



TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2025

1. Yhdistyksen tehtävä

Yhdistyksemme toiminta on perustunut Ann Wigmoren kehittämään elävän ravinnon ohjelmaan. Nyt 40 vuoden kuluttua olemme vakuuttuneita ohjelman toimivuudesta.

Elävällä raakaravinnolla voi saada terveyden takaisin

Tiedämme kokemuksesta, että terapeutin vaikutuksen saavuttamiseksi sairaille on tärkeää pysyä 100 % elävällä ravinnolla, kunnes terveydentila vakiintuu. Jäsenten paranemistarinat ovat arvokasta kokemuspääomaa, jota välitämme teenpäin kotisivulla ja jäsentiedotteilla. Ruokamuutoksen aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä.

Elävällä raakaravinnolla voi välttää terveyden menettämisen

Viesti ruoan ja terveyden yhteydestä on yhdistyksen viestinnän ytimessä. Perusterveiden on nyt paljon helpompaa kuin ennen käyttää elävää ravintoa soveltuvin osin niin paljon kuin haluaa ja jaksaa tehdä.

Elävä ravinto on myös ympäristöteko

Tämän viestin me haluamme välittää erityisesti nuorelle sukupolvelle. Ruoan tekoa voi harjoitella yhdistyksen verkko- ja lähikursseilla.

Helppo tapa aloittaa ruokamuutos

Kannattaa aloittaa siitä, että yksi aterian päivässä on elävä tai raaka, tai että joka aterialla on jotain elävää tai raakaa. Näin makuaistit ja keho tottuvat siihen vähitellen. Keskustelupiirit ovat tarjonneet mahdollisuuden tutustua kasvisravintoon kokeneiden eryläisten opastuksella. Kehitämme tätä toimintaa jatkossakin.

Meidän on korjattava näkemys siitä, että elävän ravinto sopii vain elintapasairaille. Se on keino saada kaikki terveyden palikat kerralla kasaan oikeassa suhteessa.

Räätälöi itsellesi sopiva raaka kasvisruokavalio

Elävä ravinto on terapeutin eikä siihen tarvitse sitoutua 100% sen jälkeen kun on saavutettu terveyden tavoiteltu tasapaino. Elämäntapalääketieteen yhdistys (FALM) lanseeraa Suomeen KoKaRu -nimellä Amerikkalaisen WFPB (Whole Food Plant Based) ruokavalion. Yhdistys tuo esiin KoKaRu -ruokavalion etuja ERY:n tilaisuuksissa.

Jäsenyys tukee muutosta

Herätämme kiinnostuksen elävä raakaravinto jäseneksi liittymistä kohtaan. Tehostamme somekanavien käyttöä nuoren yleisön tavoittamiseksi sekä jatkamme aktiivista WA-ryhmää. Monikanavaisen viestinnän tavoitteena on lisätä elävän raakaravinnon käyttöä arjessa ja innostaa tekemään kestäviä valintoja. Neuvontamme on monikanavaista ja valtakunnallista.

2. Talous

Yhdistyksen talous perustuu pääasiassa jäsenmaksuihin ja TE-toimiston myöntämään palkkatukeen. Vuoden 2025 tavoite on nostaa jäsenmäärää yhdistyksen talouden ja toiminnan jatkuvuuden turvaamiseksi. Jäsenmäärä oli syyskuussa pidetyn kokouksen aikana 551 jäsentä.

Palkkatuetun toimistotyöntekijän avulla yhdistyksen toiminnan pyörittämiseen liittyvät moninaiset tehtävät saadaan säännöllisesti hoidettua. Lilla Sulkala lopettaa toimistotyöntekijänä maaliskuussa jolloin haemme uutta toimistotyöntekijää ja haemme 100% palkkatukea uudelle työntekijälle.

Yhdistys on saanut tuloja tuotemyynnistä ja järjestämällä yleisötilaisuuksia, pitämällä ruokakursseja sekä hakemalla apurahoja ja sponsorointia kohdennetusti eri hankkeisiin. Vuodelle 2025 on suunnitteilla Raakaa meininkiä -reseptikirjan toimittaminen.

Yhdistyksen hallitus on pohtinut toimia, joilla saataisiin aikaan kustannussäästöjä. Lehti lopetettiin vuonna 2023, jolloin postitus oli merkittävä kustannuserä. Sen sijaan olemme julkaisseet suosituksi tullutta jäsentiedotetta kerran kuukaudessa jota jatkamme vuonna 2025.

3. Viestintä

3.1. Jäsentiedote

Jäsentiedote on ollut keino levittää tietoa ja jakaa kokemuksia elävän ravinnon käytöstä. Jäsentiedotteen ovat saaneet vain yhdistyksen jäsenet ja se on julkaistu joka kuukausi. Jäsentiedotteen on tehnyt ja taittanut toimistotyöntekijä ja se kuuluu toimistotyöntekijän tehtäviin myös 2025.

Nykyään monet hakevat tietoa ja esimerkkejä pääsääntöisesti verkosta. Siksi olemme aktiivisia sosiaalisessa mediassa myös 2025.

Lähi- ja videokursseilla voi oppia raakakokkailun jalon taidon. Tarvitaan myös kykyä perustella omia valintoja muille. Ruokavideoiden lisäksi voisimme julkaista verkossa säännöllisesti tietoiskuja ja tiedotteita sekä podcasteja.

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 lähettämällä liittymispyynnön ylläpidolle. Keskustelu siinä on ajoittain hyvinkin vilkasta ja keskittyy elävään raakaravintoon ja kokemuksiin sen käytöstä. Syyskuussa 2024 ryhmässä oli 4200 jäsentä.

Yhdistyksen julkinen Facebook-sivu on tiedotuskanava erilaisten tapahtumien ja kurssien mainonnassa. Sivun lukijamäärä on kasvanut vuosittain usealla sadalla henkilöllä. Syyskuussa 2024 sivulla oli 2522 tykkääjää ja 2667 seuraajaa.

Sivuston näkyvyyttä lisätään päivittämällä aktiivisesti uutisia ja tapahtumatietoja.

Syyskuussa yhdistyksen Instagram-tilin seuraajien määrä oli 1115 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 sekä jäsentiedotteessa kuukausittain.

3.3. Keskustelupiirit

ERY:n aktiivit Leif Granholm ja Pia Jarlas jatkavat lähi- ja etäkeskustelupiirien pitämistä. Elävän ravinnon etsijöinä he kartoittavat hyviä ruokapaikkoja ja tutustuttavat jäseniä niihin.

4. ERY:n raakaruokakurssit

Vuonna 2024 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.

Raakaruokavalmentaja Lilla Sulkala piti vuonna 2024 kursseja Tampereella ja Turussa. Kouluttaja Satu Moilanen on pitänyt kursseja Helsingissä. Pyrimme järjestämään 2025 mahdollisuuksien mukaan vastaavia kursseja myös muualla kuin Uudellamaalla.

5. Yleisötilaisuudet

Helsingin keskustakirjasto Oodi on osoittautunut hyväksi paikaksi järjestää erilaisia jäsentapaamisia.

6. Yhdys- ja tukihenkilötoiminta

Yhdistys pyrkii kehittämään yhdyshenkilöverkostoa. Yhdistyksellä on useita alueellisia yhdyshenkilöitä, ja heidän avullaan pyritään kehittämään paikallista toimintaa.

7. Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa

Elävä raakaravinto ry pyrkii kehittämään yhteistyötä kasvisruoka-alan toimijoiden. Tavoitteena on kasvattaa ERY:n yhteiskunnallista vaikuttavuutta. Pyrimme kokoamaan yhteen kaikki ne, jotka haluavat edistää tietoutta elävästä raakaravinnosta ja sen käytön hyödyistä.