

# ELÄVÄ RAAKARAVINTO RY

## TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2019

### 1. Talous

Yhdistyksen talous perustui vuonna 2019 pääasiassa jäsenmaksutuloihin. Muita vähäisiä tulonlähteitä olivat tapahtumista ja raakaruokakursseista saadut osallistumismaksut sekä kirjamyynti.

Toimistonhoitajan palkkakustannukset katettiin lähes kokonaan ELY-keskuksen myöntämällä palkkatuella.

Yhdistys jatkoi vuonna 2018 aloittamaansa maakuntakiertuetta, mitä varten sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA oli myöntänyt 7000 euron suuruisen avustuksen. Vuonna 2019 avustuksesta käytettiin 3350 euron suuruinen osuus. Maakuntakiertueen tarkoituksena oli tiedottaa yhdistyksestä, elävän raakaravinnon käytön hyödyistä ja jalkauttaa yhdistyksen toimintaa myös pääkaupunkiseudun ulkopuolelle. Maakuntakiertue päättyi vuonna 2019.

### 2. Jäsenet

Jäsenmäärä oli vuoden vaihtuessa noin 800 jäsentä. Jäsenmäärä laski vuoden aikana reilulla 200 jäsenellä. Osa jäsenistä poistettiin jäsenen omasta pyynnöstä, osa poistettiin maksamattomien jäsenmaksujen vuoksi. Uusia jäseniä tuli vuoden aikana jonkin verran lisää.

Mobiilijäsenkortin haltijoita oli vuoden 2019 lopussa 200. Määrä kasvoi 30:lla edellisen vuoden lopusta. Jäsenalennuksista ilmoitettiin tuttuun tapaan yhdistyksen kotisivuilla, jäsenlehdissä sekä sähköisillä jäsentiedotteilla.

### 3. Hallitus

Hallitukseen kuuluivat vuonna 2019 **Sari Suominen**, puheenjohtaja, **Haidi Luukkonen**, varapuheenjohtaja, **Georgi Shurupov**, jäsen, **Marjo Uutela**, jäsen, sekä **Gurvir Gandhola**, jäsen. Rahastonhoitajana ja sihteerinä toimi **Riika Savikoski-Singh**. Hallitus kokoontui vuoden 2019 aikana noin kerran kuukaudessa. Hallituksen toimikausi on kalenterivuosi. Vuodelle 2020 valittiin uusi hallitus 16.11.2019 pidetyssä syyskokouksessa.

### 4. Yhdistyksen toimisto

Kiinteästä toimitilasta luovuttiin vuonna 2018. Vuonna 2019 toimistorutiinit hoidettiin etätyönä, mikä on osoittautunut toimivaksi ratkaisuksi.

Yhdistyksen toimistonhoitajana toimi 31.7.2019 saakka **Riika Savikoski-Singh**. Hänen jälkeensä toimistonhoitajana aloitti 1.8.2019 **Sari Piippo**, joka toimi toimistonhoitajana 31.12.2019 asti. Riika Savikoski-Singhin työsuhdetta jatkettiin 31.8.2019 asti uuden toimistonhoitajan perehdyttämistä varten.

## **5. Viestintä ja julkaisutoiminta**

### **5.1. Jäsenlehti**

Yhdistys julkaisee jäsenlehteä, jonka avulla yhdistys haluaa levittää jäsenilleen ja lehden lukijoille tietoa elävän raakaravinnon hyödyistä sekä tukea ja inspiroida elävän raakaravinnon viitoittamalla tiellä.

Jäsenlehti ilmestyi vuonna 2019 kolme kertaa. Vuonna 2019 ilmestynyt ensimmäinen lehti oli vuosikerran 2018 viimeinen eli neljäs numero. Kaikki lehdet julkaistiin nelivärisinä. Jäsenlehtien painokset oli 900-1000 kappaletta. Sähköisen lehden lukijoita oli vuonna 2019 lopussa reilut 90.

Jäsenlehden sisällöstä ja julkaisemisesta vastasivat päätoimittaja **Tiina Lappalainen** ja asiantuntijajäsen **Kaija Shurupov**. Lisäksi kunkin numeron tekemiseen osallistui useita eri kirjoittajia. Jäsenlehden taitosta vastasi Tiina Lappalainen.

Lehden paino- ja postituskustannuksiin saatiin jonkin verran mainostuloja, mutta pääasiassa lehden kulut katettiin jäsenmaksutuloilla.

### **5.2. Nettisivut, Facebook- ja Instagram-tili sekä sisäinen tiedottaminen**

#### **5.2.1. Nettisivut**

Yhdistyksen nettisivut uusittiin vuonna 2019, ja niiden tietosisältöä päivitettiin säännöllisesti. Nettisivuille lisättiin tietoa ja kuvia elävästä ravinnosta ja raakaravinnosta sekä tapahtumista.

#### **5.2.2. Facebook**

Yhdistyksellä on kaksi Facebook-sivua. Toinen niistä on yksityinen 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. Vuoden 2019 lopussa ryhmässä oli 4280 jäsentä. Ryhmän jäsenmäärä oli pienentynyt edellisvuoden lopusta noin 70 jäsenellä.

Yhdistyksen yleinen Facebook-sivu on tiedotuskanava erilaisten tapahtumien ja kurssien mainonnassa. Vuoden 2019 lopussa sivulla oli 2285 tykkääjää ja 2323 seuraajaa. Tykkääjien ja seuraajien määrä oli kasvanut vuoden aikana useilla kymmenillä.

#### **5.2.3. Instagram**

Yhdistyksen vuonna 2018 avatun Instagram-tilin seuraajien määrä oli vuoden 2019

loppuun mennessä kasvanut 590 seuraajaan. Seuraajamäärä oli lisääntynyt vuodessa 180 seuraajalla.

#### 5.2.4. Sisäinen tiedottaminen

Sisäinen tiedotus hoidettiin pääasiassa sähköpostitse ja joskus sähköpostin perillemeno varmistettiin tekstiviestein. Toimistotyöntekijä ja hallitus jakoivat tietoa keskenään myös WhatsApp-ryhmän kautta. Jäsenille lähetettiin lukuisia sähköisiä tiedotteita vuoden aikana sekä sähköinen joulukortti.

### 6. Jäsen- ja yleisötilaisuudet

Hippocrates Health Instituten johtajat **Brian ja Anna Maria Clement** luennoivat Helsingissä Balderin salissa 22.5.2019. Brian Clement luennoi aiheesta *Quantum Human Biology – Power of sun energy from plant based diet to power our systems* ja Anna Maria Clement luennoi aiheesta *Power of a Woman – lecture on woman's health issues*.

Helsingin keskustakirjasto Oodissa pidettiin 22.8.2019 Terveyslomalla "Hippolassa" -keskustelutilaisuus, jossa **Nita Alakoski** kertoi kokemuksistaan Floridan Hippocrates Health -instituutissa.

ERY järjesti 24.8.2019 Helsingin keskustakirjasto Oodissa keskustelutilaisuuden, jossa suunniteltiin yhdistyksen toimintaa ja tulevaisuutta.

Hallituksen jäsen **Georgi Shurupov** edusti ERY:ä paneelikeskustelussa, joka Vegaaniliitto PKS:n järjesti Helsingissä kauppakeskus Redissä 23.11.2019

ERY järjesti Helsingissä Kampin Ruohonjuuressa 7.12.2019 Elävän ravinnon päivän, jossa jaettiin tietoutta elävästä raakaravinnosta ja tarjoiitiin vehnänorasmaistiaisia.

### 7. Raakaruokakurssit Oodissa

ERY järjesti syksyllä 2019 kolme raakaruokakurssia Helsingin keskustakirjasto Oodissa:

Raaka meininkiä -kurssit 24.9.2019 ja 22.10. sekä JoulHyvää-kurssi 26.11.2019.

Kouluttajana toimi **Satu Moilanen**.

### 8. Maakuntakiertue

ERY sai Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta (STEA) rahoitusta maakunnissa järjestettäviin tilaisuuksiin. Maakuntakiertue alkoi syksyllä 2018 ja jatkui vuonna 2019 Lahdessa Koiskalan kartanossa 24.1.2019 järjestetyllä raakaruokakurssilla sekä Mikkelissä 24.2.2019 ja Tampereella 31.10.2019 pidetyillä vehnänorasluennoilla.

### 9. Yhdistyksen pitämät kokoukset

13.1.2019 hallituksen kokous

3.3.2019	hallituksen kokous
17.3.2019	kevätkokous
28.4.2019	hallituksen kokous
6.6.2019	hallituksen kokous
4.8.2019	hallituksen kokous
15.9.2019	hallituksen kokous
20.10.2019	hallituksen kokous
16.11.2019	syyskokous
1.12.2019	hallituksen kokous