi. Piparien ohessa tarjolla lämmintä juotavaa. Hinta 2 €/henkilö.

ANAFYLAKSIAPERHEILLE TOIMINTAA VAPRIIKISSA

Ti 5.9. klo 16.30–17.30

Museokeskus Vapriikki, Alaverstaanraitti 5, Tampere

Järjestämme anafylaksiaperheiden tapaamisen Tampereella museokeskus Vapriikissa. Lapset pääsevät museo-oppaan johdolla tutustumaan Olipa kerran, tarina satujen synnystä -näyttelyyn. Näyttelytilan taikametsä on täynnä seikkailuja, ihmeitä ja aarteita. Lasten museokierroksen ajan aikuiset saavat kahvitella ja jutella anafylaksia-arjesta vertaisten kesken. Yhdistys tarjoaa aikuisille kahvin/teen ja lapsille näyttelykierroksen. Mukana yhdistyksen ruoka-allergianeuvoja. Lisätiedot ja ilm.: ruoka-allergia@kolumbus.fi tai 045 235 2861

ERIMENU 15-VUOTTA -JUHLAT JA AVOIMET OVET

Pe 15.9. klo 15–19, yhdistyksen toimisto

Erimenu.fi täyttää tänä syksynä 15 vuotta. Tervetuloa juhlimaan synttäreitä! Luvassa kahvitarjoilu, maistiaisia, arpajaiset, ruoka-allergianeuvontaa, muffinileivontapajoja ja mahdollisuus tutustua vehnää, maitoa ja munaa korvaaviin tuotteisiin. Mukana ruoka-allergianeuvoja Ilona, Erimenun Jonna ja vapaaehtoisia. Ravitsemusterapeutti auttaa tasapainoisen ruokavalion koostamisessa allergiat huomioiden ja puheterapeutti antaa vinkkejä ruoka-allergialapsen syömistaitojen tukemiseen.

- 15.00 Muffinileivontapaja
- 16.30 Ravitsemusterapeutti tavattavissa
- 17.00 Muffinileivontapaja
- 17.30 Puheterapeutti tavattavissa
- 18.00 Muffinileivontapaja

Halutessasi voit ilmoittautua etukäteen muffinileivontapajaan. Voit myös saapua ilman ennakkoilmoittautumista. Lisätiedot: ruoka-allergia@kolumbus.fi tai 045 235 2861

MIRA-ORAVAN METSÄSEIKKAILU

La 23.9. klo 10–11.30

Kokooneminen: Hervantajärven Sale, Makkarajärvenkatu 54, Tampere

Mira-orava keikkuu puunoksalla. Syksy on saapunut kotimetsään ja puiden lehdet vaihtaneet väriä. Talvivarastojen kartuttaminen on jo aloitettu ja kotipesän seiniä tiivistetty. Aherruksen lomassa ehtii pysähtyä ihailemaan värikästä ympäristöä.

Lähde koko perheen metsäseikkailuun Hervannan Makkarajärvelle. Mira-oravan jalanjäljissä seikkailemme noin 2 kilometrin matkan, joka kiertää Makkarajärven ympäri. Nuotiolle saavumme noin 11.30, minkä jälkeen voi jäädä nauttimaan omia eväitä. Varaa säänmukaista vaatetta. Oravana seikkailua johdattelee fysioterapeutti Mira Kasanen. Lisätiedot ja ilm. 15.9. mennessä: ruoka-allergia@kolumbus.fi tai 045 235 2861



TUTUSTUMISKÄYNTI DAMMENBERGIIN JA GLUTEENITON LEIPOMO ILONAAN LEMPÄÄLÄSSÄ

Ke 22.11. klo 15.30–17

Dammenberg, Varastotie 1, Lempäälä (klo 15.30–16) ja
Gluteeniton Leipomo ILONA, Vikinraitti 4, Lempäälä (16.15–17)

Toivekohteena järjestetään tutustuminen Dammenbergin suklaisiin ja Gluteeniton Leipomo ILONAN leivonnaisiin. Molemmissa paikoissa on ensin lyhyt yrityksen ja tuotteiden esittely. Ehkäpä saamme myös pienet maistiaiset. Lisäksi on mahdollisuus ostoksille. Hyödynnä tilaisuudessa erikoistarjoukset ja osta herkuja vaikka jouluksi.

Tilaisuus on avoin kaikille, mutta ryhmämme on pieni. Ilm. mahdollisimman pian:
ruoka-allergia@kolumbus.fi tai 045 235 2861



ERIMENUN TUHAT 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 valitsemalla yhden tai useamman ruokavalion (maidoton, laktoositon, munaton, soijaton, gluteeniton ja ei-vehnäa-ohraa-ruista) tai haluamasi ruokalajit (esim. makeat kakut) tai kirjoittamalla reseptin tai tuotteen nimeä (esim. muffini). Rekisteröitymällä palveluun voit tallentaa myös muita kiellettyjä ruoka-aineita. Erimenun yläpalkista löydät käyttöohjeet ja paljon julistekuvia ruoka-allergia-arkkeen. Jos on kysyttävää, ota meihin yhteyttä. Jokaiselle löytyy keinot syödä hyvin!

KOULUTUS TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISILLE: ASTMAN VARHAINEN TUNNISTAMINEN PERUSTERVEYDENHUOLLOSSA

MAKSUTCN KOULUTUS VERKOSSA. TALLENNE ON KATSOTTAVISSA KAKSI VIIKKOA.

Aika:	Marraskuussa
Kohderyhmä:	Lääkärit perusterveydenhuolossa ja lääketieteen opiskelijat
Järjestäjät:	Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys ry Koulutusta tukee Chiesi Pharma
Lisätiedot:	Jos kuulut kohderyhmään, niin ota yhteys yhdistykseen viime syyskuussa 044 339 5181 tai allergia@kolumbus.fi

OHJELMA

Tervetuloa!

Toiminnanjohtaja Terhi Hurme, Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys ry

Nuhan ja astman välinen yhteys

LT, dosentti, korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri Jura Numminen

Yskää ja hengenahdistusta – onko taustalla astma vai jotain muuta?

Professori, keuhkosairauksien erikoislääkäri Lauri Lehtimäki

Chiesi Pharman puheenvuoro

Regional Market Access Manager Anssi Ikola, Chiesi Pharma



VIDEOITAMME

Yhdistyksemme tuottamia asiantuntijavideoita on katsottavissa avoimilla sivuilla:

www.facebook.com/PirkanmaanAllergiajaAstmayhdistys/videos/

www.facebook.com/Erimenu.fi/videos

www.youtube.com/@pirkanmaanallergia

Jäsentemme oma FB-ryhmä: www.facebook.com/groups/jasenetpirkanmaa/

Muut FB-vertaisryhmämme:

www.facebook.com/groups/ruokaallergisetpirkanmaa/

www.facebook.com/groups/anafylaktikotpirkanmaa/

www.facebook.com/groups/ruokaallergialapsijasiedatyshoito/

HALUATKO TOIMIA YHDISTYKSEN KUNTAVASTAAVANA?

Kiinnostaako sinua auttaa yhdistystä järjestämään tilaisuuksia ja vertaistoimintaa omassa asuinkunnassasi? Olisiko sinulla aikaa viedä Allergia-, iho- ja astmaliiton julkaisemia oppaita terveydenhuollon pisteisiin?

Ota yhteyttä, niin jutellaan asiasta lisää. Yhdessä saamme enemmän aikaan!
Toiminnanjohtaja Terhi Hurme: 044 339 5181 tai allergia@kolumbus.fi

KOULUTUS ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON VAPAAEHTOISMAHDOLLISUUKSISTA KIINNOSTUNEILLE!

Kiinnostaako sinua edistää allergian, ihosairauden tai astman kanssa elävien elämää joko virtuaalisesti tai omalla paikkakunnallasi? Haluaisitko järjestää vertaistapaamisia tai liikuntatoimintaa paikkakunnallasi? Voisiko verkkovertaistreffien järjestäminen olla sinun juttusi? Tai kaipaatko tietoa, kuinka päästä mukaan yhdistyksen toimintaan?

Ke 27.9. klo 17.30-19

Tarjolla kahvia ja pientä purtavaa klo 17.15 alkaen.

Yhdistyksen toimisto, Kyllikinkatu 9, Tampere.

Tervetuloa mukaan koulutukseen tutustumaan liiton toimintaan ja etsimään itselle uutta tapaa toimia tärkeiden asioiden puolesta.

Lisätiedot: Järjestöasiantuntija Paula Lehtomäki, Allergia-, iho- ja astmaliitto
045 676 2328, paula.lehtomaki@allergia.fi

Ilm.: allergia.fi/tapahtumat (Sieltä löytyy linkki Webropol-ilmoittautumiseen).

ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON VERKKOLUENNOT

Atopian hoito eri ikäkausina to 14.9. klo 18-19

www.allergia.fi/tapahtumat/atopiapaivan-verkkoluento/

Ikääntyvä iho ja jäkälöitymisihosairaudet to 9.11. klo 14-15.30

www.allergia.fi/tapahtumat/verkkokoikaantyva-iho-ja-jakaloitymisihosairaudet-ihoviikon-luento/

Kuinka voit hoitaa astmaasi paremmin? ke 29.11. klo 18-19

www.allergia.fi/tapahtumat/verkkoluento-kuinka-voit-hoitaa-astmaasi-paremmi/

Terveydenhuollon ammattilaisille:

Päivitä tietosi atooppisen ihottuman hoidosta ti 7.11. klo 14.30-15.30

www.allergia.fi/tapahtumat/ihoviikon-ammattilaistietoisku-2023/

Aiempien verkkoluentojen tallenteita: www.youtube.com/@allergijaastma/

JÄSENYYS KANNATTAA! JÄSENMAKSU 27 €/12 KK

EDULLISIA TUOTTEITA TOIMISTOLTA

Maksut vain käteisellä. Ota jäsenkorttisi mukaasi. Hinnanmuutokset pidätetään.

Hengityksen irtolämmitin Jonas 23 €
Nenähuuhtelukannu NHS 5 €
Nenähuuhtelukannu Sarvikuono 5 €
No Egg -kannanmunankorvikejauhe 6 €
Pef-mittari EU 20 €
Pullopuhallusletku 3 €
Suruadressi 8 €

VALTAKUNNALLISET JÄSENEDET

www.allergia.fi/jarjesto/jasenyys/jasenedut

PERUSVOIDENÄYTEITÄ IHON HOITOON

Toimistolta on noudettavissa pieniä näytetuubeja. Tule noutamaan!

MAHDOLLISUUS HARJOITELLA ADRENALIINIAUTOINJEKTORIA

Jos sinulla tai lähipiirilläsi on anafylaksia, niin tule harjoittelemaan käyttöä toimistolle.

Pakkanen ei häiritse!

JONASET

Hengitysilmanlämmitin suojaa kylmän sään haitoilta ja tekee ulkona liikkumisen vaivattomaksi. Kylmä ilma muuttuu helpoksi hengittää ja ulkoilusta voi nauttia myös pakkasella.

Valmistaja:
www.jonas.fi

Soveltuu erityisen hyvin astmaatikoidelle sekä keuhko- ja sydänpotilaille

Tuotteella CE-sertifikaatti

Nyt yhdistyksellä myynnissä!

Etsimme atooppista ihottumaa sairastavia 18-65 vuotiaita seuraavaan tutkimukseen.
Tutkimme ympäristöaltistuksen vaikutusta immuunijärjestelmään ja ihon kuntoon atoopikoilla.

Lisätiedot: www.uutescientific.com

UUTE * SCIENTIFIC

Onko sinulla rasitukseen liittyviä hengitysoireita?

Erikoislääkärimme ovat kokeneita rasitukseen liittyvien hengitysoireiden ja astman hoidon asiantuntijoita.

Lääkärin vastaanotot

- liikuntalääketieteen erikoislääkärit
- erikoistuva lääkäri
- ensikäynnit, diagnostiset tutkimukset ja kontrollikäynnit

Tutkimukset ja kliiniset rasitustestit

- spirometria ja bronkodilataatiokoe
- lepo- ja rasitus EKG
- uloshengityksen typpioksidimittaus
- rasitusspirometria ulkojuoksulla
- spiroergometria laktaattimittauksin

Ajanvaraus ja lisätietoja

www.taula.fi tai

03 282 9333

ma-to klo 8.30–15

Erillistä lähetettä
ei tarvita.



**Tampereen
urheilulääkäriasema**