



Elävä raakaravinto ry

# Toimintasuunnitelma

2021

ELÄVÄN RAVINNON YHDISTYS RY



ELÄVÄ RAAKARAVINTO ry

TOIMINTASUUNNITELMA

VUODELLE 2021

## 1. Yhdistyksen tehtävä

Elävän ravinnon yhdistys, nykyään Elävä raakaravinto ry, perustettiin yli 37 vuotta sitten. Yhdistyksen perustehtäväksi määriteltiin jo alussa tiedon levittäminen elävästä kasvisravinnosta ja sen parantavasta vaikutuksesta sekä jäsenten tukeminen elävän ravinnon elämäntavan noudattamisessa. Yhdistyksessä on yhä paljon jäseniä, jotka ovat tulleet mukaan jo 1980- ja 1990-luvuilla. Yksilötasolla moni on saanut elävästä raakaravinnosta apua terveyden ylläpitoon ja jopa parantunut elintapasairauksistaan myös siinä vaiheessa, kun lääketieteen keinot ovat loppuneet.

Viralliset suositukset eivät sattumalta edistä kasvisruokaa: se tuottaa noin puolet vähemmän kasviuonepäästöjä verrattuna sekaruokavalioon, ja on tehokas keino torjua ilmastonmuutosta. Tutkimuksissa kasvisruokavalio on myös ollut yhteydessä pienempään riskiin sairastua 2 tyypin diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin ja syöpiin, joiden hoitokustannukset Suomessa kasvavat jatkuvasti.

Kasvisravinnon laajan käytön avulla saavutetaan siis mittavia yhteiskunnallisia hyötyjä. ERY haluaa edistää sitä, että ihmisen aiheuttamat ilmastonmuutoksista johtuvat ongelmat saadaan vähenemään ja terveydenhoitokustannusten jatkuva kasvupainotteinen käyrä saadaan kääntymään laskuun.

Elintapasairaudesta parantuminen vaatii yksilöltä elintapojen rajua korjausta. ERY järjestää ruokakursseja, keskustelutilaisuuksia, julkaisee lehteä ja käyttää some-kanavia levittämään tietoa ja kokemusta elävän ravinnon ohjelman parantavasta vaikutuksesta.

Onnistuminen perustuu tietämykseen, sitkeyteen ja harjoitteluun uuden ruokaohjelman toteuttamisessa. Yhteisön tuki on osoittautunut tässä prosessissa korvaamattomaksi.

Yhdistyksen perustehtävä on saamassa yhä suuremman painoarvon yhteiskunnassa, jossa niin kutsuttuihin elintapasairauksiin sairastutaan entistä nuorempina.

Yhdistys etsii uusia tapoja edistää alan tutkimusta ja levittää totuudenmukaista tietoa elävään kasvisravintoon liittyvissä asioissa. Pyrimme kokoamaan yhteen kaikki ne, jotka haluavat edistää tietoutta elävästä raakaravinnosta ja sen käytön hyödyistä.

Tavoitteena on kasvaa laajaksi raakaravintoyhteisöksi, jonka yhteiskunnallinen vaikuttavuus myös kasvaa.

## **2. Talous**

Yhdistyksen talous perustuu pääasiassa jäsenmaksuihin ja TE-toimiston myöntämään palkkatukeen. Vuoden 2021 tavoite on nostaa jäsenmäärää yhdistyksen talouden ja toiminnan jatkuvuuden turvaamiseksi.

Yhdistys saa myös jonkin verran tuloja tuotemyynnistä sekä järjestämällä yleisötilaisuuksia, pitämällä ruokakursseja sekä hakemalla apurahoja ja sponsorointia kohdennetusti eri hankkeisiin.

Tavoitteena on edelleen laajentaa yhdistyksen vaikuttamisaluetta pääkaupunkiseudun ulkopuolelle. Tämä maakunnallinen laajentuminen alkoi vuonna 2018 saadun Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen apurahan siivittämänä.

Järjestämme eri paikkakunnilla ruokakursseja ja keskustelutilaisuuksia.

Näin vahvistamme jo olemassa olevia kontakteja sekä jäsenkantaa ja levitämme tietoisuutta elävästä raakaravinnosta entistä laajemmalle.

Jäsenlehden kustannuksia pyritään kattamaan hakemalla avustuksia painokuluihin sekä myymällä ilmoitustilaa lehteen. Jakelukustannusten voimakas nousu vaatii, että jäsenille tarjotaan entistä näkyvämmiin sähköisiin jäsenlehtiä. Korostetaan erityisesti sähköisen lehden pientä hiilijalanjälkeä, koska yhdistys pyrkii toiminnassaan pienentämään ympäristölle aiheutuvaa kuormitusta.

Yhdistys pyrkii pitämään palkkatuettua toimistotyöntekijää, jotta yhdistyksen toiminnan pyörittämiseen liittyvät moninaiset tehtävät saadaan säännöllisesti hoidettua.

Toimistotyöntekijän rinnalle palkataan viestintävastaava, jos yhdistys saa STEAlta haetun Paikka auki -ohjelman apurahan.

Jäsenhankintakampanjoita kohdistetaan voimakkaammin nimenomaan pääkaupunkiseudun ulkopuolelle. Tähän pyritään lisäämällä entisestään yhdistyksen näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa, jonka avulla yhdistys voi tavoittaa sekä nykyiset jäsenensä että aivan uusia jäseniä. Tarkoitus on laajentaa ja vahvistaa olemassa olevaa jäsenkantaa sekä laajentaa verkostoa.

Yhdistys tulee hyödyntämään Facebook- ja Instagram-tilejään myös markkinointiin.

### 3. Viestintä

## 3.1. Jäsenlehti

Yhdistys julkaisee vuonna 2021 neljä *Elävän ravinnon ystävä* -jäsenlehteä. Lehti edistää yhdistyksen perustehtävää, levittää tietoutta elävän raakaravinnon käytön terveyttä edistävästä hyödyistä. Lehti kertoo miten elävää raakaravintoa voi itse kukin omassa elämässään hyödyntää, ja kertoo mahdollisimman monipuolisesti elävästä raakaravinnosta ja siihen liittyvästä elämäntavasta. Jäsenlehdessä julkaistaan reseptejä, joita lehden lukija voi soveltaa omassa keittiössään.

Jäsenlehden jokaisessa numerossa on tuttuun tapaan kertomuksia lukijoiden omakohtaisista kokemuksista. Jokaisesta jäsenlehdessä siirretään muutama yleisesti kiinnostava juttu myös yhdistyksen kotisivuille, joilta jutut ovat kenen tahansa luettavissa.

Toimitustiimiin voi hakea kuvankäsittely- ja taittamistaitoisena vapaaehtoisena henkilönä tai harjoittelijana ottamalla yhteyttä yhdistykseen esimerkiksi sähköpostin kautta. Myös uusia kirjoittajia etsitään koko ajan eri paikkakunnilta. Kaikki yhdistyksen jäsenet voivat ottaa aktiivisesti osaa lehden tekoon kirjoittajina, valokuvaajina ja ilmoitusten hankkijoina.

## 3.2. Sähköinen viestintä

Yhdistyksen vuonna 2019 uusittujen kotisivujen tietosisältöä päivitetään säännöllisesti. Tietoa elävästä ravinnosta ja raakaravinnosta kartutetaan kotisivuille ja ajankohtaisiin ravintoa ja terveyttä koskeviin asioihin pyritään reagoimaan mahdollisimman nopeasti.

Yhdistyksellä on kaksi Facebook-sivua. Toinen niistä on suljettu ryhmä, johon pääsee jäseneksi ryhmän jäsenen kutsusta tai lähettämällä liittymispyynnön ylläpidolle. Keskustelu siinä on ajoittain hyvinkin vilkasta ja keskittyy elävään raakaravintoon ja kokemuksiin sen käytöstä. Syyskokouspäivänä 3.10.2020 ryhmässä oli jäsentä, ja keskustelijamäärä kasvaa vuosittain muutamalla sadalla jäsenellä.

Yhdistyksen julkinen Facebook-sivu on tiedotuskanava erilaisten tapahtumien ja kurssien mainonnassa. Tämänkin sivun lukumäärä on kasvanut vuosittain usealla sadalla henkilöllä. Syyskokouspäivänä 3.10.2020 sivulla oli tykkääjää ja seuraajaa. Sivuston näkyvyyttä lisätään päivittämällä aktiivisesti uutisia ja tapahtumatietoja. Myös tuotemainonnalla ja arvonnoilla voidaan lisätä sivuston näkyvyyttä ja saada lisää seuraajia.

Molemmilla Facebook-sivuilla on kerrottava enemmän yhdistyksen toiminnasta ja jäsenyyden eduista, jotta ryhmän uudet jäsenet liittyisivät myös yhdistyksen jäseniksi.

Yhdistyksen vuonna 2018 avatun Instagram-tilin seuraajien määrä oli syyskokouspäivänä 3.10.2020 seuraajaa.

### **3.3. Sisäinen tiedottaminen**

Yhdistyksen jäsenet ja myös sen toiminnasta kiinnostuneet voivat olla yhdistykseen yhteydessä sähköpostitse, Facebook- ja Instagram-tilien kautta tai puhelimitse puhelinaikoina.

Jäsentiedotteita yhdistyksen tulevista tapahtumista ja ajankohtaisista asioista lähetetään sähköpostitse jäsenlehden ilmestymiskertojen välissä.

## **4. Kurssitoiminta**

Yhdistys tukee raakaravinnon ja elävän ravinnon kouluttajia heidän työssään. Kouluttajien kaupallisista ilmoituksista yhdistyksen lehdessä yhdistys voi antaa 50 % alennuksen. Kouluttajat voivat ilmoittaa kurseista jäsenlehden ja yhdistyksen kotisivujen tiedotus-palstoilla, Facebookissa ja Instagramissa maksutta.

### **4.1. ERY:n raakaruokakurssit**

Jos koronatilanne sallii, yhdistys jatkaa vuonna 2019 aloitettujen, Raakaa meininkä -kirjaan perustuvien raakaruokakurssien järjestämistä. Lähikurssien sijasta voidaan tarvittaessa tehdä esimerkiksi opetusvideoita, jossa elävän ravinnon kouluttaja kertoo elävästä raakaravinnosta ja sen valmistusmenetelmistä ja näyttää, kuinka ruokia valmistetaan.

Jos koronatilanne sallii, yhdistys järjestää vuonna 2021 elävän raakaravinnon työpajoja. Kussakin työpajassa keskitytään yhteen ruokalajiin, josta valmistetaan erilaisia variaatioita. Kuhunkin työpajaan sisältyy elävää raakaravintoa koskeva alustus ja aikaa varataan myös keskustelulle.

## 5. Yleisötilaisuudet

### 5.1. Yleisötilaisuudet

Yleisötilaisuuksia pyritään järjestämään erikseen vuokrattavissa tiloissa koronatilanne huomioon ottaen. Helsingin keskuskirjasto Oodi on osoittautunut hyväksi paikaksi järjestää erilaisia kokoontumisia. Hallitus päättää tilaisuuksien järjestämisestä koronatilanteen mukaan ja ne voivat tarvittaessa olla erilaisia etätapahtumia, esimerkiksi videoluentoja.

## 6. Yhdys- ja tukihenkilötoiminta

Yhdistys on saanut lisää alueellisia yhdyshenkilöitä viime vuosina. Heidän avullaan pyritään kehittämään paikallista toimintaa. Yhdyshenkilöiden tiedot ilmoitetaan kaikissa *Elävän ravinnon ystävä* -lehdissä ja kotisivuilla.

Yhdistyksen omaa kouluttajakoulutusta ei pidä unohtaa. Sen suunnitteluun ja toteuttamiseen tarvittava asiantuntijaryhmä kootaan, kun se on mahdollista, ja koulutuksen käynnistämiseen tarvittava rahoitus saadaan järjestettyä.

## 7. Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa

Elävä raakaravinto ry pyrkii kehittämään yhteistyötä kasvisruoka-alan toimijoiden, muun muassa Vegaaniliiton kanssa.