



Ruoka-allergia tai anafylaksia? Kaikille avointa toimintaa ja tukea 2026

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

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

KASVOKKAIN

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

Riemukas iltapäivä allergiaperheille la 11.4. klo 13-15.15

Nykyisten ja uusien vapaaehtoisten ilta ti 12.5. klo 17-19

Kesäjäätelöt ruoka-allergisille ma 8.6. klo 16-18

Mualla:

Retropeliseikkailu allergisille ja perheille (Tre) ti 3.2. klo 17.30-19.30

Irtokarkkien ostotapahtuma allergisille (Tre) ti 10.2. klo 17.30-18.30

Tähtitornivierailu (Tre) ma 16.2. klo 18-19.30

Tutustumiskäynti Dammenberg ja Gluteeniton Leipomo ILONA (Lempäälä)
ke 18.3. klo 15.30-17

Ruoka-allergiset aikuiset kahvilatreffeillä (Tre) to 9.4. klo 18-19.30

Perheille virkistystapahtuma (Lempäälä) tulossa

VERKOSSA

Teemaillat ruoka-allergioista ja anafylaksiasta. Lyhyt vertaisen/asiantuntijan alustus ja yhteistä keskustelua. Ilmoittautuneille lähetetään nettilinkki.

Adrenaliini-injektori arjessa ma 9.2. klo 18-19

Kananmuna-allergisen elämää ma 9.3. klo 18-19

Kokemuksia maitotikapuista ma 20.4. klo 18-19

Ruoka-allergisen kesäreissuvalmistelut ma 18.5. klo 18-19

Pähkinäallergia-verkkoluennon jälkeen keskustelu to 12.2. klo 19.15-20.15

VERKKOLUENTOJA

Turvallinen arki pähkinäallergian kanssa

to 12.2. klo 18-19.15

Varhaiskasvatuksen ammattilaisille: Anafylaksialapsi varhaiskasvatuksessa

to 12.3. klo 12.30-13.15

FB-vertaisryhmä: Ruoka-allergialapsi ja ruoka-ainesiedätyshoito

Keskustelua, videoita. www.facebook.com/groups/ruokaallergialapsijasiedatysahoito/

Katso lisätietoja ja muut tilaisuutemme: www.pirkanmaanallergia.fi



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



Allergisten ruoka- ja leivontakurssit 2026

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.

ALAKOULUIKÄISILLE: SUKLAANUNELMIA

ma 12.1. klo 17–19

Jos tykkäät suklaasta, niin tulehan leipomaan ihania suklaaherkkuja. Kotiväki saa pitää peukkuja pystyssä, että näitä herkuja riittäisi myös kotiin asti maisteltavaksi. Hinta 5 €.

YLÄKOULUIKÄISILLE: MUUTAMAN RAAKA-AINEEN LEIVONNAISIA

ti 20.1. klo 17–19

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

ALAKOULUIKÄISILLE: PYÖRITELLEN PÖYTÄÄN

ma 23.3. klo 17–19

Mitä kaikkea pyörittelemällä saakaan aikaan keittiössä? Tällä kurssilla pistetään taikinat pyörimään ja lopputuloksena on sekä suolaista että makeaa. Hinta 5 €.

YLÄKOULUIKÄISILLE: VOHVELIPIRSKEET

ti 24.3. klo 17–19

No niin nuoriso, toiveenne on kuultu! Paistetaan läjäpäin vohveleita ja täytetään alkupalaksi suolaisin täyttein ja jälkiruuaksi makein täyttein. Hinta 5 €.

PERHEILLE: LEIVONTAA KUIN SATULINNASSA

ti 10.3. klo 17–19

Jos haaveidesi leivonnaiset ovat kuin sadusta, älä jätä väliin tätä kurssia. Otamme suunnan kohti satumaailmaa ja loihdimme sekä suolaisia että makeita herkuja. Hinta 10 €/ perhe.

PERHEILLE: VARASLÄHTÖ VAPPUUN

ti 21.4. klo 17–19

Vapun väri-ilottelu! Leivomme makeaa ja suolaista värejä säästämättä. Tule upottamaan kädet taikinaan ja suupielet sokeriin. Hinta 10 €/ perhe.

AIKUISILLE: TAIKINATYYPIT TUTUIKSI

ti 7.4. klo 17–19.30

Hiivataikina, pikataikina, murotaikina... leivonnaisissa käytetään erilaisia taikinoita! Olit sitten kokenut tai aloitteleva jauhopeukalo, tällä kurssilla saat niksejä erilaisten taikinoiden onnistumiseen. Kaikki taikinat ovat vehnättömiä, ruoka-allergiat huomioidaan. Hinta 5 €.

AIKUISILLE: TARJOTTAVIA COCKTAILKOSSA

ti 19.5. klo 17–19.30

Pienet suupalat ovat oivia tarjottavia kesän juhlissa, piknikillä tai brunssilla. Kurssilla valmistamme erilaisia tarjottavia cocktailkoossa. Panostamme myös koristeluun. Hinta 5 €.

ETÄLEIVONTAA KAIKENIKÄISILLE: SUPERSUKLAAPIIRAKKA

ti 17.2. klo 17.30–19

Tule leipomaan yhdessä allergiat huomioivaa supersuklaapiirakkaa – verkon välityksellä. Katso lisätiedot yhdistyksen kotisivuilta. Osallistuminen on maksutonta.

