



KEVÄT 2024

pirkanmaanallergia.fi

jäsentiedote 1/2024

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



Alisniemen maisemissa käytiin virkistäytymässä toukokuussa 2023.
Osa retkiporukasta mukana kuvassa.

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2024

Muistathan pyydettäessä ilmoittautua etukäteen ja perua mahdollisen esteen tullessa.

Helmikuu	Sivu
6.2. Happihypely kutsuu ulkoilemaan	7
6.2. Astmaatikkojen tapaamiset alkavat	6
12.2. Vahinkoanafylaksiat -teemailta verkossa	10
14.2. Aikuisten anafylaksiatapaaminen ja verkkoluento	13
15.2. Vesivoimistelu alkaa	7
20.2. Päiväryhmä kahvikupin ääressä alkaa	6
21.2. Tuoksuyliherkkien tapaamiset alkavat, myös verkossa	6
26.2. Anafylaksialasten vanhemmat verkossa	10
27.2. Lettukestit kaikenikäisille	11
Maaliskuu	Sivu
5.3. Ihoatopikkojen tapaaminen	6
6.3. Avointen ovien kahvihetki toimistolla	6
11.3. Maitoallergia-teemailta verkossa	10
12.3. Muumimuseolla taidetyöpaja ja kahvittelua	12
13.3. Aikuisten ruoka-allergisten tapaaminen	9
13.3. Ruoka-allergisen monipuolinen ruokavalio -verkkoluento	13
19.3. Ikääntyvän astma -yleisöluento, myös verkossa	5
19.3. Atooppisen ihottuman hoito -yleisöluento, myös verkossa	5
20.3. Siitepölyallergia eri ikäkausina -verkkoluento, etäkatsomo	5
27.3. Ihanat kakut -leivontakurssi lapsille	11
Huhtikuu	Sivu
8.4. Ruoka-allergisen kotitalousopetus -teemailta verkossa	10
10.4. Aikuisten ruoka-allergisten kahvilatreffit	9
17.4. Sääntömääräinen kevätkokous	3
23.4. Riisimunkit-leivontakurssi aikuisille	11
24.4. Riisimunkit-leivontakurssi aikuisille	11
27.4. Suolaista ja makeaa -leivontakurssi perheille	11
Toukokuu	Sivu
6.5. Ruoka-allergisen kesäreissuvalmistelut -teemailta verkossa	10
7.5. Astma ei ole este -verkkoluento, etäkatsomo toimistolla	5
8.5. Astmatietoviikolla tavataan Keskustorilla	6
8.5. Värikästä leivontaa -kurssi kaikenikäisille	11
18.5. Mira-oravan metsäseikkailu	12
21.5. Italian klassikoita -ruokakurssi lapsille	11
29.5. Linja-autoretki Vaihmalan Hoviin ja Visavuoreen	8
Kesäkuu	Sivu
4.6. Ihanat kakut -leivontakurssi lapsille	11
17.6. Retki Kiviniityn kotieläinpuistoon	12

Jäsentiedote ilmestyy kaksi kertaa vuodessa.

Tiedotteen sivunvalmistus TEKOPAIKKA Suomi Oy. Painopaikka PlusPrint Oy.
Painosmäärä on 1 400 kpl.

TOIMISTO NEUVOO JA PALVELEE

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

Toiminnanjohtaja

Erikoistoimittaja
YTM
Terhi Friman
044 239 5181

toiminnanjohtaja@pirkanmaanallergia.fi



Erimenu.fi

Kehittämispäällikkö
KTM

Jonna Nurminen
050 442 0880

erimenu@kolumbus.fi

Ruoka-allergianeuvonta

Kotitalousopettaja
KM

Ilona Mähönen
045 235 2861

ruoka-allergia@kolumbus.fi

Allergia- ja astmaneuvoita Sairaanhoidaja

Terhi Hurme
044 339 5181

allergia@kolumbus.fi

LIITY JÄSENEKSI: www.allergia.fi/liity

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

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

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Ke 17.4. klo 16, yhdistyksen toimisto, Kyllikinkatu 9, Tampere
Aiheena mm. tilinpäätös vuodelta 2023.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: allergia@kolumbus.fi tai 044 339 5181.

YHDISTYKSEN TOIMINTAA TUKEVAT



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

YHDISTYKSEN HALLITUS V. 2024

Puheenjohtaja Johanna Hirvelä. Muut jäsenet ovat: Sivi Aalto, Kati Holm, Essi Jaakkonen, Markku Jokela, Merja Kerttula, Tiina Korhonen, Arja Mäkinen, Tuula Mäntylä, Heidi Rantala, Terhi Rantalainen ja Elina Siltanen.

UUSI PUHEENJOHTAJA ESITTÄYTY



Hei, olen Johanna Hirvelä, uusi puheenjohtajanne.

Hyppäsin tammikuun alussa Markun suuriin saappaisiin, enkä edes yritä täyttää niitä, mutta olen innoissani tästä uudesta pestistä. Odotan, että pääsen tutustumaan teihin jäseniin ja syventymään yhdistyksen toimintaan enemmän.

Allergia- ja astmamaailma on hyvin tuttua minulle omien kokemuksieni kautta, mutta onneksi nykyään selviän aika pienillä rajoituksilla elämässä lapsuuteen verrattuna.

Harrastan kuntosalia, lavatansseja ja leipomista. Lavatanssit on viny mun sydämen (ja järjen), siel tulee pyöritetty viikottain millon missäkin. Tykkään viettää aikaa myös luonnossa, kerätä marjoja ja sieniiä ja retkeillä.

Ollaan yhteyksissä!

UUSI TOIMINNANJOHTAJA ESITTÄYTY



Hei, olen Terhi Friman, uusi toiminnanjohtajanne. Hyppäsin tammikuun alussa kaimani saappaisiin, ja uuteen työhön perehtyminen tuntuu mukavalta. Odotan sitä, että pääsen tutustumaan teihin, jäseniimme, ja kuulemaan teidän toiveitanne ja ajatuksianne.

Olen kirjoittanut vuosia Allergia-, Iho- ja Astmalehteen ja tunnen sitä kautta hieman tätä kiinnostavaa maailmaa. Olen kirjoittaja (toimittaja ja tietokirjailija) ja kirjoittamisen opettaja, ja saatan pitää teillekin kirjoittajakursseja tai lukupiirejä. Kirjoittaminen on hyvä tapa jäsentää omaa ajattelua – lisäksi se onnellistuttaa ihmistä!

Harrastan vesiliikuntaa, lukemista, retkeilyä ja Pilatesta. Rakastan avantouintia. Keväästä syksyyn aika kuluu villiyrtejä, marjoja ja sieniiä keräten. Haaveeni on palauttaa mieleen räsymaton kutomista ja opiskella keramiikan tekemistä.

Ollaan kuulolla!

Kuva: Tuisku Koskela

YLEISÖLUENNOT TOIMISTOLLA JA VERKOSSA

IKÄÄNTYVÄN ASTMA

Ti 19.3. klo 15–16, yhdistyksen toimisto
Asiantuntijana terveydenhoitaja Katariina Ijäs,
Allergia-, iho- ja astmaliitto

ATOOPPISEN IHOTTUMAN HOITO

Ti 19.3. klo 17–18, yhdistyksen toimisto
Asiantuntija terveydenhoitaja Katariina Ijäs,
Allergia-, iho- ja astmaliitto
Tilaisuudessa jaetaan voidenäytteitä kotikokeiluun.



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

VERKKOLUENNOT, ETÄKATSOMO YHDISTYKSEN TOIMISTOLLA

Ilm. Tampereen tilaisuuksiin: allergia@kolumbus.fi tai 044 339 5181.
Verkkoluennon järjestää Allergia-, iho- ja astmaliitto.

Hyvää Allergiaviikkoa!

SIITEPÖLYALLERGIA ERI IKÄKAUSINA

Ke 20.3. klo 17.30 kahvitarjoilu
klo 18–19 verkkoluento

- Siitepölyallergia eri ikäkausina ja sen hoito, lääkärin luento
- Ethän niiskuta yksin - tietoa ja tukea on tarjolla!
- Kokemuksia siedätyshoidosta – aikuisen siitepölyallergisen sekä siitepölyallergisen lapsen vanhemman haastattelu



Hyvää Astmatietoviikkoa!

ASTMA EI OLE ESTE

Ti 7.5. klo 17.30 kahvitarjoilu
klo 18–19.30 verkkoluento

- Astman hoidon ABC -lääkärin luento
- Kysy, niin lääkäri vastaa! Ennakkokysymyksiä ja luennon aikana tulleita kysymyksiä.
- Astmaa sairastavalle on tarjolla tukea!
- Vinkkejä mitä tehdä, jotta happi kulkee paremmin, fysioterapeutin tietoisuus
- Astma ei ole este, vai onko? -paneelikeskustelu. Keskustelemassa kolme astmaa sairastavaa



VERTAISTOIMINTAA AIKUISILLE

- Muista ilmoittautua tapaamisiin allergia@kolumbus.fi tai 044 339 5181.
- Merkitse tapaamiset allakkaasi, etteivät unohdu
- Tapaamisissa on kahvi-/teetarjoilu

ASTMAATIKOT, yhdistyksen toimisto

Ti 6.2., 2.4. ja 14.5. klo 17

Ryhmä kokoontuu myös **ti 19.3. klo 15–16** astmaluennon merkeissä, ks. s. 5.
Tilaisuudet juontaa vertaistoimija Leea.

PÄIVÄRYHMÄ KAHVIKUPIN ÄÄRESSÄ, yhdistyksen toimisto

Ti 20.2. ja 16.4. klo 14 sekä ti 14.5. klo 17

Ryhmä kokoontuu myös **ti 19.3. klo 15–16** astmaluennon merkeissä, ks. s. 5.
Tilaisuudet juontaa vertaistoimija Leea.

TUOKSUYLIHERKÄT, yhdistyksen toimisto ja verkossa

Ke 21.2. 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 5.3. klo 17

Tilaisuudet juontaa Terhi. Aiheena päänahan kutina. Voidenäytteitä kotikokeiluun. Jatkosta sovitaan tapaamisessa.

AVOINTEN OVIERIEN KAHVIHETKI TOIMISTOLLA

Ke 6.3. klo 14–17, yhdistyksen toimisto

Tule nauttimaan kuppi kahvia ja pala kakkua sekä kuulemaan yhdistyksen toiminnasta!

Kahvittelun lomassa voit tutustua toimiston väkeen, myös uuteen toiminnanjohtajaan Terhi Frimaniin.

ASTMATIETOVIIKOLLA TAVATAAN KESKUSTORILLA

Ke 8.5. klo 8–10, Keskustori, Tampere



Tervetuloa aamukahville Allergia-, iho- ja astmaliiton teltalle. Paikalla ovat liiton fysioterapeutti Anna-Riikka Murtonen-Pesonen ja yhdistyksen astmaneuvoja Terhi Hurme. Tule pyörittämään Onnenpyörää ja voittamaan! Teltalta saat astmaan liittyviä oppaita ja neuvontaa. Tervetuloa!

LIIKUNTA

HAPPIHYPPELY KUTSUU ULKOILEMAAN!

Happihyppely on Allergia-, iho- ja astmaliiton koordinoima hanke vuosille 2023–2025. Hankkeen tarkoituksena on lisätä yli 65-vuotiaiden henkilöiden liikkumista. Toiminta on kaikille avointa. Hankkeesta vastaa fysioterapeutti Anna-Riikka Murtonen-Pesonen.



Happihyppelyä toteutetaan yhteistyössä yhdistyksemme kanssa. Ryhmä kokoontuu (yleensä) yhdistyksen toimistolla **parillisilla viikoilla tiistaisin klo 10–11.30 6.2., 20.2., 5.3., 19.3., 2.4., 16.4., 30.4., 14.5., 28.5. ja 11.6.** Lisätiedot ja ilmoittautumiset allergia@kolumbus.fi tai 044 339 5181.

VESIVOIMISTELUA

Torstaisin 15.2.-18.4. 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.

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



NEUVOJAMME OVAT TAVATTAVISSA...

TAYS KESKUSSAIRAALAN OLKA-PISTE

To 8.2. klo 10–14, Anafylaksiapäivä

Ke 13.3. klo 10–14, yhdistysten yhteinen ravintoteemapäivä

To 21.3. klo 10–14, Allergiaviikko

To 2.5. klo 10–14, Astmatietoviikko

SOTE-ALAN OPISKELIJOIDEN JÄRJESTÖPÄIVÄ

Ke 21.2. klo 10–14

Kumppanuustalo Artteli, Mustanlahdenkatu 22, Tampere

KANGASALAN KULTTUURI- JA HYVINVOINTITORI

La 20.4. klo 10–14

Kangasalatalo ja Kulttuurikortteli, Kangasala

TAMMELANTORIN YMPÄRISTÖTORI

Ma 3.6. klo 16–19

Tammelantori, Tampere



BUSSIMATKA: KOHTEINA VAIHMALAN HOVI JA VISAVUOREN KANSALLISROMANTTINEN ATELJEEKOTI

Ke 29.5. klo 10.15–16

Keväinen retkemme alkaa Keskustorilta Vanhan kirkon edestä klo 10.15. Matkaan voi liittyä myös Koivistonkylän Prismalta klo 10.30.

Vaihmalan Hovi sijaitsee maalaismaisemassa Vanajaveden rannalla. Se on alun perin perustettu 1914 Lempäälän Kunnalliskodiksi, jollaisena se toimi 1980-luvulle. Vuodesta 2008 se on toiminut perheyriksenä. Nautimme kartanossa noutopöytä-lounaan. Meille järjestetään myös lyhyt paikan esittely. (Vaihmalan Hovi, kuva vasemmalla alla).

Vatsat täysinäisinä jatkamme seuraavaan kohteeseemme **Visavuoreen**. Se on kuvanveistäjä **Emil Wikströmin kansallisromanttinen ateljeekoti Valkeakoskella**. Meille järjestetään siellä opastus, joka kestää 45 minuuttia. Opaskierroksen jälkeen tutustumme Kari-paviljongin näyttelyihin: "Valtapeli"-Karin pilapiirrosnäyttely ja "Rosa-ruusu taiteessa"-taidenäyttely. Kokonaisuika Visavuoreessa on 1,5 tuntia. Kohteessa on useita rappusia. (Visavuoren sali, kuva oikealla).

Viimeinen pysähdys on **kahvila Siirissä Lempäälässä** kello kolmen nurkilla. Kahvitarjoilu ei sisällä retkihintaan vaan kullakin on mahdollisuus tehdä ostoksensa oman maun mukaan.

Matkan hinta ja ilmoittautuminen:

Jäseniltä ja perheenjäseniltä 60 €/hlö. Ei-jäsenhintana 70 €/hlö. (Jos sinulla on museokortti, matkan hinnasta vähennetään 10 €. Kerro kortista jo ilmoittautuessasi ja ota museokortti mukaan retkelle).

Hinta sisältää: linja-automatkat, lounaan noutopöydästä, sisäänpääsymaksun ja ospalvelut museossa sekä matkanjohtajan palvelut.

Ryhmä on rajallinen. Sitova ilmoittautuminen 14.5. mennessä: allergia@kolumbus.fi tai 044 339 5181.



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, jenniemiliasalonen@hotmail.com

AIKUISET RUOKA-ALLERGISET

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

RAVITSEMUSTERAPEUTIN LUENTO

Ke 13.3. klo 18–19.30

yhdistyksen toimisto

Tapaamisen ensimmäisellä tunnilla klo 18–19 on ravitsemusterapeutin luento ”Ruoka-allergisen monipuolinen ruokavalio”. Ravitsemusterapeutille voi jättää ennakkokysymyksiä ja kysymyksiä voi esittää myös tilaisuuden aikana. Ravitsemusterapeutin luennon jälkeen on vielä yhteistä kahvittelua klo 19.30 saakka. Ilmoittaudu 6.3. mennessä.

KAHVILATREFFIT

Ke 10.4. klo 18–19.30

Kahvila Runo, Ojakatu 3, Tampere

Tapaaminen järjestetään Tampereella kahvila Runossa. Yhdistys tarjoaa osallistujille juoman ja suolaista/makeaa syötävää. Kerro allergiasii ilmoittautumisen yhteydessä, jotta allergiat voidaan välittää etukäteen kahvilalle. Ryhmäkoko on rajallinen. Ilmoittaudu 3.4. mennessä. Viereinen kuva on syksyn kahvilatreffeiltä toisessa kahvilassa.



RUOKA-ALLERGIoidEN TEEMAIIllAT VERKOSSA

Kaikille avoimia ruoka-allergioiden ja anafylaksian verkkoteemaita 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.



VAHINKOANAFYLAKSIAT

Ma 12.2. klo 18–19

Millaisissa tilanteissa anafylaksian riski kasvaa ja mitä vahinkoanafylaksioista voi oppia? Mukana keskustelemassa anafylaksialapsen äiti.

MAITOALLERGIA

Ma 11.3. klo 18–19

Millaisiin tilanteisiin maitoallerginen törmää arjessaan? Mitkä ovat toimiviksi todettuja tuotteita maidon korvaamiseen? Mukana maitoallergisen lapsen äiti.

RUOKA-ALLERGISEN KOTITALOUSOPETUS

Ma 8.4. klo 18–19

Millaisia vaihtoehtoja ruoka-allergisen kotitalousopetuksen järjestämiseen on olemassa? Mukana yhdistyksen ruoka-allergianeuvoja, joka on koulutukseltaan kotitalousopettaja.

RUOKA-ALLERGISEN KESÄREISSUVALMISTELUT

Ma 6.5. klo 18–19

Millaisia asioita on hyvä ottaa huomioon kesäreissuja suunnitellessa? Mihin kaikkeen ruoka-allergia voi vaikuttaa? Mukana keskustelemassa ruoka-allergisen lapsen äiti.

MUITA VERTAISTILAISUUKSIA VERKOSSA

ANAFYLAKSIALASTEN VANHEMMAT

Ma 26.2. klo 18–19

Onko lapsellasi anafylaksia? Tule juttelemaan arjen haasteista ja onnistumisista yhdessä muiden vanhempien kanssa. Jos osallistujat niin toivovat, sovitaan illassa lisää verkkotapaamisia keväälle. Ilmoittaudu: ruoka-allergia@kolumbus.fi tai 045 235 2861.

YHDISTYKSEN KOTISIVUILLA JA SOMEKANAVISSA TIETOA AJANKOHTAISISTA JA UUSISTAKIN TILAISUUKSISTA – OTA SEURANTAAN.

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@kolumbus.fi tai 045 235 2861.



LAPSILLE: ITALIAN KLASSIKOITA

Ke 31.1. klo 16.30–18.30 tai

Ti 21.5. klo 17–19

Toivekursilla matkataan Italiaan ja valmistetaan sen herkullisia klassisia makuja. Kurssi on yli 8-vuotiaille lapsille ja on turvallinen myös anafylaktikoille.

Samansisältöinen kurssi järjestetään kahtena eri päivänä. Kerro ilmoittautuessasi, kumpana päivänä tulet. Hinta 5 €/lapsi.

KAIKENIKÄISILLE: LETTUKESTIT

Ti 27.2. kolme eri ryhmää: klo 16, klo 17 ja klo 18

Nyt paistetaan kasakaupalla lettuja, lätyjä, räiskäleitä, ohukaisia! Jokainen saa valita mieluisat herkkutäytteet. Upeita lettuanneoksia pääsee kokoamaan kolmessa eri ryhmässä tasatunnein alkaen klo 16, 17 ja 18. Kerro ilmoittautuessasi, mihin ryhmään tulet. Hinta 2 €/henkilö.

LAPSILLE: IHANAT KAKUT

Ke 27.3. klo 16.30–18.30 tai

Ti 4.6. klo 17–19

Lasten toiveesta järjestetään kakkukurssi, jossa valmistamme erilaisia ihania kakkuja. Samalla opettelemme erilaisia koristelutapoja. Kurssi on yli 8-vuotiaille lapsille ja on turvallinen myös anafylaktikoille. Samansisältöinen kurssi järjestetään kahtena eri päivänä. Kerro ilmoittautuessasi, kumpana päivänä tulet. Hinta 5 €/lapsi.

AIKUISILLE: RIISIMUNKIT

Ti 23.4. klo 17–19.30 tai

Ke 24.4. klo 17–19.30

Toivekursilla opitaan valmistamaan riisimunkkeja, jotka ovat vehnättömiä, maidottomia ja munattomia. Jauhoina käytetään pelkästään riisijauhoa. Munkkeja valmistetaan niin paljon, että jokaiselle riittää myös kotiinvietävää vaikka vappumukeiksi. Sama kurssi järjestetään kahtena peräkkäisenä iltana. Kerro ilmoittautuessasi, kumpana päivänä tulet. Kurssi on aikuisille. Hinta 5 €/henkilö.

PERHEILLE: SUOLAISTA JA MAKEAA

La 27.4. klo 12–14

Toiveesta toteutamme leivontakurssin erityisesti kauempaa tuleville, joille arki-iltojen kurssit eivät sovi. Leivomme erilaisia helppoja suolaisia ja makeita leivonnaisia. Kurssi on perheille. Etusijalla ovat kauempaa tulevat. Hinta 5 €/henkilö tai 10 €/perhe.

KAIKENIKÄISILLE: VÄRIKÄSTÄ LEIVONTAA

Ke 8.5. klo 17–19

Tule iloitsemaan kevätillasta värikkään leivonnan parissa. Käytämme erilaisia kasviksia tuomaan väriä suolaisiin ja makeisiin leivonnaisiin. Tule yksin tai koko perheen kanssa. Hinta 5 €/henkilö tai 10 €/perhe.

RUOKA-ALLERGIA- JA ANAFYLAKSIAPERHEIDEN TAPAHTUMIA

Keväällä järjestetään monenlaisia mukavia tapahtumia ruoka-allergia- ja anafylaksiaperheille. Kaikkiin sivun tapahtumiin lisätiedot ja ilmoittautuminen Ilonalle: ruoka-allergia@kolumbus.fi tai 045 235 2861.

MUUMIMUSEOLLA LASTEN TAIDETYÖPAJA JA AIKUISTEN KAHVITTELUA Ti 12.3. klo 17–18

Yliopistonkatu 55, Tampere-talo, Tampere

Lapsille järjestetään Muumimuseon Ateljeessa Toven kynänjäljissä -työpaja. Työpajassa kokeillaan erilaisia tussipiirrosteknikoita ja piirretään oma muumihahmo tai mitä ikinä haluaa. Samaan aikaan aikuiset saavat kahvitella ja rupatella vertaisten kesken ravintola Tuhdossa. Yhdistys tarjoaa lapsille museon pääsymaksut ja työpajan sekä aikuisille kahvin/teen. Lisätiedot ja ilmoittautumiset 5.3. mennessä.

IRTOKARKKIHULINAT

Ajankohta ja paikka varmistumaton

Irtokarkit voivat jäädä haaveeksi vaikeasti allergisten perheessä. Järjestämme yhdessä tamperelaisen ruokakaupan kanssa mahdollisuuden päästä ostamaan irtokarkkeja avaamattomista pakkauksista. Osallistujat maksavat itse valitsemansa irtokarkit. Yhteistyökauppa ja tapahtuman ajankohta ei ehtinyt varmistua ennen jäsentiedotteen painoon menoa, joten lisätietoa kotisivuilta ja Ilonalta.

MIRA-ORAVAN METSÄSEIKKAILU

La 18.5. klo 10–11.30

Kokoontuminen: Hervantajärven Sale, Makkarajärvenkatu 54, Tampere

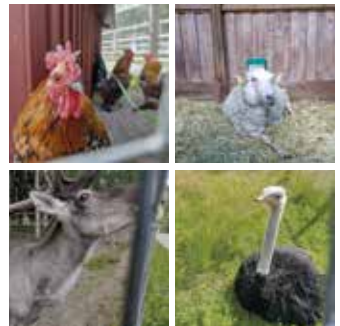
Mira-orava keikkuu puunoksalla. Kotimetsä näyttää niin kauniilta alkukesän hetkinä. Kaikki on raikkaan vihreää ja lämpö hellii pörröhäntää. Lähde koko perheen metsäseikkailuun Hervannan Makkarajärvelle. Retkeä yritettiin jo viime syksynä, mutta sade perui suunnitelmat. Nyt yritetään uudelleen! Mira-oravan jalanjäljissä seikkailemme noin 2 kilometrin matkan, joka kiertää Makkarajärven ympäri. Nuotiopaikalle saavumme noin klo 11.30, minkä jälkeen voi jäädä nauttimaan omia eväitä. Pukeudu sään mukaan. Oravana seikkailua johdattelee fysioterapeutti Mira Kasanen. Lisätiedot ja ilmoittautumiset 10.5. mennessä.

KIVINIITYN KOTIELÄINPUISTO

Ma 17.6. klo 10- (puisto menee kiinni klo 18)

Irolantie 108, Sastamala

Lähde mukaan viettämään hauskaa päivää Kiviniityn Kotieläinpuistoon Sastamalaan! Lisätietoa puistosta: www.kiviniitty.fi. Paikalle saavutaan omilla kyydeillä. Yhteinen tapaaminen puiston edustalla klo 10. Jokainen saa kierrellä puistossa omaan tahtiin. Yhteinen evästauko omin eväin grillikatoksella klo 12. Ryhmäkoko rajallinen. Hinta: 10 €/aikuinen, 5 €/lapsi ja alle 2-vuotiaat ilmaiseksi. Lisätiedot ja ilmoittautumiset 10.6. mennessä.



TIETOILTOJA RUOKA-ALLERGISILLE JA ANAFYLAKTIKOILLE

AIKUISTEN ANAFYLAKSIATAPAAMINEN JA VERKKOLUENTO

Ke 14.2. klo 18–19.30, yhdistyksen toimisto

Katsomme yhdessä Allergia-, iho- ja astmaliiton ja Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen järjestämän verkkoluennon "Anafylaksia ja pelko" klo 18–19. Luennon jälkeen yhteistä keskustelua luennon teemoista. Kahvi-/teetarjoilu. Ilmoittaudu: ruoka-allergia@kolumbus.fi tai 045 235 2861.



Anafylaksia-päivä 11.2.

ALLERGIA IHO ASTMA

ALLERGIA ASTMA YHDISTYS Pirkanmaa

Anafylaksia ja pelko
verkkoluento ke 14.2.2024 klo 18–19

allergia.fi/tapahtumat

VERKKOLUENTO: RUOKA-ALLERGISEN MONIPUOLINEN RUOKAVALIO

Ke 13.3. klo 18–19

Onko sinulla tai lapsellasi ruoka-allergioita ja kaipaat vinkkejä ruokavalion koostamiseen? Verkkoluennolla ravitsemusterapeutti kertoo monipuolisen ruokavalion koostamisesta ruoka-allergiat huomioiden. Lisäksi on runsaasti aikaa kysymyksille, joita voi jättää ravitsemusterapeutille jo etukäteen. Ilmoittaudu 6.3. mennessä: ruoka-allergia@kolumbus.fi tai 045 235 2861.

ALLERGEENIT PIILOSILLA -VIDEOSARJA

Yhdistyksen YouTube-kanava:

www.youtube.com/@pirkanmaanallergia tai oheinen QR-koodi

Mille tahansa ruoka-aineelle voi olla allerginen. Osin elintarvikkeiden sisältämiä raaka-aineita on helppo arvata, mutta osin allergeeneja on myös yllättävissä tuotteissa. Erimenu-tiimin allergeenivideosarja (julkaisu 10/2023 alkaen) on luotu ruoka-allergisten, heidän lähipiirinsä ja ammattilaisten tueksi.



ERIMENUN 1.100 RESEPTIÄ SAATAVILLASI



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

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

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 YHDYSHENKILÖNÄ KOTIKUNNASSASI?

Haluatko auttaa yhdistystä järjestämään tilaisuuksia ja vertaistoimintaa omassa asuinkunnassasi? Onko sinulla aikaa ja mielenkiintoa viedä Allergia-, iho- ja astmaliiton julkaisemia oppaita terveydenhuollon pisteisiin?

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

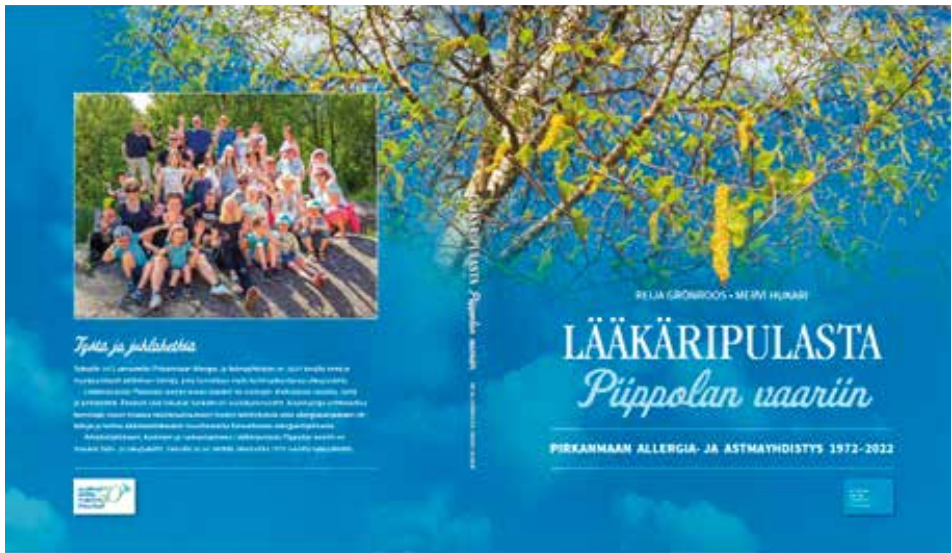
JÄSENYYS KANNATTAA! JÄSENMAKSU 27 €/12 KK

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 €
No Egg -kananmunankorvikejauhe 6 €
Pef-mittari EU 19 €
Suruadressi 6 €

Lääkäripurasta Piippolan vaariin -juhlakirja kertoo yhdistyksen tarinaa vuosista 1972-2022. Jäsenhinta vain 20 €.



VALTAKUNNALLISET JÄSENEDET

www.allergia.fi/jarjesto/jasenyys/jasenedut

PERUSVOIDENÄYTTÄITÄ IHON HOITOON

Toimistolta on noudettavissa pieniä näytetuubeja. Tule noutamaan!

HALUATKO HARJOITELLA ADRENALIINIAUTOINJEKTORIN KÄYTTÖÄ?

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