

Elävä raakaravinto ry - Syyskokous 16.11.2019 - Pöytäkirja

Keskustan kaupunkikirjasto Oodi

Ryhmätila 3

00101 Helsinki

1. Kokouksen avaus

Elävä raakaravinto ry:n puheenjohtaja Sari Suominen avasi kokouksen kello 14.10.

2. Kokouksen puheenjohtajan, sihteerin ja pöytäkirjantarkastajien sekä ääntenlaskijoiden valinta

Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Sari Suominen. Sihteeriksi valittiin Riika Savikoski-Singh. Pöytäkirjantarkastajiksi valittiin Sari Piippo, Georgi Shurupov, jotka valittiin myös ääntenlaskijoiksi.

3. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen

Todettiin kokous laillisesti koolle kutsutuksi ja päätösvaltaiseksi.

Kokouskutsu oli yhdistyksen lokakuussa ilmestyneessä jäsenlehdessä 2/2019. Kokouksen ajankohdaksi oli ilmoitettu kokouskutsussa sunnuntai 16.11.2019, missä oli viikontähtivä väärin. Kokouksen oikea ajankohta oli lauantai 16.1.2019. Viikontähtivä korjattiin yhdistyksen Facebook-sivulla ja Facebook-ryhmässä useaan otteeseen sekä Instagramissa. Asiasta lähetettiin myös jäsentiedote 4.11.2019.

Todettiin läsnäolijat: Liite 1.

4. Kokouksen työjärjestyksen hyväksyminen

Kokouksen esityslista hyväksyttiin kokouksen työjärjestykseksi. Liite2

5. Vuoden 2019 toimintasuunnitelman, tulo- ja menoarvion, jäsenmaksun suuruuden ja jäsenmaksusta myönnettävän alennuksen suuruuden vahvistaminen

Yhdistyksen puheenjohtaja Sari Suominen esitteli toimintasuunnitelman. (Liite 3) Koska kokouksessa oli läsnä uusia jäseniä, esittelyn yhteydessä käytiin laaja keskustelu yhdistyksen toiminnasta.

Tärkeitä asioita olivat muun muassa:

- ☐ Mietitään mikä on yhdistyksen merkitys nykyään. Mitä voimme tehdä enemmän. Yleistä keskustelua siitä, miksi kannattaa olla yhdistyksen jäsenenä. Avataan yhdistyksen tehtävää, että yhdistys voisi olla enemmän mukana tuomassa esille ilmaston merkitystä ja hiilijalanjäljen pienentämistä.
- ☐ Yhdistyksen näkyvyyttä tulisi lisätä ja sitä kautta saada jäsenmäärää nostettua. Tässä yhdistyksen olisi tiedostettava sosiaalisen median tärkeys ja panostettava siihen. Voisi olla esillä esim televisiossa. Joku julkisuuden henkilö, esim Satu Silvo, Karita Tykkä tai Tara Lange promoaisi yhdistystä. Pyytää heiltä, jos voisivat mainita yhdistyksestä esim Instagramissa.
- ☐ Lisää yhteistyökumppaneita.
- ☐ Voisi hyödyntää myös siten, että julkisuuden henkilöstä tehdään juttu lehteen ja samalla se on heidän mainoksensa vastapalveluksena eryn mainostamisesta.
- ☐ Facebookin ja Instagramin ohella tulisi hyödyntää myös esim. podcastia ja yhdistyksen jo olemassa olevaa YouTube-kanavaa.
- ☐ Lisätään kampanjoita.
- ☐ Jäsenlehden kustannuksia pyritään laskemaan mainosten myymisellä.
- ☐ Aloitetaan uuden toimistotyöntekijän hakeminen hyvissä ajoin ennen kuin Sari Piipon työsuhde päättyy. Ely-keskus myöntää palkkatuen, josta on oltava myönteinen päätös ennen työsuhteen alkua.
- ☐ Lehtiasia: Neljä kertaa vuodessa ilmestyvän jäsenlehden painattamisesta ei tarvitse maksaa arvonlisäveroa. Tiina Lappalainen ei kokousajankohdan tietojen mukaan jatka lehden taittoa. Hallituksen haasteena lähiaikoina löytää joku, joka on valmis tekemään taittoa edullisesti tai vapaaehtoistyönä. Hallituksen myös päätettävä, siirtyykö hallitus kokonaan e-lehteen jolloin toimittajalle/taittajalle voitaisiin maksaa korvaus. Mahdollisesti tulossa kokeilu, jossa kaksi lehteä ilmestyy ainoastaan e-lehtenä ja toiset kaksi sekä painettuna että sähköisenä versiona. Ajatuksena myös laittaa jäsenmaksulasku lehden väliin. Saatteeksi tunteisiin vetoava lause laskuun.
- ☐ Vielä emme tiedä STEA rahoitusta. Jatkamme maakuntakiertueita, mikäli rahoitus myönnetään.

Vuoden 2020 Toimintasuunnitelmasta päätettiin poistaa kohdasta 3.1 virke "Lehden toimitus jatkaa pääosin entisessä kokoonpanossa." Liite 3.

Vuoden 2020 tulo- ja menoarvioon päätettiin lisätä tulopuolelle riville 3000 Myynti "200", koska kasseja ja t-paitoja oli vielä jäljellä. Liite 4.

Päätettiin hallituksen esityksen mukaisesti pitää jäsenmaksut ennallaan (eli henkilöjäsenet 26 euroa, yhteisöjäsenet 76 euroa ja alennusjäsenet 16 euroa vuodessa).

6. Hallituksen jäsenten määrästä päättäminen, hallituksen jäsenten valinta ja hallituksen jäsenten joukosta hallituksen puheenjohtajan valinta.

Uusi hallitus aloittaa toimikautensa vuoden 2020 alusta. Nykyinen hallitus jatkaa vuoden 2019 loppuun asti. Jäsenmäärä hallituksessa on 6.

Hallitukseen vuodelle 2020 valittiin: **Sari Suominen, Georgi Shurupov, Haidi Luukkonen, Sari Piippo, Heljä Etelämäki, Piia Jarlas.**

Sihteeriksi sekä rahastonhoitajaksi vuodelle 2020 valittiin **Sari Piippo.**

Päätettiin hallituksen 2020 puheenjohtaja: **Sari Suominen.**

Varapuheenjohtaja: **Haidi Luukkonen.**

7. Kahden toiminnantarkastajan ja yhden varatoiminnantarkastajan valinta

Toiminnantarkastajiksi valittiin **Riika Savikoski-Singh ja Leif Granholm.**
varatoiminnantarkastajaksi **Satu Moilanen.**

8. Muut kokouskutsussa mainitut asiat

Yhdistyksen säännöistä korjataan sinne vuoden 2018 sääntömuutoksen yhteydessä jääneet virheet.

9. Yhdistyksen kokouskutsujen ja muiden tiedonantojen julkaisutavasta päättäminen

Kutsut hallituksen kokouksiin lähetetään sähköpostilla. Muuhun viestintään voidaan käyttää myös WhatsAppia.

10. Kokouksen päättäminen

Puheenjohtaja päätti kokouksen kello 16.38.

Liitteet

1. Kokouksen osallistujalista
2. Toimintasuunnitelma vuodelle 2020

Liite 1 Kokouksen osallistujalista

Sari Suominen

Georgi Shurupov

Riika Savikoski-Singh

Sari Piippo

Heljä Etelämäki

Pia Jarlas

Leif Granholm



ELÄVÄ RAAKARAVINTO ry TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2020

1. Yhdistyksen tehtävä

Elävän ravinnon yhdistys, nykyään Elävä raakaravinto ry, perustettiin yli 36 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 kasvihuonepäästöjä 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 päivittämistä/korjausta/viemistä uudelle tasolle. 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. Vuoden 2020 tavoite on nostaa jäsenmäärää yhdistyksen talouden ja toiminnan jatkuvuuden turvaamiseksi.

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

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

Järjestämme eri paikkakunnilla ruokakursseja ja keskustelutilaisuuksia.

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

Jäsenlehden kustannuksia katetaan myymällä ilmoitustilaa lehteen. Jakelukustannusten voimakas nousu vaatii, että jäsenille tarjotaan entistä näkyvämmiin sähköistä jäsenlehteä. Korostetaan erityisesti sähköisen lehden pientä hiilijalanjälkeä, koska yhdistys pyrkii toiminnassaan pienentämään ympäristölle aiheutuvaa kuormitusta.

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

Toimistotyöntekijän rinnalle haetaan harjoittelijaa tukemaan toimistotyöntekijää ja tehostamaan yhdistyksen toimintaa, ajantasaistamaan sisällöntuotantoa, lisäämään markkinointia ja jäsenhankintaa.

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 jäsenkantaan ja laajentaa verkostoa.

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

3. Viestintä

3.1. Jäsenlehti

Yhdistys julkaisee vuonna 2020 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 jäsenlehdestä 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. 14.11.2019 ryhmässä oli 4295 jäsentä, ja keskustelijamäärä kasvaa vuosittain muutamalla sadalla jäsenellä.

Yhdistyksen yleinen Facebook-sivu on tiedotuskanava erilaisten tapahtumien ja kurssien mainonnassa. Tämänkin sivun lukumäärä on kasvanut vuosittain usealla sadalla henkilöllä. 14.11. 2019 mennessä sivulla oli 2286 tykkääjää ja 2323 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 14.11. 2019 mennessä kasvanut 585 seuraajaan. Kasvu on ollut huomattavaa julkaisujen lisääntymisen myötä.

3.3. Sisäinen tiedottaminen

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

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 kursseista jäsenlehden ja yhdistyksen kotisivujen tiedotuspalstoilla, Facebookissa ja Instagramissa maksutta.

Yhdistys pyrkii laajentamaan toimintaa maakuntiin ja jatkamaan 2018 alkanutta maakuntakiertuetta Stean rahoituksen turvin. Tarkoitus on järjestää muutama iltama eri paikkakunnilla, saada uusia yhteistyökumppaneita sekä uusia jäseniä ja näin vahvistaa yhdistyksen toimintaa.

5. Yleisötilaisuudet

5.1. Yleisötapaukumat

Yleisötapaukumia pyritään järjestämään erikseen vuokrattavissa tiloissa niin usein kuin mahdollista. Keskuskirjasto Oodi on osoittautunut hyväksi paikaksi järjestää kurssija kokoontumisia. Vuonna 2020 tilaisuuksia pidetään vähintään maakuntakiertuekohteissa. Muista tilaisuuksista vuodelle 2020 päättää hallitus tilanteen mukaan.

5.2. ERY:n raakaruoakurssit

Yhdistys tulee järjestämään vuonna 2020 Oodissa neljästä itsenäisestä kurssista muodostuvan raakaruoakurssikonaisuuden, joka perustuu Raakaa meininkiä -kirjaan. Jokaisella kurssilla keskitytään yhteen ruokalajiin, josta valmistetaan erilaisia variaatioita. Kuhunkin kurssiin sisältyy elävää raakaravintoa koskeva alustus ja aikaa varataan myös keskustelulle. Kurssien hinnat pyritään pitämään alhaisina ja Raakaa meininkiä -kirja kuuluu kurssin hintaan.

6. Yhdys- ja tukihenkilötoiminta

Yhdistys on saanut lisää alueellisia yhdyshenkilöitä viime vuosina. Heidän avullaan pyritään kehittämään paikallista toimintaa. Yhdistys toivoo toiminnan leviävän entistä laajemmalle erityisesti maakuntakiertueen tuottaman nosteen avulla.

Yhdyshenkilöiden tiedot ilmoitetaan kaikissa *Elävän ravinnon ystävä* -lehdissä ja kotisivuilla. Vuonna 2020 on tarkoitus elvyttää myös ERY:n perinteinen tukihenkilötoiminta.

Yhdistyksen omaa kouluttajakoulutusta ei pidä unohtaa. Sen suunnitteluun ja toteuttamiseen tarvittava asiantuntijaryhmä kootaan, kun sen 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.