



Ruoka-allergia tai anafylaksia? Valtakunnallisesti verkossa kaikille avointa toimintaa ja tukea 2026

1300 RESEPTIÄ ruoka-allergioita ja keliakiaa huomioiden: www.erimenu.fi

RUOKA-ALLERGIANEUVONTA allergiaruuanlaitosta ja -leivonnasta sekä ruoka-allergia-arjesta: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi, 045 235 2861.

VERKKOILLAT

Arjen vinkkejä eri ruoka-allergioihin ja anafylaksiaan. Puolen tunnin tietoisuus ja sitten yhteistä keskustelua. Voit osallistua myös pelkkään Erimenu-tiimin Ilonan ja/tai Jonnan tietoisuuteen. Ilmoittautuneille lähetetään nettilinkki.

Vinkit maitoallergiaan ti 25.8. klo 18-19

Vinkit pähkinäallergiaan ke 23.9. klo 18-19

Vinkit kananmuna-allergiaan ke 28.10. klo 18-19

Vinkit vehnäallergiaan ti 17.11. klo 18-19

Ilmoittautuminen: ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi, 045 235 2861.

VERKOSSA RUOKA-ALLERGIAPÄIVÄN LUENTO, VERTAISKESKUSTELU JA ETÄLEIVONTA

Luento: Lapsen ruoka-allergia ja syömisvaikeus - puheterapeutti apuna
ti 13.10. klo 18-19.15

www.allergia.fi/tapahtumakalenteri/ruoka-allergiauento/

Vertaiskeskustelu luennon jälkeen

ti 13.10. klo 19.15-20.15

Superhippukeksien etäleivonta ruoka-allergisille ja ruoka-allergiaperheille
ti 3.11. klo 17.30-19

www.pirkanmaanallergia.fi/tapahtumakalenteri/etaleivonta-superkeksit-26/

LUENTO- JA TIETOISKUTALLEENTEITA

mm. Uusin tieto lapsen ruoka-allergioiden hoidosta -lääkäriluento 2025

www.youtube.com/@pirkanmaanallergia

www.youtube.com/@allergiajaastma

FB-vertaisryhmä: Ruoka-allergialapsi ja ruoka-ainesiedätyshoito

Keskustelua ja videoita perheille, joiden lapselle lääkärin ruoka-ainesiedätyshoito on ajankohtainen. www.facebook.com/groups/ruokaallergialapsijasiedatyshoito/

Katso lisätietoja ja muut tilaisuutemme: www.pirkanmaanallergia.fi



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



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:

Riisipuurojen maistelua ruoka-allergisille ma 7.9. klo 17-18.30

Uusien tuotteiden ilta ruoka-allergisille ti 22.9. klo 17.30-19

Joulukalenteripaja ma 16.11. klo 17-19

Muualla:

Ohjattu skeitti- ja scootikokeilu (Tre) ma 21.9. klo 17.15-19

Irtokarkkien ostotapahtuma allergisille (Tre) ke 21.10. klo 17.30-18.30

Lapsiperheiden maksuton virkistystapahtuma (Tre) la 14.11. n. klo 10-13

Ruoka-allergiset aikuiset kahvilatreffeillä (Tre) tarkista ajat kotisivuiltamme

VERKKOILLAT

Arjen vinkkejä eri ruoka-allergioihin ja anafylaksiaan. Puolen tunnin tietoisuus ja sitten yhteistä keskustelua. Voit osallistua myöskin pelkkään Erimenu-tiimin Ilonan ja/tai Jonnan tietoisuuteen. Ilmoittautuneille lähetetään nettilinkki.

Vinkit maitoallergiaan ti 25.8. klo 18-19

Vinkit pähkinäallergiaan ke 23.9. klo 18-19

Vinkit kananmuna-allergiaan ke 28.10. klo 18-19

Vinkit vehnäallergiaan ti 17.11. klo 18-19

VERKKOLUENTO JA VERTAISKESKUSTELU

Lapsen ruoka-allergia ja syömisvaikeus - puheterapeutti apuna

ti 13.10. klo 18-19.15

Verkkovertaiskeskustelu luennon jälkeen

ti 13.10. klo 19.15-20.15

FB-vertaisryhmä: Ruoka-allergialapsi ja ruoka-ainesiedätyshoito

Keskustelua, videoita. 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 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. Hinta/henkilö, ellei muuta mainita. **Lisätiedot ja ilmoittautuminen** viimeistään viikkoa ennen kurssia: **ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 045 235 2861.**

ALAKOULUIKÄISILLE: KUPPIKAKKUJA

ma 24.8. klo 17–19

Toivekurssilla leivotaan kuppikakkuja. Luvassa on erilaisia makuja ja kuorrutteita. Hinta 5 €.

YLÄKOULUIKÄISILLE+: HYBRIDILEIVONNAISIA

ti 8.9. klo 17–19

Mitä syntyy, kun yhdistetään kaksi eri leivonnaista yhdeksi? Tällä kurssilla sekoitellaan klassikoita keskenään. Luvassa on sekä suolaista että makeaa. Kurssi on yläkouluikäisille ja sitä vanhemmille ruoka-allergisille nuorille. Hinta 5 €.

YLÄKOULUIKÄISILLE: KATURUOKAA

ti 6.10. klo 17–19

Kurssilla napsimme ideoita eri ruokakulttuureista ja valmistamme herkullista street foodia eli katuruokaa. Hinta 5 €.

ALAKOULUIKÄISILLE: PIZZAA JA PIRTELÖÄ

ma 2.11. klo 17–19

Kurssilla jokainen saa koota oman pizzan lemparitäytteillä. Jälkiruuaksi pyöräytetään pirtelöt. Hinta 5 €.

LAPSIPERHEILLE: VALLOITTAVA VADELMA

ma 5.10. klo 17-19

Toivekurssilla leivotaan kaikenlaista herkullista vadelmasta. Hyödynnämme vadelmaa eri tavoin. Kurssi on lapsiperheille, joissa on ruoka-allergiaa. Hinta 10 €/perhe.

AIKUISILLE: VEHNÄTTÖMIÄ LEIPIÄ

ma 12.10. klo 17–19.30

Kurssilla leivotaan erilaisia leipiä, esim. toivottuja perunarieskoja, ja valmistetaan leivänpäällisiä. Kurssi on aikuisille, joilla on itsellään tai perheessä ruoka-allergiaa. Hinta 5 €.

KAIKENIKÄISILLE: PIPARILEIVONTA 1

ma 14.12. klo 17-19

Jo perinteeksi muodostuneella piparikurssilla kokoonnutaan yhteen leipomaan joulupipareita. Tarjolla on erilaisia taikinoita kokeiltaviksi. Tarjolla on kaksi samansisältöistä kurssia. Kurssi on kaikenikäisille ruoka-allergisille ja heidän läheisilleen.

Hinta 2 €/henkilö tai 5 €/perhe.

KAIKENIKÄISILLE: PIPARILEIVONTA 2

ti 15.12. klo 17–19

Sama sisältö kuin kurssilla Piparileivonta 1.

ETÄLEIVONTAA KAIKENIKÄISILLE: SUPERHIPPUKEKSIT

ti 3.11. klo 17.30–19

Tule leipomaan yhdessä allergiat huomioivia superhippukeksijä - verkon välityksellä. Katso lisätiedot yhdistyksen kotisivuilta. Osallistuminen on maksutonta.

