



Ruoka-allergia tai anafylaksia? Kaikille avointa toimintaa ja tukea 2025



RESEPTIT ruoka-allergioita ja keliakiaa huomioiden: www.erimenu.fi

RUOKA-ALLERGIA-NEUVONTA ja **ILMOITTAUTUMINEN** tilaisuuksiin:
ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.

KASVOKKAIN

Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys, Kyllikinkatu 9, Tampere:

Tortillalounas ruoka-allergiaperheille ma 13.10. klo 11.30-13

Nykyisten ja uusien vapaaehtoisten ilta ti 11.11. klo 17.30-18.30

Joulukalenteripaja ruoka-allergialasten läheisille ma 17.11. klo 17-19

Muualla:

Perheille: Hohtohyppyä trampoliinipuistossa (Tre) ke 20.8. klo 17-19

Perheille Supersankarit ja kahvittelu Vapriikissa (Tre) ti 16.9. klo 16.30-17.30

Irtokarkkien ostotapahtuma allergisille (Tre) ma 20.10. klo 17.30-18.30

Ruoka-allergiset aikuiset kahvilatreffeillä (Tre) ke 22.10. klo 18-19.30

Uimahalli- ja iltapalatilaisuus (Kangasala) ke 5.11. klo 17-20

VERKOSSA

Ilmoittautuneille lähetetään nettilinkki, jota klikkaamalla pääsee mukaan.

Teemaillat ruoka-allergioista ja anafylaksiasta (verkossa)

Anafylaktikko ulkomailla ma 8.9. klo 18-19

Anafylaksialapsi leirillä ma 6.10. klo 18-19

Suolisto-oireinen ruoka-allergia ma 3.11. klo 18-19

Vinkit joulutuliaisiiin ruoka-allergisille ma 1.12. klo 18-19

Lyhyt vertaisen/asiantuntijan alustus ja yhteistä keskustelua.

Ruoka-allergialasten vanhemmat (verkossa) ti 14.10. klo 19-20

VERKKOLUENTOJA

Uusin tieto lapsen ruoka-allergioiden hoidosta (uusi Käypä hoito -suositus)
ti 14.10. klo 18-19

Varhaiskasvatuksen ruokahuollolle: Gluteenittomat ja ruoka-allergiset lapset to 30.10. klo 16-17

FB-vertaisryhmä: Ruoka-allergialapsi ja ruoka-ainesiedätyshoito

Facebook-ryhmässämme vertaiskeskustelua ja videoita aiheesta. Liity mukaan:
www.facebook.com/groups/ruokaallergialapsijasiedatyshoito/

Katso lisätietoja ja muut tilaisuutemme: www.pirkanmaanallergia.fi



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



Allergisten ruoka- ja leivontakurssit 2025

Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistyksen toimisto
Kyllikinkatu 9, Tampere (Tammelantorin pohjoislaidalla)



Kaikille ruoka-allergisille ja anafylaktikoille avoimia kursseja. Kerro ruoka-allergiat ja anafylaksiat ilmoittautumisen yhteydessä. Ryhmäkoot ovat rajalliset. Kurssien vetäjänä ruoka-allergianeuvoja, kotitalousopettaja Ilona Mähönen. **Lisätiedot ja ilmoittautuminen** viimeistään viikkoa ennen kurssipäivää: **ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.**

YLÄKOULUIKÄISILLE: NAPOSTELTAVIA

ti 9.9. klo 17–19

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

ALAKOULUIKÄISILLE: HELPPOJA LEIVONNAISIA

ma 22.9. klo 17–19

Järjestämme uutuutena oman leivontakurssin alakouluikäisille lapsille. Kurssille voi tulla, vaikkei olisi aikaisempaa leivontakokemusta. Leivomme helppoja leivonnaisia. Hinta 5 €.

YLÄKOULUIKÄISILLE: 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 €.

YLÄKOULUIKÄISILLE: ÖVERIHERKKUJA

ti 16.12. klo 17–19

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

PERHEILLE: 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.

KAIKENIKÄISILLE: PIPARILEIVONTA

ti 2.12. klo 17–19

Jo perinteeksi muodostuneella ruoka-allergisten piparikurssilla kokoonnutaan yhteen leipomaan joulupipareita. Tarjolla on erilaisia taikinoita testattavaksi. Hinta 2 €.

AIKUISILLE: VEHNÄTTÖMIÄ RIISIPIIRAKOITA

ti 7.10. klo 17–19

Riisipiirakat ovat herkullisia tarjottavia. Tällä kurssilla valmistamme riisipiirakoita itse eri viljoista ja kokeilemme perinteisen riisitäytteen lisäksi muitakin piirakkatäytteitä. Hinta 5 €.

AIKUISILLE: LUOVANA KEITTIÖSSÄ

ti 18.11. klo 17–19

Nyt kokataan luovasti! Kurssin ohjaaja valitsee raaka-aineet etukäteen osallistujien ruokavaliodien mukaan. Lopuksi nautitaan porukalla kolmen ruokalajin illallinen. Hinta 5 €.

ETÄLEIVONTAA KAIKENIKÄISILLE: SUPERSÄMPYLÄT

ti 21.10. klo 17.30–19

Tule leipomaan yhdessä allergiat huomioivia supersämpylöitä – verkon välityksellä (Teams). Katso lisätiedot yhdistyksen kotisivuilta. Osallistuminen on maksutonta.





Allergia, astma, atooppinen ihottuma... Toimintaa ja tukea 2025 - Tule tutustumaan!



Osa tilaisuuksista on kaikille avoimia ja osa yhdistyksen jäsenille ja jäsenyydestä kiinnostuneille. Tapahtumiin tulee ilmoittautua etukäteen. Tulethan tuoksutta.

Lisätiedot ja ilm.: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181.

KAIKILLE AVOIMIA YLEISÖLUENTOJA

Luentoja verkossa ja paikan päällä tulossa eri allergiasairauksista. Katso lisätietoja yhdistyksen kotisivuilta: www.pirkanmaanallergia.fi

Kosmetiikka-allergia ja herkän ihon hoito (verkossa) ti 16.9. klo 18–19

Edunvalvontavaltuutus (hybridi) ma 29.9. klo 17–18

Iho-ilta: Atopia vai psoriasis -mitä yhteistä, mitä eroa? ke 29.10. klo 18–20

Sisäilma-asiat taloyhtiössä (hybridi) ma 10.11. klo 17–18

TAPAAMISIA YHDISTYKSEN TOIMISTOLLA Tammelantorin pohjoislaidalla

Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys, Kyllikinkatu 9, Tampere

ASTMAATIKKOJEN HENGÄHDYSHETKET

ma 15.9., 13.10., 24.11. ja 8.12. klo 17–18 tai 17–19

Osa tapaamisista pidetään muualla, kokoontuminen yhdistyksen toimistolla.

HAPPIHYPPELY TAMPERE

ti 16.9.–25.11. klo 10–11.30

TAPAAMISIA MUUALLA (paikkatiedot kotisivuiltamme)

TUOKSUYLIHERKÄT, verkossa

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



NÄHDÄÄNKÖ OLKA-PISTEELLÄ?

Olemme Tays Keskussairaalan OLKA-pisteellä

to 4.9. klo 10–14 Keliakiaviikko ja Erimenu

to 11.9. klo 10–14 Atopiapäivä

to 9.10. klo 10–14 Ruoka-allergiapäivä

to 30.10. klo 10–14 Ihoviikko

Paikalla yhdistyksen väkeä ja maksuttomia oppaita. Tervetuloa!



Katso lisätietoja ja kaikki muut tilaisuutemme: www.pirkanmaanallergia.fi

Liity jäseneksi, 27 € / 12 kk (sis. Allergia, Iho & Astma -lehden):

www.allergia.fi/liity

- allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181 -

