

ALLERGIA
IHO ASTMA
YHDISTYS
Pirkanmaa



Jäsentiedote syksy 2025



Yhdistyksen toimisto neuvoo ja palvelee

Kyllikinkatu 9, 33100 Tampere (Tammelantorin pohjoislaidalla katutasossa)

Avoinna maanantaina ja tiistaina klo 10-14 ja sopimuksen mukaan.

Tervetuloa!

Toiminnanjohtaja

Elina Pusaa

044 239 5181

toiminnanjohtaja@pirkanmaanallergia.fi

Erimenu.fi

Jonna Nurminen,

kehittämispäällikkö (ekonomi)

050 442 0880

erimenu@pirkanmaanallergia.fi

Ruoka-allergianeuvonta

ma-to klo 10-14

Ilona Mähönen (kotitalousopettaja)

045 235 2861

ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi

Äkillisen työntekijämuutoksen ja taloudellisen tilanteen vuoksi emme pysty järjestämään allergianeuvontaa syyskauden 2025 aikana.

Liiton allergia- iho- ja astmanneuvonta palvelee kaikkia:

ma klo 14–17 ja to klo 8–11

044 773 2052

allergianeuvoja@allergia.fi

Tietoa, toimintaa ja tukea somekanavissamme:



pirkanmaanallergia
erimenu.fi



pirkanmaanallergia
erimenu.fi



pirkanmaanallergia

Sääntömääräinen syyskokous

Ma 24.11.2025 klo 15

Yhdistyksen toimisto,

Kyllikinkatu 9, Tampere

Kokousmateriaali on
tutustuttavissa yhdistyksen
toimistolla kaksi viikkoa
ennen kokousta.

Tapahtumakalenteri

syksy 2025

Syyskuu

Sivu

8.9. Verkkoteemailta: Anafylaktikko ulkomailla	12
9.9. Yläkouluikäiset: Naposteltavia ruokakurssi	10
10.9. Tuoksuyliherkät	7
15.9. Hengähdys hetki astmaatikkoille: aloitustapaaminen	7
16.9. Happi hyppely Tampere alkaa	7
16.9. Verkkoluento: Kosmetiikka-allergia ja herkän ihon hoito	5
16.9. Supersankareita ja kahvittelua	9
22.9. Alakouluikäiset: Helppoja leivonnaisia	10
23.9. Perheet: Avaruusteemaisia leivonnaisia	10
29.9. Hybridiluento: Edunvalvontavaltuus	5

Lokakuu

6.10. Verkkoteemailta: Anafylaksialapsi leirillä	12
7.10. Aikuiset: Vehnättömiä riisipiirakoita	10
8.10. Tuoksuyliherkät	7
13.10. Tortillalounas	14
13.10. Hengähdys hetki astmaatikkoille Tallipihalla	7
14.10. Verkkoluento: Uusin tieto lapsen ruoka-allergioiden hoidosta	13
14.10. Verkkotapaaminen ruoka-allergialasten vanhemmille	14
20.10. Ruoka-allergiset irtokarkkiostoksilla	14
21.10. Supersämpylöiden etäleivontaa	13
30.10. Verkkoluento ruokahuollon ammattilaisille: Turvallisesti lautasella, gluteenittomat ja ruoka-allergiset lapset päivähoidossa	6

Marraskuu

3.11. Verkkoteemailta: Suolisto-oireinen ruoka-allergia	12
4.11. Yläkouluikäiset: Muutaman raaka-aineen leivonnaisia	11
5.11. Uimahallitapahtuma	8
10.11. Hybridiluento: Sisäilma-asiat taloyhtiössä	6
11.11. Nykyisten ja uusien vapaaehtoisten ilta	17
12.11. Tuoksuyliherkät	7
17.11. Joulukalenteripaja	9
18.11. Aikuiset: Luovana keittiössä ruokakurssi	11
24.11. Hengähdys hetki astmaatikkoille ulkoilmassa	7

Joulukuu

1.12. Verkkoteemailta: Vinkit joulutuliaisiiin ruoka-allergisille	12
2.12. Kaikenikäiset: Piparileivonta	11
8.12. Hengähdys hetki astmaatikkoille Joulutorilla	7
10.12. Tuoksuyliherkät	7
16.12. Yläkouluikäiset: Överiherkkuja ruokakurssi	11

Syystervehdys!

Kesän monipuoliset säät ovat vaihtuneet kuulaisiin aamuihin ja hämärtyviin iltoihin. Myös lämpimämmän vaatetuksen tarpeesta huomaa, että vuodenkierrossa on tultu syksyyn. Yhdistyksen toimistolla syksy lähti käyntiin varsin puuhakkaissa merkeissä, kun työntekijät viimeistelivät yhdessä vapaaehtoisten kanssa syksyn tapahtumakalenteria kuntoon. Ja hienoa työtä jälleen tekivätkin; syksyn monipuoliseen tarjontaan pääset tutustumaan tiedotteen seuraavilta sivuilta ja valitsemaan itsellesi mieluisimmat tapahtumat.

Valmistelua on vaatinut myös tämä parhaillaan lukemasi sähköinen jäsentiedote, joka on sarjassaan yhdistyksen ensimmäinen. Tiedämme, että osa lukisi tiedotteen mielummin paperisena, mutta vuosi vuodelta kasvaneet postituksen ja painotuotteiden kustannukset ovat luoneet painetta tähän siirtymään. Toisaalta sähköinen tiedote antaa yhdistykselle uusia mahdollisuuksia tarjota tapahtumista lisätietoa ja tuoda ulkoasuun selkeyttä.

Muitakin muutoksia syksy toi tullessaan: henkilöstömuutosten vuoksi emme tällä hetkellä pysty tarjoamaan allergia-, atopia- ja astmaneuvoontaa yhdistyksessä, mutta rohkaisemme kaikissa neuvontaa vaativissa tilanteissa ottamaan yhteyttä Allergia- iho- ja astmaliiton neuvontaan, joka palvelee ja auttaa eteenpäin kaikkia jäseniämme. Yhteystiedot löytyvät tästä tiedotteesta.

Lämpimästi tervetuloa yhdistyksen tapahtumiin sekä valoisaa syksyä!

Hallituksen puheenjohtaja
Tiina Korhonen



Yleisöluennot

Verkkoluento: Kosmetiikka-allergia ja herkän ihon hoito

Ti 16.9. klo 18–19

Verkossa

Mikä on kosmetiikka-allergia ja mitkä ovat sen oireet? Entä miten allergia voidaan testata? Iho- ja kosmetiikka-asiantuntija Merike Laine kertoo kosmetiikka-allergiasta sekä sopivien tuotteiden valinnasta herkälle ja allergiselle iholle. Tule mukaan kuuntelemaan luentoa. Lopuksi mahdollisuus myös esittää kysymyksiä aiheeseen liittyen. Tilaisuuden järjestävät Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys sekä Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys. Luento pidetään verkossa ja saat Teams-linkin sähköpostiisi, kun ilmoittaudut mukaan.

Ilmoittautuminen: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.

Hybridiluento: Lääkehuolia? Monilääkityksen haasteet

Ke 24.9. klo 18–19

Nokian Kirjasto- ja kulttuuritalo Virta (Hiomo-sali), Härkitie 6, Nokia

Luennoimassa Apteekkari Virpi Sundqvist, Nokian 1. apteekki. Luentoa voi seurata myös verkossa Pirkan opiston YouTube-kanavalla tai Zoomissa.

Lisätiedot: pirkanopisto.fi/verkkoluennot.

Järjestäjät: Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys, Diabetes Pirkanmaa, Tampereen Hengitysyhdistys, Nokian 1. apteekki ja Pirkan opisto.

Hybridiluento: Edunvalvontavaltuutus

Ma 29.9. klo 17–18

Yhdistyksen toimisto ja verkossa

Edunvalvontavaltuutuksen avulla voit päättää, kuka hoitaa asioitasi silloin, jos et itse siihen enää kykene esim. terveydentilan heikentymisen tai onnettomuuden vuoksi. Edunvalvontavaltuutus sujuvoittaa asioiden hoitoa ja vähentää byrokratiaa sitten, jos/kun sen käyttöönotolle tulee tarvetta. Valtuutuksessa voi myös antaa määräyksiä siitä, miten omaisuutta hoidetaan. Asiantuntijana asianajaja ja varatuomari Leena Laurila. Tilaisuudessa on kahvi- ja teetarjoilu. Voit halutessasi osallistua myös etänä Teamsin kautta!

Ilmoittautuminen: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.

Yleisöluennot

Verkkoluento: Uusin tieto lapsen ruoka-allergioiden hoidosta

Ti 14.10. klo 18–19

Verkossa

Lue lisää sivulta 13.

Ihoilta

Ke 29.10. klo 18–20

Yhdistyksen toimisto

Tervetuloa viettämään ihoiltaa! Ohjelmassa on Allergia-, Iho- ja Astmaliiton Ihoviikon webinaari, johon osallistumme yhdessä yhdistyksen toimistolta käsin. Webinaarin aiheena on Atopia ja psoriasis – mitä yhteistä, mitä eroa? Se pitää sisällään lääkärin luennon, kysymykset lääkärille sekä vertaisten tarinoita. Tämän jälkeen luvassa on yhteistä keskustelua. Tilaisuudessa on tarjolla kahvia, teetä ja pientä purtavaa.

Ilmoittautuminen: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.

Verkkoluento ruokahuollon ammattilaisille: Turvallisesti lautasella, gluteenittomat ja ruoka-allergiset lapset päivähoidossa

To 30.10. klo 16–17

Verkossa

Verkkoluento tarjoaa käytännön vinkkejä ja tietoa siitä, miten voit varmistaa turvalliset ja ravitsevat ateriat ja välipalat kaikille lapsille päivähoidossa. Luento järjestetään yhdessä Keliakialiiton kanssa.

Ilmoittautuminen 29.10. mennessä:

www.keliakialiitto.fi/ammattilaiset/ravitsemisala/koulutusta-gluteenittomuudesta-horeca-ammattilaisille/

Hybridiluento: Sisäilma-asiat taloyhtiössä

Ma 10.11. klo 17–18

Yhdistyksen toimisto ja verkossa

Kenelle kuuluu sisäilmaongelmien selvittely ja korjaaminen taloyhtiössä? Luennolla kerrotaan, miten asukas voi toimia, kun havaitsee sisäilmaongelmia, ja mitä tehdä, jos ongelmaan ei yhtiössä tartuta. Asiantuntijana asianajaja sekä varatuomari Leena Laurila. Tilaisuudessa on kahvi- ja teetarjoilu. Voit halutessasi osallistua myös etänä Teamsin kautta!

Ilmoittautuminen: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.

Vertaistoiminta ja virkistys

Tuoksuyliherkät

Ke 10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12. klo 17–18

Verkossa

Tuoksuyliherkkien vertaisryhmään ovat tervetulleita kaikki, jotka kaipaavat tukea ja vertaisten vinkkejä elämään tuoksuyliherkkyyden kanssa. Ryhmä kokoontuu Teamsissa, joten voit osallistua turvallisesti kauempaakin. Vetäjänä toimii syksyllä vertaisohjaajamme Hilka. Ryhmä on kaikille avoin ja maksuton. Saat sähköpostiisi Teams-linkin aina ennen seuraavaa kokoontumista. Voit osallistua haluamillesi kerroille eli ei haittaa, mikäli et pääse joka tapaamiseen mukaan.

Ilmoittautuminen: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.

Happihyppely, Tampere

Tiistaisin 16.9.–25.11. klo 10–11.30

Yhdistyksen toimisto

Senioreille tarkoitettu avoin ja maksuton liikuntaryhmä tapaa tiistaisin klo 10 yhdistyksen toimistolla, mistä lähdetään tunnin kävelylenkille yhdessä. Tämän jälkeen luvassa on kahvitteluhetki yhdistyksen tiloissa. Joskus ohjelmassa voi olla myös muuta liikuntaa tai kulttuuriohjelmaa, kuten museokäyntejä. Ryhmällä on tiedotuskanavana oma WhatsApp-ryhmä, johon pääsee halutessaan mukaan.

Ilmoittautuminen: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.

Hengähdyshetki astmaatikoidelle

Ma 15.9. klo 17–18 Aloitustapaaminen

Ma 13.10. klo 17–19 Tallipihalla

Ma 24.11. klo 17–18 Ulkoilmassa

Ma 8.12. klo 17–19 Joulutorilla

Kokoontuminen aina yhdistyksen toimistolla

Hengähdyshetki on erityisesti hiljattain astmadiagnoosin saaneille aikuisille tarkoitettu uusi ryhmä, jossa yhteisen tekemisen kautta tutustutaan muihin vertaisiin. Mukaan ovat toki tervetulleita myös jo pidempään sairastaneet astmaatikat. Ensimmäinen tapaaminen on 15.9. yhdistyksen toimistolla, jossa esittäydytään ja tutustutaan kahvi-/teetarjoilun lomassa. Seuraavilla kerroilla luvassa on vierailuja eri kohteisiin, kuten Tallipihalle ja Joulutorille. Ryhmää vetää vertaisohjaaja Niina.

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

Vertaistoiminta ja virkistys

Uimahallitapahtuma

Ke 5.11. klo 17–20

Kangasalan uimahalli Kuohu, Kirkkojärventie 4, Kangasala

Polskis ja loiskis – tule mukaan koko jäsenistön uimahallitapahtumaan Kangasalle! Voit viettää uimahallissa aikaa vapaasti uimalla, vesijuoksemalla, karaistumalla kylmältaassa, laskemalla liukumäkeä tai vesijumppaamalla omatoimisesti virtuaalinäytön avulla. Saat uimalipun hallin aulasta klo 17–18. Tapahtuman lopuksi klo 19–20 on tarjolla iltapalaa.

Yhdistys maksaa osan uimalipun hinnasta. Uimalipun omavastuuhintana on aikuisille 7 € ja lapsille (3–16 vuotta) 2 €. Alle 3-vuotiaat maksutta. Lapset osallistuvat tapahtumaan yhdessä aikuisen kanssa. Maksu käteisellä yhdistyksen edustajalle tapahtumaan saavuttaessa. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä ruoka-allergiat iltapalaa varten. Tapahtumaan on rajallisesti paikkoja.

Ilmoittautuminen 31.10. mennessä: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

Koripalloelämys

Pe 21.11. klo 18–20.30

Pyynikin palloiluhalli, Ammattikoulunkatu 20, Tampere

Lähde mukaan koko jäsenistölle suunnattuun urheiluelämykseen! Menemme yhdessä katsomaan Tampereen Pyrinnön miesten Korisliigaottelua.

Tampereen Pyrintö saa ottelussa vastaan Salon Vilppaan. Mukana tapahtumassa on yhdistyksemme vapaaehtoinen Niina, jolla on vahva koripallotausta. Niina on luvannut kertoa meille koripallon saloista ja voi ottelun aikanakin vastailla koripallokysymyksiimme. Nyt on siis mahtava tilaisuus tavata toisia allergisia ja päästä tutustumaan koripallon maailmaan!

Tapaamme klo 18 palloiluhallin aulassa. Ottelu alkaa klo 18.30 ja kestää 1,5–2 tuntia. Lippujen hinnat: aikuiset 6 € ja alle 16-vuotiaat maksutta.

Tapahtumaosallistujamme saavat tavallista edullisemman aikuisten pääsylipun ja yhdistys tarjoaa alle 16-vuotiaiden sisäänpääsyn. Pääsyliput maksetaan tapahtumassa käteisellä yhdistyksen edustajalle.

Sitovat ilmoittautumiset 18.11. mennessä: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

Tapahtumat ruoka-allergia- ja anafylaksiaperheille

**Kysy tapahtumista lisätietoja ja ilmoittaudu Ilonalle:
ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861**

Supersankareita ja kahvittelua

Ti 16.9. klo 16.30–17.30

Museokeskus Vapriikki, Alaverstaanraitti 5, Tampere

Järjestämme perhetapahtuman Museokeskus Vapriikissa. Lapset pääsevät oppaan ja yhdistyksen Ilonan kanssa vauhdikkaalle ja värikkäälle matkalle supersankareiden maailmaan näyttelyssä ”Supersankarit – Antiikista nykypäivään”. Samaan aikaan aikuiset saavat kahvitella museoravintola Valssissa. Yhdistys tarjoaa lapsille opastuksen ja pääsymaksut sekä aikuisille kuuman/kylmän juoman. Ilmoittaudu mieluummin 9.9. mennessä, mutta viimeistään 14.9.

Joulukalenteripaja

Ma 17.11. klo 17–19

Yhdistyksen toimisto

Aikuisten 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, jossa kartoitetaan, millaisia lahjoja haluaisi laittaa kalenterin sisään. Lisäksi tarjolla on runsaasti ideoita aineettomiin joulukalenterisisältöihin. Osallistumismaksu: 10 €/kalenteri. Ilmoittaudu 10.11. mennessä, jotta kalenterin sisältötoiveesi ehditään ottaa huomioon.

Myös ruoka-allergiaperheet ovat tervetulleita koko yhdistyksen jäsenistölle tarkoitettuun **uimahallitapahtumaan** ja **koripalloelämys**. Voit lukea niistä lisää sivulta 8.

Ruuanlaitto- ja leivontakurssit

Ala- ja yläkouluikäisten kurssit on suunnattu ruoka-allergisille lapsille. Aikuisten, perheiden ja kaikenikäisten kurssit on suunnattu ruoka-allergisille ja heidän läheisilleen. Kerro ruoka-allergiat ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssit ovat turvallisia myös anafylaktikoille. Kurssit järjestetään yhdistyksen toimistolla. Ohjaajana yhdistyksen ruoka-allergianeuvoja, kotitalousopettaja Ilona. **Ilmoittaudu viimeistään viikkoa ennen kurssia: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.**

Yläkouluikäiset: Naposteltavia

Ti 9.9. klo 17–19

Toivekurssilla valmistetaan erilaisia naposteluherkkuja. Teemme sekä suolaista että makeaa. Näitä voi napostella kavereiden kanssa, synttäreillä tai vaikka leffaillassa. Hinta 5 €/huori.

Alakouluikäiset: Helppoja leivonnaisia

Ma 22.9. klo 17–19

Järjestämme uutuuksena oman leivontakurssin alakouluikäisille lapsille. Kurssille voi tulla, vaikkei olisi aikaisempaa leivontakokemusta. Ryhmä on pieni ja leivomme helppoja leivonnaisia. Hinta 5 €/lapsi.

Perheet: Avaruusteemaisia leivonnaisia

Ti 23.9. klo 17–19

Toivekurssilla nostetaan katse taivaalle ja valmistetaan avaruusteemaisia leivonnaisia. Luvassa makeaa ja suolaista koko perheelle. Hinta 5 €/henkilö tai 10 €/perhe.

Aikuiset: Vehnättömiä riisipiirakoita

Ti 7.10. klo 17–19

Riisipiirakat ovat herkullisia tarjottavia. Tällä kurssilla opimme valmistamaan niitä itse. Valmistamme riisipiirakoita eri viljoista ja kokeilemme perinteisen riisitäytteen lisäksi muitakin piirakkatäytteitä. Hinta 5 €/henkilö.

Kaikenikäiset: Supersämpylöiden etäleivontaa

Ti 21.10. klo 17.30–19

Verkossa, Teams

Lue lisää sivulta 13.

Ruuanlaitto- ja leivontakurssit

Yläkouluikäiset: Muutaman raaka-aineen leivonnaisia

Ti 4.11. klo 17–19

Joskus vähemmän on enemmän! Valmistamiimme leivonnaisiin tulee vain muutamia raaka-aineita. Leivomme mm. suklaamakeisia ja rieskoja. Hinta 5 €/huori.

Aikuiset: Luovana keittiössä

Ti 18.11. klo 17–19

Nyt kokataan luovasti! Osallistujat jakautuvat kurssin aluksi pareihin ja jokaiselle parille arvotaan valmistettavaksi alkuruoka, pääruoka tai jälkiruoka. Parit suunnittelevat ruuan tai leivonnaisen tarjolla olevia raaka-aineita käyttäen. Kurssin ohjaaja valitsee raaka-aineet etukäteen osallistujien ruokavalioiden mukaan. Lopuksi nautitaan koko porukalla kolmen ruokalajin illallinen. Hinta 5 €/henkilö.

Kaikenikäiset: Piparileivonta

Ti 2.12. klo 17–19

Jo perinteeksi muodostuneella piparikurssilla kokoonnutaan yhteen leipomaan joulupipareita. Tarjolla on erilaisia taikinoita testattavaksi. Hinta 2 €/henkilö.

Yläkouluikäiset: Överiherkkuja

Ti 16.12. klo 17–19

Joskus enemmän on enemmän! Leivomme lasten toiveesta hampurilaisia, jotka täytämme muhkeilla täytteillä. Jälkiruuaksi valmistamme hulppeasti koristeltuja donitseja. Hinta 5 €/huori.



Verkkoteemaillat: ruoka-allergia ja anafylaksia

Teemailtoja järjestetään kuukausittain vaihtelevista ruoka-allergia- ja anafylaksia-aiheista. Mukana on vertainen tai asiantuntija, joka alustaa illan aiheesta. Sitten on hyvin aikaa yhteiselle keskustelulle. Ilmoittautuneille lähetetään Teams-linkki tapaamispäivänä. Ilmoittaudu: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

Anafylaktikko ulkomailla

Ma 8.9. klo 18–19

Millaisia etukäteisvalmisteluja tarvitaan, kun anafylaktikko lähtee reissuun ulkomaille? Mukana keskustelemassa vanhempi, joka kävi kesällä Tanskan Legolandissa kananmunalle anafylaktisesti allergisen lapsen kanssa, ja joka on myös itse anafylaktisesti allerginen useille ruoka-aineille.

Anafylaksialapsi leirillä

Ma 6.10. klo 18–19

Miten toimia vanhempana, kun oma anafylaksialapsi lähtee leirille tai muulle reissulle, jossa ollaan yö tai useampi poissa kotoa? Jutellaan yhdessä, millaisia asioita on hyvä ottaa huomioon. Mukana keskustelemassa anafylaksianuoren äiti.

Suolisto-oireinen ruoka-allergia

Ma 3.11. klo 18–19

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

Vinkit joulutuliaisiin ruoka-allergisille

Ma 1.12. klo 18–19

Mitä viedä joulutuliaiseksi allergiselle? Yhdistyksen ruoka-allergianeuvoja Ilona on tehnyt selvitystyötä kauppojen ruokatuliaistuotteista, jotka huomioivat monia allergioita. Lisäksi keskustellaan itse tehtävistä ruokalahjoista ja muista tulaishvinkeistä. Tule jakamaan vinkkisi ja kuulemaan uusia ideoita!

Ruoka-allergiapäivän tapahtumia



Uusin tieto lapsen ruoka-allergioiden hoidosta

Lasten ruoka-allergioiden uusi Käypä hoito -suositus julkaistiin kesäkuussa 2025. Miten lasten ruoka-allergioita nyt tutkitaan ja hoidetaan? Mikä muuttuu? Mitä kaikkea allergiajärjestö tarjoaa ruoka-allergialasten läheisille? Ilmoittautuminen: www.allergia.fi/tapahtumat

Tule leipomaan yhdessä supersämpylöitä – verkon välityksellä! Supersämpylät ovat vehnättömiä, maidottomia, munattomia, soijattomia ja pähkinättömiä. Ilmoittautumisen kuittausviestissä saat reseptin, Teams-linkin ja tarkemmat ohjeet osallistumiseen. Osallistuminen on maksutonta ja osallistujamäärä on rajallinen. Osallistujien kesken arvotaan Virtasalmen Viljatuotteen jauhotuotepaketti. Ilmoittautuminen 16.10. mennessä: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.



SUPERSÄMPYLÖIDEN ETÄLEIVONTAA

Ruoka-allergiapäivän tapahtumia

Tortillalounas

Ma 13.10. klo 11.30–13

Yhdistyksen toimisto

Syyslomaviikon maanantaina vietetään Ruoka-allergiapäivää. Tule viettämään sitä yhdessä toisten kanssa tortillalounaan merkeissä. Ilmoita ruoka-allergiat etukäteen, jotta ne huomioidaan tortillaletuissa ja täytteissä. Lounas on suunnattu ruoka-allergisille ja heidän läheisilleen. Hinta 5 €/henkilö tai 10 €/perhe.

Ilmoittautuminen 8.10. mennessä: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

Verkkotapaaminen ruoka-allergialasten vanhemmille

Ti 14.10. klo 19–20

Verkossa

Jos osallistut Ruoka-allergiapäivän verkkoluennolle (ti 14.10. klo 18–19), voit jäädä sen jälkeen verkkotilaisuuteen vaihtamaan ajatuksia luennon aiheisiin liittyen. Mitä ajatuksia lääkärin luento herätti? Miten teidän ruoka-allergia-arkenne sujuu? Linkki tähän Teams-tapaamiseen on sama kuin Ruoka-allergiapäivän verkkoluennon linkki. Keskustelutilaisuus alkaa heti luennon päätyttyä. Mukana ovat yhdistyksen Ilona ja Jonna.

Ruoka-allergiset irtokarkkiostoksilla

Ma 20.10. klo 17.30–18.30

CandyTown, Hämeenkatu 8, Tampere

Toivottu irtokarkkitapahtuma tulee jälleen! Pääset ostamaan irtokarkkeja tilaisuudessa avattavista pakkauksista. Karkit ovat vehnättömiä, maidottomia, munattomia 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.

Ilmoittautuminen 14.10. mennessä: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.



Ruoka-allergisten tukena

Ruoka-allergiset aikuiset kahvilatreffeillä Tampereella

Ti 22.10. klo 18–19.30

Kahvila Caffitella, Ratinan kauppakeskus, Vuolteenkatu 1, Tampere

Onko sinulla ruoka-allergia tai anafylaksiariski jollekin ruoka-aineelle? Tervetuloa ruoka-allergisten aikuisten kahvilatreffeille! Illassa yhteistä keskustelua ruoka-allergisen arjesta. Tapaaminen järjestetään Tampereella Caffitella-kahvilassa. Kahvila sijaitsee Ratinan kauppakeskuksen 1. kerroksessa. Yhdistys tarjoaa osallistujille juoman ja suolaista/makeaa syötävää. Kerro allergiasi ilmoittautumisen yhteydessä, jotta allergiat voidaan välittää etukäteen kahvilalle. Mukana vertaistoimija Tiina Korhonen. Tilaisuus on avoin jäsenille ja ei-jäsenille. Ryhmä rajallinen.

Ilmoittautuminen 17.10. mennessä:

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

Erimenu.fi

Onko sinulla tai läheiselläsi ruoka-allergioita tai keliakia? Yhdistyksemme kehittämästä verkkopalvelusta Erimenu.fi löydät yli 1 200 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 neuvontamme on maksutta saatavillasi.



Olemme tavattavissa

Keskussairaalan OLKA-pisteellä

Teiskontie 35, Tampere

To 4.9. klo 10-14 Keliakiaviikko ja Erimenu

To 9.10. klo 10-14 Ruoka-allergiapäivä

Meidän Pirkkala -tapahtumassa

To 4.9. klo 17.30-19 Tiiman aukio

Viistokuja 3, Pirkkala

Tamperelaisten illoissa

Ke 27.8. Kalevan halli

Sarvijaakonkatu 28

To 4.9. Tullintori

Tullikatu 6

Vauvabaana-tapahtumassa

Pe 26.9. klo 10-12

Hämeenpuisto, Pääkirjasto Metson edustalla, Tampere

Sateella tapahtumaa ei järjestetä.

Allergialähettiläs perhekerhoissa

Vapaaehtoinen Tuula kiertää jälleen perhekerhoja ja kertoo allergiasioista. Ensimmäinen vierailu:

Ma 8.9. klo 9.30-11.30

Ruutanan monitoimitalo

Leppätie 1, Kangasala

Katso syksyn muut

perhekerhovierailut kotisivuilta.

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!



Tule mukaan vapaaehtoiseksi!

Nykyisten ja uusien vapaaehtoisten ilta

Ti 11.11. klo 17.30–19.30

Yhdistyksen toimisto

Tervetuloa uudet ja nykyiset vapaaehtoiset suunnittelemaan yhdessä ensi kevään tapahtumia! Kutsumme iltaan kaikkia jäseniä sairausryhmästä riippumatta. Kiinnostaisiko virkistysillan järjestäminen, vertaisryhmän vetäminen tai vaikuttamistyö? Voit osallistua iltaan matalalla kynnyksellä, paikalle tuleminen ei velvoita mihinkään. Ohjelmassa vapaaehtoistyömahdollisuuksien esittelyä ja yhteistä ideointia. Illassa on ruokaisat tarjoilut. Illan vetäjinä Ilona ja Tiina.

Ilmoittautuminen 10.11. mennessä: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861. Ilmoita samalla ruokavaliosi.

Vapaaehtoistehtäviä

Tässä alla on joitakin vapaaehtoistehtäviä tälle syksylle. Saat tehtävään aina perehdytyksen ja tukea työntekijöiltämme. Ole rohkeasti yhteydessä toimistolle ja kysy lisää!

Oppaiden jakaja OLKA-pisteelle

Mitä: Jaat oppaitamme ja kohtaat ihmisiä.

Milloin: Arkipäivänä klo 9-15 välillä (valinnan mukaan 2-4 tuntia)

Missä: Tays Keskussairaala, Hatanpää, Valkeakoski tai Sastamala

Miksi: Pääset jakamaan tietoutta allergiasairauksista ja yhdistyksemme toiminnasta.

Keittiöapulainen tortillalounaalle

Mitä: Avustat tortillatäytteiden valmistelussa.

Milloin: 13.10. klo 9.30-11.30 (tapahtuma 11.30-13)

Missä: Yhdistyksen toimisto

Miksi: Pääset mahdollistamaan yhteisöllistä ruokailua, jossa kaikkien allergiat otetaan huomioon.

Jäsen, oletko jo hyödyntänyt etujasi?

Kaikki valtakunnalliset jäsenedut löydät osoitteesta:

www.allergia.fi/jasenedut

Nähdään syksyn tapahtumissa!



Toimintaamme tukevat



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



Tampereen
tuberkuloosisäätiö