



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



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- ja Astmayhdistys, Kyllikinkatu 9, Tampere:

Tietoilta (aihe julkaistaan elokuussa) ke 25.9.

Pähkinäallergisten lasten vanhemmat ke 6.11. klo 18-19.30

Aikuiset ruoka-allergiset ke 9.10. ja 13.11.

Muulla:

Metsäinen aarrejahti Ylöjärvellä (fysioterapeutti) la 21.9. klo 10-11.30

Taikuri ja irtokarkkeja (Tre) ti 8.10. klo 17.30-19

Crazy Golf anafylaksia- ja ruoka-allergianuorille (Tre) ke 23.10. klo 17-19

Trampoliinipuisto ruoka-allergiaperheille (Tre) ke 20.11. klo 17-19

VERKOSSA

Ilmoittautuneille lähetetään nettilinkki, jota klikkaamalla pääsee mukaan.

Teemaillat ruoka-allergioista ja anafylaksiasta (verkossa)

ma 12.8. klo 18-19 **Anafylaktikon kouluruokailu**

ma 9.9. klo 18-19 **Ruokakulujen hallinta**

to 10.10. klo 19-20 **Kotona ja ulkona syöminen**

ma 18.11. klo 18-19 **Suolisto-oireinen ruoka-allergia**

ma 2.12. klo 18-19 **Valmisherkuja allergisen joulupöytään**

Lyhyt vertaisen/asiantuntijan alustus ja yhteistä keskustelua.



Anafylaksialasten vanhemmat (verkossa) ma 26.8. ja 21.10. klo 18-19

Verkkoluennot:

Asiakkaana ruoka-allerginen (ravintola-ammattilaisille) ti 8.10. klo 14-14.45

Turvallisesti ja iloisesti ruokapöydässä to 10.10. klo 18-19

Ruoka-allergiat ja syömishäiriöt ma 4.11. klo 18-19

FB-vertaisryhmä: Ruoka-allergialapsi ja ruoka-ainesiedätyshoito

Facebook-ryhmässämme vertaiskeskustelua ja videoita aiheesta. Liity mukaan:

www.facebook.com/groups/ruokaallergialapsijasiedatyschoito/

Katso lisätietoja ja muut tilaisuutemme: www.pirkanmaanallergia.fi



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

LAPSILLE:

RUOTSIN PYÖRYKÄT JA PULLAT

Ti 27.8. klo 17–19

Tällä kurssilla pääsee pyörittelemään taikinoita! Kurkistamme ruotsalaiseen ruokakulttuuriin pyöryköiden ja makeiden pullien parissa. Kurssi on yli 8-vuotiaille lapsille ja on turvallinen myös anafylaktikoille. Hinta 5 €/lapsi.

MAKUJA AASIASTA

Ti 5.11. klo 17–19

Toivekurssilla valmistamme mm. ramenian, joka on japanilainen nuudeliikeitto. Kurssi on yli 8-vuotiaille lapsille ja on turvallinen myös anafylaktikoille. Hinta 5 €/lapsi.

ITSETEHDYT RUOKALAHJAT

Ti 17.12. klo 17–19

Miten olisi ilahduttava ruokalahja läheiselle? Teemme kurssilla itse makusuklaalevyjä, myslisiä ja kokoamme keksiainekset purkkiin. Jos lapsella on jo kurssille tullessa mielessä lahjansaaja, kerro myös lahjansaajan allergiat ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssi on yli 8-vuotiaille lapsille ja on turvallinen myös anafylaktikoille. Hinta 5 €/henkilö.

PERHEILLE JA KAIKENIKÄISILLE:

PERHEILLE: RUOKAHÄVIKKIÄ NUJERTAMASSA

Ti 24.9. klo 17–19

Tiesitkö, että suomalaisilla päättyy hävikkiin eniten kasviksia, maitotuotteita ja viljatuotteita? Tällä hävikkiviikon kurssilla opitaan helppoja reseptejä, joihin saa uppoamaan hävikkiuhan alla olevia elintarvikkeita – tietysti osallistujien ruoka-allergiat huomioiden. Hinta 5 €/henkilö tai 10 €/perhe.

KAIKENIKÄISILLE: PIPARILEIVONTA

Ti 3.12. klo 17–19

Tule yksi tai perheen kanssa leipomaan pipareita ja nauttimaan rennosti tunnelmasta. Piparien ohessa tarjolla lämmintä juotavaa. Tarjolla muutamaa erilaista piparitaikinaa. Hinta 2 €/henkilö.

AIKUISILLE:

AIKUISILLE: DURRA TUTUKSI

Ti 22.10. klo 17–19.30

Kurssilla tutustumme durraan, joka on gluteeniton viljakasvi. Kokeilemme makeita ja suolaisia leivonnaisia durrajauhosta. Kurssi on aikuisille. Hinta 5 €/henkilö.

