



Ruoka-allergia tai anafylaksia? Kaikille avointa toimintaa ja tukea 2025



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:

Pähkinäallergisten lasten vanhemmat ke 29.1. ja 26.3. klo 18-19.30

Perheille Lumottu metsämökki -nukketeatteri ti 11.3. klo 17.30-18.30

Nuorille Lautapeli-ilta ke 12.3. klo 17-19

Allergiaperheiden avoimet perhekerhot ti 8.4. ja ke 7.5. klo 9.30-11

Perheille kesäjäätelöt ti 17.6. klo 16-18

Muulla:

Irtokarkkien ostotapahtuma (Tre) ke 12.2. klo 17.30-18.30

Ruoka-allergiset aikuiset to 13.3. (Pirkkala) ja ke 21.5. (Tre) klo 18-19.30

Perheille Muumimuseo (Tre) ke 23.4. klo 17-18

Perheille Puistoliiikuntaa (Tre) la 10.5. klo 13-15

VERKOSSA

Ilmoittautuneille lähetetään nettilinkki, jota klikkaamalla pääsee mukaan.

Teemallat ruoka-allergioista ja anafylaksiasta (verkossa)

ma 10.2. klo 18-19 **Anafylaksialapsen yökyläily**

ma 10.3. klo 18-19 **Ruoka-allergisen kotivara**

ma 7.4. klo 18-19 **Soija-allergia**

ma 5.5. klo 18-19 **Ruoka-allergisen kotitalousopetus**

Lyhyt vertaisen/asiantuntijan alustus ja yhteistä keskustelua.



Anafylaksialasten vanhemmat (verkossa) ma 24.3. ja 19.5. klo 18-19

VERKKOLUENTOJA

Arki anafylaksian kanssa ti 11.2. klo 18-19.15

Kouluterveydenhoitajille: Anafylaksia to 13.2. klo 14-15

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 -



Allergisten ruoka- ja leivontakurssit 2025

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:

SULOISIA SUKLAACHERKKUJA

Ti 28.1. klo 17–19

Kokeilemme erilaisia suklaalajeja ja valmistamme ihania suklaaherkkuja. Kurssi on yli 8-vuotiaille lapsille ja on turvallinen myös anafylaktikoille. Hinta 5 €/lapsi.

LÄMPIMIÄ LEIPIÄ

Ti 8.4. klo 17–19

Tuore leipä rasvanokareella on herkkua! Kurssilla valmistamme erilaisia leipiä. Kurssi on yli 8-vuotiaille lapsille ja on turvallinen myös anafylaktikoille. Hinta 5 €/lapsi.

PARHAITA PIIRAKOITA

Ti 6.5. klo 17–19

Leivomme suolaista ja makeaa piirakka. Kurssi on yli 8-vuotiaille lapsille ja on turvallinen myös anafylaktikoille. Hinta 5 €/henkilö.

PERHEILLE JA KAIKENIKÄISILLE:

PERHEILLE: ELÄINTEEMAISIA LEIVONNAISIA

Ti 25.2. klo 14–16

Talviloman kunniaksi kokoонnumme leipomaan leivonnaisia eläinteemalla. Miltä näyttävätkään pöllö, kirahvi tai koira leivonnaisina? Hinta 5 €/henkilö tai 10 €/perhe.

KAIKENIKÄISILLE: KEKSIKIMARAT

Ti 3.6. klo 14–16

Järjestämme kesäloman iloksi hauskat keksikimarat, jossa leivomme erilaisia suolaisia ja makeita keksejä. Hinta 5 €/henkilö tai 10 €/perhe.

AIKUISILLE:

AIKUISILLE: MAIDOTONTA KEITTIÖSSÄ

Ti 25.3. klo 17–19.30

Tutustumme erilaisiin maitoa korvaaviin tuotteisiin leivonnassa ja ruuanlaitossa. Pääset maistelemaan tuotteita, oppimaan käyttövinkkejä ja toki myös itse leipomaan ja kokkaamaan. Kurssi on aikuisille. Hinta 5 €/henkilö.

RIISIMUNKIT

Ti 22.4. klo 17–19.30

Toivottu riisimunkkikurssi tulee taas. Leivomme riisimunkkeja, jotka ovat vehnättömiä, maidottomia ja munattomia. Jauhoina käytetään pelkästään riisijauhoa. Munkkeja valmistetaan niin paljon, että jokaiselle riittää myös kotiin vietävää vaikka vappumunkeiksi. Kurssi on aikuisille. Hinta 5 €/henkilö.

