

ALLERGIA
IHO ASTMA
YHDISTYS
Pirkanmaa



Jäsentiedote kevät 2026



Yhdistyksen toimisto palvelee

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

Osoitteessa www.pirkanmaanallergia.fi

Tervetuloa!

Toiminnanjohtaja

Elina Pusaa
044 339 5181
toiminnanjohtaja@pirkanmaanallergia.fi
allergia@pirkanmaanallergia.fi

Ruoka-allergianeuvonta

ma-to klo 10-14
Ilona Mähönen (kotitalousopettaja)
045 235 2861
ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi

Erimenu.fi

Jonna Nurminen,
kehittämispäällikkö (ekonomi)
050 442 0880
erimenu@pirkanmaanallergia.fi

Liiton allergia-, iho- ja astmanneuvonta
palvelee kaikkia:
ma klo 14-17 ja to klo 8-11
044 773 2052
allergianeuvoja@allergia.fi

Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistyksen hallitus

Puheenjohtaja Tiina Korhonen, varapuheenjohtaja Arja Mäkinen ja muut jäsenet
Essi Jaakkonen, Tuula Mäntylä, Terhi Rantalainen, Elina Siltanen ja Leena Laurila.
Yleisvarajäsen on Kati Holm.



Tapahtumakalenteri

kevät 2026

Tammikuu

Sivu

12.1.	Suklaaunelmia-ruokakurssi alakouluikäisille	11
13.1.	Happihyppely-keväkausi alkaa	6
20.1.	Muutaman raaka-aineen leivonnaisia -ruokakurssi yläkouluikäisille	11
26.1.	Astmaatikkojen vertaistapaamiset alkavat	6
27.1.	Tuoksuyliherkkien verkkovertaistapaamiset alkavat	6

Helmikuu

2.2.	Verkkoluento: Lasten ruoka-allergiat ja anafylaksia	8
3.2.	Retropeliseikkailu ruoka-allergisille	9
4.2.	Atoopikkojen verkkovertaistapaamiset alkavat	7
7.2.	Ringette-elämys SM-sarjan katsomossa	16
9.2.	Verkkoteemailta: Adrenaliini-injektori arjessa	13
10.2.	Ruoka-allergiset irtokarkkiostoksilla	9
12.2.	Verkkoluento: Turvallinen arki pähkinäallergian kanssa	14
16.2.	Tähtitornivierailu	16
17.2.	Etäleivontakurssi: Supersuklaapiirakka	15

Maaliskuu

9.3.	Verkkoteemailta: Kananmuna-allergisen elämää	13
10.3.	Leivontaa kuin satulinnassa -ruokakurssi perheille	11
12.3.	Verkkotietoisku varhaiskasvatuksen ammattilaisille: Anafylaksia	14
18.3.	Tutustuminen Dammenberg ja Gluteeniton Leipomo ILONA	9
19.3.	Verkkoluento: Lapsen siitepölyallergia	8
23.3.	Pyöritellen pöytään -ruokakurssi alakouluikäisille	11
24.3.	Vohvelipirskeet-ruokakurssi yläkouluikäisille	12

Huhtikuu

7.4.	Taikinatyytit tutuiksi -ruokakurssi aikuisille	12
9.4.	Ruoka-allergiset aikuiset kahvilassa	10
11.4.	Riemukas iltapäivä allergiaperheille	10
20.4.	Verkkoteemailta: Kokemuksia maitotikapuista	13
21.4.	Varaslähtö vappuun -ruokakurssi perheille	12

Toukokuu

6.5.	Atoopikkojen verkkovertaistapaaminen, päättäjäiset	7
12.5.	Nykyisten ja uusien vapaaehtoisten ilta	16
18.5.	Verkkoteemailta: Ruoka-allergisen kesäreissuvalmistelut	13
19.5.	Tarjottavia cocktailkoossa -ruokakurssi aikuisille	12
25.5.	Astmaatikkojen vertaistapaaminen, päättäjäiset	6
26.5.	Tuoksuyliherkkien verkkovertaistapaaminen, päättäjäiset	6

Kesäkuu

8.6.	Kesäjäätelöt ruoka-allergisille	10
------	---------------------------------	----



Hyvää uutta vuotta 2026!

Vuodenvaihteessa säätila vaihtui loppumattoman lokakuun tuntuisesta kalenterin mukaiseen talvikeliin. Pakkanen ja lumi valaisee ja kaunistaa maisemaa, mutta tuo samalla haasteensa talviulkoiluun; sormien ja korvien lisäksi saattaa olla paikallaan miettiä myös suojaa suun eteen tai hengitysilmanlämmitintä. Mitä tulee talviulkoiluun, on hyvä olla kaikille mukavuutta lisääville keinoille avoin, mutta kunnioittaa kuitenkin itselle hyväksi havaittuja pakkasrajoja.

Yhdistyksen toiminnassa Happihyppely tarjoaa kevätkaudellakin kivan ulkoiluporukan, mutta sisätiloissakin tapahtuu monenmoista. Ilahdun aina tutkaillessani yhdistystoimijoidemme suunnittelemaa monipuolista toimintaa, ja myös siitä, että te jäsenet osallistutte! Ja teiltä saamamme palautteen avulla voimme kehittää toimintaamme ja järjestää teille mieluisia tapahtumia.

Pyrimme toiminnassa suunnittelemaan ohjelmaa, jossa pidämme vanhat "suosikit" mukana, mutta kokeilemme myös uutta ja katsomme, miten se teitä innostaa. Syyskaudella kokeiltiin menestyksekkäästi ensimmäistä kertaa muun muassa urheiluelämystä koripallokatsomosta käsin sekä etäleivontaa. Nämä molemmat saavat jatkoa myös nyt keväällä, tosin uuden lajin ja reseptiikan parissa. Edelleen jatkamme mm. vertaistukiryhmiä, ja uutena järjestämme ohjelmallisen kevätkokouslauantain, jonka toivomme tuovan yhdistyksen toimintaan osallistumisen mahdolliseksi myös niille, joille se arki-iltoina on esimerkiksi aikataulujen tai välimatkan vuoksi hankalaa.

Valoisia kevätpäiviä!

Hallituksen puheenjohtaja
Tiina Korhonen



Olemme tavattavissa

Tays Keskussairaalan OLKA-pisteellä

Elämänaukio 2, Tampere

To 5.2. klo 10–13, Anafylaksiapäivä

To 19.3. klo 10–13, Allergiaviikko

Ke 20.5. klo 10–14

Tampereen Seudun Omaishoitajien avoin kahvila

Ke 4.2. klo 12.30–13.30

Kirkkokatu 8 E 37, Tampere

Opiskelijoiden järjestöpäivä

Ke 11.2. klo 9–12

Kumppanuustalo Artteli, Mustanlahdenkatu 22, Tampere

112-päivän ensiaputietoa

Ke 11.2. klo 15–17

Kauppakeskus Koskikeskuksen keskusaukio, Hatanpään valtatie 1, Tampere

Veskan lähitori

Pe 13.2. klo 10–12

Kauppakeskus Veska 2. kerros, Saapastie 2, Pirkkala

Kangasalan kulttuuri- ja hyvinvointitori

La 25.4. klo 10–14

Kangasala-talo, Kuohunharjuntie 6, Kangasala

Allergialähettiläämme Tuula kiertää jälleen perhekerhoja Tampereella ja lähikunnissa. Katso vierailupaikat ja -ajat kotisivujen tapahtumakalenterista.

Tietoa, toimintaa ja tukea somekanavissamme:



pirkanmaanallergia
erimenu.fi



pirkanmaanallergia
erimenu.fi



pirkanmaanallergia

KEVÄTKOKOUS

La 18.4.2026 klo 11
Yhdistyksen toimisto,
Kyllikinkatu 9, Tampere

Kokousmateriaali on
tutustuttavissa yhdistyksen
toimistolla kaksi viikkoa
ennen kokousta.

Vertaistoiminta ja virkistys 1/2

Tuoksuyliherkät

Ti 27.1., 24.2., 31.3., 28.4. ja 26.5. klo 17-18

Verkossa, Teams

Tuoksuyliherkkien vertaistapaamiset tarjoavat turvallisen tilan kohdata muita samassa tilanteessa olevia. Osallistujat voivat jakaa kokemuksia arjen haasteista, sekä saada tukea ja ymmärrystä. Ryhmä on tarkoitettu kaikille tuoksuyliherkkyyttä kokeville, riippumatta siitä, onko oireet huomattu vasta hiljattain vai onko niiden kanssa on eletty jo pitempäänkin. Vertaistapaamisia on tammikuusta toukokuuhun joka kuun viimeisenä tiistaina klo 17-18. Tapaamisia vetää kokemusasiantuntijamme Hilikka. Verkkovertaistapaamiset toteutetaan verkon välityksellä. Jokaiselle tapaamiselle on oma linkkinsä, joten ilmoittauduthan kullekin tapaamiselle erikseen: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.

Happihyppely, Tampere

Tiistaisin 13.1.-12.5. klo 10-11.30

Yhdistyksen toimisto

Happihyppely liikuttaa senioreita neljättä vuotta. Tähän avoimeen ryhmään ovat tervetulleita kaikki seniorit, jotka haluavat nauttia ulkoilusta hyvässä seurassa. Kokoon-tuminen on yhdistyksen toimistolla tiistaisin klo 10. Lenkkeilemme tunnin verran ja palaamme toimistolle kahvittelemaan. Ryhmässä puheenaiheet ovat vapaat, mutta usein jaetaan myös allergiasairauksiin liittyviä kokemuksia ja vinkkejä. Jollain kerroilla saattaa olla erikoisohjelmaa. Happihyppelylle on Whatsapp-ryhmä, joka toimii tiedotuskanavana. Mikäli olet tulossa ensimmäistä kertaa, ilmoittauduthan: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.

Astmaatikot

Ma 26.1., 23.2., 30.3., 27.4. ja 25.5. klo 17-18

Yhdistyksen toimisto

Tapaamiset ovat kevätkaudella joka kuun viimeinen maanantai. Teemoina tapaamisissa ovat muun muassa astmalääkkeen ottotekniikka, tuntemukset diagnoosin saamisesta, PEF-seuranta ja omassa astmassa mietityttävät asiat. Ryhmää vetää vertaisohjaaja Niina.

Ilmoittautuminen jokaiselle tapaamiselle erikseen: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.

Vertaistoiminta ja virkistys 2/2

Atoopikot

Ke 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5. klo 17-18

Verkossa, Teams

Uusi ryhmä on perustettu. Tervetuloa mukaan jakamaan arkea ja kokemuksia atopian ja sen hoitamisen parissa. Tapaamiset pidetään verkon välityksellä, joten osallistua voi mistä vaan. Linkin saa ilmoittautumisen yhteydessä. Ryhmää vetää vertaisohjaaja Niina.

Ilmoittautuminen jokaiselle tapaamiselle erikseen: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.

Vertaisohjaajamme vertaistarina

Olen 33-vuotias nainen Tampereelta. Olen sairaanhoitaja, mutta olen myös tavallinen ihminen sairaanhoitajuuden takana ja minulla on todettu tammikuussa (2025) astma. Astmadiagnoosin jälkeen kaikki aiemmat sairastelut kävivät paremmin järkeen ja toivat selityksen, miksi olen ollut niin usein kipeänä. Oli kuitenkin helpottavaa kuulla, että epämiellyttävä tunne ja "huono" kuntoisuus olivat diagnosoimaton astma, joka vaati hoitoa. Keuhkoni vain kaipasivat hieman lisäapua, jotta pärjäisivät koripalloa pelatessa. Nyt kun diagnoosista tulee vuosi, niin voin paremmin fyysisesti ja jaksan paremmin niin koripallossa kuin elämässä muutenkin. Olen myös huomannut, että astmankin kanssa voi urheilla täysipainoisesti ja elää elämää täysillä. Astman kanssa matkani jatkuu ja toivottavasti sulassa sovussa.

Matka atopian kanssa alkoi jo lapsuudessani, silloin hoidettu kuivana ihona, atopia varmistunut myöhemmin. Aikuisiällä atopian kanssa on mennyt pääasiallisesti hyvin ja olen pärjännyt perusrasvaamisella, kunhan olen tehnyt sen säännöllisesti. Viime vuonna oli ensimmäinen atopian pahenemisvaihe. Kutina oli niin paha, että se vaikutti mielenterveyteeni ja olin jatkuvasti pahalla päällä sen vuoksi. Tuntui, ettei mikään auttanut, kunnes luin atopian potilasoppaasta kortisonivoidekuurista. Pyysinkin sen jälkeen lääkäriltä reseptin ja tilanne parani silmänräpäyksessä huomattavasti. Tällä hetkellä olen hyvässä tilanteessa atopiani kanssa, auttaa varmaan myös, että astma on viimein diagnosoitu ja siihen on lääkitys.



Yleisöluennot

Verkkoluento: Lasten ruoka-allergiat ja anafylaksia

Ma 2.2. klo 17.30–19

Tule kuulemaan lasten ruoka-allergioista ja anafylaksiasta. Luennoitsijoina toimivat ruoka-allergiatoiminnan asiantuntija Ilona Mähönen sekä allergia- ja astma-asiantuntija Monica Honkanen. Luento toteutetaan yhteistyössä Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen kanssa. Ilmoittautuminen: www.allergiahelsinki.fi tai neuvonta@allergiahelsinki.fi.

Verkkoluento: Lapsen siitepölyallergia

To 19.3. klo 18–19.15

Ovatko vuotava nenä, aivastelu ja kutisevat sekä punoittavat silmät teillä tuttu juttu keväisin? Ehkä nukkuminenkin on haastavaa? Haluaisitko tietää lisää lasten siitepölyallergiasta ja sen hyvästä hoidosta? Tule mukaan Allergiaviikon verkkoluennolle! Luennon aiheena on lasten siitepölyallergiat. Verkkoilta sisältää lääkärin luennon. Illan aikana kuulet myös allergisen lapsen vanhemman vinkkejä helpompaan kevääseen allergian kanssa. Luento on osa Allergiaviikon toimintaa ja on maksuton sekä kaikille avoin. Järjestäjänä on Allergia-, iho- ja astmaliitto. Ilmoittautuminen: [tästä linkistä](#)

Kisakatsomot

Yhdistyksemme järjestää mahdollisesti kisakatsomon Allergia-, iho- ja astmaliiton verkkoluennolle Allergiaviikolla ja Astmatietoviikolla. Allergiaviikon verkkoluento on lasten siitepölyallergiasta. Astmatietoviikon (4.–10.5.) verkkoluennon aihetta ja ajankohtaa ei ole vielä julkaistu. Seuraathan tiedotuskanaviamme, mikäli kisakatsomo kiinnostaisi.



Vertaisuutta ja virkistystä ruoka-allergisille 1/2

Retropeliseikkailu

Ti 3.2. klo 17.30–19.30

Ikuri Arcade, Kalkun Viertotie 2, Tampere

Tervetuloa ruoka-allergisille ja heidän läheisilleen suunnattuun hauskaan retropeliseikkailuun! Pelihalli on varattu kokonaan käyttöömmme. Tarjolla on noin 50 peliä: flippereitä, videopelejä, jääkiekkopeli, vanha keilarata... Täällä viihtyvät niin lapset kuin aikuisetkin. Alle kouluikäisille on korokkeita, joilta yltää paremmin pelaamaan. Pelikoneet toimivat ilman kolikoita.

Osallistumismaksu 5 €/henkilö. Maksu suoritetaan tapahtuman aluksi käteisellä tai MobilePaylla suoraan Ikuri Arcadelle. Ilmoittautuminen 1.2. mennessä: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

Ruoka-allergiset irtokarkkiostoksilla

Ti 10.2. klo 17.30–18.30

Candy Town Tampere Nappari, Hämeenkatu 8, Tampere

Pääset ostamaan irtokarkkeja tilaisuudessa avattavista pakkauksista. Karkit ovat vehnättömiä, maidottomia, munattomia, soijattomia ja pähkinättömiä sekä ilman kontaminaatioriskejä näille. Jokaiselle karkille on oma otin ja kaikki karkkien ainesosatiedot ovat luettavissa pakkauksista. Jokainen osallistuja maksaa omat karkkinsa kassalle. Lapset tulevat tapahtumaan aikuisen valvonnassa. Ilmoittautuneet voivat seurata tiettyä Whatsapp-kanavaamme, jossa jaetaan kuvat karkkien ainesosaluetteloista.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 3.2. mennessä:

ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

Tutustumiskäynti suklaatehdas Dammenberg ja Gluteeniton Leipomo ILONA Ke 18.3. klo 15.30–17

Dammenberg, Varastotie 1, Lempäälä

Gluteeniton Leipomo ILONA, Vikinraitti 4, Lempäälä

Toiveesta järjestämme tutustumisen Dammenbergin suklaisiin ja Gluteeniton Leipomo ILONAn leivonnaisiin. Kuulemme lyhyen yrityksen ja tuotteiden esittelyn, ehkäpä saamme maistiaiset ja lopuksi pääsemme ostoksille. Molemmat yritykset huomioivat ruoka-allergioita ja ovat Erimenun yhteistyökumppaneita. Hyödynnä tilaisuudessa erikoistarjoukset ja osta herkkuja vaikka pääsiäiseksi. Tilaisuus on maksuton, mutta ryhmäkoko pieni. Suklaatehtaalle mennään ja leipomolta lähdetään omalla kyydillä. Tutustumiskohteiden välillä siirtymiseen voi löytyä paikkoja autoista. Suklaatehdas klo 15.30–16 ja leipomo klo 16.15–17.

Ilmoittautuminen 11.3. mennessä: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

Vertaisuutta ja virkistystä ruoka-allergisille 2/2

Ruoka-allergiset aikuiset kahvilatreffeillä

To 9.4. klo 18–19.30

Bistro Venla, Kauppakatu 6, Tampere

Onko sinulla ruoka-allergia tai anafylaksiariski jollekin ruoka-aineelle? Tervetuloa kahvilatreffeille tapaamaan toisia ruoka-allergisia! Illassa on yhteistä keskustelua ruoka-allergisen arjesta. Tapaaminen järjestetään Tampereella Bistro Venlassa. Yhdistys tarjoaa osallistujille juoman ja suolaista/makeaa syötävää. Kerro allergiasi ilmoittautumisen yhteydessä, jotta allergiat voidaan välittää etukäteen kahvilalle. Ryhmää vetää vertaistoimija Tiina Korhonen. Ilmoittautuminen 2.4. mennessä: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

Riemukas iltapäivä perheille

La 11.4. klo 13–15.15, yhdistyksen toimisto

Tule viettämään iloista iltapäivähetkeä yhdessä toisten allergiaperheiden kanssa! Klo 13–14.30 pääsee kiertämään monipuolisia toimintapisteitä. Pisteillä on mm. askartelua, käsitöitä, bingoa, ulkoleikkejä ja pakohuone. Klo 14.30 esiintyy SuperSam, jonka liikunnallinen ja osallistava ohjelma nostaa tunnelman kattoon. SuperSam on Suomen ensimmäinen supersankari, jonka päätyö on olla supersankari! Tervetuloa koko perheen voimin! Tapahtuma on maksuton, paikkoja rajallisesti. Ilmoittaudu 8.4. mennessä: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

Kesäjäätelöt

Ma 8.6. klo 16–18, yhdistyksen toimisto

Lämmin kesäpäivä, kylmä jäätelö ja hyvää seuraa! Tule nauttimaan ruokavalioon sopivaa jäätelöä sekä tapaamaan muita ruoka-allergisia ja heidän läheisiään. 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. Tapahtuma on maksuton. Kerro ilmoittautuessasi ruoka-allergiat ja anafylaksian aiheuttajat. Ilmoittaudu 3.6. mennessä: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

Ruuanlaitto- ja leivontakurssit 1/2

Kevätkaudella pääsee taas leipomaan ja kokkaamaan yhdessä muiden ruoka-allergisten ja heidän läheistensä kanssa. Kurssit järjestetään yhdistyksen toimistolla. Kursseja on eri kohderyhmille: ala- ja yläkouluikäisten kurssit on suunnattu ruoka-allergisille, aikuisten kurssit ja perhekurssit ruoka-allergisille ja heidän läheisilleen. Kurssit ovat turvallisia myös anafylaktikoille. **Ilmoittaudu viikkoa ennen kurssia ja ilmoita samalla ruoka-allergiat: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.**

Alakouluikäiset: Suklaaunelmia

Ma 12.1. klo 17–19

Tykkäätkö suklaasta? Jos vastaus on kyllä, niin tulehan leipomaan ihania suklaaherkkuja. Kotiväki saa pitää peukkuja pystyssä, että näitä herkkuja riittäisi myös kotiin asti maisteltavaksi. Hinta 5 €/henkilö.

Yläkouluikäiset: Muutaman raaka-aineen leivonnaisia

Ti 20.1. klo 17–19

Joskus vähemmän on enemmän! Valmistamiimme leivonnaisiin tulee vain muutamia raaka-aineita. Leivomme mm. suklaamakeisia ja rieskoja. Kurssi peruuntui syyskaudella ja järjestetään nyt uudelleen. Tervetuloa mukaan! Hinta 5 €/henkilö.

Perheet: Leivontaa kuin satulinnassa

Ti 10.3. klo 17–19

Jos haaveidesi leivonnaiset ovat kuin sadusta, älä jätä väliin tätä kurssia. Otamme suunnan kohti satumaailmaa ja loihdimme sekä suolaisia että makeita herkkuja. Hinta 10 €/perhe.

Alakouluikäiset: Pyöritellen pöytään

Ti 23.3. klo 17–19

Mitä kaikkea pyörittelemällä saakaan aikaan keittiössä? Tällä kurssilla pistetään taikinat pyörimään ja lopputuloksena on sekä suolaista että makeaa. Hinta 5 €/henkilö.

Ruuanlaitto- ja leivontakurssit 2/2

Yläkouluikäiset: Vohvelipirskeet

Ti 24.3. klo 17–19

No niin nuoriso, toiveenne on kuultu! Paistetaan läjäpäin vohveleita ja täytetään alkupalaksi suolaisin täyttein ja jälkiruuaksi makein täyttein. Hinta 5 €/henkilö.

Aikuiset: Taikinatyyppit tutuiksi

Ti 7.4. klo 17–19.30

Hiivataikina, pikataikina, murotaikina... leivonnaisissa käytetään erilaisia taikinoita! Olit sitten kokenut tai aloitteleva jauhopeukalo, tällä kurssilla saat niksejä erilaisten taikinoiden onnistumiseen. Kurssillamme kaikki taikinat ovat vehnättömiä, lisäksi resepteissä huomioidaan muut ruoka-allergiat. Hinta 5 €/henkilö.

Perheet: Varaslähtö vappuun

Ti 21.4. klo 17–19

Vapun väri-ilottelu sukeltaa keittiöömme! Leivomme makeaa ja suolaista värejä säästämättä. Tule upottamaan kädet taikinaan ja suupielet sokeriin. Onnenpyörää pyörittämällä arvotaan koristeita leivonnaisiin. Hinta 10 €/perhe.

Aikuiset: Tarjottavia cocktailkoossa

Ti 19.5. klo 17–19.30

Pienet suupalat ovat oivia tarjottavia kesän juhlissa, piknikillä tai brunssilla. Kurssilla valmistamme erilaisia tarjottavia cocktailkoossa. Panostamme myös koristeluun. Hinta 5 €/henkilö.



Verkkoteemaillat: ruoka-allergia ja anafylaksia

Verkkoteemailloissa pääset keskustelemaan vertaisten kanssa vaihtelevista ruoka-allergia- ja anafylaksia-aiheista. Illan aluksi on vertaisen alustus, sitten yhteistä keskustelua. Mukana myös yhdistyksen ruoka-allergianeuvoja Ilona. Tarvitset osallistumiseen Teams-valmiuden, mikin ja kameran. Tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

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

Adrenaliini-injektori arjessa

Ma 9.2. klo 18–19

Tule keskustelemaan adrenaliini-injektorista. Miten säilyttää injektoria pakkasella tai helteellä? Miltä tuntuu antaa injektorilla ensiapu? Missä injektoria säilytetään varhaiskasvatuksessa tai koulussa? Pääset saamaan ja jakamaan vertaisvinkkejä. Mukana vertainen, jonka lapsella on anafylaksia.

Kanamuna-allergisen elämää

Ma 9.3. klo 18–19

Illan aiheena on kananmuna-allergia. Miten se vaikuttaa arkeen? Missä tilanteissa voi käydä vahinko ja mitä siitä voi oppia? Mitä munattomia luottotuotteita kaupasta on löytynyt? Tule jakamaan ja saamaan vinkkejä. Mukana keskustelemassa kananmuna-allergisen lapsen vanhempi.

Kokemuksia maitotikapuista

Ma 20.4. klo 18–19

Lääkäri voi ohjata lapsen maitoallergian hoitoon maitotikapuut, joiden avulla pyritään lisäämään sietokykyä vähitellen. Illassa kuulemme vertaisen perheen kokemuksia maitotikapuista. Tule linjoille kysymään ja jakamaan ajatuksia.

Ruoka-allergisen kesäreissuvalmistelut

Ma 18.5. klo 18–19

Kesäreissut kurkkivat nurkan takana. Millaisia etukäteisvalmisteluja ruoka-allergisen kannattaa tehdä ennen reissua? Jutellaan sekä kotimaan että ulkomaan matkoihin valmistautumisesta. Tule kuulemaan ja jakamaan vinkkejä. Mukana vanhempi, jonka nuorella on useita ruoka-allergioita, mutta perhe reissaa paljon.

Anafylaksiapäivän verkkotapahtumat

Sisältö:

- Lääkärin luento pähkinäallergiasta
- Kysymyksiä lääkärille
- Käytännön vinkkejä pähkinäallergian kanssa elämiseen
- Kokemuksia elämästä pähkinäallergian ja anafylaksian kanssa

Ilmoittautuminen: [tästä linkistä](#)

Verkkoillan jälkeen klo 19.15–20.15 voit osallistua vertaiskeskusteluun, jota ohjaavat yhdistyksen Ilona ja Jonna. Linkin vertaiskeskusteluun saat verkkoillassa. Vertaiskeskusteluun ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.



Turvallinen arki pähkinäallergian kanssa

Verkkoilta to 12.2.2026 klo 18-19.15

allergia.fi/tapahtumat



Anafylaksialapsi varhaiskasvatuksessa

Webinaari ammattilaisille to 12.3.2026 klo 12.30-13.15

Sisältö:

- Perustiedot anafylaksiasta ja anafylaksiatilanteessa toimimisesta
- Hyviä käytäntöjä anafylaksialasten kanssa toimimiseen varhaiskasvatuksessa
- Miten tunnistaa riskinpaikat päiväkodin arjessa
- Mistä saat lisätietoa ja tukea anafylaksialasten kanssa toimimiseen

Ilmoittautuminen: [tästä linkistä](#)



Supersuklaapiirakan etäleivonta

ti 17.2.2026 klo 17.30 - 19, verkossa



Supersuklaapiirakan etäleivonta

Tule leipomaan yhdessä supersuklaapiirakkaa – verkon välityksellä! Tilaisuus on osa vuoden 2026 Anafylaksiapäivää. Etäleivontaa ohjaa yhdistyksen Ilona. Supersuklaapiirakka on pähkinätön, maidoton, munaton ja soijaton. Viljatuotteena voi käyttää ruokavalion mukaan vehnää, riisiä tai gluteenitonta jauhoseosta. Suklaapiirakan resepti on erityisen super siksi, että sitä pystyy muokkaamaan moneen eri ruokavalioon sopivaksi. Leivonnassa käytetään vettä, sokeria, tomusokeria, vanilliinisokeria, kaakaojauhetta, leivinjauhetta, maidotonta ja pähkinätöntä tummaa suklaata, maidotonta margariinia, ruokavalioon sopivaa hedelmä- tai marjasosetta ja ruokavalioon sopivaa jauhoa tai jauhoseosta. Jos edellä ilmoitetuissa raaka-aineissa on sellaisia, jotka eivät sovi ruokavalioon, voit silti ilmoittautua ja kysyä yksilöllisiä reseptimuokkauksia 10.2. mennessä.

Etäleivontaan voi osallistua lapsen kanssa tai itsekseen. Tilaisuus järjestetään Teamsissa. Tarvitset osallistumiseen Teams-valmiuden, kameran ja mikrofonin. Suklaapiirakan leivontaan kuuluu odotteluvaihe, joka mahdollistaa juttelua osallistujien kesken. Ilmoittautumisen kuittausviestissä saat reseptin, Teams-linkin ja tarkemmat ohjeet osallistumiseen. Etäleivontaan osallistuminen on maksutonta. Osallistujamäärä on rajallinen. Osallistujien kesken arvotaan Dammenbergin suklaatuotepaketti.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 13.2. mennessä:

ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

Vertaisuutta ja virkistystä koko jäsenistölle

Ringette-elämys katsomossa

La 7.2. klo 13–15.30

Kattokeskus Areena Nokian jäähalli, Hinttalankatu 6, 37150 Nokia

Lähde mukaan koko jäsenistölle suunnattuun urheiluelämykseen! Menemme katsomaan Nokian Urheilijoiden naisten SM-jatkosarjan ringetteä. NoU Ringette saa vastaansa Haukat Järvenpäästä. Mukana tapahtumassa on vapaaehtoisemme Ida, jolla on vahva ringettetausta. Hän kertoo meille ringeten saloista ja voi ottelun aikanakin vastailla kysymyksiimme. Nyt on mahtava tilaisuus tavata toisia allergisia ja päästä tutustumaan ringeten maailmaan! Tapaamme klo 13 hallin aulassa. Ottelu alkaa klo 13.30 ja kestää noin kaksi tuntia. Lippuhinnat: aikuiset 5 € ja alle 16-vuotiaat maksutta. Tapahtumaosallistujamme saavat tavallista edullisemman aikuisten pääsylipun ja yhdistys tarjoaa alle 16-vuotiaiden liput. Pääsyliput maksetaan tapahtumassa käteisellä tai MobilePaylla. Ilmoittautuminen 2.2. mennessä: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

Tähtitornivierailu

Ma 16.2. klo 18–19.30

Tampereen Ursa ry:n tähtitorni, Kaupinpuistonkatu 28, Tampere

Tervetuloa mielenkiintoiselle vierailulle tähtitorniin! Saamme kuulla ja nähdä ajankohtaisesta tähtitaivaasta, tähtihavainnoista ja havaintovälineistä. Vierailu on avoin kaikille jäsenillemme ja mukaan voi ottaa kaverin tai perhettä. Hinta 5 €/jäsen kaverin tai perheen kanssa. Osallistumismaksu maksetaan käteisellä yhdistyksen edustajalle tapahtumaan saavuttaessa. Sitova ilmoittautuminen 8.2. mennessä: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

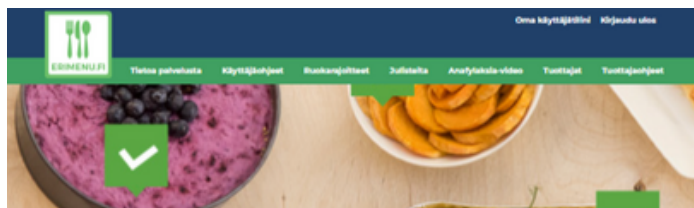
Nykyisten ja uusien vapaaehtoisten ilta

Ti 12.5. klo 17–19, yhdistyksen toimisto

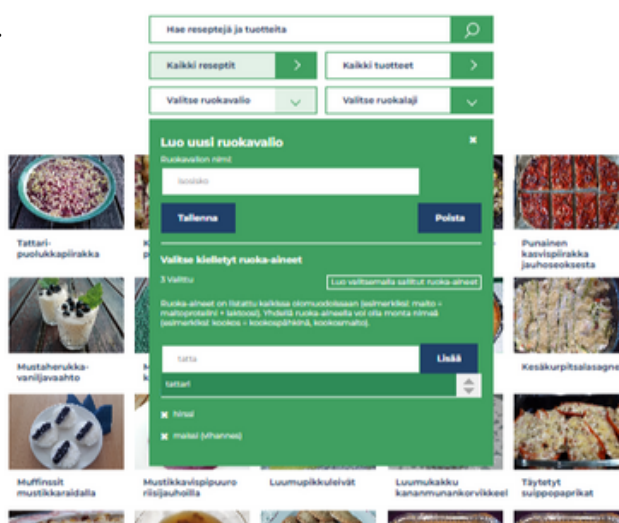
Tervetuloa uudet ja nykyiset vapaaehtoiset suunnittelemaan yhdessä ensi syksyn tapahtumia! Kutsumme iltaan kaikkia sairausryhmästä riippumatta. Kiinnostaisiko vertaisryhmän vetäminen, virkistystapahtuman järjestäminen tai vaikuttamistyö? Voit osallistua iltaan, vaikka et vielä tietäisi, millaista vapaaehtoistyötä haluaisit tehdä. Ideoimme illan aikana myös vapaaehtoisten virkistysiltaa, joka järjestetään kesäkuussa. Osallistuminen ei sido mihinkään. Tule siis matalalla kynnyksellä mukaan – vapaaehtoistyö antaa paljon myös itselle! Illassa on ruokaisat tarjoilut, joten ilmoitathan ruoka-allergiat etukäteen. Vetäjinä ovat Ilona, Elina ja Tiina. Ilmoittautuminen 8.5. mennessä: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 253 2861.



Onko sinulla tai läheiselläsi ruoka-allergioita tai keliakia? Yhdistyksemme kehittämästä verkkopalvelusta Erimenu.fi löydät yli 1 300 reseptiä eri allergioihin sopivina. Voit suodattaa sisältöä yleisillä ruokavalioilla, ruokalajeilla ja/tai kirjoittamalla nimeä. Rekisteröityen voit tallentaa omia ruokavalioita yksittäisten ruoka-aineiden tarkkuudella ja suodattaa sisältöä niillä. Tarkat käyttöohjeet löydät Erimenun yläpalkista. Neuvoa voit kysyä myös meiltä yhdistyksestä. Erimenu ja neuvotamme ovat maksutta saatavillasi.



Reseptit ruoka-allergioihin, keliakiaan ja erityisruokavalioihin



Neuvojamme opastaa

Tule harjoittelemaan adrenaliini-injektorin käyttöä. Voit hakea toimistoltamme maksuttoman Anafylaksia 112 -rannekkeen.

Tule siis käymään aukioloaikanamme tai ole yhteydessä, niin sovitaan yhteinen aika!



Nähdään kevään tapahtumissa!



Toimintaamme tukevat



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



Tampereen
tuberkuloosisäätiö