



Ruoka-allergia tai anafylaksia? Kaikille avointa toimintaa ja tukea 2023

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

RUOKA-ALLERGIANEUVONTA ja **ILMOITTAUTUMINEN** tilaisuuksiin:
ruoka-allergia@kolumbus.fi tai 045 235 2861

TAPAAMISIA YHDISTYKSEN TOIMISTOLLA (Tammelantorin pohjoislaita)

Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys, Kyllikinkatu 9, Tampere

Erimenu.fi 15-vuotissynttärin ja avoimet ovet pe 15.9. klo 15-19

Aikuisien ruoka-allergisten illat ke 20.9. ja 1.11. klo 18-19.30

Ruoka-allergialasten isovanhempien iltapäivä ke 29.11. klo 12-14.30

VERKKOTAPAAMISIA

Ilmoittautuneille lähetetään nettilinkki, jota klikkaamalla pääsee mukaan. Tarvitset tietokoneen/tabletin/mobiililaitteen, jossa on nettiyhteys, mikrofoni ja kamera.

Teemaillat ruoka-allergioista ja anafylaksiasta (verkossa)

ma 14.8. klo 18-19 **Ruoka-allergiat ja varhaiskasvatuksen tai koulun aloitus**

ma 28.8. klo 18-19 **Ruoka-ainesiedätyshoito** (lastenallergologin pidempi tietoisku ja keskustelua)

ma 11.9. klo 18-19 **Murrosikä ja anafylaksia - haasteet ja mahdollisuudet**

ma 9.10. klo 18-19 **Ruoka-allerginen kahvilassa**

ma 13.11. klo 18-19 **Sietokyvyn ylläpito ruoka-ainesiedätyksen jälkeen**

ma 11.12. klo 18-19 **Ruoka-allergiat ja jouluruuat**

Lyhyt vertaisen/asiantuntijan alustus ja yhteistä keskustelua.

Anafylaksialasten vanhemmat (verkossa)

ti 19.9., 24.10. ja 28.11. klo 18-19

Tule mukaan keskustelemaan lapsen anafylaksia-arjesta. Mukana neuvojamme.

FB-vertaisryhmä: Ruoka-allergialapsi ja ruoka-ainesiedätyshoito

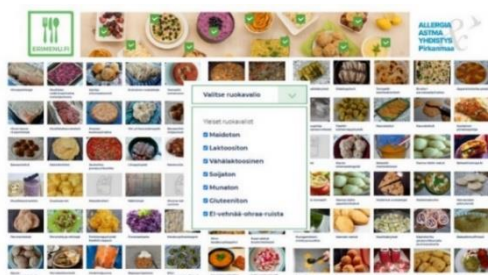
Harkitaanko perheessänne lapsen ruoka-ainesiedätyksen aloittamista lääkärissä?

Facebook-ryhmässämme vertaiskeskustelua ja videoita aiheesta. Liity mukaan:

www.facebook.com/groups/ruokaallergialapsijasiedatyshoito/

Katso lisätietoja ja muut tilaisuutemme: www.pirkanmaanallergia.fi

RESEPTIT ERIMENUSTA:



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



Allergisen ruoka- ja leivontakurssit 2023

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



Yhdistys järjestää **kaikille avoimia** ruoka- ja leivontakursseja. **Kerro ruoka-allergiat ja anafylaksiat** ilmoittautumisen yhteydessä. Ryhmäkoot ovat rajalliset. Kurssien vetäjänä toimii ruoka-allergianeuvoja, kotitalousopettaja Ilona Mähönen. **Lisätiedot ja ilm.** Ilonalle viimeistään viikkoa ennen kurssipäivää: **ruoka-allergia@kolumbus.fi tai 045 235 2861**

LAPSILLE:

LEIVONNAISIA ILMAN UUNIA ti 29.8. klo 16.30-18.30

Tule oppimaan, miten leivotaan mikroaaltouunia, jääkaappia ja pakastinta hyödyntäen. Kurssi on suunnattu yli 8-vuotiaille lapsille, joilla on ruoka-allergia. Kurssi on turvallinen myös anafylaktikoille. Hinta: 5 €/henkilö.

ENGLANTILAINEN TEEHETKI ma 25.9. klo 16.30-18.30

Lasten toiveesta katamme englantilaisen teepöydän. Teen kanssa nautittavaksi leivomme erilaisia makeita ja suolaisia leivonnaisia. Kurssi on suunnattu yli 8-vuotiaille lapsille, joilla on ruoka-allergia. Kurssi on turvallinen myös anafylaktikoille. Hinta: 5 €/henkilö.

YHDYSVALLAT LAUTASELLA ti 7.11. klo 16.30-18.30

Hyppää makumatkalle Atlantin yli Yhdysvaltoihin. Mitä herkullisia suolaisia ja makeita leivonnaisia sieltä löytyykään! Kurssi on suunnattu yli 8-vuotiaille lapsille, joilla on ruoka-allergia. Kurssi on turvallinen myös anafylaktikoille. Hinta: 5 €/henkilö.

PERHEILLE JA KAIKENIKÄISILLE:

LEIVOSKURSSI

pe 13.10. klo 16, klo 17 ja klo 18 (kolme eri ryhmää)

Tervetuloa juhlimaan Ruoka-allergiapäivää, jonka teemana on ruoka-allerginen kahvilassa. Tule kokoamaan oma unelmiesi leivos. Pääset täyttämään ja koristelemaan leivoksen valmiiksi leivotulle leivospohjalle. Leivoksia pääsee tekemään kolmessa eri ryhmässä tasatunnein. Kerro ilmoittautuessasi, mihin ryhmään tulet. Hinta: 2 €/henkilö.

PIPARILEIVONTA JA PIKKUJOULUT ma 4.12. klo 17-19

Tule yksin tai perheen kanssa leipomaan pipareita ja nauttimaan leppoisasta pikkujoulutunnelmasta. Pipareita riittää varmasti myös kotiin vietäväksi. Piparien ohessa tarjolla lämmintä juotavaa. Hinta: 2 €/henkilö.

AIKUISILLE:

VEHNÄTTÖMIÄ LEIPIÄ MAAILMALTA ma 30.10. klo 17-19.15

Toivekurssilla leivotaan erilaisia vehnättömiä leipiä maailmalta. Tule oppimaan, miten esimerkiksi naanleipä ja tortilla onnistuvat vehnättömästi. Kurssi on suunnattu aikuisille. Hinta: 5 €/henkilö.

