



## Ruoka-allergia tai anafylaksia? Kaikille avointa toimintaa ja tukea 2024

ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Pirkanmaa

**RESEPTIT** ruoka-allergioita ja keliakiaa huomioiden: [www.erimenu.fi](http://www.erimenu.fi)

**RUOKA-ALLERGIANEUVONTA** ja **ILMOITTAUTUMINEN** tilaisuuksiin:  
[ruoka-allergia@kolumbus.fi](mailto:ruoka-allergia@kolumbus.fi) tai 045 235 2861.

### KASVOKKAIN

Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys, Kyllikinkatu 9, Tampere:

**Anafylaksia ja pelko -verkkoluento ja keskusteluilta** ke 14.2. klo 18-19.30

**Avoimet ovet** ke 6.3. klo 14-17

**Ravitsemusterapeuttiluento, aikuiset ruoka-allergiset** ke 13.3. klo 18-19.30

Muulla:

**Ruoka-allergia- ja anafylaksialapsille sisaruksineen Muumimuseon taidetyöpaja ja vanhemmille vertaiskahvit** ti 12.3. klo 17-18

**Aikuiden ruoka-allergisten kahvilatreffit** ke 10.4. klo 18-19.30

**Perheiden metsäseikkailu fysioterapeutin ohjauksessa** la 18.5. klo 10-11.30

**Kiviniityn kotieläinpuisto omin kyydein** ma 17.6. (tarkat tiedot yhdistykseltä)

### VERKOSSA

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

### Teemaillat ruoka-allergioista ja anafylaksiasta (verkossa)

ma 12.2. klo 18-19 **Vahinkoanafylaksiat**

ma 11.3. klo 18-19 **Maitoallergia**

ma 8.4. klo 18-19 **Ruoka-allergisen kotitalousopetus**

ma 6.5. klo 18-19 **Ruoka-allergisen kesäreissuvalmistelut**

Lyhyt vertaisen/asiantuntijan alustus ja yhteistä keskustelua.

### Anafylaksialasten vanhemmat (verkossa)

ti 26.2. klo 18-19 (muut ajat yhdistyksestä)

**Ravitsemusterapeutin verkkoluento (verkossakin)** ke 13.3. klo 18-19

### 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/](http://www.facebook.com/groups/ruokaallergialapsijasiedatyshoito/)

Katso lisätietoja ja muut tilaisuutemme: [www.pirkanmaanallergia.fi](http://www.pirkanmaanallergia.fi)



- [ruoka-allergia@kolumbus.fi](mailto:ruoka-allergia@kolumbus.fi) tai 045 235 2861 -



## Allergisen ruoka- ja leivontakurssit 2024

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:

#### ITALIAN KLASSIKOITA

**Ke 31.1. klo 16.30–18.30 TAI ti 21.5. klo 17–19**

Toivekurssilla 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, kumpana päivänä tulet. Hinta 5 €/lapsi.



#### LAPSILLE: IHANAT KAKUT

**Ke 27.3. klo 16.30–18.30 TAI ti 4.6. klo 17–19**

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, kumpana päivänä tulet. Hinta 5 €/lapsi.

### PERHEILLE JA KAIKENIKÄISILLE:

#### KAIKENIKÄISILLE: LETTUKESTIT

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

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

### AIKUISILLE:

#### AIKUISILLE: RIISIMUNKIT

**Ti 23.4. klo 17–19.30 TAI ke 24.4. klo 17–19.30**

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