

**Baza Wiedzy**  
**Lokalne Inicjatywy Społeczne Żywiec Zdrój – edycja 2023**  
**Kategoria: W zgodzie z naturą!**

Firma Żywiec Zdrój S.A., od początku swojego istnienia, z ogromną troską i uwagą podchodzi do zagadnień związanych z ochroną przyrody i zasobów naturalnych, w szczególności do ochrony zasobów wodnych. Troska ta wynika bezpośrednio z realizowanej przez nas misji i przejawia się na wiele sposobów - od pozyskiwania wody z zachowaniem równowagi w ekosystemie, poprzez racjonalne korzystanie z jej zasobów czy działania na rzecz natury realizowane w Beskidzie Żywieckim.

Woda jest najcenniejszym darem natury, dlatego troszczymy się o nią w sposób szczególny. Od lat, poprzez szereg inicjatyw proekologicznych oraz współpracę z partnerami, chronimy zasoby wodne - szczególnie w regionie, gdzie działają nasze zakłady. W ciągu ostatnich 11 lat, w ramach programu „Po stronie natury”, posadziliśmy we współpracy z Lasami Państwowymi i Fundacją Nasza Ziemia 8 milionów drzew, które mają istotny wpływ na mikroretencję wody w przyrodzie. Wspólnie z UNEP/GRID-Warszawa dbamy również o zachowanie bioróżnorodności siedlisk przyrodniczych i zasobów wodnych na wybranych terenach powiatu żywieckiego realizując program „Kwietne łąki”. Realizujemy i wspieramy również ogólnopolskie programy edukacyjne skierowane do dzieci i młodzieży, np. „Mamo, tato, wolę wodę!”, poprzez który uwrażliwiamy najmłodszych na potrzeby natury i kształtujemy właściwe nawyki w zakresie odpowiedniego nawodnienia, czy program „Łapmy wodę” Fundacji Ekologicznej Arka, promujący odpowiedzialne gospodarowanie wodą oraz zachęcający do jej oszczędzania w swoim domu czy miejscu pracy.

Kategoria „W zgodzie z naturą!”, która realizowana jest w ramach konkursu Lokalne Inicjatywy Społeczne Żywiec Zdrój od samego początku to kontynuacja naszych działań ukierunkowanych na troskę o zasoby wody. W realizowanych projektach chcemy koncentrować się na działaniach realnie przyczyniających się do racjonalnego gospodarowania wodą. Instalowanie pojemników na deszczówkę, nasadzenia drzew czy tworzenie zbiorników wodnych wspierających małą retencję – to tylko niektóre z aktywności, które zmierzają do realizacji postawionych celów.

Treści merytoryczne będące podstawą do opracowania projektów z kategorii „W zgodzie z naturą!”:

### **MAŁA RETENCJA**

Mała retencja polega na gromadzeniu wody w najbliższej okolicy. Pozwala nam zatrzymać lub spowolnić spływ wód, dbając przy tym o rozwój środowiska naturalnego. Budowa niewielkich zbiorników czy oczek wodnych – to proste działania lokalne, które można przeprowadzić, by przeciwdziałać skutkom powodzi i suszy.

### **ŁĄKI KWIETNE**

Bogate w kwiaty łąki doskonale wiążą wilgoć w glebie, przy okazji filtrując wodę opadową. Dzięki systemowi korzeniowemu roślin łąki kwietne są odporne na suszę, a jednocześnie w czasie ulewnych deszczów absorbują znaczne ilości wody. Nie wymagają intensywnego podlewania, ani częstego koszenia tak jak trawniki, a dzięki dużej różnorodności gatunkowej – cieszą oczy szeroką paletą barw. Dzięki temu, że są proste w utrzymaniu, można je

wysiewać niemal wszędzie – przed domem, na skwerach, przy drogach, a nawet w skrzynkach. Ponadto wiele gatunków, które występują na łąkach, to rośliny bogate w pyłek i nektar, a więc stanowią idealne miejsce do życia dla owadów zapylających.

O zaletach łąk kwietnych: <https://laka.org.pl/o-lakach/dlaczego-laka/>

O programie „Karpaty łączą – kwietne łąki”: <http://kwietnelaki.karpatylacza.pl/o-projekcie>

## **SADZENIE DRZEW**

Lasy stanowią niezwykle ważny element naturalnego obiegu i magazynowania wody – w czasie obfitych opadów zatrzymują ją w glebie, by następnie powoli uwalniać ją w okresie suszy. W dużym uproszczeniu las działa jak ogromna gąbka, pochłaniając wodę, która następnie nie tylko odparowuje do atmosfery, ale zasila też wody gruntowe i głębinowe, a także trafia do strumieni, rzek i zbiorników wodnych.

## **DESZCZÓWKA**

Zbieranie deszczówki jest jednym z bardziej gospodarnych zachowań w zakresie poszanowania wody – przynosi korzyści nie tylko jest ekologicznie, ale także ekonomicznie. Wykorzystując deszczówkę oszczędzamy wodę z kranu, co pozwala nam na obniżenie rachunków za zużycie tego zasobu. Warto „łapać wodę”, ponieważ wskazuje się, że podczas 10-minutowego deszczu, z dachu o powierzchni 120 m<sup>2</sup> można zebrać nawet 180 litrów wody, która wystarczy na podlanie prawie 40 m<sup>2</sup> ogrodu.

Drugim istotnym obszarem tematycznym jest segregacja i recykling odpadów.

## **JEDNOLITY SYSTEM SEGREGACJI ODPADÓW**

Szczegółowy sposób segregacji określa rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 29 grudnia 2016 r. w sprawie szczegółowego sposobu selektywnego zbierania wybranych frakcji odpadów (Dz.U. z 2017 r. poz. 19). Główna zasada Jednolitego Systemu Segregacji Odpadów (JSSO) jest jedna – należy oddzielać surowce od odpadów, które nie nadają się do powtórnego przetworzenia. Obszerna baza materiałów dotyczących tych zagadnień znajduje się w oficjalnym serwisie Ministerstwa Klimatu i Środowiska [Materiały \(mos.gov.pl\)](http://mos.gov.pl) oraz na portalu [Dzień bez Śmiecenia \(dzienbezsmiecenia.pl\)](http://dzienbezsmiecenia.pl) przygotowanym przez REKOLPOL Organizację Odzysku Opakowań S.A.

## **ZMIANY KLIMATYCZNE**

- WWF: Zmiana klimatu w pigułce, 2020, [www.wwf.pl/aktualnosci/zmiana-klimatu-w-pigulce](http://www.wwf.pl/aktualnosci/zmiana-klimatu-w-pigulce)
- Edukacja ekologiczna: [www.ekologia.ceo.org.pl](http://www.ekologia.ceo.org.pl)
- Komisja Europejska: [www.ec.europa.eu/clima/change/consequences\\_pl](http://www.ec.europa.eu/clima/change/consequences_pl)
- Nauka o Klimacie: [www.naukaoklimacie.pl](http://www.naukaoklimacie.pl)

**Baza Wiedzy**  
**Lokalne Inicjatywy Społeczne Żywiec Zdrój – edycja 2023**  
**Kategoria: Na zdrowie!**

Woda w organizmie człowieka pełni wiele funkcji. Bierze udział w trawieniu pokarmów i wchłanianiu substancji odżywczych oraz budowie i tworzeniu struktur komórkowych. Pomaga utrzymać prawidłową temperaturę ciała oraz zapewnia prawidłową pracę organów wewnętrznych. Ma wpływ na stan i kondycję skóry oraz wspomaga proces redukcji masy ciała.

Prawidłowe nawodnienie to jedna z kluczowych codziennych czynności, o którą musimy dbać. Ma wpływ na nasze samopoczucie, koncentrację oraz sprawność fizyczną.

Żywiec Zdrój od lat prowadzi programy, których celem jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych ze szczególnym podkreśleniem roli wody w codziennej diecie. W ramach programu „Mamo, tato, wolę wodę!” tworzone są dla przedszkoli eksperckie materiały edukacyjno-poznawcze, w tym scenariusze zajęć, angażujące dzieci i wychowawców do wspólnej zabawy i udziału w konkursach. Dzięki podjęciu współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Narodowym Centrum Edukacji Żywieniowej udało się wypracować wiele wartościowych materiałów, by tworzyć najmłodszym od samego początku ich rozwoju jak najlepsze warunki do rozwijania się.

Kategoria „Na zdrowie!”, którą w tym roku uruchomiliśmy w ramach programu Lokalne Inicjatywy Społeczne Żywiec Zdrój, to kontynuacja podejmowanych działań w zakresie promocji prawidłowego nawadniania oraz kształtowania prawidłowych postaw zdrowego stylu życia. W realizowanych projektach chcemy koncentrować się na prowadzeniu działań, które ukierunkowane będą na edukację dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych w zakresie zwiększania świadomości o zdrowym stylu życia i promocji aktywności fizycznej.

Materiały merytoryczne polecane do opracowania projektów z kategorii „Na zdrowie!”:

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży:

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych:

[Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej | Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych \(pzh.gov.pl\)](#)

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym:

[02\\_PiramidaZZ\\_Aktualizacja\\_wiek65\\_2018FINALB5 \(pzh.gov.pl\)](#)

Co powinniśmy wiedzieć o wartości odżywczej żywności:

[Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej | Co powinniśmy wiedzieć o wartości odżywczej żywności \(pzh.gov.pl\)](#)

Fakty i mity o żywieniu:

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/fakty-i-mity>

Rola aktywności fizycznej w życiu dzieci i młodzieży:

<https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/dzieci-i-mlodziez>

Rola aktywności fizycznej w życiu osób dorosłych:

<https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/osoby-dorosle>

Rola aktywności fizycznej w życiu osób starszych:

<https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/osoby-dorosle>

Co zrobić, by odżywiać się lepiej?

<https://ncez.pl/upload/wskazowki-4.jpg>

<https://ncez.pl/upload/wskazowki-3.jpg>

Bezpieczna żywność w 5 krokach:

<https://ncez.pl/upload/infografika-bezpieczenstwo-zywnosci-ncez2842a.jpg>

Dlaczego warto spożywać warzywa?

[https://ncez.pl/upload/36-infografika\\_dlaczego-warto-spozywac-warzywa724.pdf](https://ncez.pl/upload/36-infografika_dlaczego-warto-spozywac-warzywa724.pdf)

Cukier a zdrowie dzieci:

[https://ncez.pl/upload/15-infografika\\_cukier-a-zdrowe-dzieci825.pdf](https://ncez.pl/upload/15-infografika_cukier-a-zdrowe-dzieci825.pdf)

Jak się nawadniać w czasie aktywności fizycznej?

[https://ncez.pl/upload/7-infografika\\_jak-sie-nawadniac-w-trakcie-aktywnosci-%EF%AC%81zycznej786.pdf](https://ncez.pl/upload/7-infografika_jak-sie-nawadniac-w-trakcie-aktywnosci-%EF%AC%81zycznej786.pdf)

[https://ncez.pl/upload/7-infografika\\_jak-sie-nawadniac-w-trakcie-aktywnosci-%EF%AC%81zycznej786.pdf](https://ncez.pl/upload/7-infografika_jak-sie-nawadniac-w-trakcie-aktywnosci-%EF%AC%81zycznej786.pdf)

Fakty i mity o regularnym jedzeniu:

[https://ncez.pl/upload/19-infografika\\_czy-warto-jesc-regularnie390.pdf](https://ncez.pl/upload/19-infografika_czy-warto-jesc-regularnie390.pdf)

Rola wody w organizmie człowieka:

[https://ncez.pl/upload/14-infografika\\_co-wiemy-o-wodzie.pdf](https://ncez.pl/upload/14-infografika_co-wiemy-o-wodzie.pdf)

Jak jeść zdrowo poza domem?

<https://ncez.pl/upload/jedzenie-na-miescie-1-.pdf>

Tabela wartości odżywczych popularnych przekąsek:

[https://ncez.pl/upload/wartosc-energetyczna-popularnych-przekasek\\_29-05-19\\_ms.pdf](https://ncez.pl/upload/wartosc-energetyczna-popularnych-przekasek_29-05-19_ms.pdf)

Kalkulator wartości odżywczej:

<https://ncez.pl/narzedzia-dietetyczne/kalkulator-wartosci-odzywczej-produktow-i-potraw>

Materiały edukacyjne programu “Mamo, Tato wolę wodę!”:

[DLA RODZICOW \(wolewode.pl\)](https://wolewode.pl)

[PLAKAT harmonogram woda A4 \(wolewode.pl\)](https://wolewode.pl)

[Plakat piramida 2 \(wolewode.pl\)](https://wolewode.pl)

[PLAKAT ile wody \(wolewode.pl\)Mamo, tato, wolę wodę! | Program dla przedszkoli](https://wolewode.pl)

[\(wolewode.pl\)](https://wolewode.pl)

**Baza Wiedzy**  
**Lokalne Inicjatywy Społeczne Żywiec Zdrój – edycja 2023**  
**Kategoria: Powrót do źródeł**

Żywiec Zdrój ze szczególną troską dba zarówno o dobro natury i okolic, z których pochodzi, jak i społeczności lokalnej, której integralną częścią się czuje. Co roku włącza się w gminne wydarzenia i wspiera je na różnym poziomie.

Żywiecczyzna jest regionem bogatym kulturowo. Zwyczaje ludowe, malarstwo, rzeźba, stroje – to tylko z niektórych elementów charakterystycznych dla tego obszaru.

Kategoria „Powrót do źródeł”, która realizowana jest w ramach konkursu Lokalne Inicjatywy Społeczne Żywiec Zdrój od samego początku to kontynuacja naszych działań ukierunkowanych na promowanie kultury regionu Żywiecczyzny. W realizowanych projektach chcemy koncentrować się na działaniach, które będą przyczyniały się do popularyzacji elementów kultury w sposób nowoczesny, z uwzględnieniem wykorzystania nowych technologii, innowacyjnych form i metod prezentacji oraz poszerzania grona osób zainteresowanych „powrotem do źródeł”.

Inspiracje pomocne w opracowywaniu projektów z kategorii „Powrót do źródeł”:

### **MURAL JELEŚNIAŃSKI**

W ramach edycji LIS 2019 zrealizowane zostały w Jeleśni dwa murale promujące kulturę górali żywieckich. Pierwszy z nich prezentuje konia drewnianego, drugi – dudziarza. Więcej informacji: [Mural Jeleśniański – Lokalne Inicjatywy Społeczne \(lis-zywiec-zdroj.pl\)](https://lis-zywiec-zdroj.pl)

### **KUCHNIA REGIONALNA TEŻ MOŻE BYĆ ZDROWA**

W ramach edycji LIS 2019 panie z Koła Gospodyń Wiejskich Gminy Jeleśnia opracowały książkę kucharską, w której prezentowały przepisy na dania kuchni regionalnej w wersji zdrowszej i mniej kalorycznej. Więcej informacji: <https://jelesnia.naszgok.pl/stowarzyszenie-kgw-gminy-jelesnia/potrawy-regionalne/n,przepisy>

### **GALERIA PŁOT**

W ramach edycji LIS 2018 powstała niezwykła wystawa fotografii obrazujących dawne życie oraz ważne momenty z życia wsi i mieszkańców gminy Jeleśnia. Wystawa miała charakter plenerowy, a miejscem ekspozycji była ulica, a dokładnie ogrodzenia posesji mieszkańców głównej ulicy w Jeleśni. Udało się zebrać i zarchiwizować łącznie ponad 500 unikatowych zdjęć. [Nasze działania – Fundacja 9sił Jeleśnia \(wordpress.com\)](https://www.wordpress.com)

### **GALERIA DŹWIĘKÓW**

W ramach realizacji projektu, próbując odnaleźć lokalne tropy w tradycjach instrumentalnych, realizatorzy - Fundacja 9sił i zespół Małych Instrumentów - zaproponowali współczesną formę metalowych idiofonów w postaci grających rur. Do jej wykonania zaproszeni zostali artyści z Wrocławia – Paweł Romańczuk i Igor Gawlikowski. Dzięki stworzeniu innowacyjnej galerii nawiązującej do tradycji Gminy Jeleśnia udało się wśród mieszkańców wzmocnić poczucie dumy i identyfikacji z regionem oraz upiększyć wspólną przestrzeń. [Galeria Dźwięków – Lokalne Inicjatywy Społeczne \(lis-zywiec-zdroj.pl\)](https://lis-zywiec-zdroj.pl)

**Baza Wiedzy**  
**Lokalne Inicjatywy Społeczne Żywiec Zdrój – edycja 2023**  
**Kategoria: Świadome bezpieczeństwo**

Woda to skarb – dzięki niej możliwe jest życie. Pamiętać jednak należy także o tym, że jest to również żywioł, który może być niebezpieczny.

Realizując różnorodne działania, firma Żywiec Zdrój zawsze zwraca uwagę na kwestie bezpieczeństwa – to podstawa nie tylko codziennej pracy w fabryce, ale także dobrej zabawy w czasie urlopu, wakacji czy weekendowego wyjazdu.

Od wielu lat na terenie powiatu żywieckiego realizowaliśmy działania wpisujące się w kategorię „Świadome bezpieczeństwo” – remontowaliśmy chodniki wzdłuż najbardziej ruchliwych ulic, promowaliśmy noszenie odblasków oraz edukowaliśmy w zakresie bezpiecznego poruszania się po drogach. Doposażyliśmy Ochotnicze Straże Pożarne w sprzęt ratujący życie, a także szkoliliśmy dzieci, młodzież oraz dorosłych w zakresie udzielania pierwszej pomocy.

Kategoria „Świadome bezpieczeństwo”, która realizowana jest w ramach konkursu Lokalne Inicjatywy Społeczne Żywiec Zdrój od samego początku to kontynuacja naszych działań ukierunkowanych na propagowanie bezpieczeństwa. W realizowanych projektach chcemy zwrócić uwagę m.in. na projekty, które będą zwiększały jego poziom w czasie pobytu nad wodą. Edukacja, oznakowywanie kąpielisk oraz stawianie tablic edukacyjnych promujących bezpieczne korzystanie z kąpielisk – to niektóre z działań, które mogą być realizowane w ramach dofinansowanych projektów.

Materiały merytoryczne polecane do opracowania projektów z kategorii „Świadome bezpieczeństwo”:

O bezpieczeństwie nad wodą w okresie wakacyjnym: <https://www.gov.pl/web/rozwoj/akcja-informacyjno-edukacyjna-bezpieczna-woda>

O bezpieczeństwie nad wodą w okresie zimowym: <https://www.gov.pl/web/rozwoj/akcja-bezpieczna-woda--w-trosce-o-bezpieczna-zabawe-na-lodzie>

W ramach kategorii „Świadome bezpieczeństwo” można składać również wnioski o dofinansowanie projektów dotyczących pozostałych obszarów mieszczących się w zakresie zagadnień związanych z bezpieczeństwem.