



Elävä raakaravinto ry

Toimintasuunnitelma 2023



TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2023

1. Yhdistyksen tehtävä

Elävän ravinnon yhdistys, nykyään Elävä raakaravinto ry, perustettiin 40 vuotta sitten. Yhdistyksen perustehtävä on tiedon levittäminen elävästä raakaravinnosta ja sen parantavasta vaikutuksesta sekä jäsenten tukeminen elävän ravinnon elämäntavan noudattamisessa.

Yhdistyksen perustehtävä on saamassa yhä suuremman painoarvon yhteiskunnassa, jossa niin kutsuttuihin elintapasairauksiin sairastutaan entistä nuorempina ja lasku niiden hoidosta yhteiskunnalle vain kasvaa.

Viralliset suositukset eivät sattumalta edistä kasviruokaa; se tuottaa noin puolet vähemmän kasvihuonepäästöjä verrattuna sekaruokavalioon, ja on tehokas keino torjua ilmastonmuutosta. Tutkimuksissa kasvisruokavalio on myös ollut yhteydessä pieneenpään 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 kasvupainoitteinen käyrä saadaan kääntymään laskuun.

Elintapasairaudesta parantuminen vaatii elintapojen johdonmukaista korjausta

ERY järjestää ruokakursseja, keskustelutilaisuuksia, julkaisee lehteä ja käyttää somekanavia levittämään tietoa ja kokemusta elävän ravinnon ohjelman parantavasta vaikutuksesta.

Yksilötasolla moni on saanut elävästä raakaravinnosta apua terveyden ylläpitoon ja kokeneet parantuneensa elintapasairauksistaan myös siinä vaiheessa, kun lääketieteen keinot ovat loppuneet.

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

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 2023 tavoite on nostaa jäsenmäärää yhdistyksen talouden ja toiminnan jatkuvuuden turvaamiseksi. Jäsenmäärä oli syyskuussa pidetyssä kokouksessa 23.09.2022 616 jäsentä.

Palkkatuetun toimistotyöntekijän avulla yhdistyksen toiminnan pyörittämiseen liittyvät moninaiset tehtävät saadaan säännöllisesti hoidettua.

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

Yhdistyksen hallitus on pohtinut toimia, joilla saataisiin aikaan kustannussäästöjä. Lehden postitus on merkittävä kustannuserä, ja kustannuksia pyritään kattamaan hakemalla avustuksia painokuluihin sekä myymällä lehden ilmoitustilaa.

Jakelukustannusten voimakas nousu vaatii, että jäsenille tarjotaan entistä näkyvämmiin sähköistä jäsenlehteä.

3. Viestintä

3.1. Jäsenlehti

Vuonna 2023 yhdistys pyrkii julkaisemaan tuttuun tapaan neljä Elävän ravinnon ystävä -jäsenlehteä. Lehti edistää yhdistyksen perustehtävää: levittää tietoa elävän raakaravinnon käytön terveyttä edistävästä hyödyistä. Jäsenlehdessä julkaistaan reseptejä, joita lehden lukija voi soveltaa omassa keittiössään.

Jäsenlehden jokaisessa numerossa on myös kertomuksia lukijoiden omakohtaisista kokemuksista. Jäsenlehdistä siirretään yleisesti kiinnostavia juttuja myös yhdistyksen kotisivuille, joilta jutut ovat kenen tahansa luettavissa.

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

3.2. Sähköinen viestintä

Yhdistyksen nettisivujen tietosisältöä päivitetään säännöllisesti. Tietoa elävästä ravinnosta ja raakaravinnosta kartutetaan nettisivuille 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. Syyskuun kokouspäivänä 23.09.2022 ryhmässä oli 4200 jäsentä.

Yhdistyksen julkinen Facebook-sivu on tiedotuskanava erilaisten tapahtumien ja kurssien mainonnassa. Sivun lukijamäärä on kasvanut vuosittain usealla sadalla henkilöllä. Syyskuun kokouspäivänä 23.09.2022 sivulla oli 2502 tykkääjää ja 2621 seuraajaa. Sivuston näkyvyyttä lisätään päivittämällä aktiivisesti uutisia ja tapahtumatietoja. Myös tuotemainonnalla ja -arvonnoilla voidaan lisätä sivuston näkyvyyttä ja saada lisää seuraajia.

Yhdistyksen vuonna 2018 avatun Instagram-tilin seuraajien määrä oli syyskuun kokouspäivänä 23.09.2022 1001 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. ERY:n raakaruokakurssit

Vuonna 2022 jäsenille tarjottiin lähikurssien lisäksi opetusvideoita, joissa elävän ravinnon kouluttajat kertovat elävästä raakaravinnosta sekä näyttävät, kuinka ruokia valmistetaan.

Opetusvideoiden tekemistä jatketaan. Uusien jäsenten houkuttelemiseksi osa videoista tulee olemaan vain jäsenten käytössä.

Yhdistys pyrkii jatkamaan vuonna 2019 aloitettujen, Raakaa meininkiä -kirjaan perustuvien raakaruokakurssien järjestämistä. Jos koronatilanne sallii, yhdistys järjestää vuonna 2023 elävän raakaravinnon työpajoja.

Muu 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 nettisivujen tiedotuspaloilla, Facebookissa ja Instagramissa maksutta.

5. Yleisötilaisuudet

Yleisötapahtumat

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

5.1 40-vuotisjuhlavuoden tapahtumat

Suunnitteilla on 40-vuotisjuhlavuoden kunniaksi isot juhlat syyskaudelle.

Myös jäsentapaamisia tulemme järjestämään mahdollisuuksien mukaan ympäri maata.

6. Yhdys- ja tukihenkilötoiminta

Yhdistys pyrkii kehittämään yhdyshenkilöverkostoa. Yhdistyksellä on useita alueellisia yhdyshenkilöitä, ja heidän avullaan pyritään kehittämään paikallista toimintaa. Yhdyshenkilöiden tiedot ilmoitetaan kaikissa Elävän ravinnon ystävä -lehdissä ja yhdistyksen nettisivuilla.

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

7. Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa

Tavoitteena on kasvattaa ERY:n yhteiskunnallista vaikuttavuutta

Yhdistys etsii uusia tapoja edistää alan tutkimusta ja jakaa käytännön tietoa elävästä raakaravinnosta. Yhdistyksen vaikutusta pääkaupunkiseudun ulkopuolella pyritään kasvattamaan kurssivideoiden avulla sekä lisäämällä yhdistyksen näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa. Tarkoitus on vahvistaa jo olemassa olevaa jäsenkantaa ja laajentaa jäsenverkostoa. Pyrimme kokoamaan yhteen kaikki ne, jotka haluavat edistää tietoutta elävästä raakaravinnosta ja sen käytön hyödyistä.

