



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



Keväällä 2024 bussiretki suuntasi Valkeakoskelle Visavuoreen.
Kuvassa retkeläisiä ja Emil Wikströmin taiteilijakoti.

TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2024

Muistathan pyydettyessä ilmoittautua etukäteen ja perua mahdollisen esteen tullessa.

Elokuu	Sivu	
26.8.	Anafylaksialasten vanhemmat verkossa alkaa	9
27.8.	Ruotsin pyörökät ja pullat -ruokakurssi lapsille	11

Syyskuu	Sivu	
9.9.	Ruokakulujen hallinta -teemailta verkossa	10
9.9.	Sisäilmaongelmat -yleisöluennot Pirkkalassa ja verkossa	4
17.9.	Happihyppelyryhmä alkaa, Footbic-kokeilu	8
17.9.	Astma ja jaksaminen -yleisöluento toimistolla ja verkossa	4
17.9.	Astmaatikkojen tapaamiset alkavat	5
18.9.	Tuoksuylherkkien tapaamiset alkavat toimistolla ja verkossa	5
19.9.	Vesivoimistelu alkaa	8
21.9.	Metsäinen aarrejahti -luontoretki perheille	12
24.9.	Ruokahävikkiä nujertamassa -ruokakurssi perheille	11
25.9.	Gluteenittomia ja vehnättömiä aterialisäkkeitä -tietoilta	13

Lokakuu	Sivu	
1.10.	Päiväryhmän tapaamiset alkavat	5
8.10.	Asiakkaana ruoka-allerginen -verkkoluento ravintoloille	14
8.10.	Taikuri ja irtokarkkeja ruoka-allergiaperheille	12
9.10.	Ruoka-allergisten aikuisten tapaamiset alkavat	9
9.10.	Vieraana Virtasalmen Viljatuote	13
10.10.	Turvallisesti ja iloisesti ruokapöydässä -verkkoluento	13
10.10.	Kotona ja ulkona syöminen -teemailta verkossa	10
15.10.	Ihoatopikkojen tapaaminen	5
16.10.	Astmalääkkeen hengitystekniikka -luento toimistolla ja verkossa	4
22.10.	Durra tutuksi -leivontakurssi aikuisille	11
23.10.	Crazy golfia anafylaksia- ja ruoka-allergianuorille	12

Marraskuu	Sivu	
4.11.	Ruoka-allergiat ja syömishäiriöt -verkkoluento	13
5.11.	Makuja Aasiasta -ruokakurssi lapsille	11
6.11.	Pähkinäallergisten lasten vanhempien tapaaminen	9
15.11.	Allergia, Iho & Astma -päivä Tampere-talossa	6
18.11.	Suolisto-oireinen ruoka-allergia -teemailta verkossa	10
20.11.	Trampoliinipuisto ruoka-allergiaperheille	12
26.11.	Sääntömääräinen syyskokous	3

Joulukuu	Sivu	
2.12.	Valmisherkkuja allergisen joulupöytään -teemailta verkossa	10
3.12.	Piparileivontakurssi kaikenikäisille	11
10.12.	Pikkujoulut jäsenille	5
17.12.	Itsetehdyt ruokalajahat -leivontakurssi lapsille	11

Jäsentiedote ilmestyy kaksi kertaa vuodessa.
Tiedotteen sivunvalmistus TEKOPAikka Suomi Oy. Painopaikka PlusPrint Oy.
Painosmäärä on 1 300 kpl.

TOIMISTO NEUVOO JA PALVELEE

Kyllikinkatu 9, 33100 Tampere (Tammelantorin pohjoislaidalla katutasossa)

Avoimna ma-to klo 10–14 ja sopimuksen mukaan.

Huomaathan, että sähköpostiosoitteemme ovat muuttuneet 1.8.2024.

Toiminnanjohtaja

Elina Pusaa

044 239 5181

toiminnanjohtaja@pirkanmaanallergia.fi

Allergia-, atopia- ja astmaneuvoita

Sairaanhoitaja

Terhi Hurme

044 339 5181

allergia

@pirkanmaanallergia.fi

Ruoka-allergianeuvonta

Kotitalousopettaja
KM

Ilona Mähönen

045 235 2861

ruoka-allergia

@pirkanmaanallergia.fi

Erimenu.fi

Kehittämispäällikkö
KTM

Jonna Nurminen

050 442 0880

erimenu

@pirkanmaanallergia.fi

LIITY JÄSENEKSI: www.allergia.fi/liity

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

Haluaisitko toimia vapaaehtoisena? Lisätietoa asiasta ks. s. 15

Ota yhteyttä 044 339 5181 / allergia@pirkanmaanallergia.fi

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Ti 26.11. klo 17 Yhdistyksen toimisto, Kyllikinkatu 9, Tampere
Kokousasioita mm. toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2025,
yhdistyssääntöihin muutosehdotukset ja kunniapuheenjohtajan nimeäminen.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

toiminnanjohtaja@pirkanmaanallergia.fi tai 044 239 5181.

YHDISTYKSEN TOIMINTAA TUKEVAT



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

HUOM! VERKKO-OSALLISTUMINEN ALLA OLEVIIN LUENTOIHIN

Luennoille voi osallistua myös Teams-sovelluksen avulla. Ilmoittautuneille lähetetään nettilinkki, jota klikkaamalla pääset mukaan. Tarvitset tietokoneen/tabletin/ mobiililaitteen, jossa on nettiyhteys, mikrofoni ja kamera.

Ilm. etäosallistumiseen: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.

YLEISÖLUENNOT PIRKKALASSA JA VERKOSSA

Ma 9.9. klo 17-18.30

Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, Pirkkala

KODIN HAJUJA JA RAKENTEITA klo 17-17.45

Rakennusterveysasiantuntija, toiminnanjohtaja Hannele Rämö,
Asumisterveysliitto AsTe ry

Luennoissa paneudutaan kodin hajuihin, homeisiin ja sieniin sekä siihen, millainen on muun muassa valesokkelirakenne ja miten se vaurioituu.



SISÄILMAONGELMAT TALOKAUPASSA klo 17.45-18.30

Asianajaja, varatuomari Leena Laurila, Asianajotoimisto Alfa Oy

Järj. Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys
yhteistyössä Pirkkalan kunnan kanssa.

Ilm. etäosallistumiseen: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai
044 339 5181.



YLEISÖLUENNOT TOIMISTOLLA JA VERKOSSA

ASTMA, JAKSAMINEN JA HOITOVÄSYMYS

Ti 17.9. klo 17 yhdistyksen toimisto

Asiantuntija terveydenhoitaja Katariina Ijäs,
Allergia-, iho- ja astmaliitto

Ilm. toimistolle/etäosallistumiseen: allergia@pirkanmaanallergia.fi
tai 044 339 5181.



APTEEKIN VINKIT ASTMALÄÄKKEEN HENGITYSTEKNIikkaan

Ke 16.10. klo 18 yhdistyksen toimisto

Asiantuntijana farmaseutti Anne Holma, Yliopiston Apteekki, Tampere

Ilm. toimistolle/etäosallistumiseen: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.



VERTAISTOIMINTAA AIKUISILLE

- Ilmoittaudu tapaamisiin: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.
- Merkitse tapaamiset kalenteriisi, etteivät ne unohdu.
- Tapaamisissa on kahvi-/teetarjoilu.
- Tulethan tuoksutta!

ASTMAATIKOT, yhdistyksen toimisto

Ti 17.9. klo 17, ke 16.10. klo 18 ja 27.11. klo 17 sekä ti 10.12. klo 17

Ryhmä kokoontuu astmaluentojen merkeissä 17.9. ja 16.10. (ks. lisätiedot s. 4). Joulukuussa vietetään pikkujoulua. Tilaisuudet juontaa vertaistoimija Leea.

PÄIVÄRYHMÄ KAHVIKUPIN ÄÄRESSÄ, yhdistyksen toimisto

Ti 1.10. ja 12.11. klo 14 sekä 10.12. klo 17. Joulukuussa vietetään pikkujoulua. Tilaisuudet juontaa vertaistoimija Leea.

TUOKSUYLIHERKÄT, yhdistyksen toimisto ja verkossa

Ke 18.9. klo 17

Tilaisuudet juontaa vertaistoimija Kari. Vertainen tietää, mitä tuoksuylherkkyys on! Jatkosta sovitaan tapaamisessa. Mahdollisuus osallistua myös Teams-sovelluksen avulla. Lisätiedot: Kari Hännikäinen, tuoksuylherkkyystuki@gmail.com.

IHOATOPIKOT, yhdistyksen toimisto

Ti 15.10. klo 17

Tilaisuutta juontaa Terhi. Aiheena Iho ja hoitoväsymys. Voidenäytteitä kotikokeiluun.

PIKKUJOULOT JÄSENILLE

Ti 10.12. klo 17, yhdistyksen toimisto

Tervetuloa viettämään koko jäsenistön yhteisiä pikkujouluja. Luvassa mukavaa yhdessäoloa ja pientä jouluista ohjelmaa. Kahvi-/teetarjoilu.

NEUVOJAMME OVAT TAVATTAVISSA...

MEIDÄN PIRKKALA -TAPAHTUMA

To 29.8. klo 17-19.30

Kunnantalo Tiiman viereinen aukio, Viistokuja 3

TAYS KESKUSSAIRAALAN OLKA-PISTE

To 5.9. klo 10-14, Keliakiaviikko

Pe 13.9. klo 10-14 Atopiapäivä

To 10.10. klo 10-14, Ruoka-allergiapäivä

To 7.11. klo 10-14, Ihoviikko



55

ALLERGIA IHO&ASTMA
-päivä Tampere-talolla 15.11.2024



Tampere-talo
pe 15.11.
klo 14–19

Tietoa, tukea
ja neuvontaa
astmaa,
allergioita ja
ihotautia
sairastaville

ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALAVA

- 14.00–14.35** Sosiaaliturva tukena, kun sairaus kuormittaa, erityis-
asiantuntija Risto Heikkinen, Allergia-, iho- ja astmaliitto
- 14.45–14.55** Vuoden Allergiatunnustuksen julkistus
- 15.00–15.35** Lääkäriluento: Tasapainoista elämää lasten ruoka-
allergioiden kanssa, lastenallergologian erikoislääkäri,
Péter Csonka
- 15.45–15.55** Tietoisku: Ratkaisuja herkän hiuksen ja hiuspohjan hyvin-
vointiin, Cutrin
- 16.00–16.35** Lääkäriluento: Astma parempaan hallintaan omahoidolla,
keuhkosairauksien erikoislääkäri Heidi Rantala
- 16.45–16.55** Tietoisku: Lisää vaihtoehtoja vastuulliseen puhtauteen,
Kimmoisa
- 17.00–17.35** Lääkäriluento: Atooppisen ihottuman hoito, ihotautien
ja allergologian erikoislääkäri Laura Korhonen
- 17.45–18.00** Kokemuksia atooppisen ihottuman kanssa elämisestä
- 18.05–18.20** Tietoa ja tukea arkeen allergian, astman ja ihosairauksi-
en kanssa, Anu Sauliala, Allergia-, iho- ja astmaliitto

* Alustava ohjelma. Muutokset mahdollisia.

Tapahtuman järjestää Allergia-, iho- ja astmaliitto yhdessä jäsenyhdistystensä ja kumppaneidensa kanssa. Päivä on Allergia-, iho- ja astmaliiton 55-vuotistapahtuma.

Mukana tapahtumassa mm. Astman omahoidon ABC, Cutrin Oy, Electrolux, ENJO, Erimenu.fi, Kimmoisa Oy, Kosmetiikan Allergiaportaali, Luontoterveyden osaamiskeskus, MiniRisk, MYClips, NOBE Nordic Beauty, Suomen Jonas Oy

TIETOISKUJA JA TOIMINTAPISTEITÄ

- Allergia-, iho- ja astmaneuvontaa
- Tietoa yhdistys- ja vertaistoiminnasta astmaa, allergioita ja ihosairauksia sairastaville
- Astmaatikon hengitysharjoituksia
- Vinkkejä ruoka-allergisen arkeen
- Tarkistusta lääkkeenottotekniikaksi
- Apua herkälle iholle sopivien kosmetiikkatuotteiden valintaan
- Tietoa luontokosketuksen merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille
- Puuhapiste lapsille

Tule tapaamaan näytteilleasettaja ja alan asiantuntijoita, joilta saat vinkkejä helpompaan arkeen astman, allergioiden ja ihosairauden kanssa!

Vapaa pääsy.
Tervetuloa!

LUE LISÄÄ: [ALLERGIA.FI/AIAPAIVA](https://www.allergia.fi/aiapaiva)



Miksi kannattaa valita käyttöön tehokkaammat ja turvallisemmat TECcare-tuotteet?

Tässä muutamia kommentteja asiakkailtamme:

- sairauspoissaolot vähentyneet
- epidemiat vähentyneet
- iho- ja hengityseräiset oireet vähentyneet



www.kimmoisa.fi

teccare@kimmoisa.fi 050 4226344

LIIKUNTA

Happihypely SENIOREILLE Tiistaisin 17.9.-26.11. klo 10-11.30

Lähtö yhdistyksen toimistolta (tai eri ohjelma).

Happihypely on Allergia-, iho- ja astmaliiton koordinoima ja yhdistyksemme toteuttama hanke, jonka tarkoituksena on liikuttaa senioreita. Lenkkeillään yhdessä rauhallisella tahdilla ja lenkin jälkeen voidaan levähtää kahvikupillisen äärellä. Voit ottaa ulkoiluun mukaan halutessasi sauvakävelysauvat.

Aloitamme ja lopetamme yhdistyksen toimistolla. Joillain kerroilla kokoontuminen ja ohjelma voi olla eri. Tapahtuma on avoin, mutta ilmoittautumalla saat tiedon seuraavasta kerrasta antamaasi yhteystietoon.

Ensimmäisellä kerralla **17.9. on Footbic-jalkajumppaa** yhdistyksen toimistolla. Footbic-harjoituksissa vahvistetaan pehmeiden pallojen avulla jalkaterien lihaksia ja harjoitetaan liikkuvuutta, koko kehon liikehallintaa ja tasapainoa. Footbic sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille jalkojen hyvinvoinnista ja moninaisemmista vaivoista kärsiville. Liikkeitä voi tehdä tukea ottaen tai istuen. Asiantuntijana fysioterapeutti Pia Nykänen.

Seuraavilla kerroilla on tulossa mm. vierailu Litukan siirtolapuutarhalla ja syksyinen kävely Tammerkosken kulttuuriympäristössä. Vierailevia henkilöitä on myös muutamilla kerroilla mukana. Lokakuun alussa meille liikuntaohjeita tarjoaa Happihypely-hankkeen koordinaattori Mari Honkala. Kaamoksen saapuessa ulkoillaan teemalla luonto ja mielenterveys ja silloin on mukana mielenterveystyöntekijä. Osallistujat voivat ensimmäisellä kerralla myös esittää omia toiveita tapaamiskertojen sisällöstä.

Happihypely-tiistaista vastaa järjestöassistenttimme Jelena Jaakkola.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: pirk.pirk.allergia@gmail.com tai 044 339 5181.

VESIVOIMISTELUA

To 19.9.-21.11. klo 18.30-20 (allasaika klo 18.45-19.30), 10 krt
Viola-koti, Juhlatalonkatu 4, Tampere

Ohjaajana fysioterapeutti Mira Kasanen, Fysio Kasanen.
Hinta 100 €/jäsen. Kaksi paikkaa vapaana, ota yhteyttä:
allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.

Huom! Suosittelemme osallistujien hankkimaan vapaa-ajan tapaturmavakuutuksen. Viola-koti tai yhdistys ei ole vakuuttanut ryhmää.



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 26.8. ja 21.10. klo 18–19

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

PÄHKINÄALLERGISTEN LASTEN VANHEMMAT

Ke 6.11. klo 18–19.30, yhdistyksen toimisto

Onko lapsellasi anafylaksian riski pähkinöille, maapähkinälle tai mantelille? Tule vanhemmille suunnattuun tapaamiseen yhdistyksen toimistolle. Jutellaan arjen sujumisesta ja jaetaan tuotevinkkejä. Ilmoitathan ruokavaliosi kahvi- ja teetarjoilua varten. Ilmoittaudu 30.10. mennessä.

RUOKA-ALLERGISET AIKUISET

Ke 9.10. ja 13.11.

Syksyn ensimmäinen tapaaminen 9.10. klo 17.30–19 järjestetään yhdistyksen toimistolla. Tapaamiseen tulee etäyhteyksin vieraaksi Virtasalmen Viljatuotteen edustaja, jonka kanssa pääsemme juttelemaan tuotteista ja tuotekehityksestä. Tapaamisessa lisäksi kahvi- ja teetarjoilu. Tapaamiseen voi osallistua myös Teamsin kautta verkossa. Mukana vertaistoimija Tiina. Ilmoittaudu 2.10. mennessä.

Syksyn toinen tapaaminen 13.11. klo 18–19.30 järjestetään Tampereella Tallipihan Kahvilassa, osoitteessa Kuninkaankatu 4. Yhdistys tarjoaa osallistujille juoman ja suolaista/makeaa syötävää. Kerro allergiasi ilmoittautumisen yhteydessä, jotta allergiat voidaan välittää etukäteen kahvilalle. Mukana vertaistoimija Tiina. Ryhmä rajallinen. Ilmoittaudu 6.11. mennessä.

RUOKA-ALLERGIoidEN TEEMAIIllAT 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. Ilmoittautuneille lähetään tilaisuuteen liittymislinkki tapaamispäivänä. Ilmoittaudu: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.



ANAFYLAKTIKON KOULURUOKAILU

Ma 12.8. klo 18–19

Millaisia erilaisia käytäntöjä anafylaktikon kouluruokailun järjestämiseen on? Tule kertomaan ja kuulemaan kokemuksia. Mukana keskustelemassa anafylaksialapsen äiti.

RUOKAKULUJEN HALLINTA

Ma 9.9. klo 18–19

Ruoka-allergiaperheissä ruokakulut saattavat olla korkeita, jos ruokavalio edellyttää kalliiden erikoistuotteiden ostamista. Illassa sekä kuullaan asiantuntijan vinkkejä ruokakulujen hillitsemiseen että päästään jakamaan omia niksejä toisille. Aiheesta alustamassa Marttojen Taru Karonen (lapsiperheiden arjen tukeminen -toiminta).

KOTONA JA ULKONA SYÖMINEN

To 10.10. klo 19–20

Ruoka-allergiapäivän yhteydessä Allergia-, iho- ja astmaliitto ja yhdistyksemme järjestävät kaikille avoimen Ruoka-allergiaillan, jonka mainoksen löydät jäsentiedotteen sivulta 13. Illan päätteeksi järjestetään verkkovertaistapaaminen, jossa jutellaan luennon aiheista. Vertaistapaamisessa mukana myös yhdistyksen ruoka-allergianeuvoja Ilona.

SUOLISTO-OIREINEN RUOKA-ALLERGIA

Ma 18.11. klo 18–19

Allergiatesteissä ei näy mitään, mutta lapsi oireilee. Millaista salapoliisityötä asian selvittämisessä tarvitaan? Mukana keskustelemassa suolisto-oireisten lasten äiti.

VALMISHERKKUJA ALLERGISEN JOULUPÖYTÄÄN

Ma 2.12. klo 18–19

Millaisia eri ruoka-allergioita huomioivia valmistuotteita tänä jouluna on myynnissä? Selvitystyötä on tehnyt yhdistyksen ruoka-allergianeuvoja Ilona. Tule mukaan kuulemaan ja jakamaan vinkkejä.

RUUANLAITTO- JA LEIVONTAKURSSIT TOIMISTOLLA

Tervetuloa ruuanlaitto- ja leivontakursseille yhdistyksen toimistolle! Kerro ilmoittautumisen yhteydessä allergiat. Ryhmät ovat pieniä. Lisätiedot kaikista kursseista ja ilmoittautuminen viimeistään viikkoa ennen kurssipäivää Ilonalle:
ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai
045 235 2861.



LAPSILLE: RUOTSIN PYÖRYKÄT JA PULLAT

Ti 27.8. klo 17–19

Tällä kurssilla pääsee pyörittelemään taikinoita! Kurkistamme ruotsalaiseen ruokakulttuuriin pyöryköiden ja makeiden pullien parissa. Kurssi on yli 8-vuotiaille lapsille ja on turvallinen myös anafylaktikoille. Hinta 5 €/lapsi.

PERHEILLE: RUOKAHÄVIKKIÄ NUJERTAMASSA

Ti 24.9. klo 17–19

Tiesitkö, että suomalaisilla päätyy hävikkiin eniten kasviksia, maitotuotteita ja viljatuotteita? Tällä hävikkiviikon kurssilla opitaan helppoja reseptejä, joihin saa uppoamaan hävikkiuhan alla olevia elintarvikkeita – tietysti osallistujien ruoka-allergiat huomioiden. Hinta 5 €/henkilö tai 10 €/perhe.

AIKUISILLE: DURRA TUTUKSI

Ti 22.10. klo 17–19.30

Kurssilla tutustumme durraan, joka on gluteeniton viljakasvi. Kokeilemme makeita ja suolaisia leivonnaisia durrajauhosta. Kurssi on aikuisille. Hinta 5 €/henkilö.

LAPSILLE: MAKUJA AASIASTA

Ti 5.11. klo 17–19

Toivekurssilla valmistamme mm. ramenian, joka on japanilainen nuudeliikeitto. Kurssi on yli 8-vuotiaille lapsille ja on turvallinen myös anafylaktikoille. Hinta 5 €/lapsi.

KAIKENIKÄISILLE: PIPARILEIVONTA

Ti 3.12. klo 17–19

Tule yksin tai perheen kanssa leipomaan pipareita ja nauttimaan rennosta tunnelmasta. Piparien ohessa tarjolla lämmintä juotavaa. Tarjolla muutamaa erilaista piparitaikinaa. Hinta 2 €/henkilö.

LAPSILLE: ITSETEHDYT RUOKALAHJAT

Ti 17.12. klo 17–19

Miten olisi ilahduttava ruokalahja läheiselle? Teemme kurssilla itse makusuklaalevyjä, myslä ja kokoamme keksiainekset purkkiin. Jos lapsella on jo kurssille tullessa mielessä lahjansaaja, kerro myös lahjansaajan allergiat ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssi on yli 8-vuotiaille lapsille ja on turvallinen myös anafylaktikoille. Hinta 5 €/henkilö.

RUOKA-ALLERGIA- JA ANAFYLAKSIAPERHEIDEN TAPAHTUMIA

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

METSÄINEN AARREJAHTI

La 21.9. klo 10–11.30

Kokoontuminen: Hopeatien ja Kultatien risteys (parkkitilaa autoille), Ylöjärvi

Lähde koko perheen hauskaan aarrejahtiin Ylöjärven Pikku-Ahveniston luontopolulle. Tapaamme klo 10 Hopeatien ja Kultatien risteyksessä, jossa on parkkitilaa autoille. Kierrämme järven ympäri 1,5 kilometrin mittaisen luontopolun, jonka varrella pysähdymme useammassa kohtaa etsimään luonnon aarteita. Seikkailijoita opastaa fysioterapeutti Mira Kasanen. Noin klo 11.30 saavumme laavulle, jonne voi jäädä nauttimaan omia eväitä. Tapahtuma on maksuton. Ilmoittaudu 16.9. mennessä.

TAIKURI JA IRTOKARKKEJA

Ti 8.10. klo 17.30–19, yhdistyksen toimisto

Ruoka-allergiapäivän kunniaksi järjestämme taianomaisen illan ruoka-allergiaperheille. Klo 17.30 esiintyy Tero-taikuri, jonka esitys hämmästyttää kaikenikäisiä. Show kestää puoli tuntia, minkä jälkeen taikuri tekee ilmapalloeläimiä lapsille. Taikaesityksen jälkeen on tarjolla Tampereen Kalevan Prisman sponsoroimia irtokarkkeja, joista jokainen on tarjolla omasta pakkauksestaan ja omalla ottimella. Irtokarkit ovat vehnättömiä, maidottomia, munattomia, pähkinättömiä ja ilman saattaa sisältää -merkintöjä. Tapahtuma on maksuton. Ilmoittaudu 1.10. mennessä.

CRAZY GOLFIA ANAFYLAKSIA- JA RUOKA-ALLERGIANUORILLE

Ke 23.10. klo 17–19

Crazy Viihdekeskus, Puutarhakatu 21, Tampere

Jäsenten toiveesta järjestämme oman illan ruoka-allergisille nuorille. Aloitamme limujen äärellä, jossa tulemme vähän tutuiksi. Sitten siirrymme testaamaan osumatarkkuutta minigolfradalle, jonka väylät johdattavat meidät esimerkiksi villiin länteen ja romuttamolle. Tapahtuma päättyy noin klo 19, riippuen siitä, kuinka taitaviksi golffareiksi osoittaudumme. Tapahtuma on suunnattu yläkouluikäisille ja sitä vanhemmille nuorille. Mukana menossa ruoka-allergianeuvoja Ilona. Tapahtuma on maksuton. Ilmoittaudu 16.10. mennessä.

TRAMPOLIINIPUISTO

Ke 20.11. klo 17–19

Kauppi Sports Center, Kuntokatu 17, Tampere

Tule mukaan ruoka-allergiaperheiden liikunnalliseen tapahtumaan trampoliinipuistoon! Klo 17–18 lapset ja halukkaat aikuiset pääsevät puistoon hyppimään. Aikuinen voi olla puistossa paikalla myös valvojana ilman hyppimistä. Alle 10-vuotiaalla lapsella tulee olla oma aikuinen mukana. Klo 18–19 nautitaan erillisessä tilassa omia eväitä ja luvassa on vielä kivaa yhteistä tekemistä. Hyppijöille tapahtumamaksu on 5 €/henkilö, yhdistys tarjoaa pääsymaksusta loput. Lisäksi puistoon suositellaan trampoliinisukkia, joita voi ostaa paikan päältä (4 €/sukkapari). Osallistujat eivät ole vakuutettuja yhdistyksen toimesta. Ilmoittaudu 13.11. mennessä.

TIETOILTOJA RUOKA-ALLERGISILLE JA ANAFYLAKTIKOILLE

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

GLUTEENITTOMIA JA VEHNÄTTÖMIÄ ATERIALISÄKKEITÄ

Ke 25.9. klo 18–19.45, yhdistyksen toimisto

Mitähän sitä söisi jauhelihakastikkeen, kalapullien, kasvispihvien tai makkaran kanssa? Tule saamaan uusia ideoita gluteenittomiin ja vehnättömiin aterialisäkkeisiin. Luvassa on tietoa mm. pastasta, riisistä, kvinoasta ja perunasta. Samalla kuulet eri lisäkkeiden terveellisyydestä ja luvassa on myös maistiaisja ja kahvit/teet. Tietoiltaan järjestävät Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys ja Pirkanmaan keliakiayhdistys. Maksuttomaan tapahtumaan ovat tervetulleita kaikki gluteenittomuudesta ja vehnättömyydestä kiinnostuneet. Ilmoittaudu 23.9. mennessä.

VIERAANA VIRTASALMEN VILJATUOTE

Ke 9.10. klo 18–19, verkossa

Tietoillassa vieraana Virtasalmen Viljatuote. Pääsemme kuulemaan ja keskustelemaan tuotteista ja tuotekehityksestä. Ilmoittaudu 2.10. mennessä. Mahdollisuus kokoontua seuraamaan tietoiltaa myös yhdistyksen toimistolle ruoka-allergisten aikuisten tapaamisen yhteyteen.

RUOKA-ALLERGIAT JA SYÖMISHÄIRIÖT

Ma 4.11. klo 18–19, verkossa

Verkkoluennolla aiheena ovat ruoka-allergiat ja syömishäiriöt. Luento järjestetään verkossa Teamsin välityksellä. Luennolla asiantuntijoina ovat Katariina Ijäs Allergia-, iho- ja astmalitosta sekä asiantuntija Syömishäiriöliitosta. Jos ilmoittaudut 29.10. mennessä, ehdit jättämään ennakkokysymyksiä asiantuntijoille. Kysymyksiä voi esittää myös luennolla ja niihin pyritään vastaamaan aikataulun puitteissa.

Ruoka-allergiailta lapsiperheille

Turvallisesti ja iloisesti ruokapöydässä
Verkkoilta to 10.10.2024 klo 18–19

ALLERGIA
IHO
ASTMA

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Pirkanmaa

Ruoka-
allergiapäivä
13.10.2024

ALLERGIA.FI/TAPAHTUMAT

ASIAKKAANA RUOKA-ALLERGINEN

Ti 8.10.2024 klo 14–14.45, verkko

ALLERGIA
IHO
ASTMA

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Pirkanmaa

Tietoisku
ravintolassa
työsken-
televille

ALLERGIA.FI/TAPAHTUMAT

ERIMENUN 1 100 RESEPTIÄ SAATAVILLASI



Onko sinulla tai läheiselläsi ruoka-allergioita? Onko kylään tulossa ruoka-allerginen vieras? Mietikö, miten leipoa tai laittaa ruokaa ruokarajoitteet huomioiden? Erimenusta löydät paljon reseptejä 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-vehnäähöhrä-ruista) tai haluamasi ruokalajit (esimerkiksi suolaiset leivät) tai kirjoittamalla reseptin tai tuotteen nimeä (esimerkiksi piirakka). Rekisteröitymällä palveluun voit tallentaa myös muita kiellettyjä ruoka-aineita. Erimenun yläpalkista löydät käyttöohjeet ja paljon julistekuvia ruoka-allergia-ärkeen. Jos on kysyttävää tai toivot jotain uutta reseptiä, ota meihin yhteyttä. Jokaiselle löytyy keinot syödä hyvin!

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/ruokaallergialapsijasiedatshoito/

AVOIMIA VAPAAEHTOISTEHTÄVIÄ / TULE VAPAAEHTOISEKSI

Ehtisitkö antaa palasen ajastasi vapaaehtoistyölle yhdistyksessä? Esittelemme alla muutamia esimerkkejä vapaaehtoistehtävistä tälle syksylle. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä.

KEITTIÖAPULAINEN

Tehtävänkuva: Aterialisäkkeiden keittäminen gluteenittomia ja vehnättömiä aterialisäkkeitä -tapahtumaa varten.

Ajankohta: ke 25.9. klo 17–18 (1 tunti)

Paikka: yhdistyksen toimisto

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

TILAJÄRJESTELIJÄ

Tehtävänkuva: Salin järjestely ja somistus Taikuri ja irtokarkkeja -tapahtumaa varten.

Ajankohta: Ti 8.10. klo 16–17 (1 tunti)

Paikka: yhdistyksen toimisto

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

OLKA-PISTEELLÄ OPPAIDEN JAKAJA

Tehtävänkuva: Oppaiden jakaminen ja ihmisten kanssa jutteleminen OLKA-pisteellä

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

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

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

JÄSENYYS KANNATTAA! JÄSENMAKSU 27 €/12 KK

EDULLISIA TUOTTEITA TOIMISTOLTA

Maksut vain käteisellä. Ota jäsenkorttisi mukaasi. Hinnanmuutokset pidätetään.

Hengityksen irtolämmitin Jonas 23 €
Hengityksen lämmitin ja kauluri 43 €
Nenähuuhtelukannu NHS 3 €
Nenähuuhtelukannu Sarvikuono 5 €
Pef-mittari EU 19 €
Suruadressi 6 €

Lääkäripulasta Piippolan vaariin
-juhlakirja kertoo yhdistyksen tarinaa vuosista 1972–2022.

Jäsenhinta vain 20 €.



VALTAKUNNALLISET JÄSENEDET

www.allergia.fi/jarjesto/jasenyys/jasenedut

PERUSVOIDENÄYTYTEITÄ IHON HOITOON

Toimistolta on noudettavissa pieniä näytetuubeja. Tule noutamaan!

HALUATKO HARJOITELLA ADRENALIINIAUTOINJEKTORIN KÄYTTÖÄ?

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

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

N^o 1 IHOTAUTILÄÄKÄREIDEN
SUOSITTELEMA
IKONIHUOTON ERKKI
POHOISMAISSA
HERKALLE IHOILLE

RAUHOITA
HERKKÄÄ
IHOA

TOLERIANE

- › KOSTEUTTAA TEHOKKAASTI JA VÄHENTÄÄ EPÄMIELLYTTÄVÄÄ TUNNETTA IHOLLA

TOLERIANE -TUOTTEET
-20%
VUODEN LOPPUUN SAAKKA



YHTEISTYÖSSÄ
ALLERGIA-, IHO- JA
ASTMALITON KANSSA

Kampanja voimassa
31.12.2024 saakka.

*IQVIAN ja AplusA:n
maaliskuun 2023 ja toukokuun
2023 välisenä aikana tekemä
tutkimus dermocosmeettisten
tuotteiden markknoilla,
johon osallistui 1662
ihotautilääkäriä Pohjoismaista.

Koivu
apteekki

Prisma Koivistonkylä
Lempääläntie 21
puh. (03) 3122 1100
ma-pe 9-20 la 9-18 su 12-17



Teiskon
apteekki

Sale Kämmenniemi,
Aunessalmenkatu 25
puh. (03) 378 5585
ma-pe 9.30-18
la katso koivuapteekki.fi



MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

Saat S-Etukortilla Bonusta apteekkimyymälässä maksetuista tuotteista tai palveluista.
Bonus ei kerry resepti- tai itsehoitolääkkeistä eikä verkkokauppaostoista.