



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.

