



# Elävä raakaravinto ry

## Toimintakertomus 2023

### 1. Yhdistyksen tehtävä

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

Vietimme 40-vuotisjuhlan 30.09.2023 kasvisravintola Brindavanissa.

### 2. Talous

Yhdistyksen talous perustui pääasiassa jäsenmaksuihin ja TE-toimiston myöntämään palkkatukeen. Vuoden 2023 tavoite oli nostaa jäsenmäärää yhdistyksen talouden ja toiminnan jatkuvuuden turvaamiseksi.

Palkkatuetun toimistotyöntekijän avulla yhdistyksen pyörittämiseen liittyvät moninaiset tehtävät saatiin säännöllisesti hoidettua.

Yhdistyksen toimistonhoitajana toimi Eva-Lotta Forsberg 31.07.2023 asti. Tämän jälkeen toimistonhoitajan jatkoi Riika Kandhola 01.08.2023 alkaen.

Yhdistys sai tuloja järjestämillään ruokakursseilla sekä tuotemyynnillä.

### 3. Hallitus

Hallituksen jäsenet: Puheenjohtaja Sari Suominen, varapuheenjohtaja ja rahastonhoitaja Riika Kandhola, jäsen Georg Shurupov, jäsen Heljä Etelämäki sekä jäsen Leif Granholm.

Syyskokouksessa 08.10.2023 valittiin vuoden 2024 uusi hallitus.

### 4. Jäsenet

Jäsenmäärä vuoden vaihteessa oli 629 jäsentä.

### 5. Jäsenlehti

Vuonna 2023 jäsenlehti ilmestyi tuttuun tapaan neljä kertaa. Kohonneiden kustannusten vuoksi sekä lehden päätoimittajan/taittajan Tiina Lappalaisen ilmoitettua lopettavansa pestinsä, päätti hallitus lopettaa lehden julkaisun ja siirtyä sähköiseen jäsenkirjeeseen, joka ilmestyisi useamman kerran vuodessa.

### 6. Sähköinen viestintä

Siirryimme verkkoon, koska halusimme välittää yhdistyksemme viestin myös nuorelle sukupolvelle.

Lisäsimme julkaisujen määrää Facebook ryhmissä.

Yhdistyksellä on kaksi Facebook-sivua. Toinen niistä on suljettu ryhmä, johon pääsee jäseneksi ryhmän jäsenen kutsusta tai lähettämällä liittymispyynnön ylläpidolle. Keskustelu siinä oli ajoittain hyvinkin vilkasta ja keskittyi elävään raakaravintoon ja kokemuksiin sen käytöstä.

Päätimme siirtää jäsenille tarkoitetun viestinnän yksityiseen ryhmään ja rajoittaa sen käytön vain jäsenille.

Lisäksi julkaisimme yhdistyksen Instagram-sivulla.

Käynnistimme lähi- ja etäkeskustelupiirit. Niiden avulla levitimme sanomaamme sekä haimme lisää jäseniä. Samalla pääkaupunkiseudun ulkopuolella asuvat ERY:n jäsenet pääsivät toimintaan mukaan.

Yhdistyksen jäsenet ja sen toiminnasta kiinnostuneet voivat edelleen olla yhteydessä yhdistykseen myös sähköpostitse ja puhelimitse puhelinaikoina.

## 7. ERY.n raakaruokakurssit

Satu Moilanen piti raakaruokakursseja vuonna 2023: 07.02. 20.03. 04.07. 14.11. 12.12. Jatkamme lähikurssitoimintaa.

## 8. Muu kurssitoiminta

Julkaisimme kaksi verkkokurssia :

Asta Laiho "Muutoksen hallinta" ja "Lehtisellerin voima".

## 9. Vuoden 2023 hallituksen kokoukset:

07.01.2023

25.03.2023

01.04.2023 Kevätkokous

15.04.2023

24.04.2023 ylimääräinen Kevätkokous

13.05.2023

01.07.2023

29.07.2023

26.08.2023

16.09.2023

08.10.2023 Syyskokous

04.11.2023

17.12.2023