

ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ



Εξαμηνιαίο Ενημερωτικό Δελτίο



ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ



Εξαμηνιαίο Ενημερωτικό Δελτίο

Εισαγωγικό κείμενο για το ενημερωτικό δελτίο

Η Ολιστική Μέριμνα του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας έχει αναπτύξει ένα ευρύ και δυναμικά εξελισσόμενο φάσμα δράσεων, οι οποίες αποσκοπούν στην ολιστική υποστήριξη των φοιτητών/φοιτητριών μας. Οι πρωτοβουλίες αυτές περιλαμβάνουν παρεμβάσεις ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης, την προώθηση της σωματικής ευεξίας μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων, την ενίσχυση της πολιτισμικής έκφρασης μέσω πολιτιστικών δράσεων, την καλλιέργεια της δημιουργικής έκφρασης μέσω δημιουργικών δραστηριοτήτων, καθώς και τη συγκρότηση ενός περιβάλλοντος που διέπεται από τις αρχές της συμπερίληψης και της συστηματικής υποστήριξης.

Η προσέγγιση αυτή αποσκοπεί στη διαμόρφωση μιας πολυεπίπεδης φοιτητικής εμπειρίας, η οποία αγκαλιάζει τη δημιουργικότητα, την κοινωνική συμμετοχή, την προσωπική εξέλιξη και την κοινωνικοποίηση. Αναγνωρίζεται, συνεπώς, ότι η φοιτητική ζωή δεν συγκροτείται αποκλειστικά στο πλαίσιο της ακαδημαϊκής εξέλιξης, αλλά διαμορφώνεται επίσης μέσα από την ποιότητα των καθημερινών εμπειριών, τη δικτύωση με την πανεπιστημιακή κοινότητα και τις ευκαιρίες επικοινωνίας και κοινωνικής και σωματικής ευεξίας.

Οι φοιτητές/φοιτήτριες του Ιδρύματος έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν ενεργά σε ποικίλες οργανωμένες αθλητικές, πολιτιστικές και δημιουργικές ομάδες, οι οποίες λειτουργούν στις πανεπιστημιακές εγκαταστάσεις του Π.Δ.Μ. που βρίσκονται στις πόλεις της Κοζάνης, της Φλώρινας, της Πτολεμαΐδας, της Καστοριάς και των Γρεβενών, ενισχύοντας τη σύνδεση της φοιτητικής ζωής με την τοπική κοινωνία, τον πολιτισμό και τον αθλητισμό.

Ελένη Γρίβα, Αντιπρύτανης Διεθνών Σχέσεων, Εξωστρέφειας και Ολιστικής Μέριμνας

Γρεβενά



Όργανα Γυμναστικής



Ομάδα Ping Pong

Πτολεμαΐδα



Δεξιότητες στην Πισίνα



Κολύμβηση



Θεατρική Ομάδα



Ομάδα Μουσικής



Άθληση για όλους (Δήμος)



Όργανα Γυμναστικής



Ομάδα Εκμάθησης Σκάκι



Χορός

Κοζάνη



Γυναικεία
Ομάδα Volley



Ομάδα Latin



Ομάδα Tennis



Θεατρική Ομάδα
(ΔΗΠΕΘΕ)



Ομάδα Ping
Pong



Όργανα Γυμναστική



Ομάδα Εκμάθησης
Σκάκι



Ομάδα YOGA



Παραδοσιακοί
χοροί



Ομάδα Μπάσκετ



Ομάδα Μουσικής



Μουσική Εκδήλωση Κοζάνης



Τελικός Μπάσκετ μεταξύ
τμημάτων ΠΔΜ

Διοργάνωση και συμμετοχή σε δράσεις



Τελικός Τένις
Αρχάριων - Προχωρημένων
στην Κοζάνη



Εθελοντική Αιμοδοσία στο campus Κοίλα Κοζάνης



Εθελοντική Αιμοδοσία στο campus
ΖΕΠ Κοζάνης

Διοργάνωση και συμμετοχή σε δράσεις



Ημέρα Youth Festival
στην Κεντρική Πλατεία
της Κοζάνης



Πρωτάθλημα Ping Pong Σ.Ε.Α.Κ. Κοζάνης

Καστοριά



Θεατρική Ομάδα



Ομάδα Μουσικής



Όργανα
Γυμναστικής



Ομάδα
Αυτοάμυνας



Ομάδα Book Lab



Ορειβατικός
Όμιλος



Κωπηλατική



Ομάδα Handball



Ομάδα YOGA



Ομάδα
Μοντέρνων
Χορών



Ομάδα Τένις



Εκδήλωση της Μουσικής Ομάδας 'Evolution of music concert'



Θεατρική Παράσταση "Παντόφλες και Παράσημα"

Φλώρινα



Εργαστήριο
Δημιουργικών
Ιδεών



Ομάδα Εκμάθησης
Σκάκι



Πεζοπορί
α



Θεατρική
Ομάδα



Ομάδα Latin-
aerobic



Παραδοσιακοί
χοροί



Ομάδα
Τοξοβολίας



Όργανα
Γυμναστικής



Σύγχρονοι
Χοροί



Ομάδα
Μουσικής



Ομάδα
Tennis



Ομάδα
Κόμικ



Ομάδα Tae
Kwon
Do



Ομάδα
Νημάτων

Παρουσίαση Δράσεων στην Φλώρινα





ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΠΟΛΕΙΣ



Φόρμα Εθελοντών



Αιμοδοσίες



Δράσεις Ολιστικής

**"Γίνε και εσύ" εθελοντής/τρια στο
Πανεπιστήμιο Δυτικής
Μακεδονίας! (Φόρμα εγγραφής
Ακαδημαϊκού Έτους 2025-2026)**

Το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας σας προσκαλεί να συμμετέχετε ενεργά στην **Ολιστική Μέριμνα**, μια πρωτοβουλία που αναγνωρίζει την αξία του εθελοντισμού και αποσκοπεί στην υποστήριξη των Μελών του Ιδρύματός μας (Φοιτητών/τριών, Διοικητικού και Ακαδημαϊκού προσωπικού) σε όλες τις πτυχές της καθημερινότητάς τους. Η Ολιστική Μέριμνα δεν περιορίζεται μόνο στην ακαδημαϊκή υποστήριξη, αλλά επεκτείνεται σε ένα ευρύτερο φάσμα υπηρεσιών που περιλαμβάνουν τη σωματική, ψυχική και κοινωνική ανάπτυξη.

Αναζητούμε **εθελοντές/τριες** που επιθυμούν να συνεισφέρουν στην υλοποίηση των δράσεών μας, αναλαμβάνοντας ρόλους ως εκπαιδευτές/τριες και συντονιστές/τριες σε αθλητικές, πολιτιστικές και κοινωνικές δραστηριότητες. Η συμμετοχή σας θα συνδράμει στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, της κοινωνικής ενσωμάτωσης και της επαγγελματικής εξέλιξης των μελών του

<https://forms.gle/rz4yNL7EVkiC27X58>

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



[Holistic.uowm.gr](https://holistic.uowm.gr)



Ολιστική Μέριμνα Πανεπιστημίου
Δυτικής Μακεδονίας



[holistic.uowm](https://www.instagram.com/holistic.uowm)



wellbeing@uowm.gr
wellbeing2@uowm.gr



+302461068277



**Γίνε μέλος
της ομάδας μας!**