

ALLERGIA  
IHO ASTMA  
YHDISTYS  
Pirkanmaa



# Jäsentiedote syksy 2026



# Yhdistyksen toimisto palvelee

Kyllikinkatu 9, 33100 Tampere (Tammelantorin pohjoislaidalla katutasossa)  
Avoinna sopimuksen mukaan.

Osoitteessa [www.pirkanmaanallergia.fi](http://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 pe 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 Kati Holm.



# Tapahtumakalenteri

## syksy 2026

### Elokuu

### Sivu

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 18.8. Happihyppely alkaa                         | 6  |
| 24.8. Kuppikakkuja-ruokakurssi alakouluikäisille | 11 |
| 25.8. Tuoksuyliherkkien verkkotapaamiset alkavat | 6  |
| 25.8. Verkkoilta: Vinkit maitoallergiaan         | 13 |
| 31.8. Astmaatikkojen vertaistapaamiset alkavat   | 6  |

### Syyskuu

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| 3.9. Atoopikkojen verkkovertaistapaamiset alkavat                  | 7  |
| 7.9. Riisipuurojen maistelua ruoka-allergisille                    | 9  |
| 8.9. Hybridileivonnaisia-ruokakurssi yläkouluikäisille ja nuorille | 11 |
| 21.9. Ohjattu skeitti- ja scoottikokeilu lapsiperheille            | 9  |
| 22.9. Uusien tuotteiden ilta ruoka-allergisille                    | 10 |
| 23.9. Verkkoilta: Vinkit pähkinäallergiaan                         | 13 |

### Lokakuu

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5.10. Valloittava vadelma -ruokakurssi lapsiperheille                              | 11 |
| 6.10. Katuruokaa-ruokakurssi yläkouluikäisille ja nuorille                         | 11 |
| 7.10. Yleisöluento: Vieraana ruoka-allerginen - miten varautua tarjoiluihin?       | 8  |
| 7.10. Ruoka-allergisten aikuisten kahvilatreffit                                   | 9  |
| 12.10. Vehnättömiä leipiä -ruokakurssi aikuisille                                  | 12 |
| 13.10. Verkkoluento: Lapsen ruoka-allergia ja syömisvaikeus - puheterapeutti apuna | 14 |
| 13.10. Verkkovertaiskeskustelu: Lapsen ruoka-allergia                              | 14 |
| 21.10. Ruoka-allergiset irtokarkkiostoksilla                                       | 10 |
| 28.10. Verkkoilta: Vinkit kananmuna-allergiaan                                     | 13 |

### Marraskuu

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| 2.11. Pizzaa ja pirtelöä -ruokakurssi alakouluikäisille | 12 |
| 3.11. Etäleivontakurssi: Superhippukeksit               | 15 |
| 16.11. Joulukalenteripaja                               | 10 |
| 17.11. Verkkoilta: Vinkit vehnäallergiaan               | 13 |
| 23.11. Joulukorttiaskartelu                             | 16 |

### Joulukuu

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 1.12. Puurojuhla                     | 16 |
| 14.12. Piparileivonta 1 -ruokakurssi | 12 |
| 15.12. Piparileivonta 2 -ruokakurssi | 12 |



## Konkreettiset keinot käyttöön (tai sisustusvinkkejä)

Vierailimme kesällä Lempäälän Asuntomessuilla. Lähdin matkaan luottaen siihen, että lähtemisen vaiva palkittaisiin ainakin yhdellä mainittavalla Ooh!-elämyksellä. Näin tosiaan tapahtui, mutta hiukan eri tavalla kuin ennalta ajattelin.

Messukierroksen alkuvaiheessa astelimme Lempäälän Vuokrakotien rakennuttamaan Saikanporttiin. Kohteen asunnot oli sisustettu yhteiskunnallisesti merkittäviä aiheita ilmentäen, kuvitteellisille asukkaille, yhteistyössä sisustusalan opiskelijoiden ja neljän eri järjestön kanssa. Yksi asunnoista oli sisustettu niin, että se tuki muistisairaana ikäihmisen kotona asumista. Toisessa taas oli materiaalivalinnoilla huomioitu aistiyliherkän asukkaan hyvinvoinnin tukeminen. Toki asunnoissa oli myös yhdistysten tuottamaa materiaalia kyseisistä aiheista, mutta kuvaavinta oli nähdä ne valinnat, ratkaisut ja tavarat (ja kalenterimerkinnyt!) joita kuviteltujen asukkaiden arki sisälsi. Idea ja vaikutus oli niin toimiva ja tuntuva, että tälle kokemukselle oli vaikea löytää vertaa. Mietin, että asuntojen sisustukset toivat esiin juuri sen, missä yhdistykset ovat vahvimmillaan; arjessa toimivien konkreettisten keinojen ja tutkitun tiedon välittäjinä kohderyhmilleen ja laajemminkin. Myös kohtaamisten järjestäjinä, jotta omaan, toisinaan haastavaan tilanteeseen saa muilta heijastuspintaa.

Kotimatalla pohdin, millaiselta olisi näyttänyt allergia-, iho- ja/tai astma-aiheinen koti. Allergiatunnustuotteiden lisäksi, olisiko kylpyhuoneen hyllyllä ollut kookkaita voidepurkkeja? Vai olisivatko keittiön kaapinovat olleet värikoodein ryhmitelty erilaisille ruoka-aineille ja koululaisen pöydän kulmalla ollut anafylaksia 112 -ranneke? Vai olisivatko sisustusmateriaalit – tai niiden niukkuus – korostaneet vaivatonta siivousta ja jostain pilkistänyt pulloonpuhallustarvikkeet?

Jokaisen arki on erilaista, tervetuloa tapahtumiimme keskustelemaan "sisustusvinkeistä"!

Iloa syyspäiviinne!

Hallituksen puheenjohtaja  
Tiina Korhonen



# Olemme tavattavissa

## Meidän Pirkkala

To 27.8. klo 17–19.30

Verson piha-alue, Urheilutie 7, Pirkkala

## Tays Keskussairaalan OLKA-pisteellä

To 3.9. klo 10–13, Keliakiaviikko

To 8.10. klo 10–13, Ruoka-allergiapäivä

Teiskontie 35, Tampere

## Gluteeniton elämä -messut

La 24.10. klo 10–17 ja

su 25.10. klo 10–16

Tampere-talo, Yliopistonkatu 55, Tampere

## Lapsen oikeuksien viikon tapahtuma perheille

La 14.11. klo 10–13

Nuorten kulttuurikeskus Monitoimitalo 13, Pellavatehtaankatu 4, Tampere

## Tietoa, toimintaa ja tukea somekanavissamme:



pirkanmaanallergia  
erimenu.fi



pirkanmaanallergia  
erimenu.fi



pirkanmaanallergia

## SYYSKOKOUS MAANANTAINA 23.11. klo 16.30

Yhdistyksen toimisto, Kyllikinkatu 9,  
Tampere.

Kokouksessa käsitellän sääntöjen  
määrittelemät asiat. Kokouksen jälkeen  
mukava joulukorttiaskartelu klo 18  
alkaen!

Kokousmateriaali on tutustuttavissa  
yhdistyksen toimistolla ennen kokousta,  
**erikseen sovittavana ajankohtana.**

# Vertaistoiminta ja virkistys 1/2

## **Tuoksuyliherkät**

**Ti 25.8., 29.9., 27.10. ja 24.11. 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 eletty jo pitempäänkin. Vertaistapaamisia on elokuusta marraskuuhun, kerran kuukaudessa tiistaina klo 17-18. Tapaamisia vetää vapaaehtoisemme Hilikka. **Jokaiselle tapaamiselle on oma linkkinsä, joten ilmoittauduthan jokaiselle verkkotapaamiselle erikseen ensisijaisesti sähköpostilla:** [allergia@pirkanmaanallergia.fi](mailto:allergia@pirkanmaanallergia.fi) tai puhelimitse 044 339 5181.

## **Happihyppely, Tampere**

**Tiistaisin 18.8.-8.12. klo 10-11.30**

### **Yhdistyksen toimisto**

Tähän avoimeen ryhmään ovat tervetulleita kaikki seniorit, jotka haluavat nauttia ulkoilusta hyvässä seurassa. Kokoontuminen 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 ensisijaisesti sähköpostilla:** [allergia@pirkanmaanallergia.fi](mailto:allergia@pirkanmaanallergia.fi) tai puhelimitse 044 339 5181.

## **Astmaatikot**

**Ma 31.8., 28.9., 26.10. ja 30.11. 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.

**Ilmoittauduthan jokaiselle tapaamiselle erikseen ensisijaisesti sähköpostilla:** [allergia@pirkanmaanallergia.fi](mailto:allergia@pirkanmaanallergia.fi) tai puhelimitse 044 339 5181.

# Vertaistoiminta ja virkistys 2/2

## Atoopikot

To 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. klo 17-18

## Verkossa, Teams

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

**Ilmoittautuminen jokaiselle tapaamiselle erikseen ensisijaisesti sähköpostilla:** [allergia@pirkanmaanallergia.fi](mailto:allergia@pirkanmaanallergia.fi) tai puhelimitse 044 339 5181.

## Sinustako vapaaehtoinen?

Yhdistyksessämme toimii kymmeniä vapaaehtoisia. Osa on aktiivisesti mukana kuukausittain, osa auttaa yksittäisen tapahtuman toteuttamisessa.

Jos sinua kiinnostaa vapaaehtoistyö, ota yhteyttä yhdistyksen työntekijöihin. Myös hallitukseen uudet jäsenet ovat tervetulleita!



# Yleisöluennot

## **Luento: Vieraana ruoka-allerginen – miten varautua tarjoiluihin?**

**Ke 7.10. klo 13–14**

**Pirkkalan pääkirjaston koulutustila, Suupantori 2, Pirkkala**

Mukavia arjen kohtaamisia syntyy kahvikupin äärellä. Entä jos kahvivieraaksi tulee ruoka-allerginen? Miten leipoa ruoka-allergiat huomioiden tai tunnistaa kaupasta sopivat valmiit tuotteet? Tule kuulosalle tälle käytännönläheiselle luennolle. Mahdollisuus myös kysymyksiin ja keskustelulle. Luennoimassa ruoka-allergianeuvoja Ilona Mähönen Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistyksestä.

Maksuton yleisöluento on osa Vanhustenviikkoa, jonka teemana on ”Arjen kohtaamiset”. Yhteistyössä Pirkkalan kunnan kanssa. Tapahtumaan ei ole ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja voi kysyä: [ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi](mailto:ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi) tai 045 2352861.

## **Verkkoluento: Lapsen ruoka-allergia ja syömisvaikeus – puheterapeutti apuna Ti 13.10. klo 18–19.15**

Katso lisätiedot jäsentiedotteen sivulta 14.

### **Etäkatsomot**

Yhdistyksemme järjestää mahdollisesti etäkatsomon Allergia-, iho- ja astmaliiton verkkoluennolle tai muuhun tapahtumaan.

Seuraathan tiedotuskanaviamme, ja kerro mikäli etäkatsomo kiinnostaisi.



# Vertaisuutta ja virkistystä ruoka-allergisille 1/2

## **Ilmoittautuminen sivun tapahtumiin Ilonalle:**

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

### **Riisipuurojen maistelua**

**Ma 7.9. klo 17–18.30, yhdistyksen toimisto**

Nyt on mainio tilaisuus päästä maistelemaan ja arvioimaan erilaisia riisipuuroja! Tapahtumassa on tarjolla eri nesteisiin keitettyjä riisipuuroja. Maistelusta tehdään juttu Allergia, Iho & Astma -lehteen. Jutussa ei mainita arviointiin osallistuneita nimeltä, elleivät he itse sitä halua. Kaikki puurot ovat maidottomia ja keitetty gluteenittomaan puuroriisiin. Kerro ilmoittautuessasi myös muut ruoka-allergiat. Puurojen kaveriksi on tarjolla erilaisia lisukkeita. Tapahtumaan ovat tervetulleita kaikenikäiset ruoka-allergiset ja ruoka-allergisten läheiset. Tilaisuus on maksuton. Ilmoittaudu 3.9. mennessä.

### **Ohjattu skeitti- ja scoottikokeilu lapsiperheille**

**Ma 21.9. klo 17.15–19, GRIP Skatepark, Viinikankatu 55, Tampere**

Tervetuloa matalankynnyksen lajikokeiluun! Olemme varanneet ohjatun skeitti- ja scoottikokeilun. Ensin on 45 min skeittausta, sitten 45 min scoottausta. Ohjatun kokeilun jälkeen voi jäädä omatoimisesti treenailemaan. Varusteet kuuluvat pakettiin, mutta oma kypärä ja tasapohjaiset kengät ovat suositeltavia. Suositusalaikä osallistumiselle on 6 vuotta. Lajikokeilu sopii myös aikuisille. Aikuinen pääsee myös maksutta alueelle seuraamaan, jos ei osallistu ohjaukseen. Yhdistys ei ole vakuuttanut osallistujia. Suosittelemme huolehtimaan oman tapaturmavakuutuksen. Yhdistys tarjoaa osan ohjauksen hinnasta, omavastuuksi jää 15 €/henkilö. Omavastuu maksetaan kortilla GRIP Skateparkille ennen ohjauksen alkua. Kokoontuminen klo 17.15, jotta ehdimme katsoa varusteet ennen ohjauksen alkua klo 17.30. Ilmoittaudu 14.9. mennessä.

### **Uusien tuotteiden ilta ruoka-allergisille**

**Ti 22.9. klo 17.30–19, yhdistyksen toimisto**

Kauppoihin tulee jatkuvasti uutuusruokia. Jotkin näistä sopivat myös ruoka-allergioihin. Tuotteet voivat kiinnostaa, mutta iso pakettikoko tai hinta arveluttaa. Entä jos en tykkää? Illassa pääset maistelemaan uusia tuotteita ja juttelemaan niistä toisten kanssa. Tuotteet valitsee yhdistyksen Ilona, mutta vinkkaa toki toivetuotteesi. Tuotteet valitaan osallistujien allergiat huomioiden, joten kerro ruoka-allergiasi ilmoittautumisen yhteydessä. Lapset osallistuvat oman aikuisen kanssa. Tapahtuma on maksuton. Ilmoittaudu 16.9. mennessä.

## **Vertaisuutta ja virkistystä ruoka-allergisille 2/2**

### **Ilmoittautuminen sivun tapahtumiin Ilonalle:**

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

### **Ruoka-allergisten aikuisten kahvilatreffit**

**Ke 7.10. klo 17.30–19**

**Pella´s cafe & bakery, Koskikatu 7, Tampere**

Tervetuloa kahvilatreffeille tapaamaan toisia ruoka-allergisia! Illassa on yhteistä keskustelua ruoka-allergisen arjesta. Tapaaminen järjestetään Tampereella Pella´s cafe & bakery -kahvilassa. Yhdistys tarjoaa osallistujille juoman ja suolaisen/makean syötävän. Kerro tarkasti kaikki allergiat ilmoittautumisen yhteydessä, sillä allergiat välitetään etukäteen kahvilalle. Ryhmää vetää vertaistoimija Tiina Korhonen. Ryhmä rajallinen. Ilmoittaudu 2.10. mennessä.

### **Ruoka-allergiset irtokarkkiostoksilla**

**Ke 21.10. klo 17.30–18.30**

**CandyTown Nappari, Hämeenkatu 8, Tampere**

Toivottu irtokarkkitapahtuma on täällä taas! 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. Ilmoittaudu 14.10. mennessä.

### **Joulukalenteripaja**

**Ma 16.11. klo 17–19, yhdistyksen toimisto**

Aikuisille suunnatussa joulukalenteripajassa täytämme joulukalenterin omalle ruoka-allergiselle lapselle/lapsille. Yhdistys hankkii täytettävät joulukalenterit sekä pieniä kalenteriin mahtuvia lahjoja etukäteen (esim. askartelutarvikkeita, Dammenbergin konvehteja, ilmapalloja). Ilmoittautuneet saavat sähköpostitse ennakkokyselyn, jolla kartoitetaan, millaisia lahjoja haluaisi laittaa kalenteriin. Lisäksi tarjolla on ideoita aineettomiin joulukalenterisisältöihin. Osallistumismaksu 10 €/kalenteri. Ilmoittaudu 9.11. mennessä, jotta kalenterin sisältötoiveesi ehditään ottaa huomioon.

# Ruuanlaitto- ja leivontakurssit 1/2

**Kurssit järjestetään yhdistyksen toimistolla.** Kursseja on eri kohderyhmille: Alakouluikäisten kurssit on suunnattu ruoka-allergisille alakoululaisille, yläkouluikäiset+ kattaa sekä yläkouluikäiset että sitä vanhemmat ruoka-allergiset nuoret. Aikuisten kurssit, perhekurssit ja kaikenikäisten kurssit ovat ruoka-allergisille ja heidän läheisilleen. Kurssit ovat turvallisia myös anafylaktikoille. Osallistujapaikkoja on rajallisesti.

**Ilmoittaudu viikkoa ennen kurssia ja ilmoita samalla ruoka-allergiat:** ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

## **Alakouluikäiset: Kuppikakkuja**

**Ma 24.8. klo 17–19**

Toivekurssilla leivotaan kuppikakkuja. Luvassa on erilaisia makuja ja kuorrutteita. Hinta 5 €/henkilö.

## **Yläkouluikäiset+: Hybridileivonnaisia**

**Ti 8.9. klo 17–19**

Mitä syntyy, kun yhdistetään kaksi eri leivonnaista yhdeksi? Tällä kurssilla sekoitellaan klassikoita keskenään. Luvassa on sekä suolaista että makeaa. Hinta: 5 €/henkilö.

## **Lapsiperheet: Valloittava vadelma**

**Ma 5.10. klo 17–19**

Toivekurssilla leivotaan kaikenlaista herkullista vadelmasta. Hyödynnämme vadelmaa eri tavoin. Hinta: 10 €/perhe.

## **Yläkouluikäiset+: Katuruokaa**

**Ti 6.10. klo 17–19**

Kurssilla napsimme ideoita eri ruokakulttuureista ja valmistamme herkullista street foodia eli katuruokaa. Hinta: 5 €/henkilö.

## **Aikuiset: Vehnättömiä leipiä**

**Ma 12.10. klo 17–19.30**

Kurssilla leivotaan erilaisia leipiä, esimerkiksi toivottuja perunarieskoja. Lisäksi valmistamme itse leivänpäällisiä. Hinta: 5 €/henkilö.

# Ruuanlaitto- ja leivontakurssit 2/2

## **Alakouluikäiset: Pizzaa ja pirtelöä**

**Ma 2.11. klo 17–19**

Kurssilla jokainen saa koota oman pizzan lempparitäytteillä. Jälkiruuaksi pyöräytetään pirtelöt. Hinta: 5 €/henkilö.

## **Kaikenikäiset: Superhippukeksien etäleivontaa**

**Ti 3.11. klo 17.30–19 Verkossa, Teams**

Katso tämän verkon välityksellä järjestettävän leivontakurssin lisätiedot jäsentiedotteen sivulta 15.

## **Kaikenikäiset: Piparileivonnat 1 ja 2**

**Ma 14.12. klo 17–19**

**Ti 15.12. klo 17–19**

Jo perinteeksi muodostuneella piparikurssilla kokoonnutaan yhteen leipomaan joulupipareita. Tarjolla on erilaisia taikinoita kokeiltaviksi. Tarjolla on kaksi samansisältöistä kurssia. Kerro ilmoittautuessasi, kumpana päivänä tulisit. Hinta: 2 €/henkilö tai 5 €/perhe.



## Verkkoillat: Vinkit ruoka-allergioihin

Onko lapsellasi tai itselläsi ruoka-allergiaa? Pohditko, missä elintarvikkeissa on maitoa, pähkinöitä, kananmunaa tai vehnää? Mietitkö, miten korvata näitä ruuassa ja leivonnassa? Kaipaanko vinkkejä sopiviin tuotteisiin ja resepteihin? Haluatko kuulla, mitä kaikkea tietoa, toimintaa ja tukea ruoka-allergioihin on kaikkien saatavilla?

Ilmoittaudu mukaan arjen vinkkien verkkoiltaan, jossa on ensin puolen tunnin tietoisku ja sitten mahdollisuus kysymyksiin ja keskusteluun. Halutessasi voit osallistua myös pelkkään luento-osuuteen. Verkkoiltoja eri allergeeneista toteuttavat Pirkanmaan Erimenu-tiimin Ilona ja/tai Jonna. Ilmoittautuneille lähetetään nettilinkki, jolla pääset mukaan. Tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen viimeistään tilaisuutta edeltävänä päivänä:**  
ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

**Vinkit maitoallergiaan**  
**Ti 25.8. klo 18–19**

**Vinkit pähkinäallergiaan**  
**Ke 23.9. klo 18–19**

**Vinkit kananmuna-allergiaan**  
**Ke 28.10. klo 18–19**

**Vinkit vehnäallergiaan**  
**Ti 17.11. klo 18–19**





## Lapsen ruoka-allergia ja syömisvaikeus - puheterapeutti apuna

verkkoluento ti 13.10.2026 klo 18.00–19.15

Onko lapsellasi hankaluutta siirtyä sosemaisista ruuista kiinteämpiin ja karkeampiin? Välttelekö lapsesi ruokapöytään tulemistä? Tuntuuko sinusta, että ruoka-allergialapsesi ruokailu kestää muita lapsia kauemmin? Joudutko hoputtamaan lastasi pureskelemaan nopeammin? Onko lasta vaikea saada maistamaan uusia ruokia? Tuntuuko, että lapsesi haluaisi syödä pelkästään välipaloja? Eikö lapsi suostu syömään muiden kuin vanhempiansa kanssa? Nouseeko ruokailussa koko perheen stressitaso?

Tervetuloa Ruoka-allergia-iltaan seuraamaan luentoa tästä aiheesta!

Ohjelma:

- Pienen lapsen syömistaidot ja ruoka-allergian vaikutus. Kuinka tukea taitojen kehittymistä ja voittaa vaikeudet? puheterapeutti Katja Vuoti
- Neuvontaa, vertaistukea ja apua ruoka-allergioihin, ruoka-allergianeuvoja Ilona Mähönen, Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys

**Ilmoittautumisen yhteydessä voit jättää 6.10. asti ennakkokysymyksiä luennoitsijalle.** Lisätiedot ja ilmoittautuminen Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistyksen ja Allergia- iho- ja astmaliiton luennoille: [linkki](https://link.webropol.com/ep/ruoka-allergialuento) ( <https://link.webropol.com/ep/ruoka-allergialuento> )

Luennon jälkeen klo 19.15–20.15 voit halutessasi osallistua vertaiskeskusteluun, jossa pääset vaihtamaan ajatuksia luennosta yhdessä toisten kanssa. Keskustelu järjestetään heti luennon päätteeksi ja linkki jaetaan verkkoluennolla. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Vertaiskeskustelussa mukana on Pirkanmaan yhdistyksen työntekijöitä. Lisätiedot: [ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi](mailto:ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi) tai 045 235 2861.



## Superhippukeksien etäleivonta ti 3.11.2026 klo 17.30–19.00 verkossa

Tule leipomaan yhdessä superhippukeksejä – verkon välityksellä! Tilaisuus on osa vuoden 2026 Ruoka-allergiapäivää.

Etäleivontaa ohjaa Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistyksen ruoka-allergianeuvoja ja kotitalousopettaja Ilona Mähönen. Superhippukeksien resepti on pähkinätön, maidoton, munaton ja soijaton. Viljatuotteena voi käyttää ruokavalion mukaan vehnää, riisiä tai gluteenitonta jauhoseosta. Hippukeksien resepti on erityisen super siksi, että sitä pystyy muokkaamaan moneen eri ruokavalioon sopivaksi. Leivonnassa käytetään maidotonta margariinia, sokeria ja leivinjauhetta, sekä jauhoina oman valinnan mukaan joko riisi-tapiokatärbkelys-ksantaaniseosta, gluteenitonta jauhoseosta tai vehnää. Hipuiksi valitaan suklaata, rusinoita tai mansikkaa. Jos edellä ilmoitetuissa raaka-aineissa on sellaisia, jotka eivät sovi ruokavalioon, voit silti ilmoittautua ja kysyä yksilöllisiä reseptimuokkauksia 27.10. mennessä.

Etäleivontaan voit osallistua lapsen kanssa tai itsekseen. Tilaisuus järjestetään Teamsissa. Tarvitset osallistumiseen Teams-valmiuden, kameran ja mikrofonin. Leivonnan yhteydessä pääset myös juttelemaan muiden osallistujien kesken. Ilmoittautumisen kuittausviestissä saat reseptin, Teams-linkin ja tarkemmat ohjeet osallistumiseen. Etäleivontaan osallistuminen on maksutonta. Osallistujamäärä on rajallinen. Osallistujien kesken arvotaan Virtasalmen Viljatuotteen jauhotuotepaketti.

### **Lisätiedot ja ilmoittautuminen 29.10. mennessä:**

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

# Vertaisuutta ja virkistystä koko jäsenistölle

## Joulukorttiaskartelu

**Ma 23.11. klo 18–19.30, yhdistyksen toimisto**

Joulukorttien askarteleminen on mukavaa puuhaa, ja lopputulos ilahduttaa sekä tekijää että kortin vastaanottajaa. Järjestämme kaikenikäisille sopivan joulukorttiaskartelun, jossa pääset askartelemaan ja rupattelemaan yhdessä toisten kanssa. Tarjolla on paljon erilaisia askartelutarvikkeita kortteja varten. Halutessasi voit ottaa mukaan myös omia askartelutarvikkeita joulukorttejasi varten. Askartelua ohjaa Tuula-vapaaehtoinen. Tapahtuma on maksuton. Pienet lapset tulevat tapahtumaan oman aikuisen kanssa.

Ilmoittaudu mieluusti 19.11. mennessä: [ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi](mailto:ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi) tai 045 235 2861.

Voit kysyä mahdollisia vapaita paikkoja vielä tapahtumapäivänä soittamalla.

## Puurojuhla

**Ti 1.12. klo 17–19, yhdistyksen toimisto**

Tervetuloa koko jäsenistön yhteiseen puurojuhlaan! Klo 17–18 tarjolla on riisipuuroa ja kahvit. Voit tulla sinulle sopivaan aikaan. Klo 18 alkaen on mukavaa ohjelmaa. Mukana yhdistyksen työntekijöitä ja vapaaehtoisia. Pääset halutessasi myös kertomaan omat ideasi kevätkauden toimintaan.

Ilmoittaudu 29.11. mennessä: [allergia@pirkanmaanallergia.fi](mailto:allergia@pirkanmaanallergia.fi) tai 044 339 5181.

Ilmoitathan samalla erityisruokavaliosi tarjoiluja varten.



## Erimenun reseptit



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 Erimenuun yläpalkista. Neuvoa voit kysyä myös meiltä yhdistyksestä.

Erimenu ja neuvontamme ovat maksutta saatavillasi.



## Neuvojamme opastaa

Tule harjoittelemaan anafylaksian ensiapua. Neuvojamme opastaa adrenaliini-injektorin ja -nenäsuihkeen käyttöä.

Voit hakea toimistoltamme maksuttoman Anafylaksia 112 -rannekkeen.



# Nähdään syksyn tapahtumissa!



**Toimintaamme tukevat**



Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
RAHOITTAMA

**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**



Tampereen  
tuberkuloosisäätiö