

# Eolaire Seirbhísí do Dhaoine Scothaosta i gCathair agus i gContae na Gaillimhe



## 2025

# Uimhreacha Teileafóin Úsáideacha

**Ná bíodh drogall ort an leathanach seo a chomhlánú tú féin, ionas go mbeidh d'uimhreacha úsáideacha féin agat ar lámh leis an Eolaire Seirbhísí seo.**

Éigeandáil ghinearálta – briogáid dóiteáin, otharcharr, nó gardaí	Dial 999 or 112
Locht nó éigeandáil BSL– Líonraí BSL Éireann	1850 372 999
Sceitheadh nó éigeandáil GÁS– Líonraí GÁS Éireann	1850 205 050
Saincheist a thuirisciú do Chomhairle Chontae na Gaillimhe	091 509 000 <a href="https://www.galway.ie/comments/">https://www.galway.ie/comments/</a>
Saincheist a thuirisciú do Chomhairle Cathrach na Gaillimhe	091 536 400 <a href="https://www.galwaycity.ie/report-it-list">https://www.galwaycity.ie/report-it-list</a>
Samaritans	116 123
Pieta House	1800 247 247
Mo Theagmhálaí Éigeandála / Teaghlaigh	
M'Eircode:	
Uimhir mo Chárta Leighis:	
Mo DG / Dhochtúir:	
Mo Chógaiseoir / Chógaslann:	
M'Altra Sláinte Poiblí:	

# Contents

<b>Réamhrá</b>	<b>1</b>
Brollach: .....	1
Cúlra.....	2
<b>Comhairle agus Eolas</b>	<b>4</b>
An tSeirbhís um Fhaisnéis do Shaoránaigh.....	4
Ionaid Acmhainní Teaghlaigh .....	5
Leabharlanna Poiblí na Gaillimhe .....	6
Údaráis Áitiúla na Gaillimhe .....	8
Árachas Sláinte .....	8
Comhairle Díl.....	9
Comhairle Airgid & Buiséadú.....	9
Grúpaí Tacaíochta Náisiúnta do Dhaoine Scothaosta .....	10
<b>Teidlíochtaí</b>	<b>16</b>
Teidlíochtaí Sláinte .....	16
Cárta Seirbhísí Poiblí.....	19
Liúntais Leasa Shóisialaigh .....	20
Pinsean Stáit.....	22
Teidlíochtaí Taistil agus Iompair.....	23
<b>Seirbhísí Sláinte</b>	<b>25</b>
Seirbhísí Cúraim Phríomhúil.....	25
Sainseirbhísí Pobail.....	28
Seirbhísí agus Tacaíochtaí Pobail Eile .....	30
Cúram Baile Altranais agus Seirbhísí eile do Dhaoine Scothaosta .....	33
Ospidéal na Gaillimhe .....	37
<b>Seirbhísí agus Tacaíochtaí Sláinte agus Folláine</b>	<b>38</b>
Gníomhaíocht fhisiciúil.....	38
Nósanna Itheacháin Níos Sláintiúla.....	39
Meabhairshláinte agus Folláine .....	40
Éirí as Caitheamh Tobac.....	42
Alcól agus Drugaí .....	42
Folláine Ghnéasach .....	46

Tacaíocht Féinbhainistíochta do dhaoine a bhfuil riochtaí sláinte fadtéarmacha acu ..46	
Vacsáiní .....	47
Eagraíochtaí Tacaíochta agus Seirbhísí do dhaoine a bhfuil riochtaí sláinte fadtéarmacha acu.....	48

## **Tithíocht 50**

An Clár um Thithe Sláintiúla Aoisbháúil .....	50
Deontais Tithíochta .....	51
Scéimeanna Deontais Fuinnimh Tí .....	52
Seirbhís Cúraim is Deisiúcháin Aoisghníomhaíocht Éireann .....	53
Roghanna Tithíochta Aoisbháúil.....	54

## **Sábháilteacht & Slándáil 56**

Éigeandálaí .....	56
An Garda Síochána .....	56
Tionscnaimh Sábháilteachta Baile agus Pearsanta .....	58
Community Safety Initiatives .....	62

## **Rannpháirtíocht Shóisialta & Shibhialta 65**

Gníomhaíocht Coirp & Spórt.....	65
Gníomhaíochtaí Sóisialta & Cultúrtha.....	69
Tacaíochtaí um Ionchuimsiú Sóisialta.....	71
Rannpháirtíocht agus Foghlaim Shibhialta.....	76

## **Iompar 78**

Seirbhísí Bus .....	78
Seirbhísí Tacsaithe.....	83
Seirbhísí Traenach.....	84
Oibreoirí Iompair sa Scéim Saorthaistil:.....	84

## **A-Z Index 86**

# Réamhrá

## Brollach

Foilsíodh an chéad Eolaire Seirbhísí do Dhaoine Scothaosta i gCathair agus i gContae na Gaillimhe i 2011 mar fhreagra ar aiseolas díreach ó Dhaoine Scothaosta agus nuashonraíodh é i 2015. Tar éis rannpháirtíocht chuimsitheach leis na Comhairlí Daoine Scothaosta sa Chathair agus sa Chontae, foilsíodh Eolaire Seirbhísí nua in 2023.

D'fhonn a chinntiú go bhfuil rochtain ag daoine scothaosta ar fhaisnéis chruinn agus cothrom le dáta ar sheirbhísí riachtanacha, thugamar gealltanais athbhreithniú a dhéanamh ar an bhfaisnéis san Eolaire Seirbhísí go tráthrialta. Tá athbhreithniú déanta anois ag an nGrúpa Oibre a cuireadh ar bun idir na húdaráis áitiúla agus FSS, i gcomhpháirtíocht leis an gComhairle um Dhaoine Scothaosta, ar an Eolaire Seirbhísí do Dhaoine Scothaosta. Is éard a bhí i gceist leis seo ná faisnéis atá as dáta a nuashonrú chomh maith le haiseolas a fuarthas ó dhaoine aonair, ó ghníomhaireachtaí agus ó sheirbhísí a mheas.

Mar Chomh-Chathaoirligh ar an gComhaontas a Thacaíonn le Daoine Scothaosta do Chathair & Chontae na Gaillimhe, is mian linn ár mbuíochas a ghabháil le seo a leanas a ghlac páirt ar an nGrúpa Oibre chun faisnéis a thiomsú don Eolaire Seirbhísí:

FSS: James Geoghegan, Fiona McCleane, Siobhan Donoghue, Claire Murphy, Eavanna Roche, Evelyn Fanning, Mary Joyse, Deborah Ryan, Kevin O'Connell, Aisling Keogh, Lisa Harold

Údaráis Áitiúla: Mary McGann, Katie Fahy, Francis Kane, Donal Clancy, Carmel Manfredi, Linda Potter, Ramona Burke, Chelsea McConn Joyce

Gabhaimid buíochas leis na baill den Chomhairle Feidhmiúcháin do Dhaoine Scothaosta sa Chathair agus sa Chontae a chaith am chun athbhreithniú a dhéanamh ar na caibidlí ar fad. Aithnímid freisin na gníomhaíochtaí, na tionscnaimh agus na tionscadail atá ar bun ag na gníomhaireachtaí agus na heagraíochtaí ar an gComhaontas Aoisbhá na Gaillimhe a chuidíonn lenár gCathair agus ár gContae a dhéanamh **“mar áit iontach le dul in aois ann”**.

Tá súil againn go gcuireann an tEolaire seo saibhreas eolais úsáideach ar fáil ní hamháin do Dhaoine Scothaosta, ach dá dteaghlaigh agus dá gCúramóirí, chomh maith lena Soláthraithe Seirbhíse féin.

**Leonard Cleary, Príomhfheidhmeannach, Comhairle Cathrach na Gaillimhe**  
**Liam Conneally, Príomhfheidhmeannach, Comhairle Chontae na Gaillimhe**

## Cúlra

Forbraíodh an leagan seo den Eolaire Seirbhísí do Dhaoine Scothaosta ar bhonn comhpháirtíochta idir Comhairlí Cathrach agus Contae na Gaillimhe agus an FSS mar chuid de 2 phríomhthionscnamh:

### An Clár a Thacaíonn le Daoine Scothaosta:

Comhordaíonn Comhairle Cathrach na Gaillimhe agus Comhairle Chontae na Gaillimhe Clár a Thacaíonn le Daoine Scothaosta na Gaillimhe agus tá sé mar chuid de líonra náisiúnta de Chlár a Thacaíonn le Daoine Scothaosta a fhaigheann tacaíocht ó Aoisbhá Éireann. Is cuid iad seo d'iarracht dhomhanda arna chomhordú ag an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (EDS), a bhfuil sé mar aidhm aici aosú gníomhach a spreagadh trí phobail níos sábháilte, níos sláintiúla agus níos rannpháirtí a chothú, a bhfuil rochtain acu ar bhonneagar agus ar sheirbhísí. Nuair a forbraíodh an Clár a Thacaíonn le Daoine Scothaosta ar dtús, iarradh ar dhaoine scothaosta cur síos a dhéanamh ar cad a rinne an saol níos éasca dóibh agus ba é an toradh a bhí ar an aiseolas seo ná 8 dTéama de chuid na hEagraíochta Domhanda Sláinte chun cathracha agus contaetha a thacaíonn le daoine scothaosta a fhorbairt:

<b>Spásanna Lasmuigh agus Foirgnimh</b>	<b>Iompar</b>
<b>Tithíocht agus Sábháilteacht/Slándáil</b>	<b>Tacaíocht Pobail agus Seirbhísí Sláinte</b>
<b>Meas agus Ionchuimsiú Sóisialta</b>	<b>Rannpháirtíocht Shóisialta</b>
<b>Rannpháirtíocht Chathartha agus Fostaíocht</b>	<b>Cumarsáid agus Faisnéis</b>

Tá na téamaí seo in úsáid againn mar bhunús le faisnéis a sholáthar san Eolaire Seirbhísí seo, agus tá súil againn go mbeidh sé éasca duit é a úsáid.



### Clár Cúraim Chomhtháite na Gaillimhe do Dhaoine Scothaosta:

Is é aidhm an Chláir Cúraim Chomhtháite do Dhaoine Scothaosta ná seachadadh cúraim sláinte do dhaoine scothaosta a aistriú ó ospidéal ghéarmhíochaine, agus níos mó i dtreo cúram pobalbhunaithe, pleanáilte agus comhordaithe. Tá forbairt an chláir phobalbhunaithe seo bunaithe ar fhianaise idirnáisiúnta agus ar dhea-chleachtas, agus freagraíonn sé do phróifíl athraitheach daonra na hÉireann, agus do na dúshlán do sheirbhísí sláinte agus cúraim shóisialta de bharr daonra atá ag dul in aois. Is é cuspóir an chláir ná cáilíocht na beatha a fheabhsú do dhaoine scothaosta trí rochtain a sholáthar ar chúram agus ar thacaíocht chomhtháite atá dírithe ar an duine, agus a thacóidh le daoine scothaosta maireachtáil go maith ina dtithe agus ina bpobail féin. Cuid lárnach den chur chuige seo atá dírithe ar an duine is ea go mbeadh an Clár Cúraim Comhtháite feasach freisin ar na tacaíochtaí ag leibhéal an phobail a chuireann ar chumas duine scothaosta maireachtáil agus dul in aois go maith. Dá bhrí sin, táthar ag súil go mbeidh an treoir seo chun leasa, ní hamháin do dhaoine scothaosta agus dá gcúramóirí ach freisin dár soláthraithe seirbhísí cúram sláinte agus sóisialta le linn fhorbairt agus seachadadh a gcuid seirbhísí.



Tháinig an t-eolas atá san Eolaire seo ó sheirbhísí éagsúla, ó eagraíochtaí pobail & deonacha, agus ó dhaoine aonair. Tuigimid nach foinse iomlán faisnéise ar chor ar bith é agus go bhfuil sé bunaithe ar an eolas atá ar fáil faoi láthair.

#### **Más mian leat cóip den Eolaire a fháil nó aighneacht a dhéanamh:**

Tá an tEolaire Seirbhísí seo ar fáil i gcóip bhog/leictreonach ar shuíomhanna gréasáin na n-údarás áitiúil agus na ngníomhaireachtaí ar an gComhaontas Aoisbhá. Cuirfear cóipeanna crua ar fáil trí raon gníomhaireachtaí agus áiseanna ar nós leabharlanna, oifigí FSS, agus ionaid phobail. Más mian leat cóip chrua a fháil, nó aighneacht a dhéanamh maidir le haon fhaisnéis atá le leasú nó le cur leis an Eolaire seo amach anseo, déan teagmháil le:

Do Chontae na Gaillimhe: r-phost [agefriendly@galwaycoco.ie](mailto:agefriendly@galwaycoco.ie)

Do Chathair na Gaillimhe: r-phost [agefriendly@galwaycity.ie](mailto:agefriendly@galwaycity.ie)

# Comhairle agus Eolas

**Ceann de na príomhcheistanna a d'ardaigh daoine scothaosta sa Chathair agus sa Chontae ná fios a bheith acu conas agus cén áit le teacht ar an eolas atá de dhíth orthu. Sa chaibidil seo, dírimid tú i dtreo na bpríomhghníomhaireachtaí a chuireann comhairle agus faisnéis ar fáil do dhaoine scothaosta maidir le teidlíochtaí, seirbhísí, tacaíochtaí, agus a bheith gníomhach agus sláintiúil de réir mar a théann tú in aois.**

## An tSeirbhís um Fhaisnéis do Shaoránaigh

Cuireann Seirbhísí um Fhaisnéis do Shaoránaigh na Gaillimhe seirbhísí faisnéise, comhairle agus abhcóideachta ar fáil saor in aisce, neamhchlaonta agus rúnda don phobal maidir le raon seirbhísí agus is féidir leat teagmháil a dhéanamh leo ag ceann de na hIonaid Faisnéise seo a leanas:

### **Seirbhís um Fhaisnéis do Shaoránaigh an Chlocháin**

EIR Building, Bóthar na Gaillimhe, Ar chúl an Stáisiúin na nGardaí, An Clochán,  
Co na Gaillimhe, H71 YF77  
Teil: 0818 07 7600

### **Seirbhís um Fhaisnéis do Shaoránaigh Chathair na Gaillimhe**

Teach Aibhistín, Sráid San Aibhistín, Gaillimh, H91 Y7XH  
Teil: 0818 07 7600

### **Seirbhís um Fhaisnéis do Shaoránaigh Ros Muc**

Ionad Nuálaíochta Ros Muc, Ros Muc, H91 F3FX  
Teil: 0818 07 7600

### **Seirbhís um Fhaisnéis do Shaoránaigh Thuama**

Foirgneamh an Lárionad Oideachais agus Forbartha (LOF), Brú Bhríde, Radharc an Teampaill, Tuaim, H54 EY24  
Teil: 0818 07 7740



## Ionaid Acmhainní Teaghlaigh

Is ionad ilfhreastail iad Ionaid Acmhainní Teaghlaigh le haghaidh raon faisnéise, comhairle, tacaíochtaí agus seirbhísí do theaghlaigh agus do dhaoine aonair ar feadh gach céime den saolré. Déanann cuid de na hIonaid Acmhainní Teaghlaigh óstáil ar ghrúpaí daoine scothaosta nó ar chaiféanna néaltraithe, ar ranganna ríomhaireachta do dhaoine scothaosta, ar chlinicí ar chearta agus ar theidlíochtaí leasa shóisialaigh agus ag cabhrú le daoine aonair ar bhonn duine le duine foirmeacha iarratais, seirbhísí béilí ar rothaí, seirbhísí cairdeas a líonadh, comhairleoireacht, agus imeachtaí chun cabhrú le daoine dul i ngleic le uaigneas agus aonrú sóisialta.

Le fáil amach cad iad na gníomhaíochtaí cruinne atá á dtairiscint ag gach ceann de na hIonaid Acmhainní Teaghlaigh i gCathair & Contae na Gaillimhe is féidir leat teagmháil a dhéanamh leo go díreach.

Ainm	Suíomh	Sonraí Teagmhála
Ionad Acmhainní Teaghlaigh ARD	Dabhach Uisce, Cathair na Gaillimhe	Teil: 091 768 852 Ríomhphost: <a href="mailto:martina@ardfrc.com">martina@ardfrc.com</a> <a href="http://ardfamilyresourcecentre.com/home/">http://ardfamilyresourcecentre.com/home/</a>
Ionad Acmhainní Teaghlaigh Clann	Uachtar Ard, Contae na Gaillimhe	Teil: 091 557 6334 Ríomhphost: <a href="mailto:clanninfo@gmail.com">clanninfo@gmail.com</a> <a href="http://clannrescentre.com/">http://clannrescentre.com/</a>
Ionad Acmhainní Teaghlaigh an Ghoirt	Gort, Contae na Gaillimhe	Teil: 091 630 902 Ríomhphost: <a href="mailto:administrator@gortfrc.com">administrator@gortfrc.com</a> <a href="http://www.gortfrc.com/">http://www.gortfrc.com/</a>
Ionad Acmhainní Teaghlaigh Bhaile Locha Riach	Baile Locha Riach, Contae na Gaillimhe	Teil: 091 871 149 Ríomhphost: <a href="mailto:info@loughreafamilyresourcecentre.ie">info@loughreafamilyresourcecentre.ie</a> <a href="https://www.loughreafamilyresourcecentre.ie/">https://www.loughreafamilyresourcecentre.ie/</a>
Ionad Acmhainní Teaghlaigh Solas	Áth Cinn, Contae na Gaillimhe	Teil: 093 36 446 Ríomhphost: <a href="mailto:info@solasfrc.ie">info@solasfrc.ie</a> <a href="https://www.solasfrc.ie/">https://www.solasfrc.ie/</a>
Ionad Acmhainní Teaghlaigh Solas (Oifig For-rochtana)	Béal Átha Ghártha, Contae na Gaillimhe	Teil: 085 2521200 Ríomhphost: <a href="mailto:coordinator@solasfrc.ie">coordinator@solasfrc.ie</a>

## Leabharlanna Poiblí na Gaillimhe

Soláthraíonn Seirbhísí Leabharlanna Poiblí na Gaillimhe rochtain saor in aisce ar fhaisnéis, agus ar ábhair agus ar sheirbhísí oideachais, cultúrtha agus áineasa eile, mar shampla:

- Tá rochtain idirlín saor in aisce ag gach leabharlann, agus tá nuachtáin, crossfhocail, cluichí cláir agus irisí ar fáil freisin.
- Tá gach leabharlann ainmnithe anois mar Leabharlanna a Thacaíonn le Daoine Scothaosta, rud a chiallaíonn go bhfuil 3 ghníomhaíocht curtha i bhfeidhm acu chun cabhrú le daoine scothaosta rochtain a fháil ar sheirbhísí, lena n-áirítear mar shampla, gloiní formhéadúcháin, spéaclaí léitheoireachta, ríomhleabhair, closleabhair, comharthaíocht agus inrochtaineacht feabhsaithe, agus limistéir shuíocháin chompordacha do dhaoine scothaosta. Tá cnuasach leabhar mórchló acu freisin, agus cnuasach leabhar do dhaoine lagamhairc. Tá comharthaíocht a thacaíonn don néaltrú curtha ar fáil freisin i Leabharlann Chathair na Gaillimhe de réir an chleachtais is fearr sa réimse seo.
- Agus ballraíocht leabharlainne agat, tá rochtain agat ar raon leathan faisnéise, foghlama agus comhairle, mar:
  - Éire Shláintiúil ag do Leabharlann a sholáthraíonn raon faisnéise ar aosú sláintiúil, agus cainteanna rialta ar ábhair éagsúla sa réimse seo.
  - Nuachtáin agus Irisí Ar Líne: is féidir leat teacht ar nuachtáin agus irisí ó níos mó ná 120 tír nó iad a íoslódáil agus a shábháil lena léamh as líne - is féidir leat fiú ábhar i dteangacha iasachta a aistriú go dtí suas le 18 dteanga eile gan ach cnaipe a bhrú!!
  - Trí Borrowbox, is féidir leat rochtain a fháil ar r-leabhair agus ar r-chlosleabhair ar féidir leat a íoslódáil ar do ghléas digiteach.
  - Is féidir leat níos mó ná 400 cúrsa ar líne a roghnú ar ábhair ó cheardaíocht agus chaitheamh aimsire, forbairt phearsanta, cúram peataí agus DFÉ! Is féidir leat rochtain a fháil freisin ar chúrsaí teanga saor in aisce i níos mó ná 100 teanga.
  - Is féidir leat teacht ar fhaisnéis faoi conas taighde a dhéanamh ar do chraobh ghinealaigh trí fhoinsí stairiúla áitiúla agus seantaifid daonáirimh.
  - Reáchtálann leabharlanna imeachtaí le linn Bealtaine agus Seachtain an Aosaithe Dearfach chomh maith le héagsúlacht imeachtaí faisnéise agus léachtaí i rith na bliana. Reáchtálann go leor leabharlann imeachtaí ar nós grúpaí ceardaíochta, ciorcail cniotála, grúpaí léitheoireachta, grúpaí ban, agus bíonn céatadán mór daoine scothaosta ag go leor de na grúpaí sin.

**Leabharlanna Lánaimseartha i gCathair agus i gContae na Gaillimhe:**

Leabharlann Chathair na Gaillimhe Sráid San Aibhistín, Gaillimh.	Teil: 091 509 094	Ríomhphost: <a href="mailto:city@galwaylibrary.ie">city@galwaylibrary.ie</a>
Leabharlann an Bhaile Bháin Bóthar Pháirc an Chaisleáin, An Baile Bán.	Teil: 091 509 244	Ríomhphost: <a href="mailto:ballybane@galwaylibrary.ie">ballybane@galwaylibrary.ie</a>
Leabharlann an Taobh Thiar Bóthar Shéamais Uí Chuirc, Gaillimh.	Teil: 091 509 091	Ríomhphost: <a href="mailto:westside@galwaylibrary.ie">westside@galwaylibrary.ie</a>
An Cheathrú Rua An Cheathrú Rua Theas.	Teil: 091 595 733	Ríomhphost: <a href="mailto:ancheathrurua@galwaylibrary.ie">ancheathrurua@galwaylibrary.ie</a>
Leabharlann Bhéal Átha na Sluaighe Ascaill Mhic Cnáimhín, Béal Átha na Sluaighe.	Teil: 09096 43464	Ríomhphost: <a href="mailto:Ballinasloe@galwaylibrary.ie">Ballinasloe@galwaylibrary.ie</a>
Leabharlann an Chlocháin Sráid an Mhargaidh, An Clochán.	Teil: 095 21092	Ríomhphost: <a href="mailto:clifden@galwaylibrary.ie">clifden@galwaylibrary.ie</a>
Leabharlann Órán Mór An tSráid Mhór, Órán Mór.	Teil: 091 792 117	Ríomhphost: <a href="mailto:oranmore@galwaylibrary.ie">oranmore@galwaylibrary.ie</a>
Leabharlann Bhaile Locha Riach Sráid an Teampaill, Baile Locha Riach.	Teil: 091 847 220	Ríomhphost: <a href="mailto:loughrea@galwaylibrary.ie">loughrea@galwaylibrary.ie</a>
Leabharlann Phort Omna Ascaill an Chaisleáin, Port Omna.	Teil: 09097 41261	Ríomhphost: <a href="mailto:portumna@galwaylibrary.ie">portumna@galwaylibrary.ie</a>
Leabharlann Thuama An tSráid Ard, Tuaim.	Teil: 093 24287	Ríomhphost: <a href="mailto:tuam@galwaylibrary.ie">tuam@galwaylibrary.ie</a>

Tá seirbhísí leabharlainne páirtaimseartha sna láithreacha seo a leanas: An Spidéal, Baile Átha an Rí, Béal Átha Ghártha, Dún Mór, Dún an Uchta, Gleann na Madadh, An Gort, Áth Cinn, Inis Meáin, Inis Mór, Inis Oírr, Inis Bó Finne, Cill Íomair, An Líonán, Leitir Fraic, Maigh Locha, Uachtar Ard, Cloch na Rón, agus An Ghráig. Ina theannta sin, tá seirbhís leabharlainne taistil ann a thaistealaíonn go 29 baile agus sráidbhaile níos lú ar bhonn coicíse.

Chun a bheith páirteach i do leabharlann, buail isteach i do leabharlann áitiúil le grianghraf aitheantais agus cruthúnas do sheoladh, nó féadfaidh tú [cláraigh ar líne freisin ag https://galway.spydus.ie/cgi-bin/spydus.exe/MSGTRN/WPAC/JOIN](https://galway.spydus.ie/cgi-bin/spydus.exe/MSGTRN/WPAC/JOIN)

Chun tuilleadh eolais a fháil ar an tseirbhís leabharlainne taistil do do cheantar, teil: 091 509 388 nó seol ríomhphost chuig [mobile@galwaylibrary.ie](mailto:mobile@galwaylibrary.ie)

## Údaráis Áitiúla na Gaillimhe

Soláthraíonn Údaráis Áitiúla raon mór seirbhísí bonneagair lena n-áirítear pleanáil, bóithre, seirbhísí uisce agus fuíolluisce, tithíocht, seirbhísí dóiteáin, reiligí agus leabharlanna. Comhordaíonn Údaráis Áitiúla freisin raon leathan scéimeanna maoinithe agus tacaíochtaí chun forbairt pobail, eacnamaíoch, ealaíon, oidhreachta, comhshaoil agus sóisialta ár bpobail a fheabhsú.

### Is féidir dul i dteagmháil le Comhairle Cathrach na Gaillimhe ag:

Seoladh: Halla na Cathrach, Bóthar an Choláiste, Gaillimh, H91 X4K8

Teil: 091 536 400

Ríomhphost: [customerservice@galwaycity.ie](mailto:customerservice@galwaycity.ie) / [seirbhisdochustaimeiri@galwaycity.ie](mailto:seirbhisdochustaimeiri@galwaycity.ie)

Ar líne: <https://www.galwaycity.ie/report-it-list>

### Is féidir dul i dteagmháil le Comhairle Chontae na Gaillimhe ag:

Seoladh: Áras an Chontae, Cnoc na Radharc, Gaillimh, H91 H6KX

Teil: 091 509 000

Ríomhphost: [customerservices@galwaycoco.ie](mailto:customerservices@galwaycoco.ie) / [gaeilge@cocogaillimh.ie](mailto:gaeilge@cocogaillimh.ie)

Ar líne: <https://www.galway.ie/Comments>

## Árachas Sláinte

Is cinneadh tábhachtach é árachas sláinte príobháideach a cheannach, agus ní mór duit do riachtanais phearsanta agus do chúinsí a mheas i gcoinne na bpleananna atá ar fáil agus a gcuid praghsanna, sula ndéanann tú do chinneadh deiridh. Is é an tÚdarás Árachais Sláinte an rialtóir reachtúil ar an margadh árachas sláinte príobháideach. Cuireann a suíomh gréasáin uirlis chomparáide ar fáil chun forbhreathnú neamhspleách a sholáthar duit ar na gnéithe agus na tairbhí a bhaineann le gach táirge árachais sláinte phríobháidigh rialaithe atá ar fáil faoi láthair. Is féidir leat do chuardach a scagadh de réir gnéithe de chúram sláinte a d'fhéadfadh a bheith níos tábhachtaí duit, mar shampla, cineálacha ospidéal, táillí sainchomhairleoireachta, méid an bharrachais atá iníoctha agat, srl. Tá sé tábhachtach a thabhairt faoi deara nach féidir leat árachas sláinte a cheannach ar an suíomh, áfach, tugann sé treoir ardleibhéil úsáideach duit ar na cineálacha pleananna & praghsanna a chuir árachóirí sláinte príobháideacha in iúl don suíomh gréasáin. Ar ndóigh tá tú freagrach as a chinntiú go gcomhlíonann an táirge deiridh do riachtanais agus do chúinsí, trí athbhreithniú a dhéanamh ar théarmaí agus coinníollacha uile an táirge tríd an gCuideachta Árachais Sláinte ábhartha.

Líne chabhrach: 01 406 0080

Suíomh Gréasáin: <https://www.hia.ie/health-insurance-comparison>

## Comhairle Dlí

Is eagraíocht dheonach neamhspleách é ICDSIC (Ionaid Chomhairle Dlí Saor In Aisce) a thairgeann faisnéis agus comhairle saor in aisce agus faoi rún don phobal maidir lena gcearta dlíthiúla. Tabhair faoi deara, le do thoil, má tá ionadaíocht dhlíthiúil agat cheana féin, nach féidir leis an Ionad Comhairle Dlí Saor In Aisce aon tuairim eile a thabhairt duit ar do cheist dlí. Cuireann ICDSIC líon teoranta Clinicí Comhairle Teileafóin ar fáil i gcomhar leis na Seirbhísí um Fhaisnéis do Shaoránaigh, agus is féidir leat coinne a dhéanamh trí theagmháil a dhéanamh le do Sheirbhís Faisnéise do Shaoránaigh áitiúil.

### **Déan teagmháil le Ionaid Eolais do Shaoránaigh an Chlocháin nó**

#### **Chathair na Gaillimhe:**

Teil: 0818 07 7600

#### **Déan teagmháil le Seirbhís Faisnéise Thuama:**

Teil: 0818 07 7740

Tá Ionad Comhairle Dlí Saor In Aisce ann freisin do Phobal na Gaeilge agus na Gaeltachta atá ina chomhpháirtíocht idir Conradh na Gaeilge agus na hIonaid Chomhairle Dlí Saor In Aisce (ICDSIC). Cuireann abhcóidí agus aturnaetha a bhfuil Gaeilge acu na seirbhísí comhairle dlí saor in aisce seo ar fáil ‘as gaeilge’ agus is féidir leis an tseirbhís freisin tú a chur i dteagmháil le haturnaetha i do cheantar a sholáthraíonn seirbhís trí mheán na Gaeilge.

### **Chun teagmháil a dhéanamh le seirbhís chomhairle dlí saor in aisce *Phobal na Gaeilge agus na Gaeltachta*:**

Teil: 01 475 7401

R-phost: [nuigflac@gmail.com](mailto:nuigflac@gmail.com)

## Comhairle Airgid & Buiséadú

Is í an tSeirbhís Bhuiséadaithe agus Chomhairle Airgid seirbhís comhairle airgid an Stáit a thairgeann comhairle saor in aisce, neamhspleách, neamhbhreithiúnach, agus faoi rún do dhaoine atá i bhfiacha, nó atá i mbaol dul i bhfiacha. Oibreoidh siad leat chun an cineál tacaíochta a theastaíonn uait a aithint, agus an gá duit bualadh le Comhairleoir Airgid. Bíonn a líne chabhrach ar oscailt ó Luan go hAoine 9rn - 8in agus is iad a n-uaireanta oscailte oifige ná Luan go hAoine 9:00rn - 1:00in agus 2:00in - 5:00in (dúnta le linn am Ióin).

**An tSeirbhís Bhuiséadaithe agus Chomhairle Airgid Cathair na Gaillimhe**

Seomra Aran, Seomraí na Gráinsí, 58 Sráid Dhoiminic Íochtarach, Gaillimh, H91 D296

Teil: 0818 07 2507

Ríomhphost: [galway@mabs.ie](mailto:galway@mabs.ie)

**An tSeirbhís Bhuiséadaithe agus Chomhairle Airgid Baile Locha Riach**

Sráid Phiogóid, Baile Locha Riach, H62 H721

Teil: 0818 07 2580

Ríomhphost: [loughrea@mabs.ie](mailto:loughrea@mabs.ie)

**An tSeirbhís Bhuiséadaithe agus Chomhairle Airgid i dTuaim**

Aonad 4, Teach Uí Mhaoilíosa, Sráid na Bearice, Tuaim, H54 Y677

Teil: 0818 07 2560

Ríomhphost: [tuam@mabs.ie](mailto:tuam@mabs.ie)

## Grúpaí Tacaíochta Náisiúnta do Dhaoine Scothaosta

De réir mar a bhíonn daoine ag maireachtáil níos faide, agus ag caitheamh níos mó dá saol gníomhach ar scor, tá go leor eagraíochtaí bunaithe chun abhcóideacht a dhéanamh ar son daoine scothaosta, agus chun tacú leo agus comhairle a thabhairt dóibh maidir le rochtain a fháil ar ghníomhaíochtaí, tacaíochtaí agus seirbhísí ina n-aosta.

### Aoisbhá Éireann:

Is í Aoisbhá Éireann an eagraíocht náisiúnta atá freagrach as an gClár a Thacaíonn le Daoine Scothaosta i ngach údarás áitiúil. Feidhmíonn sé trí Chomhairle Contae na Mí mar ionad seirbhísí comhroinnte do gach údarás áitiúil sa tír. Feidhmíonn an tseirbhís chomhroinnte roinnt struchtúr náisiúnta chun idirchaidreamh a dhéanamh le ranna rialtais agus eisíonn sí treoir theicniúil ar raon foilseachán maidir le conas ár gcathracha agus ár gcontaetha a dhéanamh níos aoisbháúil. Eisíonn Aoisbhá Éireann nuachtlitir sheachtainiúil freisin a chuireann eolas ar fáil ar ghníomhaíochtaí agus ar thionscnaimh aoisbháúila, lena n-áirítear athruithe ar bheartas an rialtais a théann i bhfeidhm ar dhaoine scothaosta.

**Chun teacht ar fhoilseacháin aoisbháúila, téigh chuig:**

<https://agefriendlyireland.ie/category/publications/guidelines-toolkits/>

**Chun teacht ar na nuachtlitreacha seachtainiúla aoisbháúila, téigh chuig:**

<https://agefriendlyireland.ie/news/>

### Aostacht agus Deiseanna:

---

Is eagraíocht náisiúnta é Aostacht agus Deiseanna chun dearcthaí dearfacha i leith daoine scothaosta agus aosú a chur chun cinn, agus cuireann siad seirbhísí ar fáil thar 3 phríomhsprioc:

- Gníomhach: cuireann siad raon clár spóirt agus gníomhaíochta coirp ar fáil chomh maith le líne chabhrach atá dírithe ar chabhrú le daoine scothaosta a bheith níos gníomhaí. Chun tuilleadh eolais a fháil orthu seo, téigh chuig an gCaibidil ar Rannpháirtíocht Shóisialta.
- Na hEalaíona: comhordaíonn siad cláir ar nós Bealtaine chun deiseanna bríocha a chruthú do dhaoine scothaosta chun dul i ngleic le cultúr agus cruthaitheacht.
- Rannpháirtíocht: cuireann siad raon cúrsaí agus ceardlann ar fáil do ghrúpaí, pobail agus eagraíochtaí atá dírithe ar aosú dearfach agus sláintiúil, ar féidir iad a sheachadadh ar líne nó i láthair go pearsanta.

#### **Chun teagmháil a dhéanamh le Aostacht agus Deiseanna maidir le haon cheann dá gcláir:**

Teil: 01 268 8607

Ríomhphost: [info@ageandopportunity.ie](mailto:info@ageandopportunity.ie)

Suíomh Gréasáin: <https://ageandopportunity.ie/#phone>

### Aoisghníomhaíocht Éireann:

---

Is carthanacht é Aoisghníomhaíocht Éireann a chuireann aosú dearfach chun cinn agus a mholann ar son daoine scothaosta rochtain níos fearr a fháil ar sheirbhísí a chuireann ar a gcumas a bheith rannpháirteach sa tsochaí agus saol iomlán neamhspleách a bheith acu. Cuireann Aoisghníomhaíocht Éireann seirbhísí ar fáil freisin ar nós:

- Clár Cúraim is Deisiúcháin – gheobhaidh tú tuilleadh eolais air seo sa Chaibidil ar Thithíocht.
- Oiliúint Ríomhaireachta – chomh maith le hoiliúint a chur ar fáil, tá treoracha ann freisin maidir le clárú le haghaidh r-phost, zoom a úsáid, srl., in éineacht le físeán teagaisc ó Mary Kennedy. Is féidir leat na treoracha agus na físeáin teagaisc seo ar fad a fháil ar a suíomh gréasáin ag [www.ageaction.ie](http://www.ageaction.ie) agus má tá cóipeanna cruá de dhíth ort, is féidir glaoch ar Aoisghníomhaíocht Éireann ar 01 873 0372.
- Seirbhís Faisnéise - is féidir leat teagmháil a dhéanamh lena nOifigigh Faisnéise oilte chun eolas a fháil ar raon saincheistean agus seirbhísí a théann i bhfeidhm ar dhaoine scothaosta trí ghloach a chur ar 01 475 6989 nó ríomhphost a sheoladh chuig [info@ageaction.ie](mailto:info@ageaction.ie)

### ALONE:

Oibríonn ALONE le gach duine scothaosta, lena n-áirítear iad siúd atá uaigneach, ar leithlis, lag nó tinn, gan dídean, ag maireachtáil i mbochtaineacht, nó a bhfuil deacrachtaí eile ag bagairt orthu, chun tacaíocht a sholáthar nó iad a atreorú chuig eagraíocht atá in ann an tacaíocht a theastaíonn uathu a sholáthar. Is iad na príomhsheirbhísí atá acu:

- Seirbhís Tacaíochta Chomhordaithe – tugann an tseirbhís seo tacaíocht aonair chun gach cineál deacrachtaí a réiteach le cur ar a gcumas ‘aosú in áit ina dteach trí iad a nascadh le seirbhísí agus trí fhaisnéis agus comhairle a sholáthar maidir le teidlíochtaí.
- Cairdeas – meaitseálann an tseirbhís seo oibrí deonach caradais le duine scothaosta a dteastaíonn comhlúadar uaidh, agus is féidir an cairdeas a chur ar fáil trí chuairt phearsanta nó trí thacaíocht teileafóin agus cairdeas.
- Tithíocht Thacúil – Is comhlacht tithíochta ceadaithe é ALONE a sholáthraíonn maireachtáil neamhspleách le tacaíochtaí do dhaoine os cionn 60 bliain d’aois atá incháilithe do thithíocht (féach tuilleadh sonraí sa chaibidil tithíochta).
- Feachtais Ar Son Athrú.

Is féidir leat teagmháil a dhéanamh le líne náisiúnta tacaíochta agus atreoraithe ALONE, 7 lá in aghaidh na seachtaine ó 8rn-8in, ar 0818 222 024, agus féadfaidh tú duine a atreorú chuig a gcuid seirbhísí ar a suíomh gréasáin ag <https://alone.ie/make-a-referral/#Referral-Form>

### Seirbhís Tacaíochta Phraiticiúil Curtha ar Lóistín Barnardos:

Is téarma é Curtha ar Lóistín a úsáidtear chun cur síos a dhéanamh ar leanaí a altramaíodh nó a tógadh le teaghlaigh seachas a gcuid teaghlach féin in Éirinn. Tharla sé seo go príomha idir 1920 agus 1970, le go leor leanaí curtha ar lóistín amach ar fheirmeacha i gceantair thuaithe, áfach, cuireadh roinnt leanaí i dtithe i mbailte móra agus i gcathracha freisin. Is é aidhm na seirbhíse nua seo ag Barnardos ná tacaíochtaí praiticiúla a chur ar fáil do dhaoine fásta a cuireadh ar lóistín, a cuireadh ar altranas, nó a d'altramú roimh an Acht um Chúram Leanaí 1991. Is seirbhís saor in aisce agus rúnda í ar féidir glacadh le atreoruithe ó ghairmithe, an phobail, nó go díreach ó dhaoine aonair.

**Chun teacht ar fhoirmeacha atreoraithe, nó chun fiosrúchán a dhéanamh faoin tseirbhís seo, déan teagmháil le Barnardos ag:**

Teil: 091 454 489

Líne Chabhrach Náisiúnta: 01 454 6388

Ríomhphost: [birthhistory@barnardos.ie](mailto:birthhistory@barnardos.ie)

Suíomh Gréasáin: [www.barnardos.ie](http://www.barnardos.ie)



### Cúramóirí Teaghlaigh Éireann:

---

Is é Cúramóirí Teaghlaigh Éireann an carthanas náisiúnta a thacaíonn le breis agus 500,000 cúramóir teaghlaigh agus óg ar fud na tíre a thugann aire do ghaolta ar nós leanaí nó daoine fásta a bhfuil riachtanais chúraim acu. Soláthraíonn an eagraíocht seo tacaíochtaí sa phobal agus cuireann sí chun cinn sláinte, folláine agus cáilíocht beatha cúramóirí teaghlaigh agus na ndaoine a dtugann siad aire dóibh. Leagann Cúramóirí Teaghlaigh Éireann béim ar an méid a chuireann cúramóirí teaghlaigh leis an tsochaí agus tá sé mar aidhm aige saol na gCúramóirí Teaghlaigh a fheabhsú agus a chinntiú go dtugtar aitheantas agus tacaíocht chuí dóibh. Creideann Cúramóirí Teaghlaigh Éireann nár cheart go mbeadh ar aon duine cúram a thabhairt ina aonar.

**Is é an brainse áitiúil de Cúramóirí Teaghlaigh Éireann i gContae na Gaillimhe ná:**  
Cúramóirí Teaghlaigh Éireann, An Ghléib, Tuaim, Contae na Gaillimhe, H54 HP08.  
Teil: 093 30061                      Líne Chúram Saorghlao Náisiúnta: 1800 24 07 24  
Suíomh Gréasáin [www.familycarers.ie](http://www.familycarers.ie)

### Abhcóideachta Sage:

---

Tacaíonn Abhcóideachta Sage le daoine fásta leochaileacha, daoine scothaosta, agus othair chúram sláinte chun cinntí a dhéanamh faoina saol agus cabhraíonn sé leo déileáil le cúram baile, fillleadh abhaile ó ospidéal agus tithe altranais, agus comhairle a sholáthar do dhaoine a bhfuil gearáin acu faoi chúram sláinte nó faoi shuíomhanna cúraim. Tá baili foirne agus oibrithe deonacha oile acu a thugann tacaíocht ar shaincheistanna simplí go dúshláin chasta abhcóideachta i ngach cineál suíomhanna cúraim.

Is féidir leat atreorú a dhéanamh chuig Sage trína suíomh gréasáin ag [www.sageadvocacy.ie/contact](http://www.sageadvocacy.ie/contact) agus is féidir teagmháil a dhéanamh leo ar an teileafón ar 01 536 7330.

### An Scothaois:

---

Is eagraíocht dheonach náisiúnta í An Scothaois a dhéanann ceiliúradh ar an scothaois sa saol nuair nach mbíonn daoine i bhfostaíocht íoctha a thuilleadh, ach go bhfanann siad sláintiúil, sásta, agus go leanann siad ag cur leis an tsochaí. Chomh maith le abhcóideacht a dhéanamh ar son daoine scothaosta, cuireann siad na cláir seo a leanas ar fáil atá dírithe ar dhaoine a chumasú le “aosú in áit” ina bpobal ach a sholáthraíonn deiseanna deonacha freisin do dhaoine scothaosta cumasacha sa phobal:

- Líne Chabhrach Seniorline – is seirbhís éisteachta faoi rún í seo do dhaoine scothaosta arna soláthar ag oibrithe deonacha scothaosta oilte, agus tá sé ar fáil má tá tú uaigneach, buartha faoi rud éigin, nó mura bhfuil uait ach comhrá. Tá an tseirbhís ar fáil saor in aisce 365 lá sa bhliain ó 10rn-10in agus is féidir teacht air trí shaorghlao a chur chuig 1800 80 45 91.
- Fáilte Isteach – is tionscadal pobal-bhunaithe é seo ina bhfuil oibrithe deonacha níos sine ag fáiltiú roimh agus ag cuidiú le himircigh trí ranganna comhrá Béarla atá thar a bheith tairbheach do chomhtháthú sóisialta agus folláine ag leibhéal an phobail. Tá ranganna Fáilte Isteach ar fáil ag níos mó ná 10 n-ionad i gCathair & Contae na Gaillimhe agus is féidir le pobail ar spéis leo grúpa áitiúil a bhunú dul i dteagmháil le An Scothaois ar 046 9557766 nó is féidir leo ceist a chur isteach ar a suíomh gréasáin ag [www.thirageireland.ie](http://www.thirageireland.ie)
- Seirbhís AosúGoMaith – is seirbhís í seo chun dul i ngleic le uaigneas agus aonrú sóisialta nuair a thugann Comrádaí AosúGoMaith cuairt ar dhuine go seachtainiúil agus go ndéanann siad dhá ghlaó gutháin idir chuariteanna fle éachaint conas atá ag éirí le duine scothaosta. Is féidir atreoruithe do dhaoine os cionn 60 bliain d’aois a dhéanamh trí Sheirbhísí Pobail, Foirne Cúraim Phríomhúil, Gardaí, teaghlach, cairde, nó féin-atreorú. Is féidir aon atreorú a sheoladh le ríomhphost chuig [agewell@thirdageireland.ie](mailto:agewell@thirdageireland.ie) Is féidir le daoine fásta 50+ oiliúint a fháil chun obair mar Chompánach AosúGoMaith go deonach agus is féidir leo dul i dteagmháil leis an bhFoireann AosúGoMaith tríd an suíomh gréasáin.

**seniorline**

An tSeirbhís Náisiúnta Éisteachta faoi Rún do Dhaoine Scothaosta

**Saorghlao 1800 80 45 91**

### Helpful Phonelines

#### Age Friendly Care from Eir

Bíodh líne theileafóin tiomnaithe agat chun tacaíocht a sholáthar do chustaiméirí níos sine

Oscail 10am – 4pm (Luan go hAoine)

Fón 1800 252 252

## **AG SMAOINEAMH CHUN CINN**

*Cad a tharlaíonn má thagann lá nuair nach bhfuil tú in ann cinntí a dhéanamh duit féin?  
Cad a tharlaíonn má bualadh tinn thú go tobann, má bhíonn timpiste agat, nó má  
chailleann tú do chumas smaoineamh go soiléir nó go neamhspleách?  
An bhfuil do mhianta ar eolas ag do bhaill teaghlaigh nó na cairde is gaire duit i ndáiríre?*

### **Ag Smaoineamh Chun Cinn:**

Tá leabhrán ag Foras Ospíse na hÉireann dar teideal “Pacáiste Pleanála Smaoineamh Chun Cinn” a spreagann tú chun do chuid smaointe a bhailiú faoi do ghnóthaí airgeadais agus dlí agus do mhianta pearsanta a scríobh síos maidir le cúram leighis agus pearsanta amach anseo, mianta deireadh saoil agus mianta tar éis bháis/ sochraide. D’fhéadfadh sé seo tosú le duine iontaofa a aithint le ceapadh le Cumhacht Sheasmhach Atur nae trí d’Atur nae, a mbeidh údarás dlíthiúil acu cinntí airgeadais, réadmhaoine agus leasa phearsanta a dhéanamh amach anseo mura bhfuil an cumas cinnteoireachta agat a thuilleadh. Is féidir leat teacht ar an bpacáiste ag an nasc seo - [Think-Ahead-Complete-Planning-Pack.pdf \(hospicefoundation.ie\)](https://www.hospicefoundation.ie/Think-Ahead-Complete-Planning-Pack.pdf)

### **Ainmniú do Chuntais Comhar Creidmheasa:**

Is áis uathúil í seo do Chomhaltaí Comhar Creidmheasa, a ligeann duit duine de do rogha féin a ainmniú chun maoin do Chuntais Chomhair Chreidmheasa a fháil nuair a fhaigheann tú bás, suas go dtí uasmhéid reatha de €27,000. Ní mór Ainmniúchán comhlánaithe a shíniú agus a fhianú ag do Chomhar Creidmheasa áitiúil agus is féidir é a athrú chomh minic agus is mian leat ag brath ar athruithe ar do chúinsí pearsanta. Tá sé tábhachtach a thabhairt faoi deara nach cuid d’eastát an duine éagtha an mhaoin/an méid ainmnithe seo, rud a théann chun sochair go háirithe má fhaigheann an ball bás gan uacht a fhágáil, mar ní bheidh ar an réadmhaoin atá fágtha i gcuntas an chomhair chreidmheasa dul tríd an próiseas dlí beagán mall nuair a faigheann duine bás go dhíthiomnach (gan uacht a dhéanamh).

### **Uacht a Dhéanamh:**

Tá sé tábhachtach uacht a dhéanamh chun a chinntiú go gcomhlíontar do mhianta agus déanann sé níos éasca agus níos saoire do d’eastát a riar tar éis do bháis. Is féidir le hatur nae comhairle a thabhairt duit maidir le huacht a dhréachtú agus tá comhairle ghinearálta ag do Sheirbhís Faisnéise do Shaoránaigh áitiúil maidir le huacht a dhéanamh. Ní gá duit uacht a dhéanamh – má fhaigheann tú bás gan uacht a dhéanamh, tá rialacha leagtha síos maidir le cad a tharlaíonn do d’eastát – is é an téarma dlíthiúil ná go bhfuair tú bás go ‘dhíthiomnach’ agus déanfar d’eastát a dháileadh idir na baill teaghlaigh marthanacha atá agat i mbealach atá leagtha amach sa dlí. <https://www.citizensinformation.ie/en/death/before-a-death/making-a-will/>

### **Ag déileáil le méala:**

Tá treoir phraiticiúil ag d’Ionad um Fhaisnéis do Shaoránaigh maidir le déileáil le méala a fhreagraíonn do cheisteanna a d’fhéadfadh a bheith agat faoi rochtain a fháil ar airgead, cúnaimh a fháil le haghaidh costais sochraide, déileáil le heastát do dhuine muinteartha, agus ceisteanna praiticiúla eile a d’fhéadfá a bheith buartha faoi. Is féidir leat rochtain a fháil air ar líne anseo: [Bereavement counselling and support services \(citizensinformation.ie\)](https://www.citizensinformation.ie/en/death/bereavement-counselling-and-support-services)

# Teidlíochtaí

Tá treoir ghairid sa chaibidil seo ar an raon teidlíochtaí do dhaoine scothaosta. Foilsíonn an tSeirbhís um Fhaisnéis do Shaoránaigh treoir úsáideach agus phraiticiúil maidir le seirbhísí agus cearta do dhaoine os cionn 60 bliain d'aois, nó má tá rochtain agat ar sheirbhísí ar líne, is féidir leat é a iarraidh trí ríomhphost ó [galway@citinfo.ie](mailto:galway@citinfo.ie) nó é a íoslódáil ón raon de foilseacháin ar a suíomh gréasáin ag <https://www.citizensinformationboard.ie>

## Teidlíochtaí Sláinte

### Deontas Tacaíochta do Chúramóirí:

Íocann an Roinn Coimirce Sóisialaí an Deontas Tacaíochta do Chúramóirí le cúramóirí uair sa bhliain (an Deontas Cúraim Faoisimh a tugadh air). Íoctar an deontas go huathoibríoch le daoine a fhaigheann Liúntas do Chúramóirí (idir ráta iomlán agus leathráta), Sochar do Chúramóirí nó Liúntas Cúraim Baile. Mura bhfuil ceann de na hÍocaíochtaí seo á bhfáil agat, féadfaidh tú fós iarratas a dhéanamh agus cáiliú don Deontas Tacaíochta do Chúramóirí má tá cúram lánaimseartha á sholáthar agat. Is féidir an deontas a úsáid i cibé slí a oireann don teaghlach aonair. Is féidir é a úsáid chun íoc as cúram faoisimh ach ní gá é seo a dhéanamh.

#### Le haghaidh tuilleadh eolais, déan teagmháil le:

An Roinn Coimirce Sóisialaí, Rannóg an Deontais Tacaíochta do Chúramóirí,  
Tithe an Rialtais, Bóthar Ballinalee, Longfort, N39 E4EO.

Teil: 043 334 0000

Ríomhphost: [respitecare@welfare.ie](mailto:respitecare@welfare.ie)

Suíomh Gréasáin: <https://www.gov.ie/en/service/16220307-carers-support-grant/>

### Scéim Íocaíochta Drugaí:

Faoin Scéim Íocaíochta Drugaí (SÍD) ní íocfaidh tú féin nó do theaghlach níos mó ná €80 gach mí féilire le haghaidh:

- drugaí agus cógais ordaithe ceadaithe
- costais chíos do mheaisín brú aerbhealaigh dearfach leanúnach (BADL)
- costais cíosa le haghaidh ocsaigine
- éadaí neamhchoinneálachta

Is féidir leat cur isteach ar an scéim mura bhfuil cárta leighis agat agus má íocann tú níos mó ná €80 in aghaidh na míosa as ceann ar bith díobh seo. Níl aon tástáil acmhainne ann don scéim seo.

**Le haghaidh tuilleadh eolais, déan teagmháil le:**

Scéim Íocaíochta Drugaí, an tAonad Cláraithe Cliant, Bosca Poist 12966, Baile Átha Cliath 11, D11 XKF3      Teil: 0818 224 478      Ríomhphost: [nmcu.cod@hse.ie](mailto:nmcu.cod@hse.ie)

Déan iarratas ar líne: <https://www.mydps.ie/>

Suíomh Gréasáin:

<https://www2.hse.ie/services/schemes-allowances/drugs-payment-scheme/card/>

**Cárta Cuairte Dochtúra:**

Má tá Cárta Cuairte Dochtúra agat, ní gá duit íoc as dul chuig do dhochtúir/DG. Tá gach duine os cionn 70 atá ina gcónaí in Éirinn i dteideal Cárta Cuairte Dochtúra go huathoibríoch, beag beann ar ioncam. Má tá Cárta Leighis agat, ní gá duit Cárta Cuairte Dochtúra mar go bhfuil táillí DG clúdaithe faoi do Chárta Leighis. Do dhaoine idir 8 agus 69 bliain d’aois, déantar tástáil acmhainne le haghaidh rochtain ar Chártaí Cuairte Dochtúra agus ní mór duit iarratas a dhéanamh ar líne.

Tuilleadh eolais: <https://www2.hse.ie/services/schemes-allowances/gp-visit-cards/>

Chun clárú do chárta os cionn 70 bliain d’aois: <https://www.ssps.ie/portal/free-gp-70-web/pub>

Nó cuir glaoch ar 0818 22 44 78 chun foirm iarratais a ordú sa phost.

Ríomhphost: [pcrs.applications@hse.ie](mailto:pcrs.applications@hse.ie)

**Cárta Leighis:**

Ligeann cárta leighis duit rochtain a fháil ar sheirbhísí DG agus ar sheirbhísí sláinte pobail lena n-áirítear roinnt áiseanna agus fearas a bhaineann le sláinte a sholáthar saor in aisce agus an chuid is mó de chógais ar oideas. Clúdaíonn Cárta Leighis freisin seirbhísí othar seachtrach agus othar cónaitheach, tástálacha súl agus cluas, agus seiceálacha fiacloireachta. Braitheann a bheith incháilithe do chárta leighis ar do chúinsí. Mura gcáilíonn tú go huathoibríoch do chárta leighis, déanfar measúnú le féachaint an gcáilíonn tú faoi chritéir eile. Má tá tú 70 nó os a chionn tá tú cáilithe le haghaidh cárta leighis mura bhfuil d’ioncam comhlán

- níos mó ná €550 sa tseachtain má tá tú i d’aonair.
- níos mó ná €1,050 sa tseachtain do lánúin.

Tuilleadh eolais: <https://www2.hse.ie/services/schemes-allowances/medical-cards/>

Teil: 0818 22 44 78 chun foirm iarratais a ordú sa phost.

Nó déan teagmháil le:

FSS Cúram Sláinte Pobail an Iarthair, 25 Bóthar an Chaisleáin Nua, Gaillimh

Teil: (091) 523 122

Is cárta leighis é cárta leighis éigeandála a eisítear gan tástáil acmhainne i gcásanna éigeandála áirithe. Féadfaidh tú cárta leighis éigeandála a fháil má tá

- Tá tinneas foirceanta ort agus gur dúradh leat go bhfuil 24 mí nó níos lú agat le maireachtáil nó
- Tú ag fáil cóireála um dheireadh saoil nó
- Teastaíonn cúram leanúnach práinneach agus cárta leighis go práinneach.

### **Is féidir leat iarratas a dhéanamh ar chárta leighis éigeandála chuig:**

An tAonad Cláraithe Cliant, 4ú hUrlár, SACP FSS, Fionnghlas, Baile Átha Cliath 11

Teil: 051 595 129 / 0818 224 478

Ríomhphost: [clientregistration@hse.ie](mailto:clientregistration@hse.ie)

Suíomh Gréasáin: [www.medicalcard.ie](http://www.medicalcard.ie)

### **Scéim Tacaíochta Tithe Altranais (Cothrom na Féinne):**

Cuidíonn an Scéim Tacaíochta Tithe Altranais, ar a dtugtar an Scéim Cothrom na Féinne freisin, le daoine íoc as a gcúram fadtéarmach i dteach altranais. Tá an Scéim á rith ag FSS thar ceann an Stáit. Má tá tú faofa le haghaidh Cothrom na Féinne, íocann tú méid áirithe i dtreo chostas iomlán an chúraim tí altranais agus íocann an FSS/Stát an t-iarmhéid. Mar shampla, más é €400 in aghaidh na míosa an méid a ríomhtar duit a íoc agus má chosnaíonn an teach altranais €1200 in aghaidh na míosa, íocfaidh an FSS/Stát an t-iarmhéid de €800. Is méid seasta é an méid a ríomhtar duit a íoc - beidh sé mar an gcéanna i gcás aon teach altranais ceadaithe, is cuma cé mhéad a chosnaíonn sé. Agus tú ag fanacht le faomhadh le haghaidh an maoiniú, féadfaidh tú an rogha a dhéanamh íoc as cúram go príobháideach. Ní féidir maoiniú Cothrom na Féinne a shiardhátú agus ní íocfar é ach ón dáta ceadaithe. Tá sé tábhachtach a thabhairt faoi deara nach gclúdaíonn an scéim Cothrom na Féinne:

- cúram gearrthéarmach ar nós cúram faoisimh, téarnaimh nó cúram lae
- táillí breise a ghearrann an teach altranais as seirbhísí cosúil le gruagaireacht, teiripí, nó gníomhaíochtaí srl.
- Déan cinnte fiafraí de do rogha Teach Altranais cad iad na táillí breise a bheidh le híoc - áireofar iad seo i do Chonradh Cúraim leis an Teach Altranais.

Tá 4 chéim sa phróiseas iarratais:

1. Comhlánaíonn agus síníonn tú an Fhoirm iarratais chun iarratas a dhéanamh ar thacaíocht airgeadais le haghaidh do chúram fadtéarmach.  
<https://www2.hse.ie/services/schemes-allowances/fair-deal-scheme/application-process/>
2. Déanfaidh an FSS teagmháil leat chun Measúnú ar Riachtanais Chúraim a shocrú chun a dhearbhu go bhfuil chúram fadtéarmach uait.  
<https://www2.hse.ie/services/schemes-allowances/fair-deal-scheme/care-needs-assessment/>
3. Déanfaidh an FSS Measúnú Airgeadais freisin chun an méid a íocfaidh tú i dtreo do chúram a aithint, bunaithe ar an méid atá ar do chumas.  
<https://www2.hse.ie/services/schemes-allowances/fair-deal-scheme/financial-assessment/>
4. Iasacht Teach Altranais – is gné roghnach í seo den Scéim do dhaoine a bhfuil sócmhainní acu lena n-áirítear talamh agus réadmhaoin.

Is féidir le hOifig Tacaíochta Tithe Altranais FSS cúnaimh a thabhairt chun d'iarratas ar an Scéim Tacaíochta Tithe Altranais/Scéim Cothrom na Féinne a chomhlánú, agus ba chóir duit d'fhoirm chomhlánaithe a chur ar ais chuig an oifig seo. Is iad seo na sonraí teagmhála d'Oifig na Gaillimhe:

Oifig Tacaíochta Tithe Altranais FSS, Lá Nua, Sráidbhaile Pobail an Bhaile Bháin, Bóthar Pháirc an Chaisleáin, An Baile Bán, Co. na Gaillimhe, Eircode: H91VE03  
Teil: 091 748 490                      Ríomhphost: [FairDeal.Galway@hse.ie](mailto:FairDeal.Galway@hse.ie)

Suíomh Gréasáin: <https://www2.hse.ie/services/schemes-allowances/fair-deal-scheme/>

Tá liosta de Thithe Altranais Príobháideacha agus de na costais a ceadaíodh don Scéim le fáil anseo:

[https://www2.hse.ie/documents/2009/HSE\\_Section\\_40\\_List\\_192\\_Published.pdf](https://www2.hse.ie/documents/2009/HSE_Section_40_List_192_Published.pdf)

## Cárta Seirbhísí Poiblí

Tá an Roinn Coimirce Sóisialaí freagrach as Cártaí Seirbhísí Poiblí a eisiúint. Deimhníonn na Cártaí seo d'aitheantas agus cuireann siad ar do chumas rochtain a fháil ar raon seirbhísí poiblí ar nós íocaíochtaí leasa shóisialaigh agus saorthaisteal. Chun Cárta Seirbhísí Poiblí a fháil, nó cárta a athsholáthar a chailltear, a ghoidtear nó a chuaigh in éag, ní mór duit coinne a dhéanamh ag an mBrainse Intreo is gaire duit agus doiciméid a thabhairt leat chun d'aitheantas agus do sheoladh a chruthú. Ba cheart duit seiceáil le fáil amach an bhfuil do Chárta Seirbhísí Poiblí i dáta mar go n-eisítear Cártaí ar feadh tréimhsí ama éagsúla – mar shampla, bhí cártaí a eisíodh roimh 2018 ar feadh 7 mbliana, iad siúd a eisíodh tar éis 2018 ar feadh 10 mbliana, agus iad siúd a eisíodh le linn COVID -19 ar feadh 3 bliana.

Tá d'Oifigí Roinne Coimirce Sóisialaí, ar a dtugtar Oifigí Intreo freisin, liostaithe thíos. Is pointe teagmhála aonair í Seirbhís Intreo do gach tacaíocht ioncaim. Chun tuilleadh eolais a fháil ar sheirbhísí agus ar thacaíochtaí na Roinne Coimirce Sóisialaí, is féidir leat dul chuig an suíomh gréasáin [www.gov.ie/intreo](http://www.gov.ie/intreo) nó ríomhphost a sheoladh chuig [galway@welfare.ie](mailto:galway@welfare.ie) nó fiosrú a dhéanamh ag an oifig áitiúil is gaire duit.

Oifigí Brainse Intreo	Seoladh	Eolas Teagmhála
Béal Átha na Sluaighe	Aonad 1-2 Radharc na hAbhann, An Phríomhshráid, Béal Átha na Sluaighe, H53 W274	Teil: 090 96 31800 R-phost <a href="mailto:bo.blناسloe@welfare.ie">bo.blناسloe@welfare.ie</a>
An Clochán	Bóthar na Gaillimhe, An Clochán, H71 P660	Teil: 0818 405 060 R-phost <a href="mailto:clifden@welfare.ie">clifden@welfare.ie</a>
Cathair na Gaillimhe	Ionad Sean Duggan, Bóthar Fhaiche an Aonaigh, Gaillimh, H91 XT91	Teil: 0818 405 060 R-phost: <a href="mailto:galway@welfare.ie">galway@welfare.ie</a>
Gort	Bóthar Bhaile Locha Riach, Gort, H91 X317	Teil: 091 630 210 R-phost <a href="mailto:gort@welfare.ie">gort@welfare.ie</a>
Baile Locha Riach	Teach Iarnróid, Bóthar an Stáisiúin, Baile Locha Riach, H62 F683	Teil: 0818 405 060 R-phost <a href="mailto:loughrea@welfare.ie">loughrea@welfare.ie</a>
Tuaim	Radharc an Teampaill, Tuaim, Co. na Gaillimhe	Teil: 093 70940 R-phost <a href="mailto:tuam@welfare.ie">tuam@welfare.ie</a>

## Liúntais Leasa Shóisialaigh

### Liúntas 80 bliain d'aois:

Faigheann pinsinéirí a fhaigheann pinsean leasa shóisialaigh Éireannach méadú go huathoibríoch ar ráta pearsanta a bpin sin nuair a shroicheann siad 80 bliain d'aois. Íoctar an méadú seo go huathoibríoch – ní gá iarratas a dhéanamh.



### **Liúntas Maireachtála Aonair:**

---

Is íocaíocht bhreise é an Liúntas Maireachtála Aonair do dhaoine atá 66 bliana d'aois nó níos sine a chónaíonn ina n-aonar agus a fhaigheann íocaíocht leasa shóisialaigh. D'fhéadfá cáiliú freisin má tá tú faoi 66, i do chónaí i d'aonar, agus ag fáil íocaíochtaí leasa shóisialaigh áirithe.

### **Liúntas Breosla:**

---

Is íocaíocht de réir tástála acmhainne é Liúntas Breosla chun cabhrú leis an gcostas a bhaineann le do theach a théamh le linn míonna an gheimhridh. Íoctar é le daoine cáilitheacha atá 70 bliain d'aois nó níos sine, nó iad siúd atá ag fáil íocaíochtaí leasa shóisialaigh fadtéarmacha. Ní íoctar ach Liúntas Breosla amháin in aghaidh an teaghlaigh. Is féidir íocaíocht a dhéanamh ar bhonn seachtainiúil le linn shéasúr an liúntais breosla ó Mheán Fómhair go hAibreán, nó is féidir leat iarratas a dhéanamh go n-íocfar é in dhá chnapshuim i mí Dheireadh Fómhair agus Eanáir.

### **Liúntas Tacaíochta Teileafóin:**

---

Is íocaíocht fhorlíontach é Liúntas Tacaíochta Teileafóin a íoctar go huathoibríoch le daoine a fhaigheann íocaíochtaí leasa shóisialaigh cáilitheacha agus an Méadú Maireachtála Aonair agus an Liúntas Breosla araon.

### **Pacáiste Sochair Teaghlaigh:**

---

Cuidíonn an Pacáiste Sochair Teaghlaigh leis na costais a bhaineann le do theaghlach a reáchtáil agus áirítear leis liúntais leictreachais nó gáis agus an Ceadúnas Teilifíse. Ní féidir ach le duine amháin sa teaghlach an pacáiste a fháil. Is féidir leat an Pacáiste Sochair Teaghlaigh a fháil má tá tú 70 bliain d'aois nó níos sine – ní gá go mbeadh pinsean stáit á fháil agat agus níl an pacáiste de réir tástála acmhainne. Íoctar é le daoine faoi 70 bliain d'aois i gcúinsí áirithe.

Déan teagmháil le d'Ionad Eolais do Shaoránaigh áitiúil chun sonraí iomlána na liúntais thuas a fháil.

## Pinsean Stáit

Íoctar an Pinsean Stáit Ranníocach le daoine ó 66 bliana d'aois a bhfuil go leor ranníocaíochtaí (ÁSPC) acu. Ní dhéantar tástáil acmhainne air agus is féidir ioncam eile a bheith agat agus é a fháil fós. Ba cheart duit iarratas a dhéanamh ar Phinsean Stáit Ranníocach má d'oibrigh tú riamh in Éirinn agus má d'íoc tú ranníocaíochtaí ÁSPC (stampaí) ag am ar bith. Oibreoidh an Roinn Coimirce Sóisialaí amach do theidlíocht don Pinsean Stáit Ranníocach ón dáta a íocadh do chéad ranníocaíochtaí árachais shóisialaigh/ÁSPC, agus braithfidh an ráta íocaíochta a gheobhaidh tú ar líon na ranníocaíochtaí ÁSPC atá déanta agat. Beidh d'íocaíocht iomlán comhdhéanta den ráta pearsanta cuí móide aon arduithe a d'fhéadfadh a bheith dlite duit do dhaoine fásta nó do leanaí cáilithe, agus na liúntais atá leagtha amach sa chuid roimhe seo. Mura gcáilíonn tú don Pinsean Stáit Ranníocach nó mura gcáilíonn tú ach do ráta laghdaithe den phinsean, is féidir leat iarratas a dhéanamh ar an bPinsean Stáit Neamh-Ranníocach. Déantar tástáil acmhainne ar an bPinsean Stáit Neamh-ranníocach agus beidh do ráta íocaíochta ag brath ar thoradh na tástála acmhainne. Molann an Roinn Coimirce Sóisialaí go ndéanann tú iarratas ar an bPinsean Stáit trí mhí sula mbaineann tú amach 66 bliain d'aois. Má d'íoc tú ranníocaíochtaí árachais shóisialaigh i níos mó ná tír amháin, ba cheart duit iarratas a dhéanamh 6 mhí sula mbaineann tú amach 66 bliain d'aois.

Is féidir leat Foirm Iarratais don Pinsean Stáit Ranníocach nó Neamh-ranníocach a fháil ó d'oifig phoist áitiúil, d'Oifig Intreo, Brainse Leasa Shóisialaigh nó Ionad Eolais do Shaoránaigh. Chun iarratas a dhéanamh, líon isteach an fhoirm iarratais (ar fáil ar [www.gov.ie](http://www.gov.ie)) agus seol an t-iarratas comhlánaithe chuig:  
An Roinn Coimirce Sóisialaí, Bóthar an Choláiste, Sligeach, Co. Shligigh, F91 T384.  
Teil: 071 915 7100 nó 0818 200 400      Ríomhphost: [state.con@welfare.ie](mailto:state.con@welfare.ie)  
Suíomh Gréasáin: <https://www.gov.ie/en/service/e6f908-state-pension-contributory/>  
Suíomh Gréasáin: <https://www.gov.ie/en/service/e21eee-state-pension-non-contributory/>

### Ranníocaíochtaí ÁSPC:

Mura bhfuil tú cinnte faoi do thaifid ranníocaíochtaí ÁSPC, nó má tá tú ag iarraidh ráta an Phinsin Stáit Ranníocach a fhéadfaidh tú a fháil a mheas, ba chóir duit dul i dteagmháil le:

An Roinn Coimirce Sóisialaí, Bóthar McCarter, Ard Rámhann, Bun Cranncha, Dún na nGall.  
Teil: 01 471 5898 nó 0818 69069. Is féidir leat dul ar líne freisin chuig: [cóp de do Ráiteas Ranníocaíochta a iarraidh \(mywelfare.ie\)](http://mywelfare.ie).

### Ag bailiú do Phinsean:

Is féidir do phinsean a fháil íoctha isteach i do chuntas bainc nó is féidir leat é a bhailiú ó Oifig an Phoist. Má bhíonn aon deacrachtaí agat ag am ar bith dul chuig Oifig an Phoist (m.sh. de bharr breoiteachta, mar gheall ar achar srl.) is féidir leat duine a ainmniú chun do phinsean a bhailiú ar do shon. Comhlánaigh ‘Foirm Ghníomhaire’, atá ar fáil ag d’Oifig áitiúil um Eolais do Shaoránaigh nó Oifig an Phoist. Seol an fhoirm ar ais chuig an Roinn Coimirce Sóisialaí, Oifig Seirbhísí Pinsin, Bóthar an Choláiste, Sligeach. Ní féidir le hOifig an Phoist íocaíochtaí a dhéanamh ach le gníomhairí ainmnithe agus le fógra. Ní chuireann ainmniú gníomhaire bac ort ó leanúint ar aghaidh ag bailiú do phinsean féin ag am ar bith.

## Teidlíochtaí Taistil agus Iompair

### Scéim Saorthaistil:

Ligeann an Scéim Saorthaistil duit taisteal, saor in aisce, ar gach iompar poiblí ar leis an Stát é. Áirítear leis seo bus, iarnród, Local Link agus an Luas, le roinnt eisceachtaí. Tá saorthaisteal ar fáil freisin ar roinnt seirbhísí a oibríonn oibreoirí príobháideacha bus agus farantóireachta. Tá aon duine atá 66 bliana d’aois nó níos sine agus atá ina chónaí go buan agus go dleathach sa Stát i dteideal saorthaistil, chomh maith le daoine áirithe eile ar nós daoine faoi mhíchumas, cúramóirí óga, nó céile/páirtí mura féidir leat taisteal i d’aonar. Caithfidh tú do Chárta Saorthaistil Seirbhísí Poiblí a iompar leat agus tú ag úsáid iompar poiblí. Níl Pasanna Páipéir Saorthaistil á n-eisiúint a thuilleadh ach is féidir leat do Phas Páipéir a úsáid fós, má tá sé bailí.

Féadfaidh tú foirm don Scéim Saorthaistil a fháil ó d’Ionad Intreo áitiúil, d’Oifig Bhrainse Leasa Shóisialaigh, nó d’Ionad Eolais do Shaoránaigh, nó is féidir leat í a íoslódáil ó [gov.ie](http://gov.ie) - Scéim Saorthaistil ([www.gov.ie](http://www.gov.ie)) - beidh ort an fhoirm chomhlánaithe a sheoladh ar ais chuig:

Seirbhísí Leasa Shóisialaigh, An Roinn Coimirce Sóisialaí, Bóthar an Choláiste, Sligeach, F91 T384.

Teil: 0818 200 400 / 071 915 7100

R-phost: [freetravelqueries@welfare.ie](mailto:freetravelqueries@welfare.ie)

### Faoiseamh Cánach do Thiománaithe & Paisinéirí faoi Mhíchumas:

Féadfaidh iarratasóirí cáilithe a bheith incháilithe le haghaidh aisíocaíocht CCF agus CBL ar phraghas ceannaigh agus praghas oiriúnaithe na ngluaisteán faoin Scéim Cánach do Thiománaithe faoi Mhíchumas agus Paisinéirí faoi Mhíchumas. Chomh maith le liúntas breosla a fháil, féadfaidh iarrthóirí cáilithe a bheith díolmhaithe ó na híocaíochtaí bliantúla mótarchánach agus dola bóthair. Is é príomhriachtanas na Scéime seo ná go gcaithfidh an duine cáilitheach míchumais choirp troma agus bhuna áirithe a bheith acu agus Teastas Míochaine Príomhúil a fháil óna oifig sláinte áitiúil.

Is féidir leat éileamh a chur isteach trí sheirbhísí ar líne na gCoimisinéirí Ioncaim ag [www.revenue.ie](http://www.revenue.ie) nó teagmháil a dhéanamh le d'Oifig áitiúil de chuid na gCoimisinéirí Ioncaim, nó iarratas a dhéanamh go seolfaidh Príomhoifig na gCoimisinéirí Ioncaim foirm chugat sa phost trí glaoch a chur orthu ar an teileafón ag 01 738 3675

### Cead Páirceála Tiománaithe faoi Mhíchumas:

Má tá tú deimhnithe dall nó má tá soghluaisteacht an-teoranta agat, féadfaidh tú iarratas a dhéanamh ar cheadúnas páirceála a cheadóidh páirceáil i spásanna páirceála sainithe do dhaoine faoi mhíchumas in Éirinn agus laistigh den AE. Is féidir leat an cheadúnas a fháil cibé an tiománaí nó paisinéir i gcarr tú. Tá sé bailí ar feadh dhá bhliain tar éis an dáta eisiúna. Déanann Cumann Tiománaithe faoi Mhíchumas na hÉireann (CTMÉ) agus Cumann Cathaoireacha Rothaí na hÉireann (CCRÉ) maoirseacht ar an scéim seo agus is é an táille reatha ar cheadúnas ná €35. Seiceálfar d'incháilitheacht sula seolfar iarratas chugat trí ríomhphost nó tríd an bpost.

#### Chun tuilleadh eolais a fháil nó chun iarratas a dhéanamh déan teagmháil le:

##### Cumann Cathaoireacha Rothaí na hÉireann:

Teil: 045 893 094

Ríomhphost: [maats@iwa.ie](mailto:maats@iwa.ie)

[www.iwa.ie](http://www.iwa.ie)

NÓ

##### Cumann Tiománaithe faoi Mhíchumas:

Teil: 09493 64054

Ríomhphost: [maats@iwa.ie](mailto:maats@iwa.ie)

[www.ddai.ie](http://www.ddai.ie)

Tabhair cuairt ar shuíomh gréasáin Chomhairle Cathrach na Gaillimhe thíos chun liosta agus léarscáil na spásanna páirceála do dhaoine faoi mhíchumas i gCathair na Gaillimhe a fheiceáil:

<https://www.galwaycity.ie/disabled-parking-information>

# Seirbhísí Sláinte

**Is é cuspóir an chláir a thacaíonn le daoine scothaosta maidir le seirbhísí tacaíochta sláinte agus pobail ná cur ar chumas daoine scothaosta rochtain a fháil ar sheirbhísí cúram sláinte chomh gar agus is féidir dá bpobal.**

Le faisnéis a fháil faoi conas iarratas a dhéanamh ar raon leathan scéimeanna sláinte, déan teagmháil le FSS Beo:  
Teil: 1800 700 700 nó 01 2408787 (Luan go hAoine 8rn-8in, Dé Sathairn 9rn-5in)

## Seirbhísí Cúraim Phríomhúil

Is iad na Seirbhísí Cúraim Phríomhúil na seirbhísí sláinte agus cúraim shóisialta go léir a chuirtear ar fáil i do phobal. Ina measc tá do dhochtúir ginearálta i gcomhar le foireann FSS, a oibríonn le chéile mar ghrúpa ildisciplíneach ar a dtugtar Buíon Bhunchúraim. Is gnách go mbíonn na foirne seo comhdhéanta de do Dhochtúir Ginearálta, Altraí, Foireann Tacaíochta Baile, Gairmithe Sláinte agus Cúraim Shóisialaigh, agus Cúntóirí Teiripe. Tá sé mar aidhm acu seirbhísí sláinte agus cúraim shóisialta áitiúla agus inrochtana a sholáthar.

### Dochtúirí ginearálta (DG):

Is dochtúirí ginearálta iad na dochtúirí teaghlaigh a chuireann cóireáil ar riochtaí coitianta leighis. Cuireann siad daoine ar aghaidh chuig ospidéal agus chuig seirbhísí leighis agus pobail le haghaidh cóireála práinneach nó speisialtóra eile. Soláthraíonn formhór na nDochtúirí Ginearálta seirbhísí do dhaoine le cártaí leighis, Cártaí Cuairte Dochtúra agus scéimeanna eile. Mura bhfuil cárta leighis nó cárta cuairte dochtúra agat, íocfaidh tú táille as do chuairt. Chun Dochtúir Ginearálta a aimsiú i do cheantar:

**Déan teagmháil le: hOifig Sláinte Áitiúil na Gaillimhe, 25 Bóthar an Chaisleáin Nua, Gaillimh**

Teil: 091 523122

Suíomh Gréasáin: <https://www2.hse.ie/services/find-a-gp/>

Déan teagmháil le do DG chun uimhir theagmhála a gclúdach lasmuigh de ghnáthuaireanta oibre a fháil.

### Altra Sláinte Poiblí:

Tá Altraí Sláinte Poiblí ag obair ó Ionaid Sláinte ar fud na Gaillimhe, a chuireann raon seirbhísí ar fáil do dhaoine de gach aois ina dtithe agus sa chlinic. Áirítear leis seo iarchúram a sholáthar do dhaoine a scaoileadh amach as an ospidéal agus raon seirbhísí eile lena n-áirítear tacú le daoine scothaosta maireachtáil go maith agus go neamhspleách ina bpobal trí iad a nascadh le seirbhísí speisialaithe, sláinte agus sóisialta eile. Déan teagmháil le d'Altra Sláinte Poiblí ag d'Ionad Sláinte áitiúil atá liostaithe thall.

#### Déan teagmháil le d'Altra Sláinte Poiblí ag d'Ionad Sláinte áitiúil:

<https://www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/galway/health-centres/health-centres-in-galway.html>

Teil: (091) 546 237

### Seirbhísí Teiripe:

Le atreorú chuig na seirbhísí teiripe seo a leanas, déan teagmháil le do dhochtúir ginearálta, le d'Altra Sláinte Poiblí, nó pléigh leis na seirbhísí teiripe liostaithe.

Teiripe	Cur síos
Seirbhís Cosliachta	Tá an tseirbhís seo ar fáil do shealbhóirí Cárta Leighis os cionn 65 bliana d'aois, do gach grúpa Diaibéitigh agus grúpaí eile "i mBaol", m.sh., airtríteas réamatóideach agus galar soithíoch forimeallach, daoine faoi Mhíchumas Intleachta/Fisiciúil a bhfuil riachtanas speisialta cóireála acu agus leanaí óga agus ógánaigh ag teacht i láthair arís agus arís eile le tráma ingne.
An tSeirbhís Cothaithe agus Daitéitice don Phobal	Is seirbhís phobalbhunaithe í an an tSeirbhís Cothaithe agus Daitéitice don Phobal (SCDP) a bhfuil sé mar aidhm aici stádas cothaithe dhaonra na Gaillimhe a fheabhsú agus cabhrú le minicíocht na ngalar a bhaineann le cothú a laghdú. Baintear é seo amach trí mheascán de chothú na sláinte cothaitheach agus obair chliniciúil.
Seirbhís Teiripe Saothair	Cuireann an tseirbhís Teiripe Saothair Phobail seirbhís ar fáil do dhaoine de gach aois. Is é an aidhm atá ann ná neamhspleáchas i scileanna maireachtála laethúla a chothú agus a chothabháil agus cáilíocht na beatha a fheabhsú/a chothabháil do chliaint sa phobal agus tacú le hathruithe ar a stíl mhaireachtála. Is féidir le Teiripeoirí Saothair comhairle a thabhairt maidir le haon athruithe a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil sa bhaile chun tacú le duine agus ar ghníomhaíochtaí a chuideoidh le duine a neamhspleáchas a chur chun cinn.

Seirbhís Fisiteiripe	Cuirtear Seirbhísí Fisiteiripe Pobail ar fáil ar fud chontae na Gaillimhe in Ionaid Sláinte áitiúla agus sa bhaile. Is féidir le fisiteiripe cabhrú leat a bheith gníomhach agus neamhspleách ag aon chéim den saol. Soláthraíonn fisiteiripeoirí cláir aclaíochta aonair agus grúpa agus comhairle chun cumas an duine féin a uasmhéadú. Cabhraíonn fisiteiripeoirí le raon fadhbanna cosúil le pian, righneas, laige, deacracht soghluaisteachta, coinneálacht, cothromaíocht laghdaithe, titimí agus muinín laghdaithe.
Teiripe Urlabhra agus Theanga	Is féidir le Teiripeoirí Urlabhra agus Teanga cabhrú le daoine fásta agus leanaí a bhfuil deacrachtaí cumarsáide acu, lena n-áirítear fadhbanna urlabhra, teanga nó gutha. Is féidir leo measúnú a dhéanamh agus cóireáil a sholáthar le haghaidh deacrachtaí iteacháin, óil agus slogtha. Soláthraíonn Teiripeoirí Urlabhra & Teanga cóireáil, tacaíocht agus cúram a chuireann feabhas ar an saol trí oideachas agus cleachtaí chun scileanna cumarsáide éifeachtacha láidre agus slogtha sábháilte a choinneáil.
Seirbhís Oibríthe Sóisialta	Is seirbhís coisctheach cineálach, duinelárnach, faoi stiúir toiliú ag leibhéal an phobail do dhaoine os cionn 18 mbliana d’aois í An tSeirbhís um Obair Shóisialta Cúraim Phríomhúil. Mar chuid den Fhoireann Ildisciplíneach, soláthraíonn an tOibrí Sóisialta Cúraim Phríomhúil idirghabhálacha gearrthéarmacha atá dírithe ar thorthaí agus cuireann siad tacaíochtaí mothúchánacha, praiticiúla agus sóisialta ar fáil freisin. Tugtar tús áite d’atreoruithe de réir leibhéal an riachtanais léirithe, agus acmhainní na seirbhíse atá ar fáil. Oibríonn Oibríthe Sóisialta freisin sna hospidéal ghéarmhíochaine, údaráis áitiúla, seirbhísí meabhair-shláinte agus oibríonn an Fhoireann Slánchumhdaithe agus Oibríthe Sóisialta Cúraim Phríomhúil go dlúth leo.

**Ionaid Sláinte:**

Ionaid Sláinte	Seoladh	Teileafón
Ionad Cúraim Phríomhúil Bhaile Átha an Rí	Baile Átha an Rí, Co. na Gaillimhe, H65 KH93	091 737300
Ionad Sláinte Bhéal Átha na Sluaighe	Breacarnach, Béal Átha na Sluaighe, Co. na Gaillimhe, H53R658	090 9646200
Ionad Cúraim Phríomhúil na Cathrach Thoir	Dabhach Uisce, Cathair na Gaillimhe, H91 FCV9	091 336300
Ionad Sláinte an Chlocháin	An Clochán, Co. na Gaillimhe, H71 XP84	095 21102
Ionad Sláinte an Ghoirt	Gort, Co. na Gaillimhe, H91 HNX0	091 631325
Ionad Sláinte Áth Cinn	Bóthar na Gaillimhe, Áth Cinn, Co. na Gaillimhe, H91 Y6X4	093 35548
Ionad Sláinte na Tulaí	Baile na hAbhann, Co. na Gaillimhe, H91 YN52	091 593131
Ionad Sláinte Cúraim Phríomhúil Bhaile Locha Riach	Bóthar an Locha, Baile Locha Riach, Co. na Gaillimhe, H62 F438	091 847820 091 872700

Ionad Cúraim Phríomhúil Fhearann na Manach	Páirc Ghnó Fhearann na Manach, N37 F670	09064 40240
Ionad Sláinte an Chreagáin	An Creagán, Co. na Gaillimhe, H53 YA46	090 9623470
Ionad Cúraim Phríomhúil Mhaigh Cuilinn	Coill Bhruachláin, Maigh Cuilinn, Co. na Gaillimhe, H91 DWY4	091 899300
Ionad Sláinte Uachtar Ard	Uachtar Ard, Co. na Gaillimhe	091 552200
Ionad Sláinte Cúraim Phríomhúil Phort Omna	Sráid Phádraig, Port Omna, Co. na Gaillimhe, H53 WD56	09097 59031 (Ext 5)
Ionad Sláinte Sheantalaimh	25 Bóthar an Chaisleáin Nua, Gaillimh, H91 RW28	091 546069 / 546004
Ionad Cúraim Phríomhúil San Proinsias	Bóthar an Chaisleáin Nua Uachtarach, Gaillimh, H91 K6C1	091 861100
Ionad Cúraim Phríomhúil Thuama	Tuaim, Co. na Gaillimhe, H54 DT61	093 37800

Déan teagmháil le d'Ionad Sláinte áitiúil le haghaidh tuilleadh eolais maidir leis na Seirbhísí Cúraim Phríomhúil is gaire duit. Tá foireann ag gach Ionad Sláinte atá liostaithe agus de ghnáth bíonn siad ar oscailt ó 9rn – 5in Luan go hAoine (cuid acu gan lón ó 1-2in san áireamh).

Nó, déan teagmháil le:

Oifig Sláinte Áitiúil na Gaillimhe FSS, 25 Bóthar an Chaisleáin Nua, Gaillimh

Teil: 091 523122

## Sainseirbhísí Pobail

### Clár Cúraim Chomhtháite don Duine Scothaosta (CCCDS):

Is foireann ildisciplíneach sainchomhairleoirí pobail é CCCDS de ghairmithe sláinte agus foireann tacaíochta a sholáthraíonn measúnú cuimsitheach ar riachtanais sláinte an duine scothaosta. Forbraíonn agus cuireann siad plan cúraim i bhfeidhm chun tacú leis an duine scothaosta a chónaíonn sa phobal agus é mar aidhm acu saincheisteanna sláinte a aithint agus aghaidh a thabhairt orthu, neamhspleáchas a chur chun cinn, agus tacú leis an duine fásta níos sine maireachtáil go maith ina bpobal.

Chun rochtain a fháil ar an tseirbhís seo, teastaíonn atreorú uait ó do dhochtúir ginearálta, ó do ASP nó ón bhfoireann Cúraim Phríomhúil. Is féidir atreorú a dhéanamh duit freisin ó na hospidéal i nGaillimh.



### **Foireann Idirghabhála Pobail (FIP):**

Is sainfhoireann, gairmí sláinte í an Fhoireann Idirghabhála Pobail (FIP) a sholáthraíonn freagairt thapa agus chomhtháite d’othar a bhfuil géar-eachtra breoiteachta de dhíth air/uirthi a dteastaíonn seirbhísí feabhsaithe nó idirghabháil ghéarmhíochaine uathu ar feadh tréimhse ama gearr agus sainithe. Féadfar é seo a chur ar fáil sa bhaile, i suíomh cónaithe nó sa phobal de réir mar a mheastar a bheith cuí, rud a sheachnóidh géarfhreastal nó iontráil san ospidéal, nó a éascaíonn scaoileadh amach luath.

Is é atreorú DG/Ospidéal an gnáthbhealach chun rochtain a fháil ar an tseirbhís seo.

### **Foireann Cúraim Chomhtháite do Ghalair Ainsealach (FCCGA):**

Is foireann ildisciplíneach cúram sláinte pobail í seo faoi cheannas sainchomhairleoirí a dhíríonn ar thrí phríomhréimse galair ainsealacha: Tinnis chairdiacha, Tinnis Riospráide, agus Diaibéiteas. Tá sé mar aidhm ag na foirne seo cúram a sholáthar do dhaoine a bhfuil na riochtaí seo orthu ar bhealach sábháilte, tráthúil agus éifeachtach chomh gar don bhaile agus is féidir. Díreoidh siad ar straitéisí measúnaithe, coiscithe agus bainistíochta agus seirbhísí tacaíochta a sholáthar do dhaoine a bhfuil na riochtaí ainsealacha seo orthu.

Chun rochtain a fháil ar an tseirbhís seo, teastaíonn atreorú uait ó do dhochtúir ginearálta, ó do ASP nó ó Ghairmí Cúraim Sláinte

### **Foireann Síciatracht FSS Níos Déanaí an tSaoil:**

Soláthraíonn Foireann Ildisciplíneach Síciatracht Níos Déanaí an tSaoil sainseirbhísí meabhairshláinte do dhaoine os cionn 65 sa phobal. Cuireann siad seirbhísí éagsúla ar fáil chun tacú le meon an duine fásta níos sine sa phobal. Oibríonn siad i gcomhpháirtíocht le DG áitiúla, ospidéal ghéarchúraim agus seirbhísí cúraim sláinte agus sóisialta áitiúla eile.

Chun rochtain a fháil ar an tseirbhís seo, teastaíonn atreorú uait ó do Dhochtúir Ginearálta, do ASP nó d’fhoireann Cúraim Phríomhúil.

### Cúram Maolaitheach/Cúram Ospíse:

Soláthraíonn Ospís na Gaillimhe trí Sainsheirbhís Cúraim Mhaolaithigh – Aonad na nOthar Cónaitheach sa Rinn Mhór, Seirbhísí Cúraim Mhaolaithigh Phobail, agus an tSeirbhís Chúraim Mhaolaithigh Lae. Déanann foireann ildisciplíneach dochtúirí, altraí, teiripeoirí, séiplínigh, oibrithe sóisialta agus oibrithe deonacha cóireáil ar othair ina dtithe féin, in áiteanna eile cúraim, agus san ospís. Is éard is cúram maolaitheach ann ná cur chuige i leith cúraim a bhfuil sé mar aidhm aige cáilíocht beatha daoine a bhfuil tinnis a chuireann srian lena mbeatha a fheabhsú, agus chun tacú leis an duine agus lena theaghlach.

Déanann Dochtúirí Ginearálta nó Comhairleoirí Ospidéal atreoruithe chuig Ospís na Gaillimhe.

## Seirbhísí agus Tacaíochtaí Pobail Eile

### Seirbhísí Éisteolaíochta:

Is féidir le sealbhóirí cárta leighis leas a bhaint as tástálacha éisteachta trína seirbhís Éisteolaíochta áitiúil.

#### Le haghaidh tuilleadh eolais déan teagmháil le:

Seirbhís Éisteolaíochta Pobail na Gaillimhe, 10 Plás Íle, Bóthar na Mara, Co. na Gaillimhe, H91 N6W6

Teil: 091 582 111

Ríomhphost: [galway.audiology@hse.ie](mailto:galway.audiology@hse.ie)

### Comhairleoireacht i gCúram Príomhúil (CICP):

Soláthraíonn Seirbhís Chomhairleoireachta i gCúram Príomhúil SCN FSS (CICP) suas le hocht seisiún comhairleoireachta do dhaoine fásta ar fud na hÉireann. Tá an tseirbhís seo ar fáil do dhaoine fásta atá os cionn 18 mbliana d'aois a bhfuil Cárta Leighis acu agus a bhfuil deacrachtaí síceolaíochta agus mothúchána éadrom go measartha acu ar nós dúlagar, imní, taom scaoil, fadhbanna caidrimh, fadhbanna cailteanais agus strus.

Déantar atreorú chuig CICP trí do Dhochtúir Ginearálta nó ball de d'fhoireann cúraim príomhúil áitiúil.

Comhordaitheoir Comhairleoireachta CICP, 58 Bóthar an Chaisleáin Nua Uachtarach, An Caisleán Nua, Gaillimh. Teil: 091 583682

### Seirbhísí Fiaclóireachta:

Tá seirbhísí fiaclóireachta saor in aisce ar fáil do dhaoine fásta os cionn 16 bliana d'aois a bhfuil Cárta Leighis acu tríd an Scéim na Seirbhísí Cóireála Fiaclóireachta (SSCF). Is féidir le sealbhóirí Cárta Leighis liosta de na Cleachtóirí Fiaclóireachta Príobháideacha rannpháirteacha a fháil óna nOifig Sláinte Áitiúil nó ó Chlinic Fiaclóireachta FSS. Nuair a ghlacann an fiaclóir leat mar othar, caithfidh tú do chárta leighis a thabhairt leat agus tú ag freastal ar do chéad chuairt.

Le haghaidh tuilleadh eolais, déan teagmháil le Clinic Fiaclóireachta, Ionad Sláinte Sheantalaimh. Teil: 091 546 028

### Tacaíocht do Chúramóirí Teaghlaigh & do Chúramóirí:

Sainmhínítear 'Cúramóir' i nDaonáireamh 2022 mar dhuine 'a sholáthraíonn cúnamh nó tacaíocht phearsanta rialta gan phá do bhall teaghlaigh, comharsa nó cara a bhfuil tinneas fadtéarmach, saincheist sláinte nó saincheist a bhaineann le seanaois nó míchumas orthu.' Aithníonn an FSS an rannchuidiú luachmhar a thugann cúramóirí a bhfuil ag tabhairt aire do bhaill den teaghlach, do ghaolta agus do chairde. Soláthraíonn an FSS seirbhís tacaíochta do Chúramóirí Teaghlaigh/Neamhfhoirmiúla i gCathair agus i gContae na Gaillimhe. I measc an raon tacaíochtaí cúramóirí a chuirtear ar fáil áirítear oiliúint, grúpaí tacaíochta cúramóirí, faoisimh sa bhaile, faisnéis agus comhairle. Tá Grúpaí Tacaíochta Cúramóirí bunaithe in áiteanna éagsúla i gCathair agus i gContae na Gaillimhe agus tugann siad deis do chúramóirí teaghlaigh teacht le chéile, a dtaithe agus a n-eolas a roinnt, agus foghlaim óna chéile i suíomh sábháilte, neamhbhreithiúnach, piar-threoraithe. I measc cuid de ghníomhaíochtaí na ngrúpaí tacaíochta tá cruinnithe rialta grúpa, seisiúin eolais, cúrsaí oiliúna, sosanna faoisimh, agus rochtain agus scaipeadh faisnéise ar bhaill cúramóra.

Le haghaidh tuilleadh eolais déan teagmháil le Roinn na gCúramóirí, Cúram Sláinte Pobail Thiar, FSS, 25 Bóthar an Chaisleáin Nua, Gaillimh, H91 RW28. Teil. 091 546133.

### Seomra Acmhainní Teicneolaíochta Cuimhne (SATC):

Is seirbhís í seo faoi stiúir Teiripe Saothair (TS) d'aon duine a bhfuil lagú cuimhne nó diagnóis Néaltrú orthu. Cuireann an SATC comhairle ar fáil maidir le fearas cúnta, straitéisí cúitimh cuimhne agus oiriúnuithe comhshaoil chun tacú leis an duine maireachtáil go maith sa bhaile. Is féidir leis an TS faisnéis a sholáthar freisin chun tacú leis an teaghlach/cúramóir.

Is féidir le Comhairleach, Dochtúir Ginearálta nó Gairmithe Cúraim Sláinte atreoruithe a sheoladh chuig [MemoryResourceRoom.Galway@hse.ie](mailto:MemoryResourceRoom.Galway@hse.ie)

### Seirbhísí Oftailmeolaíochta:

---

Tá sealbhóirí Cárta Leighis i dteideal Seirbhísí Oftalmacha nó Tástála Súl a fháil tríd an radharceolaí áitiúil. Chun leas a bhaint as an measúnú saor in aisce seo, ní mór dóibh réamhchead a fháil ó Sheirbhísí Cúraim Phríomhúil Oftailmeolaíochta

Le haghaidh tuilleadh eolais déan teagmháil le Seirbhísí Oftailmeolaíochta, 25 Bóthar an Chaisleáin Nua, Gaillimh      Teil: 091 546 255

### Daoine Fásta Leochaileacha a Chosaint:

---

Tá sé de cheart ag gach duine fásta a bheith sábháilte agus saol a chaitheamh saor ó mhí-úsáid. Tá gach duine i dteideal an chirt seo, beag beann ar a gcúinsí nó a n-aois. Tá roinnt cineálacha éagsúla mí-úsáide ann.

- Áirítear le *Mí-Úsáid Chorpartha* greasáil, bualadh, brú, ciceáil, mí-úsáid cógas, srianadh nó pionós míchuí.
- Áirítear le *Mí-Úsáid Gnéis* éigniú agus ionsaí gnéasach, nó gníomhartha gnéis nár thoiligh an duine leochaileach, nó nach bhféadfadh sé/sí toiliú a thabhairt, nó a raibh iallach air nó uirthi toiliú leo.
- Áirítear le *Mí-Úsáid Shíceolaíoch* drochúsáid mhothúchánach, bagairtí díobhála nó tréigean, díothacht teagmhála, náiriú, milleán a chur orthu, smachtú, imeaglú, comhéigean, ciapadh, íde béil, leithlisiú, nó tarraingt siar ó sheirbhísí nó ó gréasán tacaíochta.
- Áirítear le *Mí-Úsáid Airgeadais nó Ábharach* goid, calaois, dúshaothrú; brú maidir le huachtanna, le maoin, le hoidhreacht nó le hidirbhearta airgeadais; nó mí-úsáid nó míleithreasú maoin, iarmhaise nó sochar.
- Áirítear le *Faillí agus Gníomhartha Easnaimh* neamhaird a dhéanamh ar riachtanais chúraim leighis nó coirp, teip rochtain a sholáthar ar sheirbhísí cúí sláinte, sóisialta nó oideachais, coimeád siar riachtanais an tsaoil amhail cógais, cothú imleor agus/nó téamh.
- Áirítear le *Mí-Úsáid Idirhealaitheach* aoiseachas, ciníochas, gnéasachas, bunaithe ar mhíchumas duine agus cineálacha eile ciapadh, masla nó iompraíocht chomhchosúil.
- D'fhéadfadh *Mí-Úsáid Institiúideach* tarlú laistigh de chúram cónaitheach agus i suíomhanna géarchúraim lena n-áirítear tithe altranais, ospidéal ghéarmhíochaine agus aon suíomhanna eile d'othair chónaitheacha, agus d'fhéadfadh droch-chaighdeáin chúraim, gnáthaimh dochta agus freagraí neamhleor ar riachtanais chasta a bheith i gceist.

Má tá amhras ort go bhfuil tú ag fulaingt de chineál ar bith de na mí-úsáidí atá liostaithe thuas nó má fheiceann tú é seo ag tarlú do dhuine eile - cuir in iúl é

- I mbaol láithreach, cuir glooch ar an nGarda ag 999/112.
- Má tá droch-chóireáil i gceist ach nach bhfuil baol láithreach ann, cuir in iúl don stáisiún Gardaí áitiúil é, cuir glooch ar líne rúnda an Gharda ag 1800 666 111 nó déan teagmháil le d'fhoireann Slánchumhdaithe agus Cosanta áitiúil.
- Má tá inní ar dhuine ar bith faoi mhí-úsáid nó faillí duine leochaileach i saoráid chónaithe atá maoinithe ag FSS nó FSS mura bhfuil aon chontúirt láithreach ann, ba chóir dóibh é a thuairisciú do ghairmí cúraim sláinte (m.sh. altra sláinte poiblí, fisiteiripeoir, dochtúir teaghlaigh srl.) nó chuig na Foirne Slánchumhdaithe agus Cosanta (SPTanna)

### **Sonraí teagmhála chun Foireann Slánchumhdaithe na Gaillimhe-Maigh Eo agus Ros Comáin:**

Lá Nua, An Baile Bán, Bóthar Pháirc an Chaisleáin, Gaillimh.

Teil: 091 748432

Ríomhphost: [Safeguarding.cho2@hse.ie](mailto:Safeguarding.cho2@hse.ie)

Suíomh Gréasáin:

<https://www.hse.ie/eng/about/who/socialcare/safeguardingvulnerableadults/>

## **Cúram Baile Altranais agus Seirbhísí eile do Dhaoine Scothaosta**

Éascaíonn an FSS raon seirbhísí do dhaoine fásta scothaosta inár bpobal, cúram gearrchónaithe agus téarnaimh, seirbhísí lae, athshlánú, seirbhísí pobail, cúram baile agus tacaíocht baile

### **Cúram Baile Altranais Fadtéarmach:**

Tá raon leathan roghanna Poiblí agus Príobháideacha ag Gaillimh agus iad ag iarraidh an áit cheart a aimsiú do dhuine a dteastaíonn uathu an cúram agus an tacaíocht gur féidir le teach altranais a chur ar fáil. Is féidir leat comhairle a fháil maidir leis an Teach Altranais ceart a aimsiú ar na suíomhanna gréasáin seo a leanas:

FSS: <https://www2.hse.ie/services/schemes-allowances/fair-deal-scheme/finding-the-right-nursing-home/>

An tSeirbhís um Fhaisnéis do Shaoránaigh: <https://www.citizensinformation.ie/en/health/health-services/health-services-for-older-people/moving-from-home-to-long-term-care/>

**Tithe Altranais Príobháideacha do Dhaoine Scothaosta:**

Tá liosta de na tithe altranais Príobháideacha ceadaithe atá nasctha leis an scéim Cothrom na Féinne le fáil anseo: [https://www2.hse.ie/documents/2009/HSE\\_Section\\_40\\_List\\_192\\_Published.pdf](https://www2.hse.ie/documents/2009/HSE_Section_40_List_192_Published.pdf). Is féidir leat tuilleadh eolais a fháil ar an Scéim Cothrom na Féinne faoin gCaibidil Teidlíochtaí.

**Tithe Altranais Pobail Poiblí i nGaillimh do Dhaoine Fásta Scothaosta:**

Atreoraítear thú chuig Tithe Altranais Pobail Poiblí trí do Dhochtúir Ginearálta.

Teach Altranais Pobail Poiblí	Seoladh	Teileafón	Ríomhphost
Aonad Altranais Pobail Áras Mhic Dara	An Cheathrú Rua H91 AE16	091 595204	<a href="mailto:Aras.Nurse@hse.ie">Aras.Nurse@hse.ie</a>
Áras Ronan	Árainn H91 NX90	099 61046	<a href="mailto:Aras.Ronain@hse.ie">Aras.Ronain@hse.ie</a>
Ospidéal Ceantair an Chlocháin (Gearrchónaithe & faoisimh amháin)	An Clochán, H71 YV83	095 21301	<a href="mailto:ClifdenD@hse.ie">ClifdenD@hse.ie</a> <a href="mailto:nursing.Clifden@hse.ie">nursing.Clifden@hse.ie</a>
Teach Altranais Pobail San Anna	An Clochán H71 VE89	095 21189	<a href="mailto:St.Annes@hse.ie">St.Annes@hse.ie</a>
Baile Naomh Bhréanainn	Baile Locha Riach, H62 ND89	091 841122	<a href="mailto:stbrendans.cnu@hse.ie">stbrendans.cnu@hse.ie</a>
Aonad Altranais Pobail Pháirc Mhuirlinne	Páirc Mhuirlinne, H91 N973	091 775569	<a href="mailto:Unit6mph@hse.ie">Unit6mph@hse.ie</a>
Aonad Altranais Pobail Bhéal Átha na Sluaighe	Bóthar na Críche, An Chríoch, Béal Átha na Sluaighe, Co. na Gaillimhe, H53 P2E2	09096 30170	<a href="mailto:clonfert.carearea@hse.ie">clonfert.carearea@hse.ie</a>
Aonad Altranais Pobail Joe agus Helen O'Toole	Sráid an Bhíocáire, Páirceanna an Bhaile (an dara roinnt), Tuaim, Co. na Gaillimhe	093 24655	

**Seirbhísí Cúraim Lae FSS do Dhaoine Scothaosta:**

Soláthraíonn seirbhísí Cúraim Lae FSS i nGaillimh spás do ghníomhaíochtaí sóisialta do dhaoine fásta scothaosta agus do dhaoine faoi mhíchumas. Cothaíonn na seirbhísí seo timpeallacht a éascaíonn líonrú agus idirghníomhú sóisialta do dhaoine aonair trí raon gníomhaíochtaí atá ar fáil ó Luan go hAoine ar tháille ainmniúil.

Is trí atreorú a dhéantar rochtain ar Ionaid Lae FSS agus athraíonn na coinníollacha incháilitheachta ó cheantar go ceantar.

Seirbhís Cúraim Lae	Seoladh	Teileafón	Ríomhphost
Cúram Lae San Proinsias	An Caisleán Nua Uachtarach, Gaillimh, H91 K6C1	091 861100 Ext 1	<a href="mailto:Maria.OTOole@hse.ie">Maria.OTOole@hse.ie</a>
Aonad Altranais Pobail Áras Mhic Dara	An Cheathrú Rua, H91 AE16	091 595204	<a href="mailto:veronica.quinn2@hse.ie">veronica.quinn2@hse.ie</a>
Aonad Altranais Pobail Áras Mhuire	Bóthar Bhaile Átha Cliath, Tuaim, H54 A373	093 24655	<a href="mailto:arasmhuire@hse.ie">arasmhuire@hse.ie</a>
Ospidéal Ceantair an Chlocháin	An Clochán, H71 YV83	095 21301	<a href="mailto:ClifdenD@hse.ie">ClifdenD@hse.ie</a> <a href="mailto:Nursing.Clifden@hse.ie">Nursing.Clifden@hse.ie</a>
Baile Naomh Bhréanainn	Baile Locha Riach H62 ND89	091 841122	<a href="mailto:stbrendans.cnu@hse.ie">stbrendans.cnu@hse.ie</a>

Tá seirbhísí cúram lae eile ar fud chathair agus chontae na Gaillimhe. Déan teagmháil le do ASP áitiúil, le do Ghairmithe Sláinte eile nó leis an Ionad Sláinte áitiúil le haghaidh tuilleadh eolais.

### Seirbhísí Cúraim Faoisimh:

Is cúram gearrthéarmach, pleanáilte é cúram faoisimh, chun sos a éascú don teaghlach nó don chúramóir a thacaíonn le duine a chónaíonn sa bhaile. D'fhéadfadh cúram faoisimh nó cúram sealadach a bheith bunaithe sa phobal nó in institiúid. Cuirtear cúram faoisimh cónaithe ar fáil ag roinnt áiteanna ar fud an chontae agus is féidir le Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS) nó eagraíochtaí deonacha áitiúla nó náisiúnta é a sholáthar. Eagraítear cúram faoisimh trí d'Altra Sláinte Poiblí (PHN) nó do dhochtúir teaghlaigh (GP). Tá rochtain ar sheirbhísí cúram faoisimh trí atreorú agus athraíonn na coinníollacha incháilitheachta ó cheantar go ceantar. Is féidir leis na haonaid FSS seo cúram faoisimh a sholáthar ar iarratas agus ar chomhlíonadh na gcritéar atreoraithe:

Seirbhís	Seoladh	Teileafón	Ríomhphost
Aonad Altranais Pobail Pháirc Mhuirlinne	Aonad 5, Ospidéal Pháirc Mhuirlinne, H91 N973	091 775566	<a href="mailto:Unit5mph@hse.ie">Unit5mph@hse.ie</a>
Aonad Altranais Pobail Áras Mhuire	Bóthar Bhaile Átha Cliath, Tuaim, H54 A373	093 24655	<a href="mailto:arasmhuire@hse.ie">arasmhuire@hse.ie</a>
Ospidéal Ceantair an Chlocháin	Tulaigh Bhoithín, An Clochán, H71 YV83	095 21301	<a href="mailto:ClifdenD@hse.ie">ClifdenD@hse.ie</a> <a href="mailto:Nursing.Clifden@hse.ie">Nursing.Clifden@hse.ie</a>

### Gearrchónaithe/Téarnaimh:

Tá an tseirbhís seo dírithe ar dhaoine atá 65 bliana d'aois agus níos sine nach bhfuil idirghabháil leighis ag teastáil uathu ar a riocht sláinte ach go moltar tréimhse ghearr scíthe agus téarnaimh a fháil sula dtéann siad abhaile ón ospidéal.

Seirbhís	Seoladh	Teileafón	Ríomhphost
Ospidéal Ceantair an Chlocháin	Tulaigh Bhoithín, An Clochán, H71 YV83	095 21301	<a href="mailto:ClifdenD@hse.ie">ClifdenD@hse.ie</a> <a href="mailto:Nursing.Clifden@hse.ie">Nursing.Clifden@hse.ie</a>
Aonad Altranais Pobail Pháirc Mhuirlinne	Aonad 5, Ospidéal Pháirc Mhuirlinne, H91 N973	091 775566	<a href="mailto:Unit5mph@hse.ie">Unit5mph@hse.ie</a>
Baile Naomh Bhréanainn	Bóthar an Locha, Baile Locha Riach, H62 ND89	091 871200	<a href="mailto:Stbrendans.cnu@hse.ie">Stbrendans.cnu@hse.ie</a>

### Tacaíocht Baile - FSS (ar a dtugtaí Cúnamh Baile roimhe seo):

Is seirbhís pobalbhunaithe é Tacaíocht Baile a bhfuil sé mar aidhm aige tacaíocht agus cúnamh a sholáthar do dhaoine scothaosta chun cur ar a gcumas fanacht ina dtithe féin chomh fada agus is féidir. Tá an tSeirbhís á seachadadh ag Cúntóirí Tacaíochta Cúraim Sláinte oilte, atá fostaithe ag FSS, a thugann tacaíocht le tascanna laethúla ar nós:

- Dul isteach agus amach as an leaba
- Do chuid éadaí a chur ort agus a bhaint
- Cúram pearsanta ar nós cithfholcadh
- A chinntiú go bhfuil an seomra folctha glan agus sábháilte tar éis é a úsáid

Is seirbhís lánroghnach í, agus braitheann na seirbhísí a chuirtear ar fáil ar na hacmhainní atá ar fáil.

Glactar le atreoruithe trí do Dhochtúir Ginearálta, Altra Sláinte Poiblí, agus aon disciplín laistigh den FSS agus is féidir le cliant ionchasacha agus a dteaghlach iarratas a dhéanamh. Le tuilleadh eolais a fháil, déan teagmháil le do thoil leis an Oifig Tacaíochta Baile, 2ú Urlár, Lá Nua, An Baile Bán, Gaillimh, H91 VE03.

Teil: 091 748456 / 748403 / 748440 Ríomhphost: [galway.homehelp@hse.ie](mailto:galway.homehelp@hse.ie)

Nó: <https://www.hse.ie/eng/home-support-services>



### Tacaíocht Baile – Príobháideach:

Tá seirbhísí Tacaíochta/Cabhrach Baile Príobháideach ar fáil freisin agus cuireann siad raon leathan tacaíochtaí ar fáil chun daoine a choinneáil sa bhaile. Tá na cliant freagrach as na costais a thabhaítear as seirbhísí a sholáthraítear trí shocruithe le Soláthraithe Cúraim Príobháideacha. Is féidir faoiseamh cánach a éileamh i leith na seirbhísí seo.

### Seirbhísí Béilí ar Rothaí:

Is féidir le Seirbhísí Béilí ar Rothaí seachadadh béile laethúil a eagrú do dhaoine scothaosta agus d'aon duine a dteastaíonn an tseirbhís uathu chun dea-shláinte a choinneáil chun tacú leo maireachtáil go neamhspleách ina bpobail féin. Tá costas ainmniúil in aghaidh an bhéile. Déan teagmháil le d'Altra Sláinte Poiblí chun eolas a fháil ar sheirbhísí a fheidhmíonn i do cheantar áitiúil.

## Ospidéal na Gaillimhe

### Ospidéal na hOllscoile, Gaillimh:

Soláthraíonn Ospidéal na hOllscoile, Gaillimh (OOG), atá comhdhéanta d'Ospidéal na hOllscoile, Gaillimh agus Ospidéal na hOllscoile, Páirc Mhuirlinne (OOPM), raon cuimsitheach seirbhísí 24/7 d'othair éigeandála agus roghnacha ar bhonn othar cónaitheach, othar seachtrach agus cúram lae ar fud an dá láithreáin. Tá Roinn Éigeandála 24/7 agus seirbhísí máithreachais ag OOG. Tá ról ceannaireachta ag OOG i seachadadh seirbhísí géara ag soláthar seirbhísí réigiúnacha do raon leathan speisialtachtaí lena n-áirítear seirbhísí ailse agus cairdiacha.

Ospidéal na hOllscoile Gaillimh, Bóthar an Chaisleáin Nua, Gaillimh, H91 YR71  
Ospidéal na hOllscoile, Páirc Mhuirlinne, Seanbhóthar Bhaile Átha Cliath, Gaillimh, H91 M973  
Teil: 091 544 544 (don dá ospidéal)  
Ionad Glaonna don Liosta Feithimh: 091 384 597/384 599

### Ospidéal Portiuncula:

Is Ospidéal Cineál 3 é Ospidéal Portiuncula a sholáthraíonn géarmáinliacht 24/7, géarmhíochaine agus cúram criticiúil mar aon le Rannóg Éigeandála agus seirbhísí máithreachais do dhaoine fásta agus leanaí.

Ospidéal Portiuncula, Dún Leo, Béal Átha na Sluaighe, Co. na Gaillimhe, H53 T971  
Teil: 09096 48200

# Seirbhísí agus Tacaíochtaí Sláinte agus Folláine

**Príomhchuspóir de chuid an chláir a thacaíonn le daoine scothasta is ea cumasú agus tacú le daoine scothaosta a bhfolláine a uasmhéadú. Imlíniú an chaibidil seo raon acmhainní chun tacú le stíleanna maireachtála sláintiúla lena n-áirítear a bheith gníomhach go fisiciúil, nósanna iteacháin níos sláintiúla, gan tobac a chaitheamh, níos lú alcóil a ól, aire a thabhairt do do mheabhairshláinte agus do shláinte agus folláine ghnéasach. Tá roinnt acmhainní ag Sláinte agus Folláine FSS chun sláinte agus folláine a chur chun cinn lena n-áirítear suíomh gréasáin, Ríomhiris, Cainéal YouTube, sraith Podchraoltaí Ag Caint ar Shláinte agus ar Fholláine agus Foilseacháin um Chothú na Sláinte.**

Chun tuilleadh eolais a fháil, déan teagmháil le Cothú na Sláinte agus Feabhsúchán FSS

Teil: 091 775755 (ar maidin)

Ríomhphost: [healthpromotion@hse.ie](mailto:healthpromotion@hse.ie)

Suíomh Gréasáin: [www.hse.ie/healthandwellbeing](http://www.hse.ie/healthandwellbeing)

Íoslódáil nó ordaigh foilseacháin um chothú na sláinte ar [www.healthpromotion.ie](http://www.healthpromotion.ie)

## Gníomhaíocht fhisiciúil

Cuidíonn a bheith gníomhach go fisiciúil agus dul amuigh faoin aer le do shláinte fhisiciúil agus mheabhrach. Is iad na treoirínte do dhaoine fásta os cionn 18 mbliana d'aois ná 30 nóiméad ar a laghad a fháil in aghaidh an lae de ghníomhaíocht measartha déine, cúig lá sa tseachtain (nó 150 nóiméad sa tseachtain). Is éard is déine measartha ann ná gníomhaíocht a ardaíonn ráta do chroí, nuair a bhíonn tú ag anáil níos tapúla agus a bhraitheann tú níos teo m.sh., siúl bríomhar, damhsa, rothaíocht, snámh. Tá tú ag obair ar dhéine measartha más féidir leat fós labhairt ach gan canadh. Do dhaoine atá 65 bliana d'aois nó níos mó is é an moladh ná díriú ar ghníomhaíocht aeróbach, neartú matán agus cothromaíocht.

Mura bhfuil tú in ann 30 nóiméad de ghníomhaíocht a dhéanamh i seisiún amháin, is féidir leat babhtá gníomhaíochta níos giorra a chomhaireamh, ba cheart go mairfidh siad 10 nóiméad ar a laghad. Mura féidir leat an méid gníomhaíochta atá molta a dhéanamh

de bharr riochtaí sláinte, ba cheart duit a bheith chomh gníomhach go fisiciúil agus a cheadaíonn do chumais agus do choinníollacha. Má fhanann tú gníomhach agus tú ag dul in aois, cabhróidh sé leat fanacht soghluaiste agus neamhspleách, cnámha, matáin agus hailt sláintiúla a choinneáil agus do riosca titimí agus briste a laghdú. Labhair le do dhochtúir ginearálta má tá imní ort faoi aclaíocht nuair a bhfuil riocht sláinte, míchumas nó tinneas ort.

**Is iad seo a leanas naisc chuig acmhainní ar nós leabhráin ar líne chun cabhrú leat fanacht gníomhach:**

[Cleachtaí Laistigh do Dhaoine Scothaosta \(HSE.ie\) an FSS](#)

[Bileog FSS Éirigh, Faigh Gléasta, Bí Ag Bogadh \(HSE.ie\)](#)

Físeáin Aclaíochta FSS ar ábhair mar chleachtaí cathaoireacha, aclaíocht mhín agus aclaíocht aeróbach <https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/exercise-videos/>

Éire Shláintiúil [Conas fanacht gníomhach agus solúbtha – Comhairle do Dhaoine Fásta Scothaosta](#)

[Plean Aclaíochta Baile do Dhaoine Fásta Scothaosta](#) de chuid Spórt Éireann

[Treoir Aclaíochta Baile do Dhaoine Fásta Scothaosta](#) de chuid Alone

## Nósanna Itheacháin Níos Sláintiúla

Trí raon leathan bianna cothaitheacha gach lá a ithe, solathraíonn sé an fuinneamh agus na cothaithe a theastaíonn uainn le haghaidh dea-shláinte. Forbraíodh Acmhainní um Nósanna Itheacháin Níos Sláintiúla do dhaoine fásta os cionn 65 bliain d'aois atá i sláinte mhaith, soghluaiste agus a bhfuil cónaí orthu sa bhaile. Má tá riocht leighis agat ar nós galar duáin nó diaibéiteas, fadhbanna le slogadh nó ailléirgí bia, labhair le do dhiaitéiteach nó le do dhochtúir le do thoil mar seans nach bhfuil an fhaisnéis seo oiriúnach duit. Tá an phirimid bia sláintiúil mar bhunús d'aiste bia shláintiúil, ach de réir mar a théann muid in aois, caithfidh tomhaltas grúpaí áirithe bia a bheith solúbtha chun tacú le riachtanais an duine aonair.

Íoslódáil Acmhainní um Nósanna Itheacháin Níos Sláintiúla do Dhaoine Fásta os cionn 65 (leabhrán nósanna itheacháin shláintiúil, póstaeir pirimide bia, bileoga fíricí, agus pleananna béile [www.gov.ie/HealthyEatingOver65](http://www.gov.ie/HealthyEatingOver65)

Is féidir leat 101 Béilí Cearnógacha (leabhar Oidis Sláintiúla) a ordú ó Cothú na Sláinte agus Feabhsúchán FSS: Teil 091 775755 (ar maidin) nó seol ríomhphost chuig [healthpromotion@hse.ie](mailto:healthpromotion@hse.ie)

## Meabhairshláinte agus Folláine

Tá folláine mheabhrach ríthábhachtach don dea-shláinte agus do cháilíocht na beatha. Baineann meabhairshláinte agus folláine leis an dóigh a smaoiníonn agus a mhothaíonn tú agus le do chumas déileáil le strusanna an tsaoil. Tá go leor rudaí simplí gur féidir linn go léir a dhéanamh chun ár meabhairshláinte agus ár bhfolláine a fheabhsú. Léiríonn fianaise go bhféadfadh tionchar dearfach a bheith ag na cúig chleachtas seo ar an dóigh a mothaímid:

- ✓ **Déan teagmháil le daoine eile;** is féidir le comhráite nó glaonna gearra fiú cur leis an gcaoi a mothaíonn tú gach lá.
- ✓ **Bí Gníomhach;** déan iarracht a bheith gníomhach go fisiciúil ar feadh suas le 30 nóiméad gach lá.
- ✓ **Tabhair Faoi Deara;** má thugann tú faoi deara cad atá ar siúl timpeall ort, agus conas a mhothaíonn tú, cuideoidh sé leat níos mó meas a bheith agat ar rudaí.
- ✓ **Lean Ar Aghaidh Ag Foghlaim;** ní bhíonn sé ró-dhéanach rud éigin nua a fhoghlaim.
- ✓ **Tabhair;** is féidir le bheith cineálta agus ag tabhairt aire do dhaoine eile cabhrú leat mothú níos fearr.

[www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)

### Do Líne Faisnéise Meabhairshláinte:

Is líne faisnéise í seo de chuid FSS ar féidir leat glaoch a chur uirthi 24/7 chun eolas a fháil ar thacaíochtaí agus ar sheirbhísí meabhairshláinte a chuireann FSS ar fáil agus na seirbhísí a mhaoiníonn sí. Tabhair faoi deara nach seirbhís chomhairleoireachta í. Má theastaíonn cabhair éigeandála uait féin nó ar dhuine éigin a bhfuil aithne agat air, ba cheart duit 999 nó 112 a dhiallú.

Saorghlao: 1800 742 444

### Clár FSS Ag Tabhairt Aire do do Fholláine:

Is clár saor in aisce é seo atá ar fáil mar shraith de 5 fhíseán gearra ar fhéin-chúram a chleachtadh, ár gcuid smaointe a thuiscint, mothúcháin a fhiosrú, caidrimh dhearfacha a thógáil, agus athléimneacht a fheabhsú.

Is féidir leat teacht ar na físeáin seo ar [www.hse.ie/healthandwellbeing](http://www.hse.ie/healthandwellbeing)  
Tá Leabhrán Tacaíochta Ag Tabhairt Aire do do Fholláine ar fáil ó [www.healthpromotion.ie](http://www.healthpromotion.ie)

### Foilseacháin FSS um Chothú na Sláinte:

Tá roinnt acmhainní ag FSS chun meabhairshláinte agus folláine dhearfach a chur chun cinn, agus tá cuid acu dírithe go sonrach ar dhaoine scothaosta.

**Chun teacht ar an mbileog Ag tabhairt aire do do mheabhairshláinte níos déanaí sa saol** déan teagmháil le Cothú na Sláinte agus Feabhsúchán FSS ag Teil: 091 775 775 (ar maidin)  
Ríomhphost: [healthpromotion@hse.ie](mailto:healthpromotion@hse.ie) Suíomh Gréasáin: [www.healthpromotion.ie](http://www.healthpromotion.ie)

### Oifigigh Acmhainne FSS um Fhéinmharú a Chosc:

Oibríonn Oifigigh Acmhainne FSS um Fhéinmharú a Chosc thar raon seirbhísí sláinte pobail agus is iad na príomhchúraimí atá orthu ná an straitéis náisiúnta um chosc ar fhéinmharú a chomhordú agus a chur i bhfeidhm ag leibhéal áitiúil agus réigiúnach. Comhordaíonn siad freisin seachadadh clár oideachais agus oiliúna ar fheasacht agus idirghabháil féinmharaithe.

#### **Le haghaidh tuilleadh faisnéise, déan teagmháil leis an Oifigeach Acmhainní um Fhéinmharú a Chosc:**

FSS Thiar – Cathair na Gaillimhe; Iarthar / Deisceart Co. na Gaillimhe

Teil: 091 864 473

Ríomhphost: [mary.osullivan@hse.ie](mailto:mary.osullivan@hse.ie)

FSS Thiar – Tuaisceart / Oirthear Co. na Gaillimhe

Teil: 090 66 65071

Ríomhphost [mary.mcgrath9@hse.ie](mailto:mary.mcgrath9@hse.ie)

Chun áit a chur in áirithe ar Chlár Oiliúna chun Fhéinmharú a Chosc, cliceáil le do thoil ar: <https://bookwhen.com/srotraininggmr> Suíomh Gréasáin: [www.nosp.ie](http://www.nosp.ie)

### West Be Well:

Is acmhainn ar líne é West Be Well a thairgeann eolas ar ghrúpaí deonacha, reachtúla agus pobail a bhfuil baint acu le folláine, cothú na meabhairshláinte, agus tionscnaimh um fhéinmharú a chosc i nGaillimh, Maigh Eo agus Ros Comáin.

Suíomh Gréasáin: [www.westbewell.ie](http://www.westbewell.ie)

## Éirí as Caitheamh Tobac

Ní bhíonn sé ró-dhéanach riamh éirí as caitheamh tobac. Tá cabhair ar fáil ó do Sheirbhís áitiúil Éirí as Caitheamh Tobac FSS a thairgeann:

- Tacaíocht agus comhairle rúnda saor in aisce
- Teiripe Athchurtha Nicitín (TAN) Saor in Aisce ar feadh 12 sheachtain
- Plean pearsantaithe agus cruinniú leantach
- Coinní aghaidh ar aghaidh, ar líne & teileafóin
- Is féidir cliaint a atreorú nó iad féin a atreorú



### Déan teagmháil le Éirí as Caitheamh Tobac Thiar, Cothú na Sláinte agus Feabhsúchán FSS

Teil: 091 775485

Ríomhphost: [quitsmoking.west@hse.ie](mailto:quitsmoking.west@hse.ie)

Is féidir clárú ar líne ag <https://www.smartsurvey.co.uk/s/5O8IAJ/>

Suíomh Gréasáin: [www.quit.ie](http://www.quit.ie)

## Alcól agus Drugaí

De réir mar a théann daoine in aois, athraíonn a gcorp. Déantar alcól a bhriseadh síos níos moille, agus éiríonn daoine níos íogaire d'éifeachtaí alcóil. Féadfaidh alcól idirghníomhú go diúltach freisin le drugaí ar oideas a thógann daoine fásta scothaosta go minic. Is féidir le alcól a bheith ina chúis le go leor fadhbanna sláinte freisin mar ghalar croí, ailse, stróc, fadhbanna ae, agus damáiste inchinne. Bíonn tionchar níos mó ag alcól ar fheidhmeanna na hinchinne i daoine scothaosta agus méadaíonn sé fadhbanna le comhordú, cuimhne agus breithiúnas.

Is iad na treoirínte ísealriosca do dhaoine fásta sláintiúla 18-65 faoi láthair ná:

- Fir: Níos lú ná 17 deoch chaighdeánach in aghaidh na seachtaine;
- Mná: Níos lú ná 11 deoch chaighdeánach in aghaidh na seachtaine

### Deoch chaighdeánach amháin = ceann amháin díobh seo a leanas:

- Leathphionta beorach, leann dubh nó leann
- Tomhas tábhairne de bhiotáille
- Gloine bheag fíona

Molann na treoirínte ísealriosca freisin idir 2 agus 3 lá saor ó alcól a bheith agat in aghaidh na seachtaine agus gan níos mó ná 6 dheoch chaighdeánacha ar aon ócáid amháin. Má tá tú níos sine ná 65, seans go mbeidh ort níos lú a ól chun fanacht laistigh den raon ísealriosca. Soláthraíonn iad seo a leanas tuilleadh faisnéise agus tacaíochtaí ar shaincheisteanna alcóil agus drugaí:

### Líne Chabhrach Alcóil agus Drugaí FSS:

Líne chabhrach rúnda Saorghlao chun ábhair inní a phlé agus chun faisnéis a fháil faoi alcól nó drugaí.

Saorghlao: 1800 459 459 idir 9.30rn – 5.30in Luan go hAoine nó  
Seol ríomhphost ag am ar bith go dtí [helpline@hse.ie](mailto:helpline@hse.ie)

### Suíomh Gréasáin Fiafraigh Maidir le Alcól FSS:

Soláthraíonn sé eolas ar gach gné den alcól lena n-áirítear rioscaí, tacaíochtaí agus comhairle.

[www.askaboutalcohol.ie](http://www.askaboutalcohol.ie)

### Suíomh Gréasáin Drugaí FSS:

Soláthraíonn sé Faisnéis agus Tacaíocht Drugaí agus Alcóil lena n-áirítear comhrá beo rúnda saor in aisce, comhairle agus tacaíocht.

[www.drugs.ie](http://www.drugs.ie)

### Foilseacháin FSS um Chothú na Sláinte:

Tá roinnt bileog ag FSS ar alcól lena n-áirítear Dul in Aois agus Alcól.

Déan teagmháil le Cothú na Sláinte agus Feabhsúchán FSS - Teil: 091 775 775 (ar maidin)  
Ríomhphost: [healthpromotion@hse.ie](mailto:healthpromotion@hse.ie) Suíomh Gréasáin: [www.healthpromotion.ie](http://www.healthpromotion.ie)

### Alcólaigh gan Ainm:

Is cumann é Alcólaigh Gan Ainm a thagann le chéile chun a bhfadhb óil a réiteach.

Teil: 01 842 0700 (9.30rn-5in)  
Seirbhís Téacsteachtairreachta na mBodhar agus na Daoine Faoi Allaíre: 087 146 0387  
Ríomhphost: [gso@alcoholicsanonymous.ie](mailto:gso@alcoholicsanonymous.ie)  
Suíomh Gréasáin: [www.alcoholicsanonymous.ie](http://www.alcoholicsanonymous.ie)

### Al-Anon:

Soláthraíonn Al-Anon tacaíocht d'aon duine a mbíonn tionchar ag ólachán duine eile orthu.

Déan teagmháil lena Líne Chabhrach rúnda ar 01 873 2699 (10rn-10in 7 lá in aghaidh na seachtaine) Ríomhphost: [info@alanon.ie](mailto:info@alanon.ie)  
Suíomh Gréasáin: [www.al-anonuk.org.uk](http://www.al-anonuk.org.uk)

### Seirbhís Tacaíochta Teaghlaigh Drugaí agus Alcóil na Gaillimhe:

Soláthraíonn Tascfhórsa Drugaí agus Alcóil Réigiún an Iarthair Seirbhís Tacaíochta Teaghlaigh Drugaí agus Alcóil na Gaillimhe. Cuireann sé spás sábháilte agus rúnda ar fáil do dhaoine atá faoi thionchar mí-úsáid drugaí nó alcóil a ngaolta. Tá an tseirbhís saor in aisce agus ar fáil ar an nguthán, ar líne agus i láthair go pearsanta ag ionaid éagsúla laistigh de Ghailimh dóibh siúd atá os cionn 18 mbliana d'aois.

Déan teagmháil le Robert Dervin ag Ionad Acmhainní na hAirde, na hArdáin, 55 Bóthar Dhabhach Uisce, Gaillimh.  
Teil: 087 1465956 Ríomhphost: [robert.dervin@wrdatf.ie](mailto:robert.dervin@wrdatf.ie)  
Suíomh Gréasáin: <https://www.wrdatf.ie/family-support.php>

### Cúram Sláinte Pobail FSS Seirbhís Alcóil Chathair na Gaillimhe Thiar:

Is seirbhís rúnda saor in aisce í Seirbhís Alcóil Chathair na Gaillimhe, a sholáthraíonn tacaíochtaí trí úsáid a bhaint as cur chuige laghdaithe díobhála dóibh siúd atá os cionn 18 mbliana d'aois agus atá ag mí-úsáid alcóil nó ag brath ar alcól. Soláthraíonn an tseirbhís Comhairliúchán Aonair, Pleanáil Cúraim Aonair, Tacaíocht do Chliant, Tacaíocht Teaghlaigh, cúnamh maidir le teacht ar Shaoráidí Cóireála Cónaithe, agus treoir i dtreo tacaíochtaí pobail breise atá ar fáil.

Faightear rochtain ar an tseirbhís seo trí atreorú ó Dhochtúir Ginearálta.  
Teil: 091 561299 Ríomhphost: [gcas@hse.ie](mailto:gcas@hse.ie)

### Seirbhís Drugaí an Iarthair i gCúram Sláinte Pobail FSS:

Is seirbhís rúnda saor in aisce í Cúram Sláinte Pobail Seirbhís Drugaí an Iarthair a sholáthraíonn tacaíochtaí laghdaithe díobhála d'ardchaighdeán do: Dhaoine faoi 18 a bhfuil fadhbanna mí-úsáide alcóil agus/nó drugaí acu; Dhaoine os cionn 18 a bhfuil fadhbanna mí-úsáide drugaí acu agus Teaghlaigh agus cairde a bhfuil tionchar ag úsáid drugaí orthu. Soláthraíonn an tseirbhís Comhairle & Eolas, Comhairliúchán Aonair, Pleanáil Cúraim Aonair, Tacaíocht do Chliant, Tacaíocht Teaghlaigh, cúnamh maidir le teacht ar Shaoráidí Cóireála Cónaithe, agus Treoir i dtreo tacaíochtaí pobail breise atá ar fáil..

Is féidir le daoine iad féin a atreorú, agus faightear rochtain ar an tseirbhís seo trí atreorú ó Dhochtúir Ginearálta agus ó ghairmithe eile.  
Teil: 091 561299 Ríomhphost: [drugs.services@hse.ie](mailto:drugs.services@hse.ie)

### Seirbhís Buail Isteach Drugaí & Alcóil FSS

An fadhb iad drugaí nó alcól duit féin nó do dhuine a bhfuil aithne agat air? Seirbhís Buail Isteach gach Máirt 11am go 1pm Ní gá coinne a dhéanamh. Ní gá ach siúl isteach, bualadh le comhairleoir agus an chabhair agus an t-eolas atá uait a fháil.

16 Bóthar na gCeannaithe, Gaillimh. H91 E342. Teil: 091 561299



### Seirbhísí Andúile FSS:

Soláthraíonn Seirbhísí Comhairleoireachta Andúile, Páirc Mhuirlinne, seirbhísí othar seachtrach, iarchúraim agus comhairleoireachta lena n-áirítear andúile alcólacha agus cearrbhachais.

Atreorú DG ag teastáil.

Teil: Joe ar 087 6297350

### Bláth don Saol:

Is clár spreagúil fianaise-bhunaithe é Bláth don Saol do dhaoine a d'fhéadfadh a bheith ag déanamh cinntí ardriosca alcóil nó drugaí. Tá sé deartha chun iompraíochtaí óil agus úsáide drugaí a athrú trí thuairimí, dearthaí, braistint riosca a athrú agus spreagadh chun athrú a mhéadú.

Déan teagmháil le Tascfhórsa Drugaí agus Alcóil Réigiún an Iarthair, Ionad Oiliúna An Bhaile Bháin, Cathair na Gaillimhe:

Teil: 087 6217728

Ríomhphost: [liam.oloughlin@gretb.ie](mailto:liam.oloughlin@gretb.ie)

Suíomh Gréasáin: [www.wrdatf.ie/WRDATF-promotion-piece-on-Prime-For-Life.php](http://www.wrdatf.ie/WRDATF-promotion-piece-on-Prime-For-Life.php)

### Biseach CLISTE:

Tacaíonn Biseach Chliste le daoine aonair a roghnaigh staonadh ó aon chineál iompraíochta andúile (substaintí nó gníomhaíochtaí), nó atá ag smaoineamh ar staonadh ó aon chineál iompraíochta andúile (substaintí nó gníomhaíochtaí), trí mhúineadh conas smaoineoireacht, mothúcháin agus gníomhartha féinscriosta a athrú; agus oibriú i dtreo sásamh fadtéarmach agus cáilíocht na beatha níos fearr.

Ríomhphost: [info@smartrecovery.ie](mailto:info@smartrecovery.ie)

Suíomh Gréasáin: [www.smartrecovery.ie](http://www.smartrecovery.ie)

Faigh amach faoina gcruinnithe san iarthar

[www.wrdatf.ie/rehabilitation-pathways-smart-recovery.php](http://www.wrdatf.ie/rehabilitation-pathways-smart-recovery.php)

### Tascfhórsa Drugaí agus Alcóil Réigiún an Iarthair:

Comhordaíonn sé gníomhaíocht idirghníomhaireachta ar an leibhéal áitiúil/réigiúnach agus tacaíonn sé le cuir chuige atá bunaithe ar fhianaise maidir le mí-úsáid substaintí, lena n-áirítear alcól agus drugaí mídhleathacha. Soláthraíonn sé raon tacaíochtaí, seirbhísí agus oiliúna i nGaillimh, Maigh Eo agus Ros Comáin.

Tascfhórsa Drugaí agus Alcóil Réigiún an Iarthair, Aonad 6, Páirc Teicneolaíochta na Gaillimhe, An Pháirc Mhór, Gaillimh

Teil: 091 480044

Ríomhphost: [info@wrdatf.ie](mailto:info@wrdatf.ie)

Suíomh Gréasáin: [www.wrdatf.ie](http://www.wrdatf.ie)

Áirítear freisin eolaire ar líne [www.SupportMe.ie](http://www.SupportMe.ie) ar na seirbhísí tacaíochta éagsúla atá ar fáil in Iarthar na hÉireann.

### Folláine Ghnéasach

Is cuid thábhachtach den tsláinte iomlán is ea an tsláinte agus an fholláine ghnéasach agus clúdaíonn sé topaicí mar seachaint galair agus ionfhabhtuithe, torthúlacht, agus an cumas taitneamh a bhaint as caidrimh shásúla atá saor ó leatrom.

Tá tuilleadh eolais ar fáil ar shuíomh gréasáin FSS [www.sexualwellbeing.ie](http://www.sexualwellbeing.ie)

### Sláinte Ghnéasach an Iarthar:

Is carthanas bunaithe in Iarthar na hÉireann é Sláinte Ghnéasach an Iarthar a oibríonn i réimse VEID agus sláinte ghnéasach, a thugann tacaíocht do dhaoine a bhfuil VEID acu agus dóibh siúd atá buartha faoina sláinte ghnéasach. Soláthraíonn siad freisin cláir oideachais fhairsing agus soláthraíonn siad faisnéis maidir le VEID agus sláinte ghnéasach.

Le haghaidh tuilleadh eolais, déan teagmháil le Sláinte Ghnéasach an Iarthar ag Teach Ozanam, Sráid San Aibhistín, Gaillimh. H91 V3PV. Teil: 091 566266  
Ríomhphost: [info@sexualhealthwest.ie](mailto:info@sexualhealthwest.ie) Suíomh Gréasáin: [www.sexualhealthwest.ie](http://www.sexualhealthwest.ie)

### Tacaíocht Féinbhainistíochta do dhaoine a bhfuil riochtaí sláinte fadtéarmacha acu

Is riocht sláinte fadtéarmach é ceann ar féidir é a chóireáil agus a bhainistiú ach nach bhfuil leigheas air de ghnáth. I measc roinnt samplaí tá asma, GSTA, diaibéiteas, riochtaí croí lena n-áirítear cliseadh croí, agus stróc. Is féidir go leor athruithe ar do shaol a bheith mar thoradh ar riocht sláinte fadtéarmach. Féadfaidh iad seo a bheith fisiceach, mothúchánach nó sóisialta. Má fhoghlaimíonn tú conas do riocht sláinte a fhéinbhainistiú, d'fhéadfadh sé cabhrú leat mothú níos fearr, fanacht gníomhach agus maireachtáil go maith.

Tá go leor rudaí is féidir leat a dhéanamh chun cabhrú leat féin-bhainistíocht a dhéanamh ar do shláinte agus tú ag maireachtáil le riocht sláinte fadtéarmach. Tá sé tábhachtach freisin le tuiscint go dtarlaíonn féinbhainistíocht i gcomhpháirtíocht le d'fhoireann cúram sláinte. Ní bhaineann sé le 'é a dhéanamh i d'aonar'. Mar sin labhair le do sholáthraí cúram sláinte (m.sh. DG, Altra, Comhairleach, Fisiteiripeoir) faoi do riocht sláinte, ionas gur féidir leat níos mó a fhoghlaim faoi na bealaí is fearr chun é a bhainistiú. Is féidir le do sholáthraí cúram sláinte tú a threorú freisin chuig tuilleadh tacaíochta agus seirbhísí, a chabhróidh leat maireachtáil go maith le do riocht.

Le haghaidh tuilleadh eolais téigh chuig leathanach gréasáin FSS ar **Thacaíocht Féinbhainistíochta**: [www.hse.ie/selfmanagementsupport](http://www.hse.ie/selfmanagementsupport)

### **Maireachtáil Go Maith – Clár do Dhaoine Fásta a bhfuil Ríocht Sláinte Fadtéarmacha orthu:**

Is clár féinbhainistíochta grúpa sé seachtaine saor in aisce é Maireachtáil Go Maith do dhaoine fásta a bhfuil riochtaí sláinte fadtéarmacha orthu. Is ríocht sláinte fadtéarmach é ceann ar féidir é a chóireáil agus a bhainistiú ach nach bhfuil leigheas air de ghnáth. I measc na samplaí tá asma, galar scamhóige toirmeascach ainsealach (GSTA), diaibéiteas, riochtaí croí agus stróc. Tacaíonn an Clár Maireachtáil Go Maith le daoine scileanna praiticiúla agus muinín a fhorbairt ionas gur féidir leo féinbhainistiú a dhéanamh ar a riocht sláinte agus a sláinte agus folláine iomlán a fheabhsú.

Teil: Fiona Cunnane ag 087 7185615    Ríomhphost: [fcunnane@southmayo.com](mailto:fcunnane@southmayo.com)  
Suíomh Gréasáin: [www.hse.ie/LivingWell](http://www.hse.ie/LivingWell)

## **Vacsáiní**

Bíonn ionfhabhtuithe víreasacha faoi bhláth ó Dheireadh Fómhair go hAibreán. Scaipeann víris fliú (Fliú) agus COVID-19 go héasca trí bhraoiníní, mar shampla nuair a bhíonn tú ag casacht, ag sraothartach nó nuair a dhéanann tú teagmháil le dromchla ionfhabhtaithe agus ansin ag déanamh teagmháil le d'aghaidh. Tá vacsaíní sábháilte, éifeachtach, agus tá an chosaint is fearr agat mar aon le réamhchúraimí eile mar níocháin láimhe, béasaíocht casachta, agus scaradh sóisialta.

- Déanann an *vacsaín Fliú (Fliú)* cosaint in aghaidh ceithre chineál den víreas Fliú, agus bíonn an vacsaín ag teastáil uait gach bliain.
- Athshlánóidh *Teanndáileog Covid* d'ímhíonacht in aghaidh COVID-19, agus ní mór duit comhairle FSS a leanúint maidir leis an uair atá sé dlite.
- Is vacsaín aonuaire é an *Vacsaín Polaisiúicríde Niúmacocúil (PPV)* a mholtar do gach duine atá 65 bliana d'aois agus níos sine chun cosaint a thabhairt ar ghalar niúmacocúil. Má tá tú faoi bhun 65 bliana d'aois, ba chóir duit an gá atá leis an vacsaín PPV a phlé le do dhochtúir ginearálta.

Tá vacsaíní ar fáil ó na Dochtúirí Ginearálta agus na Cógaslanna rannpháirteacha. Tabharfaidh an t-ionad vacsaínithe cuairt ar shuímh chúraim fhadtéarmaigh agus daoine atá gafa sa teach chun an dá vacsaín a thabhairt.

Le haghaidh tuilleadh faisnéise pléigh na vacsaíní go léir le do dhochtúir ginearálta nó le do chógaslann ag do chéad chuairt eile. Is féidir leat tuilleadh eolais a fháil ar an suíomh gréasáin seo: [Immunisation - HSE.ie](http://www.hse.ie/immunisation)

## Eagraíochtaí Tacaíochta agus Seirbhísí do dhaoine a bhfuil riochtaí sláinte fadtéarmacha acu

Tá go leor eagraíochtaí deonacha agus pobail ann a sholáthraíonn tacaíocht agus abhcóideacht do dhaoine aonair, a dteaghlaigh agus cúramóirí. Níl an liosta seo uileghabhálach agus mar sin tá roinnt spáis fágtha againn ag an mbun chun na cinn atá cailte againn a chur san áireamh:

Eagraíocht	Saincheist	Uimhir Theileafóin
Cumann Alzheimer na hÉireann <a href="http://www.alzheimer.ie">www.alzheimer.ie</a> Western Alzheimer's	Galar Alzheimer / Néaltrú	1800 341 341  091 565193
Alzheimer an Iarthair <a href="http://www.arthritisireland.ie">www.arthritisireland.ie</a>	Airtríteas	01 661 8188
Cumann Asma na hÉireann <a href="http://www.asthma.ie">www.asthma.ie</a>	Asma	01 817 8886
Aware <a href="http://www.aware.ie">www.aware.ie</a>	Imní, dúlagar, neamhord dépholach agus riocht giúmar gaolmhara	01 892 0932
Tacaíocht Ailse Bhéal Átha na Sluaighe <a href="http://www.ballinasloeccancersupport.com">www.ballinasloeccancersupport.com</a>	Tacaíocht Ailse	0909649767
Seirbhís Tacaíochta Phraiticiúil Barnardos do Dhaoine Fásta Curtha ar Lóistín <a href="http://www.barnardos.ie/birth-history-service">www.barnardos.ie/birth-history-service</a>	Tacaíocht do dhaoine fásta a raibh curtha ar altramas/ar lóistín le linn na hóige	091 454489
Cúram Ailse an Iarthair <a href="http://www.cancercarewest.ie">www.cancercarewest.ie</a>	Tacaíocht Ailse	091 540 040
Comhaontas Chúramóirí Éireann <a href="http://www.carealliance.ie">www.carealliance.ie</a>	Tacaíocht cúramóirí	01 874 7776
Chime <a href="http://www.chime.ie">www.chime.ie</a>	Bodhaire/Caillteanas Éisteachta	091 564 871
Pian Ainsealach na hÉireann <a href="http://www.chronicpain.ie">www.chronicpain.ie</a>	Tinneas Ainsealach	01 804 7567
COPE – Teach Modh Eile <a href="http://www.copegalway.ie/domestic-abuse-service/modh-eile-house/">www.copegalway.ie/domestic-abuse-service/modh-eile-house/</a>	Drochíde sa Teaghlach	091 565985
CROI <a href="http://www.croi.ie">www.croi.ie</a>	Galar Croí & Stróc	091 544 310
Ionad Faisnéise agus Forbartha Seirbhísí Néaltraithe <a href="http://www.dementia.ie">www.dementia.ie</a>	Néaltrú	01 4162035
Diaibéiteas na hÉireann <a href="http://www.diabetes.ie">www.diabetes.ie</a>	Diaibéiteas	Líne Chabhrach 01 8428118
Freagra ar Fhoréigean Baile <a href="http://www.domesticviolenceresponse.com">www.domesticviolenceresponse.com</a>	Foréigean Baile	091 866740
Cumann Disléicse na hÉireann <a href="http://www.dyslexia.ie">www.dyslexia.ie</a>	Disléicse	01 877 6001
Diospraicse na hÉireann <a href="http://www.dyspraxia.ie">www.dyspraxia.ie</a>	Diospraicse	01 874 7085

## Seirbhísí agus Tacaíochtaí Sláinte agus Folláine

Cumas Éireann <a href="http://www.enableireland.ie">www.enableireland.ie</a>	Daoine faoi Mhíchumas	01 872 7155
Titimeas Éireann <a href="http://www.epilepsy.ie">www.epilepsy.ie</a>	Titimeas	01 455 7500
Ionad na Gaillimhe um Maireachtáil Neamhspleách <a href="http://www.gcil.ie">www.gcil.ie</a>	Daoine faoi Mhíchumas	091 773 910
Foras Ospíse na Gaillimhe <a href="http://www.galwayhospice.ie">www.galwayhospice.ie</a>	Cúram Maolaitheach	091 770 868
Ionad Tacaíochta Ailse an Ghoirt <a href="http://www.gortcancersupport.ie">www.gortcancersupport.ie</a>	Tacaíocht ailse	091 648606
GROW <a href="http://www.grow.ie">www.grow.ie</a>	Meabhairshláinte	01 840 8236
Cumann Ailse na hÉireann <a href="http://www.cancer.ie">www.cancer.ie</a>	Ailse	Líne Chabhrach Saorghlao 1800 200 700
Foras Croí na hÉireann <a href="http://www.irishheart.ie">www.irishheart.ie</a>	Galar Croí / Stróc	01 668 5001
Cumann Galar Néarón Luadrach na hÉireann <a href="http://www.imnda.ie">www.imnda.ie</a>	Galar Néarón Luadrach	1800 403 403
Cumann Oistéapórois na hÉireann <a href="http://www.irishosteoporosis.ie">www.irishosteoporosis.ie</a>	Oistéapórois	01 637 5050
Cumann Cathaoireacha Rothaí na hÉireann <a href="http://www.iwa.ie">www.iwa.ie</a>	Daoine a bhfuil a soghluaisteacht teoranta	093 26659 01 818 6400
Men's Aid	Domestic Abuse	01 554 3811
Meabhairshláinte Éireann <a href="http://www.mentalhealthireland.ie">www.mentalhealthireland.ie</a>	Meabhairshláinte	01 2841166
Cumann Scléaróise Iolraí na hÉireann <a href="http://www.ms-society.ie">www.ms-society.ie</a>	Scléaróis Iolrach (SI)	01 678 1600
Diostróife Mhatánach Éireann <a href="http://www.mdi.ie">www.mdi.ie</a>	Diostróife Mhatánach	01 623 6414/5
Comhairle Náisiúnta na hÉireann do na Daill <a href="http://www.ncbi.ie">www.ncbi.ie</a>	Daoine Lagamhairc	01 830 7033
Cumann Parkinson na hÉireann <a href="http://www.parkinsons.ie">www.parkinsons.ie</a>	Galar Parkinson	1800 359 359 087 7783825 (Gaillimh)
Cumann na hÉireann um Spina Bifida agus Hidriceifileas <a href="http://www.sbhi.ie">www.sbhi.ie</a>	Spina bifida	01 457 2329
Cúram Ailse Thuama <a href="http://www.tuamcancercaire.ie">www.tuamcancercaire.ie</a>	Tacaíocht Ailse	093 28522
Women's Aid	Domestic Abuse	1800 341 900

# Tithíocht

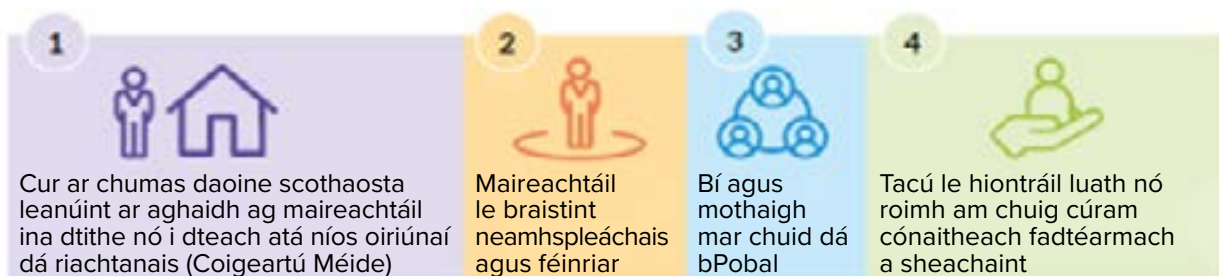
## An ligean do theach duit dul in aois san áit sin?

Léiríonn taighde agus comhairliúcháin gur mian le formhór na ndaoine fanacht ina dteach féin de réir mar a théann siad in aois. Is minic a bhfuil dúshlán ann maidir leis an mhian seo nuair nach bhfuil teach daoine oiriúnach don áititheoir de réir mar a éiríonn a riachtanais níos suntasaí, a n-acmhainn airgeadais ag laghdú, agus a shoghluaisteacht ag dul i léig. Leis an measúnú agus na hidirghabhálacha cearta, féadtar do thimpeallacht mhaireachtála a athrú ó bheith ina timpeallacht fabhtach don tsláinte go dtí tacaíocht sláinte.

## An Clár um Thithe Sláintiúla Aoisbháúil

Tionscnamh nua de chuid Aoisbhá Éireann is ea an Clár um Thithe Sláintiúla Aoisbháúil (atá á óstáil i gComhairle Contae na Mí) chun tacú le daoine maireachtáil ina dteach féin le dínit agus neamhspleáchas, chomh fada agus is féidir, agus ar an gcaoi sin seachnaítear aistriú roimh am go dtí cúram cónaitheach fadtéarmach. Déanfaidh Comhordaitheoir um Thithe Sláintiúla Aoisbháúil measúnú riachtanas i do theach chun a fháil amach cén cineál tacaíochtaí tithíochta, sláinte agus cúraim shóisialta atá ag teastáil ionas gur féidir leat leanúint ar aghaidh ag maireachtáil i do theach féin chomh fada agus is féidir. Is féidir leo freisin comhairle a thabhairt agus cabhrú leat foirmeacha a líonadh chun iarratas a dhéanamh ar na deontais agus na seirbhísí ábhartha.

### Príomhchuspóirí



**Le haghaidh tuilleadh eolais nó chun atreorú a dhéanamh déan teagmháil le:**

Teil: 046 9248899

R-phost: [healthyagefriendlyhomes@meathcoco.ie](mailto:healthyagefriendlyhomes@meathcoco.ie)

## Deontais Tithíochta

### Deontas na nÁiseanna Soghluaisteachta:

Tá an deontas seo le haghaidh daoine scothaosta agus/nó daoine faoi mhíchumas a mbíonn deacrachtaí acu bogadh timpeall a dteach mar gheall ar fhadhbanna soghluaisteachta. I measc na gcineálacha oibreacha chun rochtain a fheabhsú tá suiteáil greimráillí, rampa, cithfholcadh inrochtana, nó cathaoir staighre.

### Deontas Oiriúnú Tithe:

Tá an deontas seo le haghaidh daoine atá faoi mhíchumas coirp, céadfach, meabhairshláinte nó intleachta a bhfuil athruithe móra de dhíth orthu chun rochtain ina dteach a fheabhsú. Caithfidh na hoibreacha a theastaíonn a bheith deimhnithe ag Teiripeoir Saothair agus is féidir go n-áireofaí orthu athruithe beaga mar rampa, greimráillí, nó cathaoir staighre, le jabanna móra ar nós seomra folctha inrochtana nó seomra leapa thíos staighre a shuiteáil.

### Deontas Cúnaimh Tithíochta do Dhaoine Scothaosta:

Tá an deontas seo ann do dhaoine atá 66 bliana d'aois nó níos sine, chun deisiúcháin riachtanacha a dhéanamh ionas gur féidir leo leanúint ar aghaidh ag maireachtáil ina dteach féin. D'fhéadfadh soláthar téimh lárnaigh, athdhíon, athshreangú, nó uasghrádú doirse agus/nó fuinneoga a bheith i gceist leis na cineálacha oibreacha sin.

Déantar tástáil acmhainne ar na deontais thuas go léir ar ioncam. Braitheann céatadán na gcostas iomlán a fhaigheann tú mar dheontas ar d'ioncam nach mór duit a dheimhniú mar chuid den iarratas.

Má tá tú i gContae na Gaillimhe, déan teagmháil le do thoil le Deontais Tithíochta, Comhairle Chontae na Gaillimhe

Teil: 091 509 301 R-phost: [housinggrants@galwaycoco.ie](mailto:housinggrants@galwaycoco.ie)

Má tá tú i gContae na Gaillimhe, déan teagmháil le do thoil le Deontais Tithíochta, Comhairle Chontae na Gaillimhe

Teil: 091 894371 R-phost: [customerservice@galwaycity.ie](mailto:customerservice@galwaycity.ie)

## Scéimeanna Deontais Fuinnimh Tí

### Uasghráduithe Fuinnimh atá maoinithe go hiomlán (An Scéim um Thithe Níos Teo roimhe seo):

Soláthraíonn an scéim seo uasghráduithe saor in aisce ar éifeachtúlacht fuinnimh mar atá molta ag Suirbhéir an ÚFIÉ ag brath ar aois agus riocht do thí - d'fhéadfadh insliú áiléir, insliú cuasbhalla nó balla seachtrach nó tirimlíneáil a bheith i gceist leo seo, agus uasghráduithe soilsithe nó teasa eile, agus beidh siad seo ar fad ag rannchuidiú le do theach a dhéanamh níos teo, níos sláintiúla agus níos saoire le rith. Caithfidh do theach a bheith tógtha roimh 2006, rátáil BER ar leith a bheith agat, agus níl na deontais seo ar fáil ach d'úinéirí tí atá ag fáil liúntais leasa shóisialaigh mar Liúntas Breosla, Liúntas do Chúramóirí, Liúntas Míchumais, agus mar sin de.

Le haghaidh tuilleadh faisnéise nó chun iarratas a dhéanamh ar an scéim deontais seo, déan teagmháil le do thoil le ÚFIÉ – Údarás Fuinnimh Inmharthana na hÉireann:  
Teil: 01 808 2005 R-phost: [warmerhomes@seai.ie](mailto:warmehomes@seai.ie)  
<https://www.seai.ie/grants/home-energy-grants/fully-funded-upgrades-for-eligible-homes/>

### Deontais Uasghráduithe Fuinnimh Aonair (Scéim Tithe Fuinnimh Níos Fearr roimhe seo):

Mura bhfuil tú incháilithe le haghaidh Deontas Fuinnimh atá maoinithe go hiomlán, is féidir leat iarratas a dhéanamh ar dheontas chun uasghrádú éifeachtúlachta fuinnimh aonair a pháirtmhaoiniú ar nós insliú áiléir, insliú balla, rialuithe téimh, teaschaidéal, painéil ghréine, nó téamh uisce gréine. Caithfidh do theach a bheith tógtha roimh 2011 agus tá na deontais seo ar fáil do gach úinéir tí agus do thiarnaí talún príobháideacha gan tástáil acmhainne.

Le haghaidh tuilleadh faisnéise nó chun iarratas a dhéanamh ar an scéim deontais seo, déan teagmháil le do thoil le ÚFIÉ – Údarás Fuinnimh Inmharthana na hÉireann:  
Teil: 01 808 2004 R-phost: [info@betterenergyhomes.ie](mailto:info@betterenergyhomes.ie)  
<https://www.seai.ie/grants/home-energy-grants/individual-grants/>

IMura bhfuil tú in ann na hiarratais seo ar dheontas a bhainistiú tú féin, b'fhéidir go gcinnefidh tú seirbhís aon-stad a lorg agus is conraitheoirí príobháideacha iad a bhainistíonn an próiseas iomlán duit ó thús go deireadh. Is féidir leat tuilleadh eolais a fháil orthu seo ón ÚFIÉ ag na huimhreacha thuas nó ríomhphost a chur chuig [onestopshop@seai.ie](mailto:onestopshop@seai.ie)

<https://www.seai.ie/grants/home-energy-grants/one-stop-shop/registered-providers/>



## Seirbhís Cúraim is Deisiúcháin Aoisghníomhaíocht Éireann



Bainistíonn Aoisghníomhaíocht Éireann an tSeirbhís Cúraim & Deisiúcháin agus is seirbhís saor in aisce í a chabhraíonn le daoine a chónaíonn ina dtithe féin a choinneáil níos sábháilte agus níos compordaí. I mBaile Átha Cliath, i gCorcaigh agus i nGaillimh, cuireann foireann Aoisghníomhaíocht Éireann agus líonra d'Oibrithe Deonacha grinnfhiosrúcháin an Gharda Síochána an Clár Cúraim is Deisiúcháin ar fáil a dhéanann jabanna beaga DFÉ a d'fhéadfadh a bheith níos deacra a chur i gcrích de réir mar a théimid in aois ach nach bhfuil mór go leor le glaoigh ar chur ar cheardaí. Féadfaidh Aoisghníomhaíocht Éireann tosaíocht a thabhairt d'oibreacha níos práinní ar nós oibreacha a dhéanamh i dtithe daoine scothaosta atá á scaoileadh amach nó atá tar éis a bheith scaoilte amach as an ospidéal le déanaí.

Más duine scothaosta thú a bhfuil obair déanta i do theach ag teastáil uait, is féidir leat teagmháil a dhéanamh le hOifig Aoisghníomhaíochta na Gaillimhe ar:

Fón: 091 527831

Ríomhphost: [aaw@ageaction.ie](mailto:aaw@ageaction.ie)

Más duine gairmiúil thú a oibríonn le daoine scothaosta a d'fhéadfadh leas a bhaint as an tseirbhís seo, is féidir leat foirm atreoraithe chuig Aoisghníomhaíocht Éireann a chomhlánú agus a chur isteach ar a suíomh gréasáin ag: <https://www.ageaction.ie/how-we-can-help/care-and-repair>

Más Grúpa Pobail & Deonach tú ar mhaith leat clárú le Aoisghníomhaíocht Éireann mar sheirbhís áitiúil Cúraim is Deisiúcháin, is féidir leat teagmháil a dhéanamh leo trína suíomh gréasáin le haghaidh oiliúna agus comhairle ag

<https://www.ageaction.ie/how-we-can-help/care-and-repair/community-partners>

## Roghanna Tithíochta Aoisbháúil

### Tithíocht Údarás Áitiúil:

---

Go traidisiúnta ba í Tithíocht Údaráis Áitiúil / Shóisialta an príomhrogha dóibh siúd a bhfuil tithíocht de dhíth orthu agus nach féidir leo é a sholáthar as a gcuid acmhainní féin. Má ghlahtar leat mar dhuine a bhfuil gá agat le tithíocht, cuirtear ar Liosta Feithimh Tithíochta na Comhairle thú agus breithnítear thú le haghaidh tithíochta sa cheantar is rogha leat, ag féachaint do thosaíocht d'iarratais. Déanann an t-údarás áitiúil monatóireacht ar a liostaí feithimh tithíochta sóisialta agus cuimsíonn sé aonaid oiriúnacha agus gnéithe dearaidh do Dhaoine Scothaosta i bhforbairtí tithíochta nuathógtha.

### Tithíocht Dheonach:

---

Is eagraíochtaí neamhspleácha neamhbhrabúis iad Comhlachtaí Ceadaithe Tithíochta a sholáthraíonn tithíocht ar an mbonn céanna le húdaráis áitiúla, agus is minic a sholáthraíonn sainscéimeanna tithíochta, mar thithíocht ghrúpa do dhaoine scothaosta. Oibríonn na húdaráis áitiúla le Comhlachtaí Ceadaithe Tithíochta / Comhlachtaí Deonacha chun deiseanna a aithint do thithíocht aoisbháúil ina gceantair agus is gnách go ndéantar tionóntachtaí a leithdháileadh ar na scéimeanna tithíochta seo trí ainmniúchán a fháil ón údarás áitiúil ina bhfuil an réadmhaoin suite. Tá liosta de Chomhlachtaí Tithíochta Ceadaithe cláraithe ar fáil ag <https://www.ahbregulator.ie/registration/the-register/>

### Tithíocht ar Cíos Príobháideach:

---

Tacaíocht tithíochta do thithíocht phríobháideach ar cíos atá san Íocaíocht Cúnaimh Tithíochta (ÍCT) arna riar ag Údaráis Áitiúla (tá sé tagtha in ionad an Fhorlíonadh Cíos d'iarratasóirí nua). Chun a bheith incháilithe, ní mór duit iarratas a dhéanamh ar dtús chuig d'Údarás Áitiúil ar Thithíocht Údaráis Áitiúil/Sóisialta agus nuair a cheadófar é, is féidir leat iarratas a dhéanamh ar ÍCT. Íocann an tÚdarás Áitiúil an méid iomlán cíosa suas go dtí na teorainneacha cíosa dá limistéar leis an tiarna talún agus íocann an tionónta a ranníocaíocht chíos sheachtainiúil go díreach lena n-údarás áitiúil.

### Coigeartú Méide:

Is rogha aoischairdiúil é Coigeartú Méide, nó laghdú méide, i réimse beartais na tithíochta, a chuireann ar chumas daoine atá 60 bliain d'aois nó níos sine a bhfuil teach príobháideach acu atá ró-mhór dá riachtanais, an áit chónaithe atá acu cheana féin a dhíol leis an gComhairle agus iarratas a dhéanamh chuig An Chomhairle le bheith ina tionónta i gcóiríocht aoischairdiúil.

Beidh an cinneadh chun tionóntacht de chóiríocht aoischairdiúil oiriúnach a dheonú faoin Scéim Coigeartú Méide ag brath ar dhíolachán an tí leis an gComhairle ag an iarratasóir ceadaithe agus ar chur i gcrích Chomhaontú Tionóntachta, agus ar ranníocaíocht airgeadais a íoc leis an gComhairle ar na coinníollacha seo a leanas:

Aoise – Ranníocaíocht Airgeadais:

- 60-69 bliain – 1/3 de ghlanfháltais ó dhíol na teaghaise
- 70-79 bliain – 1/4 de ghlanfháltais ó dhíol na teaghaise
- 80 bliain agus os a chionn – 1/5 de ghlanfháltais ó dhíol na teaghaise

(Ní áireofar le Glanfháltais urscaoileadh aon mhorgáiste ar an maoin agus táillí dlí agus riaracháin a tabhaíodh i ndáil le díol na teaghaise atá ann cheana.)

#### **Chun tuilleadh eolais a fháil nó chun iarratas a dhéanamh ar thithíocht, déan teagmháil le do thoil le:**

An Roinn Tithíochta, Comhairle Chontae na Gaillimhe, Cnoc na Radharc, Gaillimh.

Teil: 091 509 300 R-phost: [housing@galwaycoco.ie](mailto:housing@galwaycoco.ie)

<https://www.galway.ie/en/services/housing/lahousing/>

NÓ

Iarratais & Measúnuithe Tithíochta, Comhairle Cathrach na Gaillimhe.

Teil: 091 894370 R-phost: [customerservice@galwaycity.ie](mailto:customerservice@galwaycity.ie)

<https://www.galwaycity.ie/gccfiles/?r=/download&path=L0RlcGFydG1lbnRzL0hvdXNpbmcvU29jaWFsIEhvdXNpbmcvU29jaWFsIEhvdXNpbmcvU3VwcG9ydCBBcHBsaWNhdGlvbI9FTi5wZGY%3D>

# Sábháilteacht & Slándáil

**Is é cuspóir an chláir a thacaíonn le daoine scothaosta maidir le sábháilteacht agus slándáil ná cabhrú le daoine scothaosta mothú sábháilte ina dteach agus sa phobal, agus faisnéis a sholáthar ar thionscnaimh a fheabhsaíonn mothú sábháilteachta agus slándála daoine.**

## Éigeandálaí

Ag am éigin i do shaol, b'fhéidir go mbeidh ort glaoch a chur ar na seirbhísí éigeandála ar nós dóiteáin, gardaí, nó pearsanra leighis. Trí bheith ullamh chun glaoch a chur ar na seirbhísí éigeandála, is féidir leat an cúnamh a theastaíonn uait a fháil i bhfad níos tapúla, rud a dhéanann difríocht mhór go minic. Mar shampla, tá sé tábhachtach d'Eircode a choinneáil in aice láimhe ionas go mbeidh tú in ann suíomh do theach a thabhairt láithreach más gá. Tá dhá uimhir éigeandála ar féidir leat glaoch a chur orthu ó aon ghuthán saor in aisce:

**Dialligh 999 nó 112:  
Fan Socair, Fan Dírithe, Fan ar an Líne.**

## An Garda Síochána

Tá 47 Stáisiún na nGardaí a chlúdaíonn Cathair agus Contae na Gaillimhe. Bíonn na Stáisiúin Lánaimseartha ar oscailt 24 uair sa lá, seacht lá in aghaidh na seachtaine.

Stáisiún na nGardaí Lánaimseartha i gCathair agus i gContae na Gaillimhe	
Sráid an Mhuilinn na Gaillimhe - 091 538000	An Clochán - 095 22500
An Rinn Mhór, Gaillimh - 091 337140	Gort - 091 636400
Bóthar na Trá, Gaillimh - 091 514720	Baile Locha Riach - 091 842 870
Béal Átha na Sluaighe - 09096 31890	Tuaim - 093 70840

Bíonn Stáisiúin Pháirtaimseartha ar oscailt ar feadh líon laghdaithe uaireanta ó Luan go hAoine. Chun na huaireanta oscailte a fháil amach, cuir glooch ar do Stáisiún Garda lánaimseartha is gaire duit.

<b>Stáisiún na nGardaí Páirtaimseartha i gContae na Gaillimhe</b>	
Áth Eascrach – 09096 88652	Cill Rícill - 091 843002
An Cheathrú Rua - 091 595102	Cill Tormóir – 09096 27122
An Mám - 091 571100	Cinn Mhara - 091 637102
An Spidéal - 091 553122	Loughgeorge - 091 798122
Ard Raithin - 091 635102	Leitir Móir - 091 551122
Baile Átha an Rí - 091 844016	Leitir Fraic - 095 41052
Béal Átha Ghártha – 09066 24512	Maigh Cuilinn - 091 555122
Bearna Dhearg - 093 49212	Baile an Mhuilinn - 093 51312
Carna - 095 32242	Muine Mheá - 091 849002
Cill Rónáin - 099 61102	An Creagán – 09096 79292
Cora Finne - 093 41422	Maigh Locha – 09096 79272
Creachmhaoil - 091 846002	Órán Mór - 091 388030
Creaga – 09066 21112	Uachtar Ard - 091 557320
Dún Mór - 093 38131	Port Omna – 09097 41004
Dún an Uchta – 09096 75122	Ros Muc - 091 574102
Gleann na Madadh – 09496 59002	Cloch na Rón - 095 35835
Áth Cinn - 093 35412	Sraith Salach (Recess) - 095 34603
Indreabhán - 091 593102	Baile Liam – 09496 43002
Cill Chonaill – 09096 86622	An Ghráig – 09097 49002
Cill Íomair – 09096 76142	

### **Gardaí Pobail:**

Is é ról an Gharda Pobail ná aithne a chur ar an bpobal áitiúil, ar eagraíochtaí agus ar sheirbhísí. Ní hamháin go ndéanann Gardaí Pobail an dlí a fhorfheidhmiú, ach bunaíonn siad agus tacaíonn siad le clár pobail um chosc na coireachta agus cuirfidh siad chun cinn agus tacóidh siad le tionscnaimh ar nós Fhaire Comharsanachta, Pobal ar Aire, imeachtaí ‘Lá Oscailte’ an Gharda Síochána agus Clár Scoileanna an Gharda Síochána i mbunscoileanna agus i meánscoileanna araon. Is féidir leat dul i dteagmháil le do Gharda Pobail áitiúil trí do Stáisiún Gardaí áitiúil.

### Clár na nDaoine Scothaosta agus Leochaileacha:

Tiomsaíonn Gardaí Pobail, trína naisc leis na pobail ar a bhfreastalaíonn siad, Clár ina mbeidh ainmneacha, seoltaí agus sonraí teagmhála na gcónaitheoirí sin atá scothaosta agus leochaileach – go ginearálta iad siúd a d'fhéadfadh a bheith ina gcónaí leo féin nó i gceantar iargúlta. Faightear na sonraí seo ar bhonn deonach agus tá go leor de na daoine ar eolas ag na Gardaí pobail cheana féin agus go minic á gcur ar aghaidh ag cairde, comharsana nó gaolta. Is é cuspóir an Chláir seo ná ionas gur féidir le Gardaí pobail fanacht i dteagmháil leis na daoine seo ar bhonn rialta, ag seiceáil isteach go pearsanta nó ar an bhfón agus ag gníomhú mar phointe teagmhála dóibh agus ag tairiscint aon chúnamh praiticiúil a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uathu.

Is féidir le daoine iad féin nó cara nó gaol a chur leis an gclár trí theagmháil a dhéanamh le do Stáisiún Gardaí áitiúil agus iarraidh labhairt leis na Gardaí Pobail.

### Oifigeach Coiscthe Coireachta:

Is é ról an Oifigeach Coiscthe Coireachta ná oideachas agus comhairle a thabhairt ar ábhair a bhaineann le cosc agus laghdú na coireachta. Tá an tOifigeach Coiscthe Coireachta ar fáil chun cur i láthair a thabhairt do ghrúpaí áitiúla ar chosc na coireachta, agus déanfaidh sé athbhreithnithe agus iniúchtaí slándála, ar chuireadh, ar áitribh agus ar thailte príobháideacha agus poiblí.

Is é an Sáirsint Olivia Fleming an tOifigeach Coiscthe Coireachta tiomnaithe do Ghailimh atá lonnaithe i gceanncheathrú Réigiúnach an Iarthair agus is féidir teagmháil a dhéanamh leis ar 091 337161.

## Tionscnaimh Sábháilteachta Baile agus Pearsanta

### Aláirim Deataigh:

Tá aláirim dheataigh an-tábhachtach le haghaidh rabhadh luath. Ní dhúiseoidh deatach tú - déanta na fírinne, cuirfidh sé tú níos doimhne i do chodladh. Tugann aláirim deataigh am duit chun ligean duit féin agus do theaghlach imeacht go sábháilte as an teach i gcás tine. Ar mhaithe le cosaint íosta, ba chóir duit aláram deataigh amháin ar a laghad a chur in aghaidh an urláir i do theach, go hidéalach sa halla agus ceann staighre. Ar mhaithe le cosaint uasta, ba chóir duit aláram deataigh amháin a fheistiú in aghaidh an tseomra

(seachas sa seomra folctha agus sa gharáiste), a chuirtear ar an tsíleáil chomh gar do lár gach seomra agus is féidir. Ba cheart Aláraim Deataigh a thástáil go seachtainiúil tríd an gcnaipe tástála a bhrú, agus go iad a athsholáthair nuair a théann na ceallraí in éag.

Má tá tú i do chónaí i, nó má tá aithne agat ar, dteach níos sine i do phobal, is féidir le Seirbhís Dóiteáin agus Tarrhála na Gaillimhe socrú a dhéanamh chun cuairt a thabhairt ar a dteach chun Seiceáil Sábháilteachta ó Dhóiteán Baile a dhéanamh agus ansin aláraim deataigh a shuiteáil más gá. Is féidir leat teagmháil a dhéanamh leo ar:  
Teil: 091 509070 nó 091 588342      Ríomhphost: [fireservices@galwaycoco.ie](mailto:fireservices@galwaycoco.ie)

### **Aláraim Aonocsaíd Charbóin:**

Is gléas é aláram aonocsaíde carbóin a aimsíonn láithreach gás aonocsaíde carbóin chun nimhiú aonocsaíde carbóin a chosc. Is gás nimhiúil, gan dath, gan blas agus gan bholadh é Aonocsaíd Charbóin a scaoiltear as aon fhearas a dhóinn breosla iontaise mar ghás, gual nó ola. Féadfaidh sé dul isteach i do theach má tá d'fhearas lochtach, nó mura bhfuil an seomra aeráilte i gceart, nó má tá an simléar nó an múchán blocáilte. Molann Líonraí Gáis Éireann go mbeadh aláram agat i ngach seomra ina bhfuil fearas dóite breosla agus ceann laistigh de 5m (16 troigh) de gach seomra leapa. Ba cheart duit an t-aláram a thástáil go míosúil agus é a athsholáthair nuair a shroicheann sé deireadh a shaoil. Is féidir leat aláram aonocsaíde carbóin a cheannach in aon siopa cruu-earraí nó in ollmhargaí móra.

### **ICÉ – Aip i gCás Éigeandála:**

Is tionscnamh domhanda é I gcás éigeandála (ICÉ) atá anois ina acmhainn ríthábhachtach do chéad fhreagróirí, ar nós paraimhíochaineoirí, comhraiceoirí dóiteáin, agus póilíní, go háirithe i ndiaidh tubaistí nádúrtha agus mórthionóiscí. I go leor cásanna, ní féidir le daoine a bhfuil cúram de dhíth orthu a gcuid staire leighis a mhionsonrú nó fiú a n-ainm a thabhairt, mar sin bíonn sé deacair ag na chéad fhreagróirí an cúnamh a theastaíonn uathu a fháil. Tá 2 bhealach inar féidir leat a chinntiú go bhfuil do chuid faisnéise ríthábhachtach pearsanta agus leighis ar fáil do phearsanra éigeandála ar do ghuthán:

Cuir isteach teagmhálaí éigeandála i do leabhar seoltaí fón póca faoin ainm “ICÉ”. Mar mhalairt air sin, is féidir leat teagmhálaithe éigeandála iolracha a liostú mar “ICÉ1”, “ICÉ2”, srl. Is féidir leat dul chuig do Theagmhálaithe freisin, roghnaigh Grúpaí, agus cuir isteach iad siúd ar mhaith leat a bheith ina dTeagmhálaithe Éigeandála faoin ngné sin.

Íoslódáil Aip speisialaithe mar an Aip Sláinte le haghaidh iPhone nó Aip ICÉ le haghaidh Fón Android a ligeann duit do chuid faisnéise teagmhála éigeandála, árachas sláinte, ailléirgí, riochtaí leighis, srl. a shábháil ar bhealach inar féidir le seirbhísí éigeandála rochtain a fháil air i gcás éigeandála.

### Teachtaireacht i mBuidéal:

Tá an tionscadal “Teachtaireacht i mBuidéal” á fheidhmiú ag an gClub na Leon agus tacaíonn na seirbhísí éigeandála leis. Smaoineamh simplí atá ann, tugtar buidéal duit le Foirm Faisnéise Pearsanta (FFP) chun do shonraí pearsanta agus leighis a chomhlánú. Coinnítear an buidéal, agus an fhoirm chomhlánaithe taobh istigh, i do chuisneoir, le greamáin speisialta le haghaidh do dhoirse chun na seirbhísí éigeandála a chur ar an eolas faoin ‘teachtaireacht i mbuidéal’. I gcás timpiste nó teagmhais i do theach, sábhálfaidh sé am luachmhar do na seirbhísí éigeandála chun duine atá i gcruachás a aithint agus cuirfidh sé do theagmhálaithe éigeandála agus faisnéis leighis ar fáil go tapa. Tá Teachtaireacht i mBuidéal ar fáil do Ghalfairí anois freisin, áit a gcuirtear diosca/clib miotail ar an Mála Gailf chun a chur in iúl go bhfuil buidéal sa phóca uachtarach den Mhála Gailf. Chun clárú leis an scéim saor in aisce seo, déan teagmháil le do Chlub na Leon áitiúil nó Forbairt Tuaithe na Gaillimhe ag 091 844 335 / [grd@grd.ie](mailto:grd@grd.ie)

### Scéim Foláirimh do Sheanáirí:

Is é cuspóir na Scéime Foláirimh do Sheanáirí ná a chur ar chumas daoine scothaosta leanúint orthu ag maireachtáil go slán ina dtithe féin, le muinín, neamhspleáchas agus suaimhneas intinne, trí aláram monatóireachta pearsanta saor in aisce a sholáthar dóibh. Caitear an t-aláram siogairlín ar chaol na láimhe nó timpeall an mhuiníl agus nuair a ghníomhaítear é i gcásanna éigeandála, cuireann sé teagmháil láithreach leis na daoine a roghnaigh tú a bheith ar do liosta éigeandála. Chun a bheith i dteideal aláram saor in aisce, ní mór duit a bheith:

- 65 bliana d’aois nó níos sine agus tá acmhainní teoranta acu.
- Ag maireachtáil ina aonar nó le duine a chomhlíonann na critéir incháilitheachta freisin ag maireachtáil ina n-aonar tréimhsí suntasacha ama, nó más cúramóir é do dhuine eile sa teaghlach.
- Ag maireachtáil sa cheantar atá clúdaithe ag grúpa pobail a riarann an deontas.
- In ann leas a bhaint as an trealamh atá á sholáthar.
- Toilteanach teagmháil a choinneáil leis an ngrúpa pobail.

Tá trealamh aláram saor in aisce, ach tabhaítear muirear creidmheasa SIM bliantúil ar aláram GSM agus Digiteach nach bhfuil clúdaithe faoin SAS.

Tá monatóireacht na chéad bhliana saor in aisce - cuirfidh do sholáthraí trealaimh é seo ar fáil. Tar éis na chéad bhliana iarrfar ort táille monatóireachta a íoc.

Chun iarratas a dhéanamh, ní gá duit ach teagmháil a dhéanamh le grúpa pobail áitiúil atá ag feidhmiú na scéime i do cheantar agus déanfaidh siadsan iarratas ar do shon. Tá breis is 40 grúpa ar fud na Cathrach agus an Chontae cláraithe chun an Scéim a sheachadadh. Le seiceáil an bhfuil oibreoir i do cheantar, nó an bhfuil grúpa pobail i do cheantar chun clárú chun an scéim a sheachadadh, dean teagmháil le: Suíomh Gréasáin: <https://www.pobal.ie/programmes/seniors-alert-scheme-sas/>  
Deasc Chabhrach Pobal: 01 5117 222



### Glao-chárta Bréige:

Fostaíonn go leor daoine trádálaithe ó dhoras go doras agus fir deisiúcháin ach ar an drochuair, is fíorbheagán oibre a dhéanann cuid de na daoine seo agus gearrann siad rátaí an-arda as a gcuid seirbhísí. Sheol an Garda Síochána Glao-chártaí Bréige tar éis méadú ar líon

na nglaoiteoirí bréagacha agus na ceardaithe a théann go dtí daoine leochaileacha. Is féidir le sealbhóirí tí iarraidh ar thrádálaithe nó oibrithe ar bith a thagann chuig a dteach atá ag iarraidh obair a dhéanamh a gcuid sonraí a sholáthar ar an gcárta - cuirfidh fíor-thrádálaí a gcuid sonraí ar fáil i gcónaí.



Bí cúramach agus tú ag fostú duine ar bith a bhfuil 'mangaireacht' chuig do dhoras. Comhordaíonn go leor ceantar áitiúil liostaí de cheardaithe áitiúla agus de sheirbhísí a thacaíonn leis an ngeilleagar áitiúil, chomh maith le suaimhneas intinne agus slándáil a thairiscint do dhaoine aonair. Más mian leat duine a fhostú a thagann chuig do dhoras, seo roinnt pointí le cuimhneamh:

- ✓ Iarr orthu bróisiúr díolacháin nó cárta gnó a thabhairt duit – ba chóir go mbeadh uimhir theileafóin teagmhála, seoladh iomlán agus uimhir chláráithe CBL air. Mura bhfuil aige ach uimhir ghutháin phóca nó seoladh neamhiomlán, moltar tuilleadh seiceálacha a dhéanamh.
- ✓ Má tá tú sásta dul ar aghaidh, lorg luachan scríofa a shonraíonn an obair chomhaontaithe go léir agus tóg roinnt ama é a chur i gcomparáid le luachan bhreise ó chuideachtaí nó ceardaithe creidiúnacha i do cheantar.
- ✓ Ná fostaigh duine riamh a éilíonn íocaíocht in airgead tirim as na seirbhísí a chuirtear ar fáil – tá sé inmholta i gcónaí úsáid a bhaint as modh íocaíochta atá inrianaithe go hiomlán.
- ✓ Ná fág strainséirí, fiú oibrithe bona fide, gan mhairseacht i do theach.

Má tá aon amhras ort faoi dhlísteacht an duine a thagann chuig do theach, ba chóir duit dul i dteagmháil le do Stáisiún Gardaí áitiúil.

Féadfaidh tú Glao-chártaí Bréige a fháil ó do Stáisiún Gardaí áitiúil. Má tá aon amhras ort faoi ghlaoteoir chuig do theach, is í an chomhairle is fearr ná:

**Má tá amhras ort, coinnigh amach iad.**

## Community Safety Initiatives

### Pobal ar Aire:

Is clár sábháilteachta pobail é Pobal ar Aire do cheantair thuaithe le béim ar dhaoine scothaosta agus leochaileacha. Feidhmíonn sé mar chomhpháirtíocht idir an pobal, An Garda Síochána agus Muintir na Tíre. Tá sé mar aidhm ag cláir Pobal ar Aire na deiseanna a laghdú do choireacht agus pobail a aontú i spiorad na comharsanachta agus na seirbhíse pobail.



Chun grúpa a bhunú i do cheantar tuaithe, déan teagmháil le do Stáisiún Gardaí áitiúil nó le hOifigeach Forbartha Phobal ar Aire Muintir na Tíre áitiúil:  
Gerard Costello Teil: 086 600 0751 Ríomhphost: [gerard@muintir.ie](mailto:gerard@muintir.ie)

### Faire Comharsanachta:

Is clár sábháilteachta pobail do cheantair uirbeacha é Faire Comharsanachta. Feidhmíonn sé ar bhonn comhpháirtíochta idir An Garda Síochána agus an pobal, ar an mbonn gur féidir le gach ball den phobal cabhrú le bheith ag faire amach do chomharsana agus gníomhaíocht amhrasach a thuairisciú do na Gardaí.



Chun Scéim Faire Comharsanachta a bhunú i do cheantar uirbeach, déan teagmháil le do Stáisiún Gardaí áitiúil

### Foláireamh Téacs:

Cuireann Foláireamh Téacs ar chumas pobail grúpa a bhunú chun foláirimh a fháil a thugann comhairle dóibh faoi ghníomhaíocht amhrasach nó choiriúil ina gceantar. Má tá teagmhas dearbhaithe de ghníomhaíocht amhrasach ann, seolfaidh Gardaí téacs nó ríomhphost chuig gach Teagmhálaí Pobail cláraithe agus cuirfidh siadsan an fhaisnéis ar aghaidh trí théacs nó trí ríomhphost chuig gach ball dá ngrúpa pobail. Cruthaíonn an scaipeadh tapa faisnéise seo braistint sábháilteachta níos fearr laistigh den phobal, laghdaíonn sé cionta buirgléireachta agus gadaíochta, agus cothaíonn sé caidreamh oibre níos fearr leis an nGarda Síochána.



Chun Scéim Foláirimh Téacs a bhunú i do cheantar, déan teagmháil le do Stáisiún Garda áitiúil.

### Meaisín Marcála Maoine:

---

Tá goid maoine ar cheann de na dúshláin slándála is mó in Éirinn sa lá atá inniu ann le goid agus buirgléireacht ó thithe agus ó ghnólachtaí thar a bheith coitianta. Tionscnamh faoi stiúir an phobail is ea an Marcáil Maoine chun buirgléir faille a dhíspreagadh trí uimhir Eircode an úinéara a stampáil ar mhaoin agus trí ghreamáin agus comharthaíocht a thaispeáint ag na teaghlaigh, gnólachtaí agus pobail atá rannpháirteach sa scéim. Déantar an Eircode a stampáil ar an mhaoin ag meaisín atá deartha go speisialta agus tá sé an-deacair é a bhaint agus is féidir é a athdhéanamh arís agus arís eile ar an mír chéanna. Nuair a bhí an scéim píolótaithe, d'éirigh go han-mhaith léi maidir le cásanna buirgléireachta agus gadaíochta a laghdú, go háirithe nuair a bhí líon mór teaghlach agus gnólachtaí i bpobal ag glacadh leis. Nuair atá maoin mharcáilte níl sé chomh tarraingteach do gadaithe agus cuireann sé go mór leis an seans go dtabharfar do mhaoin ar ais má chailltear nó má ghoidtear í. Tá 2 mheaisín marcála maoine ceannaithe ag Comhairle Chontae na Gaillimhe atá á rolladh amach ar fud an Chontae i gcomhar leis an nGarda Síochána, agus le déanaí, trí oiliúint a chur ar roinnt Seideanna na bhFear in oibriú na meaisíní. De réir mar a bhíonn an Meaisín Marcála Maoine ar fáil i mbaile nó sráidbhaile ar leith, déanfar é a phoibliú ag leibhéal áitiúil, nó is féidir le do Phobal ar Aire áitiúil nó Grúpa Pobail eile iarracht a dhéanamh an meaisín a chur in áirithe trí theagmháil a dhéanamh leis an Oifigeach Coiscthe Coireachta.



### Aip um Chlárú Maoine:

---

Is Aip saor in aisce é seo a d'fhorbair An Garda Síochána chun cabhrú le daoine sonraí a gcuid maoine a thairfeadh, mar shampla rothair, ríomhairí glúine, innealra feirme, srl. Nuair a bhíonn an Aip íoslódáilte agat, is féidir leat do chuid faisnéise pearsanta a thairfeadh go sábháilte agus ansin sonraí faoi mhíreanna maoine a thairfeadh le grianghraif. Má ghoidtear aon mhír de do mhaoin, is féidir leat an goid a thuairisciú go héasca do na Gardaí tríd an Aip. Mura bhfuil fón cliste agat, is smaoineamh maith fós é fardal de na míreanna luachmhara a choinneáil chun críoche árachais, agus mar sin de réir mar a cheannaíonn tú nó a athsholáthrófar rudaí, coinnigh liosta d'Ainm, Luach, Déanamh, Múnla, Sraithuimhir & tuairisc gairid. Léigh tuilleadh faoin Aip um Chlárú Maoine agus íoslódáil an Aip ag <https://www.garda.ie/en/angardasiochanaapp/>

## Fan Sábháilte...

### Na 5 Leid is Fearr maidir le Buirgléireacht a Chosc:

1. Coinnigh gach doras agus fuinneog faoi Ghlas.
2. Soilsigh do theach, ag baint úsáide as lasc ama agus tú amuigh.
3. Coimeád d'eochara sabháilte, i bhfad ó fhuinneoga agus boscaí litreach.
4. Coimeád taifead d'earraí luachmhara agus ná coinneáil suimeanna móra airgid sa bhaile.
5. Bain úsáid as d'aláram, fiú agus tú sa bhaile.

### Comhairle bhreise sábháilteachta baile go sonrach do Dhaoine Scothaosta:

- ✓ Feistigh breathnóir dorais agus slabhra dorais / teorantóir. Ligeann siad seo duit glaoiteoirí a sheiceáil go sábháilte agus smacht a choinneáil ar shlándáil.
- ✓ Coinnigh liosta d'uimhreacha éigeandála ar féidir leat tagairt a dhéanamh dóibh go tapa más gá, mar shampla, teaghlach, comharsana, Stáisiún na nGardaí, DG nó an tseirbhís dóiteáin.
- ✓ Má tá fón póca agat, cinntigh go bhfuil uimhir theagmhála éigeandála taifeadta agat faoin gcóras ICÉ (I gCás Éigeandála).
- ✓ Coinnigh do chuid faisnéise ríthábhachtach pearsanta agus leighis i spás sábháilte, mar shampla, ag baint úsáide as an tseirbhís Teachtaireacht i mBuidéal.
- ✓ Uimhir do theach a bheith soiléir ionas gur féidir leis na Seirbhísí Éigeandála tú a aimsiú go tapa, más gá, agus d'Eircode a bheith ar eolas agat.

### Ná lig d'aon Calaoise nó Sceamálacha leas a bhaint asat:

- Abair NÍL i gcónaí le glaoiteoirí gan iarraidh nó le teachtaireachtaí téacs a lorgaíonn eolas príobháideach fút. Fíoraigh aon iarrataí den sórt sin go neamhspleách i gcónaí trí shonraí teagmhála an ghlaiteora nó na heagraíochta a chuardach trí mhodh eile a úsáid – ní trí na sonraí a sholáthair an duine a úsáid.
- Ná hoscail ríomhphost gan iarraidh agus ná cliceáil ar nasc nó ceangaltán i ríomhphost gan iarraidh riamh. Ná cliceáil ar naisc ar bith i ríomhphost nó i dtéacsanna anaithnide agus ná freagair d'aon cheann atá ag lorg faisnéise pearsanta nó airgeadais.
- Más rud é gur thug tú do shonraí bainc do chalaoiseoir, déan teagmháil le do bhanc láithreach, cuir é sin ar an eolas dóibh, agus lorg comhairle maidir le do chistí i do chuntais a choimeád sabháilte. Má tá d'uimhir PSP roinnte agat, déan teagmháil leis an Roinn Coimirce Sóisialaí.

# Rannpháirtíocht Shóisialta & Shibhialta

Is é cuspóir an chlár a thacaíonn le daoine scothaosta faoin réimse seo ná tacú le forbairt gníomhaíochtaí sóisialta i bpobail agus seirbhísí a leathnú chun aonrú a laghdú agus chun tacú le daoine leochaileacha.

## Gníomhaíocht Coirp & Spórt

Is iad seo a leanas raon eagraíochtaí áitiúla agus náisiúnta ar féidir leo cabhrú leat páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht choirp agus i ngníomhaíochtaí spóirt agus i gclár spóirt.

### Aostacht agus Deiseanna:

Eagraíocht náisiúnta is ea Aostacht agus Deiseanna a chuireann deiseanna ar fáil do dhaoine scothaosta a bheith páirteach i spórt agus i ngníomhaíocht choirp. Is féidir leat a bheith níos rannpháirtí i ngníomhaíochtaí mar dhuine aonair, mar phobal, i suíomh cúraim, nó i d'ionad oibre, trí chlárú dá gclár oiliúint CGC (Ceannairí Gníomhaíochta Coirp), nó CúramCGC atá dírithe ar shuíomhanna cúraim. Feidhmíonn siad FitLine agus is seirbhís mheantóireachta ghutháin í a spreagann rannpháirtithe le bheith níos gníomhaí. Cuireann siad tacaíocht airgeadais ar fáil freisin trí scéim deontas bliantúil do ghrúpaí, do shuíomhanna cúraim & do chlubanna.

Teil: 01 805 77 33 R-phost: [active@ageandopportunity.ie](mailto:active@ageandopportunity.ie)

Suíomh Greasáin: <https://ageandopportunity.ie/active/>

Cuireann Aostacht agus Deiseanna beoshruthanna dá bhfíseáin aclaíochta Nóiméad Gluaiseachta ar Facebook Dé Luain, Dé Céadaoin agus Dé hAoine ag 11r.n.

Is líne chabhrach é **FitLine** a bhfuil Oibrithe Deonacha ag feidhmiú uirthi a dhéanann glaonna gutháin rialta do dhaoine ar mhaith leo a bheith níos gníomhaí go fisiciúil agus a sholáthraíonn comhairle agus spreagadh dóibh. Is féidir leat teagmháil a dhéanamh leis an tseirbhís saor in aisce seo ar an teileafón ag 1800 303 545

### Scéim Deontais Náisiúnta Ghníomhach do Spórt & do Gníomhaíocht Choirp do

**Dhaoine Scothaosta:** is é cuspóir na scéime deontais seo ná cabhrú le daoine scothaosta agus iad a spreagadh chun páirt a ghlacadh i spórt agus i ngníomhaíocht choirp, cibé an baill de ghrúpa pobail, grúpa daoine scothaosta iad, i suíomh cúraim, nó ag iarraidh a bheith páirteach i spórt ar leith. Beidh leithdháiltí deontais idir €300 agus €700.

### Siel Bleu:

Cuireann Siel Bleu Éireann cláir aclaíochta feabhsaithe saoil ar fáil do dhaoine fásta scothaosta, do dhaoine a bhfuil riochtaí ainsealacha orthu, agus do dhaoine faoi mhíchumas coirp agus intleachta. Is féidir rochtain a fháil ar na ranganna ar líne, nó is féidir leat socrú a dhéanamh go seachadfar iad i do theach, i d'áis pobail nó i do shuíomh cúram sláinte áitiúil. Cuirtear na ranganna in oiriúint de réir chumais na rannpháirtithe agus cuireann oiliúnóirí cáilithe ar fáil iad.

Teil: 01 209 6889 R-phost: [info@sielbleu.ie](mailto:info@sielbleu.ie) Suíomh Greasáin: [www.sielbleu.ie](http://www.sielbleu.ie)  
Tá físeáin aclaíochta iontacha ag [Siel Bleu](#) ar a leathanach YouTube

### Comhpháirtíocht Spóirt na Gaillimhe:

Tá Comhpháirtíocht Spóirt na Gaillimhe maoinithe ag Spóirt Éireann, agus reáchtálann siad raon clár náisiúnta atá dírithe ar rannpháirtíocht i spóirt agus caitheamh aimsire a mhéadú thar gach aois agus cumas sa Chathair agus sa Chontae. Reáchtálann an tOifigeach um Ionchuimsiú Spóirt agus Míchumais ranganna agus cúrsaí gníomhaíochta coirp atá dírithe ar dhaoine scothaosta cosúil le Maidí Siúlóide, Boccia, agus Cluichí Beir Beo ar an Saol.

#### Déan teagmháil le Comhpháirtíocht Spóirt na Gaillimhe:

Teil: 091 509 670

Ríomhphost: [galwayactive@galwaycoco.ie](mailto:galwayactive@galwaycoco.ie)

Suíomh Gréasáin: [www.galwayactive.ie](http://www.galwayactive.ie)

Tá [sraith físeán aclaíochta do dhaoine scothaosta](#) forbartha ag Spóirt Éireann.

### Gaillimh Shláintiúil:

Tá Cathair & Contae na Gaillimhe Sláintiúil maoinithe ag an Roinn Sláinte agus cuireann siad raon clár i bhfeidhm le cur ar chumas gach duine taitneamh a bhaint as sláinte agus folláine coirp agus meabhrach go dtí a n-acmhainneacht iomlán. Cuid den ról seo is ea comhairle a thabhairt ar conas saol sláintiúil a chaitheamh, chomh maith le gníomhaíochtaí agus imeachtaí a reáchtáil in áiseanna pobail.

Gheobhaidh tú raon acmhainní ar conas a bheith gníomhach, nósanna iteacháin níos sláintiúla, agus ag tabhairt aire do do ghiúmar, ar ár Suíomhanna Gréasáin:

Gaillimh Shláintiúil Áitiúil: [www.healthygallowaycity.ie](http://www.healthygallowaycity.ie)

Éire Shláintiúil Náisiúnta: <https://www.gov.ie/en/campaigns/healthy-ireland/>

### Grúpaí Siúlóide:

Is tionscnamh náisiúnta é “Iarr ar Éireann chun Siúl” a bhfuil sé mar aidhm aige líon na ndaoine a ghlacann páirt ag siúl ar mhaithe le sláinte, folláine agus corpacmhainne a uasmhéadú. Soláthraíonn a suíomh gréasáin comhairle maidir le grúpa siúlóide a bhunú i do cheantar áitiúil agus tacaíonn siad freisin le forbairt na ngrúpaí siúlóide atá ann cheana féin agus coimeádann siad clár de na Grúpaí Siúlóide go léir in Éirinn.

Chun grúpa siúlóide a thosú nó a aimsiú i do cheantar, seol ríomhphost chuig [info@getirelandwalking.ie](mailto:info@getirelandwalking.ie) nó tabhair cuairt ar <https://www.getirelandwalking.ie/findgroup/>

### Conairí Siúlóide agus Rothaíochta i gCathair agus i gContae na Gaillimhe:

Tairgeann Cathair agus Contae na Gaillimhe raon álainn agus éagsúil d’aibhneacha, cladaigh, foraoisí, páirceanna agus glasbhealaí, go leor acu atá oiriúnach le haghaidh siúlóide (le leibhéil éagsúla inrochtaineachta) agus cuid acu atá níos oiriúnaí do rothaíocht. Más mian leat roinnt conairí siúlóide a iniúchadh, is foinse iontach faisnéise é suíomh gréasáin Spórt Éireann a dhéanann grádú ar chonairí siúlóide, rothaíochta agus marcaíochta, de réir an leibhéal aclaíochta agus cumais a theastaíonn chun an conair a dhéanamh.

Is féidir leat gach conair a fháil ar shuíomh gréasáin Spórt Éireann ag:

<https://www.sportireland.ie/outdoors/find-your-trails>

Nó eolas ar chonairí i gCathair na Gaillimhe agus i gContae na Gaillimhe ar na suíomhanna gréasáin seo a leanas: <https://galwaynationalparkcity.com/trails/>  
<https://www.galwaytourism.ie/best-walks-galway/>

### Cathaoireacha Rothaí don Trá:

Cuireann Cathaoireacha Rothaí don Trá ar chumas úsáideoirí cathaoireacha rothaí nó daoine a bhfuil a soghluaisteacht laghdaithe taitneamh a bhaint as lá ar an trá. I gCathair na Gaillimhe, tá cathaoir rothaí don trá ar fáil le húsáid i mBóthar na Trá agus is féidir eochair na saoráide stórála a fháil ón bhfáiltiú ag Leisureland áit a bhfuil áiseanna athraithe agus cithfholcadh do dhaoine faoi mhíchumas ar fáil freisin. Bainistíonn Ability West áirithintí don chathaoir rothaí, agus is féidir áirithintí a dhéanamh le Amanda Hayes ón Roinn Fisiteiripe/Teiripe Shaothair, Ability West ar an teileafón ag 091 540 900 nó trí ríomhphost a sheoladh chuig [Amanda.hayes@abilitywest.ie](mailto:Amanda.hayes@abilitywest.ie)

I gContae na Gaillimhe, tá cathaoireacha rothaí don trá ar fáil ag trá Trácht, Cinn Mhara, agus Trá Mór, Indreabhán, le linn shéasúr na ngardaí tarrthála mar a shonraítear thíos. Tá na

cathaoireacha rothaí don trá suite ag na Botháin Garda Tarrhála ar an dá thrá agus ní gá áirithint a dhéanamh roimh ré (ceisteanna chuig an Roinn Seirbhísí Corparáideacha ar 091 509 000):

Trácht: 1 Meitheamh – 31 Lúnasa ó 11 r.n. – 7 i.n. (Meitheamh agus Meán Fómhair: deireadh seachtaine amháin)

Trá Mhór: 1 Meitheamh – 31 Lúnasa ó 11r.n. – 7 i.n. (Meitheamh agus Meán Fómhair: deireadh seachtaine amháin)

### **Cuibhrinn, Gairdíní Pobail agus Grúpaí na mBailte Slachtmhara:**

Má tá lámh mhaith agat ar phlandaí, tá go leor bealaí ann chun fanacht gníomhach agus scaoileadh sóisialta fiúntach a bheith agat ag an am céanna

Is ceapacha talún iad cuibhrinn a thugtar ar léas do bhaill an phobail áitiúil chun cur ar a gcumas a gcuid torthaí agus glasraí féin a fhás. Soláthraíonn siad taitneamhacht iontach agus cuirtear go leor buntáistí ar fáil do na sealbhóirí ceapacha agus dá dteaghlai, ón aer úr go dtí táirgí a fhástar sa bhaile. Soláthraíonn Comhairle Cathrach na Gaillimhe ceapacha cuibhrinn ag 2 shuíomh faoi láthair; Seantalamh agus Coillte Mhuirlinne/Dabhach Uisce, agus tá cuibhrinn freisin i dTuaim, Co. na Gaillimhe.

Is spás iontach iad Gairdíní Pobail chun garraíodóireacht agus bualadh le daoine a chomhcheangal agus úsáidtear iad freisin le haghaidh gníomhaíochtaí agus imeachtaí pobail éagsúla. I gCathair na Gaillimhe, tá gairdíní pobail i mBaile an Phoill, sa Bhaile Bán, i gCoillte Mhuirlinne/Dabhach Uisce, agus sa Taobh Thiar. I gContae na Gaillimhe, tá gairdíní pobail i nGleann na Madadh, Áth Cinn, Cinn Mhara, Órán Mór agus Uachtar Ard.

Tá os cionn 40 Grúpa Bailte Slachtmhara sa Chathair agus sa Chontae a chuireann isteach ar Chomórtas Náisiúnta na mBailte Slachtmhara gach bliain agus a dhéanann muid bródúil as ár mbailte agus sráidbhailte a choinneáil ag breathnú go maith trí bhailiú bruscair, plandáil, agus ag obair leis an dúlra agus bithéagsúlacht. Tá siad i gcónaí ag féachaint d'oibrithe deonacha ar féidir leo cabhrú le tascanna ar feadh chomh beag le uair amháin in aghaidh na seachtaine agus mar sin déan teagmháil leo ag leibhéal áitiúil más mian leat bualadh le daoine agus do phobal áitiúil a fheabhsú ag an am céanna!

***An raibh a fhios agat go bhféadfadh ach 30 nóiméad de ghníomhaíocht in aghaidh an lae, laistigh nó lasmuigh, tionchar mór a imirt ar do shláinte?***

***Tabhair aire do do chorp:***

***Bí Gníomhach, Ith go Maith, Bí Amuigh Faoin Aer, Lig do Scíth***



### Gníomhaíochtaí Sóisialta & Cultúrtha

Is iad seo a leanas raon grúpaí áitiúla agus eagraíochtaí náisiúnta a chuireann deiseanna ar fáil do ghníomhaíochtaí pobail, cultúrtha agus sóisialta.

#### Scor Gníomhach na hÉireann:

Is líonra náisiúnta é an eagraíocht seo de bhreis is 550 cumann scoir gníomhach áitiúil a chuidíonn le daoine scortha saol iomlán gníomhach a chaitheamh, agus abhcóideacht a dhéanamh ar a son. Is féidir leat dul i dteagmháil le Scor Gníomhach na hÉireann chun do chumann scoir gníomhach áitiúil a aimsiú nó chun faisnéis a fháil ar conas grúpa nua a bhunú i do cheantar. Is féidir leat teagmháil a dhéanamh leo ar an teileafón ag 01 873 3836, trí ríomhphost a sheoladh chuig [info@activeirl.ie](mailto:info@activeirl.ie), nó cuairt a thabhairt ar a suíomh gréasáin ag [www.activeirl.ie](http://www.activeirl.ie)

#### Bantracht na Tuaithe (BT):

Tugann Bantracht na Tuaithe mná tuaithe agus uirbeacha agus a bpobail le chéile, agus cuireann sé tacaíocht, cairdeas, forbairt phearsanta, oideachas agus foghlaim ar feadh an tsaoil ar fáil. Le níos mó ná 440 Cumann ar fud na tíre, cuireann an BT ionad ar fáil chun cócaireacht, taisteal, ceardaíocht agus sóisialú, agus eagraíonn sé comórtais ar fud struchtúr an chumainn. Féadfaidh tú teagmháil a dhéanamh leis an oifig náisiúnta chun do ghrúpa áitiúil BT a aimsiú nó chun grúpa nua a bhunú. Is féidir leat teagmháil a dhéanamh leo ar an teileafón ag 01 668 0002, trí ríomhphost a sheoladh chuig [admin@ica.ie](mailto:admin@ica.ie) nó cuairt a thabhairt ar a suíomh gréasáin ag [www.ica.ie](http://www.ica.ie)

#### Grúpaí Daoine Scothaosta:

Tá go leor grúpaí daoine scothaosta neamhchleamhnaithe ar fud na cathrach agus an chontae a thagann le chéile in ionaid lae agus in ionaid phobail chun cártaí a imirt, biongó, taitneamh a bhaint as comhrá nó cupán tae, agus turais shóisialta a eagrú dá mbaill. Gheobhaidh tú eolas ar iad seo de ghnáth trí do Nuachtlitir Pharóiste áitiúil a sheiceáil áit a dtabharfaidh siad nuashonruithe ar a gcuid gníomhaíochtaí.

#### Ionaid Phobail:

Cuireann Ionaid Phobail nasc ríthábhachtach ar fáil do phobail áitiúla agus tá siad mar fhócas do go leor gníomhaíochtaí laethúla. Is áiteanna cairdiúla iad inar féidir le duine ar bith bualadh le cairde sean agus nua, scileanna nua a fhoghlaim, agus

páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí pobail áitiúla ar nós ealaíon, ceardaíocht, damhsa, ióga nó clubanna lóin. Is bunchloch dár bpobail iad Ionaid Phobail agus cabhraíonn na naisc shóisialta a chruthaítear ag ionaid phobail le pobail láidre, sábháilte agus ionchuimsitheacha a thógáil; agus idirghníomhaíocht shóisialta, obair dheonach agus mórtas saoránaigh a chur chun cinn.

### **Bothán na bhFear:**

---

Cuireann Bothán na bhFear áit fháiltiúil ar fáil inar féidir le fir teacht le chéile agus páirt a ghlacadh i raon gníomhaíochtaí ar a gcomhaontaítear. Tá siad oscailte do gach fear, beag beann ar aois, cúlra nó cumas. Tá gach Bothán difriúil, is maith le cuid acu adhmaadóireacht a dhéanamh, agus bíonn baint níos mó ag daoine eile le gníomhaíochtaí pobail. Cosúil le gach duine, is maith le fir leanúint a bheith táirgiúil agus rannchuidiú leo siúd timpeall orthu fiú in aois scoir, agus cuireann Bothán na bhFear spás ar fáil inar féidir leat a bheith gníomhach go fisiciúil, go meabhrach agus go sóisialta. Tá an t-ádh linn go bhfuil beagnach 30 Botháin againn ar fud na Cathrach agus an Chontae, agus is féidir leat a sheiceáil an bhfuil Bothán i do cheantar féin, nó tacaíocht a fháil chun Bothán a bhunú i do cheantar féin, trí theagmháil a dhéanamh le Cumann Bothán na bhFear. Is féidir leat teagmháil a dhéanamh leo ar an teileafón ar 01 891 6150, trí ríomhphost chuig [info@menssheds.ie](mailto:info@menssheds.ie) nó ar a suíomh gréasáin ar [www.menssheds.ie](http://www.menssheds.ie)

### **Bothán na mBan:**

---

Tá forbairt Bothán na mBan (nó Bothán na gCearc!) níos déanaí ná Bothán na bhFear, ach feidhmíonn siad an cuspóir céanna chun scaoileadh sóisialta a sholáthar do mhná de gach aois, cúlra agus cumas chun bualadh suas ag leibhéal áitiúil agus caitheamh aimsire coitianta a dhéanamh. Tá gréasán de Botháin na mBan ag dul i méid go náisiúnta agus i gContae na Gaillimhe, tá an t-ádh orainn go bhfuil Bothán na mBan againn i mBaile Átha an Rí, i nDroichead an Chláirín agus i dTuaim. Is féidir leat nascadh leis an leathanach Facebook náisiúnta do Bhothán na mBan ar <https://www.facebook.com/p/Irelands-Womens-sheds-100068053832469/>

### **Grúpaí Ealaíon, Cultúir agus Oidhreachta:**

---

Tá an t-ádh le Cathair agus Contae na Gaillimhe go bhfuil saol rathúil ealaíon agus cultúir ann, le raon éagsúil gníomhaíochtaí idir na healaíona, oidhreacht, stair, ceol, drámaíocht, cóir, agus grúpaí amharclainne pobail gníomhach ag an leibhéal áitiúil. Tá sé léirithe ag taighde go mbaineann daoine scothaosta a ghlacann páirt i ngníomhaíochtaí cruthaitheacha taitneamh as cáilíocht beatha níos airde agus gur lú an seans go mbeidh

siad uaigneach, faoi dhúlagar agus faoi strus, ná iad siúd nach raibh páirteach, agus go bhfuil buntáistí ar leith acu don fholláine fhisiciúil, mheabhrach agus shóisialta trí bheith páirteach i ngníomhaíochtaí grúpa ealaíon agus cruthaitheachta.

In ionad iarracht a dhéanamh gach grúpa ar fud na Cathrach agus an Chontae a liostú sna catagóirí thuas, molaimid duit seiceáil a dhéanamh ar na grúpaí atá gníomhach i do phobal áitiúil trí nuachtlitreacha paróiste áitiúla agus cláir fógraí.

Pointe tagartha úsáideach eile is ea an **Líonra Rannpháirtíochta Pobal**, atá mar líonra de gach grúpa pobail & deonach atá gníomhach sa Chathair agus sa Chontae. Molaimid do gach grúpa daoine scothaosta atá gníomhach ag an leibhéal áitiúil clárú leis an Líonra Rannpháirtíochta Pobal Cathrach nó Contae, agus is féidir leat a mballraíocht a sheiceáil de réir suímh nó cineál grúpa ag na naisc seo a leanas:

### **I gCathair na Gaillimhe:**

Teil: 091 528 325 / 085 214 5179 Ríomhphost: [info@galwaycitycommunitynetwork.ie](mailto:info@galwaycitycommunitynetwork.ie)

Suíomh Gréasáin: <https://galwaycitycommunitynetwork.ie/members/directory-of-members/>

### **I gContae na Gaillimhe:**

Teil: 091 509 130 / 087 360 3379 Ríomhphost: [administrator@galwaycountypn.ie](mailto:administrator@galwaycountypn.ie)

Suíomh Gréasáin: <https://www.galwaycountypn.ie/members-directory/>

***Did you know that research shows that social connectedness can lead to longer life, better health, and improved wellbeing?***

***When we're together,  
everything is better.***

## **Tacaíochtaí um Ionchuimsiú Sóisialta**

Cé go mbeidh an chuid is mó de dhaoine scothaosta in ann deiseanna sóisialta agus fóillíochta a lorg go gníomhach agus dul i ngleic leo ina gceantar, beidh daoine ann nach bhfuil in ann é sin a dhéanamh mar gheall ar a bheith gafa sa teach, gan a bheith in ann taisteal, a bhfuil freagrachtaí cúraim orthu, nó a bheith faoin tuath nó go leithlisithe go sóisialta. D'fhéadfadh go mbeadh grúpaí eile laistigh de phobail a bhraitheadh go bhfuil siad imeallaithe nó nach bhfuil cinnte cá háit le dul chun tacaíocht a fháil. Liostaíonn an rannán seo seirbhísí atá dírithe le chinntiú nach bhfágfar aon duine amach, agus go mbíonn deis ag gach duine páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí sóisialta agus fóillíochta.

### **AMACH! LADT Gaillimh:**

---

Déanann AMACH ionadaíocht agus abhcóide ar son an phobail LADT+ i gcathair agus i gcontae na Gaillimhe. Reáchtálann siad grúpaí tacaíochta, ionad buail isteach, agus gníomhaíochtaí inar féidir leat bualadh le cairde nua, eolas a fháil, agus scíth a ligean le daoine atá ar aon intinn leat. Is grúpa daoine LADTI níos sine atá ina gcónaí in Iarthar na hÉireann é Bogha Báistí Airgid. Tá an grúpa oscailte do gach ball den phobal LADT i nGaillimh agus i gcontaetha comharsanachta atá 50 bliain nó níos sine nó ar féidir leo aontú le saincheisteanna a bhaineann le daoine den aois sin.

Le tuilleadh eolais a fháil, déan teagmháil le AMACH ar an teileafón ag 089 497 5162 nó trí ríomhphost chuig [info@amachlgbt.com](mailto:info@amachlgbt.com) nó tabhair cuairt ar a suíomh gréasáin ag [www.amachlgbt.com](http://www.amachlgbt.com)

### **Ionad Acmhainní Pobail an Bhaile Bháin:**

---

Soláthraíonn Ionad Acmhainní Pobail an Bhaile Bháin atá lonnaithe sa Bhaile Bán spás oifige do na gníomhaireachtaí éagsúla a oibríonn sa Bhaile Bán. I measc na seirbhísí a fheidhmíonn ón bhfoirgneamh tá Ionad Cúraim Leanaí Bogha Báistí an Bhaile Bháin, Seirbhísí Tacaíochta Teaghlach an Taobh Thoir, Seirbhísí Fostaíochta Ceantair Áitiúil, Comhpháirtíocht Chathair na Gaillimhe (seirbhísí éagsúla), seirbhísí FSS. Is iomaí grúpa a úsáideann an t-ionad freisin.

Cuireann an t-ionad seomraí ar cíós ar fáil, agus athraíonn siad i méid chun freastal ar ghrúpaí ó 10 go 50+ duine. Tá halla spóirt ann freisin ar féidir freastal ar 250+ duine. Is féidir Tae, Caife agus bia a sholáthar freisin ar iarratas. Tá go leor áiteanna páirceála ag an ionad. Is féidir áirithintí a dhéanamh ar an nguthán ar 091-768300, trí ríomhphost chuig [reception@bcrc.ie](mailto:reception@bcrc.ie) nó trí Facebook trí Ionad Acmhainní Pobail an Bhaile Bháin a chuardach.

### **COPE na Gaillimhe:**

---

Soláthraíonn COPE na Gaillimhe raon tacaíochtaí duine le duine agus seirbhísí do dhaoine scothaosta sa phobal a bhfuil cónaí orthu ina n-aonar. Tugann siad tacaíocht do dhaoine aonair sa bhaile agus sa phobal, chomh maith le bheith ag obair le grúpaí pobail atá ag freastal ar riachtanais daoine scothaosta ina bpobail. Is é an misean atá acu ná tacú le haosú sláintiúil neamhspleách sa bhaile. Is iad na príomh-thacaíochtaí agus seirbhísí atá acu ná a n-ionaid lae agus gníomhaíochtaí do dhaoine scothaosta, lónadóireacht pobail agus clubanna lóin pobail, seirbhís seachadta béilí Meals4Health,

agus tacaíocht chairde. Le haghaidh tuilleadh eolais, déan teagmháil le COPE na Gaillimhe ar an teileafón ag 091 778 750, trí ríomhphost ag [info@copegalway.ie](mailto:info@copegalway.ie) nó tabhair cuairt ar a suíomh gréasáin ag [www.copegalway.ie](http://www.copegalway.ie).

### Croí na Gaillimhe:

---

Tá Croí na Gaillimhe mar chuid de charthanacht Chumann Naomh Uinseann de Pól. Feidhmíonn a n-ionad acmhainní mar líonra sóisialta do dhaoine scothaosta atá ina gcónaí i gCathair nó i gContae na Gaillimhe, áit ar féidir leo freastal ar ranganna, clubanna lóin, agus a bheith páirteach i raon grúpaí chun páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí atá taitneamhach agus spráúil, uaireanta oideachasúil, nó cruthaitheach, chomh maith le rochtain a fháil ar fhaisnéis agus acmhainní úsáideacha. Le haghaidh tuilleadh eolais, déan teagmháil le Croí na Gaillimhe ar an teileafón ag 091 895 203, trí ríomhphost a sheoladh chuig [info@croinagaillimhe.ie](mailto:info@croinagaillimhe.ie) nó tabhair cuairt ar a suíomh gréasáin ag [www.croinagaillimhe.ie](http://www.croinagaillimhe.ie)

### Ionad Cúraim Lae:

---

Soláthraíonn Ionaid Cúraim Lae Pobail scaoileadh sóisialta do dhaoine scothaosta ina bpobal, lena n-áirítear seirbhísí breise cosúil le béilí, teiripí, cuairteanna ó altraí sláinte poiblí, agus iompar chuig agus ó na hionaid do dhaoine a úsáideann a gcuid seirbhísí. Ní liosta uileghabhálach é seo a leanas de na hionaid go léir; mar sin, ba cheart duit seiceáil le d'Altra Sláinte Poiblí nó le do Dhochtúir Ginearálta le féachaint an bhfuil seirbhísí níos gaire do do cheantar áitiúil.

Suíomh	Ainm	Uimh Teil.
Béal Átha na Sluaighe	Seirbhísí Sóisialta Bhéal Átha na Sluaighe	09096 43217
Baile Chláir	Ionad Lae Anam Croí	091 739 385
An Fhairche	Ionad Cúraim Lae An Fhairche	09495 46174
Gleann na Madadh	Ionad Cúraim Lae Ghleann na Madadh	0949659269 / 094-659059
Indreabhán	Tearmann Eanna CTR	091 505 540
An Líonán	Ionad Lae an Líonáin	087 963 3970
Leitir Mealláin	Ionad Lae Chomhar Chuigeal	087 687 1628
Port Omna	Cúram Lae Phort Omna	09097 41740
Cathair na Gaillimhe	Ionad Lae Sonas Mervue	091 735 402

### Ionaid Acmhainní Teaghlaigh:

---

Tá cur síos déanta ar Ionaid Acmhainní Teaghlaigh cheana féin i gCaibidil 1 den Eolaire Seirbhísí seo, ach táimid á lua arís sa chaibidil seo mar go gcuireann siad go leor seirbhísí duine le duine ar fáil do dhaoine scothaosta le cur ar a gcumas mothú go bhfuil baint shóisialta acu, go háirithe iad siúd atá leithlisithe go sóisialta agus faoin tuath. Gheobhaidh tú sonraí teagmhála na nIonad Acmhainní Teaghlaigh ar fad i gCathair agus i gContae na Gaillimhe faoi Chaibidil 1 más mian leat fiosrúchán díreach a dhéanamh leo maidir lena gcuid seirbhísí.

### Teagmháil na Gaillimhe:

---

Is é príomhaidhm Teagmháil na Gaillimhe ná an t-uaigneas i measc daoine scothaosta a mhaolú. Soláthraíonn siad seirbhís cuairte cairdeas a thairiscint i gCathair na Gaillimhe agus sna ceantair máguaird. Reáchtálann siad club sóisialta Maidin Dé hAoine i gCathair na Gaillimhe agus bíonn go leor imeachtaí bliantúla eile acu i rith na bliana. Soláthraíonn siad modh iompar chuig go leor clubanna sóisialta/lóin eile i gCathair na Gaillimhe, agus próiseálann siad iarratais ar aláram pearsanta Scéim Foláirimh na Seanóirí a chlúdaíonn Contae na Gaillimhe ar fad. Le haghaidh tuilleadh eolais, is féidir leat teagmháil a dhéanamh leo ar an teileafón ar 091 867892, trí ríomhphost a sheoladh chuig [galwaycontact@gmail.com](mailto:galwaycontact@gmail.com), nó tabhair cuairt ar a suíomh gréasáin ag <https://www.galwaycontact.ie/>

### Cuideachtaí Forbartha Áitiúla:

---

Soláthraíonn Cuideachtaí Forbartha Áitiúla raon seirbhísí agus clár, a bhfuil go leor acu dírithe ar chabhrú le daoine scothaosta a neamhspleáchas a choinneáil agus fanacht ina dtithe chomh fada agus is féidir. Is féidir é seo a bhaint amach trí raon seirbhísí lena n-áirítear seachadtaí béilí, iompar, seirbhísí cuairte baile, seirbhísí níos álainn, cúnamh le foirmeacha a líonadh, nascadh le FoodCloud, agus soláthar gníomhaíochtaí sóisialta trí chlubanna lóin seachtainiúla agus sosanna faoisimh.

Ainm	Suíomh	Uimh. Teil
Comhar na nOileán	Oileáin na Gaillimhe	099 75096
Fóram Chonamara	Gaillimh Thiar	095 41116
Forbairt Tuaithe na Gaillimhe	Gaillimh Thoir	091 844 335
Comhpháirtíocht Chathair na Gaillimhe	Cathair na Gaillimhe	091 773 468

### Oideasú Sóisialta:

---

Tugann Oideasú Sóisialta bealach do dhaoine aonair, do DG agus do ghairmithe sláinte eile daoine a atreorú chuig raon tacaíochtaí pobail a bhféadfadh tairbhí suntasacha a bheith acu dá sláinte agus dá bhfolláine foriomlán. Aithníonn sé go bhfuil tionchar ag tosca mar bhochtaineacht, aonrú agus uaigneas ar shláinte daoine, agus díríonn sé ar dhuine a nascadh leis na tacaíochtaí áitiúla seo. Is féidir le Comhordaitheoir Oideasú Shóisialta cabhrú leat chun tú a nascadh le gníomhaíochtaí agus tacaíochtaí i do cheantar ar nós grúpaí siúlóide agus reatha, grúpaí léitheoireachta, grúpaí féinchabhracha, oideachas aosach, bothán na bhfear, garraíodóireacht, na healaíona agus cruthaitheacht. Tá Seirbhís Oideasú Sóisialta nua forbartha ag FSS i gCathair agus i gContae na Gaillimhe i gcomhar le Comhpháirtíocht Chathair na Gaillimhe agus Forbairt Tuaithe na Gaillimhe. Tá seirbhís Chontae na Gaillimhe i dTuaim, i mBaile Átha an Rí & i mBaile Locha Riach faoi láthair agus táthar ag súil le leathnú amach chuig áiteanna eile sa chontae le himeacht ama.

#### **Déan teagmháil le Comhordaitheoir Oideasú Sóisialta Chathair na Gaillimhe:**

Teil: Suzanne McKane ar 091 773 466 / 083 196 9370

Ríomhphost: [suzanne@gcp.ie](mailto:suzanne@gcp.ie) Suíomh Gréasáin: [www.gcp.ie](http://www.gcp.ie)

#### **Déan teagmháil le Comhordaitheoir Oideasú Sóisialta Chontae na Gaillimhe (Tuaim, Baile Átha an Rí, Baile Locha Riach):**

Teil: Katie Grant ar 091 844 335 / 087 475 9547

Ríomhphost: [katiegrant@grd.ie](mailto:katiegrant@grd.ie) Suíomh Gréasáin: [www.grd.ie](http://www.grd.ie)

### Ionchuimsiú Aoise an Taobh Thiar:

---

Reáchtáiltear an tseirbhís seo ó Ionad Acmhainní an Taobh Thiar gach Céadaoin ó 1in go 4in. Tá 23 úsáideoir rialta ag an gclub agus cuireann 2 bhall foirne agus 2 oibrí deonacha é ar fáil gach dara seachtain. Bailítear roinnt úsáideoirí seirbhíse óna dtithe mura bhfuil iompar ar fáil ach caithfidh siad a bheith i gceantar an Taobh Thiar. Bíonn béile te sa chlub ag úsáideoirí seirbhíse a chuireann lónadóireacht pobail ar fáil agus bíonn gníomhaíochtaí rialta acu gach seachtain ar nós biongó agus uaireanta tagann duine éigin chun ceardlann a dhéanamh ar nós cóiriú bláthanna, cócaireachta, srl. Is é costas an chlub ná € 8 in aghaidh na seachtaine don bhéile agus do bhiongó. Le haghaidh tuilleadh eolais, déan teagmháil le hIonchuimsiú Aoise an Taobh Thiar ar an teileafón ag 091 589 861 nó féach ar a suíomh gréasáin ag [www.ageinclusion.ie](http://www.ageinclusion.ie)

### **Ionad Acmhainní an Taobh Thiar:**

Is eagraíocht phobal-bhunaithe é Ionad Acmhainne an Taobh Thiar CLG a sholáthraíonn oifigí lánseirbhísithe do raon seirbhísí agus brainsí áitiúla d’eagraíochtaí náisiúnta. Tacaíonn siad le hobair phobail sa cheantar áitiúil agus bíonn baint mhór acu le tionscnaimh phobail ar nós Féile Ealaíon an Taobh Thiar, Margadh Nollag an Taobh Thiar, Seachtain um Ionchuimsiú Sóisialta agus Oíche Chultúir. Feidhmíonn an t-ionad acmhainní mar bhunáit do roinnt grúpaí pobail áitiúla ar nós Píosálaithe Pobail an Taobh Thiar, Club na bhFear an Taobh Thiar, Grúpa Ceardaíochta an Taobh Thiar agus Gairdín Orgánach Pobail an Taobh Thiar. Le haghaidh tuilleadh eolais, déan teagmháil le hIonad Acmhainní an Taobh Thiar ar an teileafón ag 091-528325, trí ríomhphost a sheoladh chuig [info@westsideresourcecentre.ie](mailto:info@westsideresourcecentre.ie) nó tabhair cuairt ar a suíomh gréasáin ag [www.westsideresourcecentre.ie](http://www.westsideresourcecentre.ie)

## **Rannpháirtíocht agus Foghlaim Shibhialta**

Aithníonn an Clár a Thacaíonn le Daoine Scothaosta an méid a chuireann daoine fásta scothaosta in Éirinn lena dteaghlaigh sínte agus na pobail ina gcónaíonn siad agus a théann chun sochair orthu. Agus saolta níos faide agus níos sláintiúla a bheith ag daoine anois, is minic gurb iad na daoine scothaosta a choinníonn pobail le chéile, trí chúram a sholáthar do chlann clainne, trí obair dheonach a dhéanamh i ngrúpaí áitiúla, agus trí airgead a bhailiú ar son cúiseanna áitiúla agus carthanachtaí. Tugann ár dTaispeántas bliantúil um Aosú Dearfach do Laochra Áitiúla léargas ar na heiseamláirí iontacha don aosú gníomhach agus sláintiúil atá ar fud na Cathrach agus an Chontae. Ar an dea-uair, tá an fhoghlaim agus an obair dheonach go maith do do shláinte agus d’athléimneacht, mar sin tugann an chuid seo forbheathnú duit ar dheiseanna chun a bheith níos rannpháirtí i d’fhorbairt phearsanta féin agus i bhforbairt do phobail. Mar a deirtear, ní bhíonn sé riamh ró-dhéanach rud éigin nua a fhoghlaim!

### **Comhairle na nDaoine Scothaosta:**

Mar atá ráite againn, tá daoine scothaosta i gcroílár an chláir a thacaíonn le daoine scothaosta, agus is oibríthe deonacha iad Comhairle na nDaoine Scothaosta a dhéanann ionadaíocht ar ghuth na ndaoine scothaosta i gCathair agus i gContae na Gaillimhe. Reáchtáiltear Cruinniú Ginearálta Bliantúil (CGB) gach bliain agus togtar Coiste Feidhmiúcháin a thagann le chéile gach 6-8 seachtaine chun páirt a ghlacadh i bhforbairt gníomhaíochtaí, imeachtaí, polasaithe, agus cláir a chuideoidh lenár gCathair agus ár gContae áit níos fearr chun téigh in aois. Tá fáilte roimh dhaoine aonair, Grúpaí



Daoine Scothaosta, nó ionadaithe daoine scothaosta i suíomhanna cúraim, a bheith ar Comhairle na nDaoine Scothaosta chun a chinntiú go gcloisfear a nguth.

**Chun clárú le Comhairle na nDaoine Scothaosta, déan teagmháil le do thoil le:**

Do Chathair na Gaillimhe: cuir glaoch ar 091 536 460 nó seol ríomhphost chuig [agefriendly@galwaycity.ie](mailto:agefriendly@galwaycity.ie)

Do Chontae na Gaillimhe: cuir glaoch ar 091 509 521 nó seol ríomhphost chuig [agefriendly@galwaycoco.ie](mailto:agefriendly@galwaycoco.ie)

**Bord Oideachais agus Oiliúna na Gaillimhe & Ros Comáin (BOOGRC):**

Agus é á aithint nach bhfuil sé riamh ró-dhéanach le foghlaim, cuireann BOOGRC raon leathan de roghanna Foghlaim ar feadh an tSaoil agus Oideachas & Oiliúint Aosach ar fáil do dhaoine ar mian leo fillleadh ar an oideachas nó cur lena scileanna i réimse ar leith. Ligeann a gcláir Oideachais Phobail d'fhoghlaimoirí a gcuid riachtanas foghlama féin a aithint, agus páirt a ghlacadh sa chúrsa i suíomh neamhfhoirmiúil ina bpobal féin ar feadh 6-8 seachtaine. Oibríonn BOOGRC le go leor grúpaí pobail lena n-áirítear Bothán na bhFear, Grúpaí Ban, Grúpaí Scortha Gníomhacha, Grúpaí Míchumais, agus Grúpaí Pobail, chun raon leathan cúrsaí ó DFÉ go sláinte & folláine a sheachadadh.

**Chun tuilleadh eolais a fháil ar gach rogha breisoideachais agus foghlama:**

Teil: 091 874 500

Ríomhphost: [info@gretb.ie](mailto:info@gretb.ie)

Suíomh Gréasáin: [www.gretb.ie](http://www.gretb.ie)

YouTube: [https://youtu.be/\\_ANB90L4Po0](https://youtu.be/_ANB90L4Po0)

**Ionad d'Oibrithe Deonacha na Gaillimhe:**

Mura bhfuil tú cinnte cad iad na ról deonacha atá ar fáil i do cheantar áitiúil agus grúpaí, nó má tá tú ag iarraidh rud éigin difriúil a thriail, is féidir leat dul i dteagmháil le hIonad d'Oibrithe Deonacha na Gaillimhe a mheaitseálann oibrithe deonacha aonair le héagsúlacht grúpaí agus eagraíochtaí atá ag lorg oibrithe deonacha. Cuireann siad comhairle agus tacaíocht ar fáil freisin don oibrí deonach aonair, agus do na heagraíochtaí trí fhaisnéis, oiliúint agus aon Ghrinnfhiosrúchán an Gharda Síochána a theastaíonn le haghaidh ról ar leith a sholáthar.

**Is féidir leat dul i dteagmháil leis an Ionad d'Oibrithe Deonacha chun tuilleadh eolais a fháil:**

Teil: 091 581 727

Ríomhphost: [info@volunteergalway.ie](mailto:info@volunteergalway.ie)

Nó tabhair cuairt ar a suíomh gréasáin ag [www.volunteergalway.ie](http://www.volunteergalway.ie)

# Iompar

Is é cuspóir an chláir a thacaíonn le daoine scothaosta maidir le hiompar ná roghanna taistil pobail agus poiblí atá sábháilte, inrochtana agus iontaofa a sholáthar do dhaoine scothaosta, agus a chinntiú go bhfuil faisnéis acu faoi na roghanna iompair go léir atá ar fáil. Ina theannta sin, tá béim níos mó anois ar bhearta taistil ghníomhaigh, a bhaineann le roghanna siúil agus rothaíochta a fheabhsú laistigh dár gcathair, dár mbailte agus dár sráidbhailte. Tugann an chaibidil seo forbhreathnú ar na príomhroghanna iompair atá ar fáil sa Chathair agus sa Chontae.

## Seirbhísí Bus

### Seirbhísí Bus i gCathair na Gaillimhe:

Seo a leanas liosta de Sheirbhísí Bus Chathair na Gaillimhe a sholáthraíonn Bus Éireann agus Seirbhís Bus City Direct.

Uimhir an bhealaigh	Cinn Scríbe Bealaigh (Cuideachta an stad bus)
401	An Pháirc Mhór - An Fhaiche Mhór - Bóthar an Dochtúra Uí Mhainchín (Bus Éireann)
402	Bóthar Sheanghoirt (Círín na Mara) – An Fhaiche Mhór – Páirc Mhuirlinne (Bus Éireann)
404	An Caisleán Nua – An Fhaiche Mhór – Órán Mór (Bus Éireann)
405	Rathún – An Fhaiche Mhór – An Baile Bán (Bus Éireann)
407	An Fhaiche Mhór – Bóthar an Chóiste (Bus Éireann)
409	An Fhaiche Mhór – Eastát Tionscail na Páirce Móire (Bus Éireann)
410	An Fhaiche Mhór – Cnoc na Cathrach (City Direct)
411	An Fhaiche Mhór – An Taobh Thiar – Bóthar na Ceapaí (City Direct)
412	An Fhaiche Mhór – Bóthar na Ceapaí (City Direct)
424	An Fhaiche Mhór – Bearna (City Direct)

### **Conas a shroichim mo choinne ospidéal?**

Má thagann tú go Cathair na Gaillimhe ar bhus nó ar thraein, is féidir leis a bheith mearbhlach chun a fháil amach cén bus ba chóir duit a úsáid chun do choinne ospidéal a bhaint amach. Tá súil againn go mbeidh an treoir ghearr seo úsáideach duit.

### **Ospidéal Choláiste na hOllscoile, Gaillimh:**

- Imíonn bus 402 ón bhFaiche Mhór (stad bus 6) agus tá stad díreach trasna an bhóthair ón ospidéal. Má tá tú ag fáil an bhus ó Bhóthar Sheanghoirt / Cnoc na Cathrach, stopann an bus go díreach ag stad an bhus lasmuigh de gheata an ospidéal.
- Imíonn bus 404 ón bhFaiche Mhór (stad bus 5) agus tá stad gairid aige ón ospidéal, trasna ón Ollscoil. Ag teacht ó threo an Taobh Thiar, stopann an bus díreach ag stad an bhus lasmuigh de gheata an ospidéal.
- Imíonn bus 405 ón bhFaiche Mhór (stad bus 5) agus stopann sé achar gearr ón ospidéal, trasna ón Ollscoil. Ag teacht ó threo Chnoc na Cathrach, stopann an bus ag stad an bhus díreach lasmuigh de gheata an ospidéal.
- Fágann bus 410 ón bhFaiche Mhór (stad bus 4) agus stopann sé díreach trasna an bhóthair ón ospidéal. Ag teacht ó threo Bhóthar na Ceapaí, stopann an bus díreach ag stad an bhus lasmuigh de gheata an ospidéal.
- Is é an 405 an chéad bhus a fhágann an Fhaiche Mhór ar maidin le dul go dtí Ospidéal Choláiste na hOllscoile Gaillimh.
- Is é an 404 an bus deireanach a fhágann Ospidéal Choláiste na hOllscoile Gaillimh chun dul go dtí an Fhaiche Mhór.

### **Ospidéal Bon Secour agus Ospidéal Pháirc Mhuirlinne (Ospís na Gaillimhe freisin):**

- Fágann bus 402 ó Bhóthar Sheanghoirt, Cnoc na Cathrach, agus tá stadanna iolracha ann lena n-áirítear Ospidéal Choláiste na hOllscoile Gaillimh, an Fhaiche Mhór (stad bus 1), agus sroicheann sé stad an bhus trasna an bhóthair ó Ospidéal Bon Secour & Ospís na Gaillimhe ar Bhóthar Bhaile Átha Cliath. Leanann sé ar aghaidh ansin go dtí Ospidéal Pháirc Mhuirlinne agus tá stad aige ar Thailte an Ospidéal.

### **Clinic na Gaillimhe:**

- Fágann bus 404 Ionad Siopadóireachta an Taobh Thiar. Tá stadanna iolracha ann lena n-áirítear An Caisleán Nua Íochtarach in aice le hOspidéal Choláiste na hOllscoile Gaillimh, An Fhaiche Mhór (stad bus 1) agus tá stad bus ar thailte Chclinic na Gaillimhe. Leanann an bus ar aghaidh ansin go Lár an Bhaile Órán Mór.

**Seirbhísí Bus Local Link i gContae na Gaillimhe:**

Is é Local Link na Gaillimhe an soláthraí seirbhíse iompair phoiblí i gContae na Gaillimhe a oibríonn faoi IÉ (Iompar d'Éirinn). Soláthraíonn Local Link seirbhísí iompair atá sábháilte agus inrochtana dár gceantair thuaithe agus feabhsaíonn sé nascacht le seirbhísí náisiúnta bus agus iarnróid. Glactar leis an bPas Saorthaistil ar a gcuid seirbhísí go léir agus tá táillí airgid iníoctha ag duine ar bith nach bhfuil Pas Saorthaistil acu (glacann seirbhísí rialta le Cárta Leap freisin). Tá 3 chineál seirbhíse ann; seirbhísí rialta, seasta, agus ó dhoras go doras.

Bíonn Seirbhísí Tuaithe *Rialta* ar fáil de ghnáth 7 lá in aghaidh na seachtaine (gan roinnt laethanta saoire poiblí san áireamh) agus bíonn sceideal rialta laethúil seirbhísí acu chuig agus ó cinn scríbe na bhealaigh. Tá stadanna bus seasta acu cosúil le gach seirbhís iompair phoiblí agus úsáideann cónaitheoirí, comaitéirí, mic léinn agus turasóirí araon iad go minic.

<b>Seirbhísí Tuaithe Rialta</b>		
<b>Uimhir an bhealaigh</b>	<b>Cinn Scríbe Bealaigh</b>	<b>Bailte/Sráidbhailte Eile le stadanna ar an mBealach</b>
431	Clár Chlainne Mhuiris – An Cheathrú Rua	Ard an Chuilinn, Baile an Róba, An Éill, Conga, An Fhairche, Corr na Móna, Mám, An Teach Dóite, Screebe, Casla.
432	An Cheathrú Rua – An Clochán	Casla, Screebe, Ros Muc, Cill Chiaráin, Carna, Leitheanach, Cloch na Rón, Baile Conaola.
438	Gaillimh – Tuaim	Mionlach, Baile an Dúlaigh, Cluain Bú, Lisín an Óráin, Eanach Dhúin, Cor an Dola, Áth an Chloigín, Bun an Tobair, Áth Cinn, Béal Chláir.
546	An Caisleán Riabhach – Béal Átha na Sluaighe	Baile Liam, Gleann na Madadh, Cill Choirín, Maigh Locha, An Creagán, An Chealtrach, Áth Eascrach.
547	Port Omna – Béal Átha na Sluaighe	Dún an Uchta, Baile Labhráis.
548	Baile Locha Riach – Béal Átha na Sluaighe	Cill Rícill, Ceapaigh an tSeagail, Cill Chonaill.
934	Gort – Baile Locha Riach	Tobar Pheadair, An Corrbhaile, Cill Chríost.

Tá stadanna bus ag Seirbhísí *Seasta* cosúil le gach seirbhís iompair phoiblí; áfach, tá siad ar fáil ar amchlár teoranta nó seasta de sheirbhísí seachtainiúla nó míosúla, chuig agus ó na cinn scríbe bealaigh sonraithe.

Seirbhísí Seasta	
Cinn Scríbe Bealaigh	Sceideal Seasta Reatha
Caiseal - An Clochán	Déardaoin
Áth Cinn – Gaillimh	Oíche Dé hAoine
Cill Íomair – Béal Átha na Sluaighe	Luan go hAoine (seirbhís shealadach)
An Creagán – Gaillimh	An chéad Satharn den mhí
Port Omna & an ceantar máguaird	Dé hAoine & Dé Sathairn go seachtainiúil
Port Omna – Baile Átha Luain	An chéad Aoine den mhí
Port Omna – Baile Locha Riach	Luan go hAoine dhá uair sa lá
An Ghráig – Gaillimh	An chéad Satharn den mhí

Is bealaí bus iad Seirbhísí ó *dhoras go doras* a bhfuil buntáiste breise acu go mbailítear agus go scaoiltear amach paisinéirí go díreach ina dtithe. Tá os cionn 40 de na seirbhísí seo ar fud an chontae a thugann suaimhneas intinne dóibh siúd nach mbeadh in ann teacht ar sheirbhísí iompair murach sin. Ní mór duit d'áit a chur in áirithe roimh ré leis an Oifig Local Link lá amháin ar a laghad roimh thaisteal. Féadfaidh líon agus amanna na seirbhísí a bheith éagsúil agus mar sin moltar i gcónaí seiceáil leis an Oifig Local Link.

**Chun a chinntiú go bhfuil eolas suas chun dáta agat ar sheirbhísí, déan teagmháil le do thoil le Local Link ag:**

Teil: 091 842 384

Ríomhphost: [galway@locallink.ie](mailto:galway@locallink.ie)

Nó tabhair cuairt ar a suíomh gréasáin ag: [www.locallinkgalway.ie](http://www.locallinkgalway.ie)

**Seirbhísí Bus – náisiúnta & réigiúnacha:**

Cuireann Bus Éireann seirbhísí comaitéireachta tuaithe agus áitiúla ar fáil go Cathair na Gaillimhe, Contae na Gaillimhe agus go náisiúnta. Fágann gach bealach ó Chathair na Gaillimhe ón Stáisiún Bus/Traenach san Fhaiche Mhór. Glactar le Cárta Leap agus an Pas Saorthaistil ar na seirbhísí seo go léir. Tugann an tábla seo a leanas eolas ar chuid de na bealaí chuig agus ó Chathair na Gaillimhe.

Uimh.	Ainm an Bhealaigh	Stadanna Bus i gContae na Gaillimhe
52	Gaillimh – Béal an Átha	Baile Chláir, Tuaim, Baile an Mhuilinn
64	Gaillimh – Doire	Baile Chláir, Tuaim, Dún Mór, Cluain Fada

65	Gaillimh – Cabhán	Baile Chláir, Tuaim, Maigh Locha, An Creagán, Béal Átha Ghártha
350	Gaillimh – Inis	Órán Mór, Meáraí, Droichead an Chláirín, Cill Cholgáin, Baile an Doirín, Cinn Mhara
417	Gaillimh – Baile na Staice	An Caisleán Gearr, Teach na Creige Buí, Baile Chláir, Loughgeorge, Crosaire na gCathracha, Cor an Droma, Crois Chora Finne, Cora Finne, Baile na Staice
419	Gaillimh – An Clochán	Crois Cloniffe, Droichead Chlaídí, Maigh Cuilinn, Crosaire Uí Dhonnaíle, Crosaire Thiobraid Árann, Ros Cathail, Uachtar Ard, Droichead Glengola, Bun an Choill, An Teach Dóite, Droichead an Mháma, Béal Átha na mBreac, An Lónán, Salruck Ross, Crois Shraith Salach, An Choill Mhóir, Leitir Fraic, Maigh Ard, An Chathair, Sraith Salach, Crois an Chaisil, Droichead na Canálach, Droichead Thuaim Beola, Cloch na Rón, Baile Conaola, Doire Liath
424	Gaillimh – Lettermullen	Bearna, Droichead na bhForbach, An Spidéal, Indreabhán, Crois na Tulaí, Ros a Mhíl, Coistealaigh, Muiceanach, Screebe, An Gort Mór, Doire Iorrais, Cill Choirín, Carna, Coistealaigh, An Cheathrú Rua, Crois Derryartha Uachtarach, Béal an Daingin, Leitir Móir, Tiernee
425	Gaillimh – Longfort	Teach an Chreag Bhuí, Baile Chláir, Loughgeorge, Leacach, An Turlach Mór, Crois an Bhalláin, Crois Bhéal Átha Glúinín, Mainistir Chnoc Muaidhe, Crois an Bhaile Nua, Crois an Daoirín, Crois Léim an Eich, Crois Uí Dhíomasaigh, Maigh Locha, An Creagán, Crois Ballinbglass, An Droichead Nua, Scoil Ballaghlea, Béal Átha Ghártha
425A	Gaillimh – An Creagán	Crois An Bheitheach, Crois an Chairn Mhóir, Caisle, Páirc Moor, Crois an Chuasáin, Gort an Chaorthainn, Crois Mhuine Mheá, Abbey Cross, An Garbhaile, Mionlach, Gleanntán, Gallach, An Chealtrach
429	Gaillimh – An Caisleán Riabhach	Baile Chláir, Loughgeorge, Tuaim, Dún Mór, Cluain Fada, Gortnaleen, Crois Cashell, Gleann na Madadh, Crois an Phoill Sheasc, Baile Liam, Ballaghaunbeag, Cnoc Ó gConaill, Béal Átha Mó
434	Gaillimh – Gort	Crois Chnoc Rois, Órán Mór, Crois na Tóna Rua, Droichead an Chláirín, Cill Cholgáin, Ard Raithin, An Lábán, Crois Chill Tartan
456	Gaillimh – Caisleán an Bharraigh	Stórais Bhaile an Dúlaigh, Droichead an Churraigh Mhóir, Cluain Bú, Crois Chor an Dola, Ballinrubbagh, Crois Uí Fhlaitheartaigh, Crois Uí Thiarnaigh, Áth Cinn, Sruthair

D'fhiosruithe seirbhíse Cathrach agus Áitiúla Bhus Éireann: LoCall 0818 294 015  
Bus Éireann Expressway/Intercity services: LoCall 0818 15 15 15  
Nó tabhair cuairt ar a suíomh gréasáin ag: [www.buseireann.ie](http://www.buseireann.ie)  
Nó seol teachtaireacht le foirm teagmhála: [Send a message](#) - Transport for Ireland

## Seirbhísí Tacsaithe

### Tacsaí Oiriúnach do Chathaoir Rothaí:

Caithfidh Tacsaí Oiriúnach do Chathaoir Rothaí roinnt riachtanas breise feithicle a chomhlíonadh atá deartha chun gur féidir le duine amháin ar a laghad suí ina gcathaoir rothaí, le paisinéir amháin eile. Ní mór dóibh freisin áirithint tosaíochta a thabhairt do dhaoine faoi mhíchumas.

Má tá deacracht agat seirbhís inrochtana a fháil, is féidir leat Clár na bhFeithiclí atá Oiriúnach do Chathaoireacha Rothaí a sheiceáil ag an nasc seo a leanas:

<https://www.transportforireland.ie/getting-around/by-taxi/wheelchair-accessible-vehicle-wav-register/>

De rogha air sin, féadfaidh tú teagmháil a dhéanamh le Líne Faisnéise an tÚdaráis Náisiúnta Iompair ag:

Teil: 0818 064 000

Ríomhphost: [taxis@nationaltransport.ie](mailto:taxis@nationaltransport.ie)

### Aip Seiceáil Tiománaithe:

Ligeann Aip Seiceála Tiománaithe Iompar d'Éirinn d'úsáideoirí a sheiceáil go bhfuil an fheithicil atá siad ar tí a fruilíú cláraithe i gceart agus go bhfuil an ceadúnas cuí ag an tiománaí chun an fheithicil a oibriú. Is féidir leat sonraí lena n-áirítear grianghraf den tiománaí a sheiceáil agus is féidir leat an fhaisnéis seo a chur ar aghaidh chuig cara (seachas an grianghraf). Déantar é seo chun athdhearbhú a thabhairt don úsáideoir go bhfuil siad ag taisteal go sábháilte agus go bhfuil taifead ar a dturas. Tá tacsaithe, fruilcharranna, limisíní agus gach tiománaí FBSP (Feithiclí Beaga Seirbhíse Poiblí) clúdaithe ag an Aip seo. Má dhealraíonn sé go bhfuil an fhaisnéis mícheart, is féidir tuairisc a chur isteach.

Nasc thíos le haghaidh Aip Seiceála Tiománaithe Iompar d'Éirinn:

<https://www.transportforireland.ie/getting-around/by-taxi/driver-check-app/>

## Seirbhísí Traenach

### Iarnród Éireann:

Tá suas le 10 n-imeacht laethúil ó Ghailimh a nascann go díreach ar iarnród idirchathrach go Baile Átha Cliath. Tá rochtain ar iarnród indíreach ó Ghailimh ar na mór-mhoil traenach eile in Éirinn, mar shampla:

- Caithfidh tú aistriú go traen eile i mBaile Átha Luain do Chathair na Mart nó Béal an Átha.
- Caithfidh tú aistriú go traen eile i mBaile Átha an Rí do Luimneach
- Caithfidh tú aistriú go traen eile i gCúil an tSúdaire do Chorcaigh nó Trá Lí.

Glacann gach seirbhís Iarnród Éireann an Pas Saorthaistil.

#### Le tuilleadh eolais a fháil, déan teagmháil le hIarnród Éireann:

Teil: Glao Áitiúil 0818 366 222 nó 01 836 6222

Suíomh Gréasáin: <https://www.irishrail.ie/en-ie>

Teil: Stáisiún Bhaile Átha an Rí: 091 844 037 Béal Átha na Sluaighe: 09096 42105

Baile Átha Luain: 09064 87708

Ceannt na Gaillimhe: 091 537 576

## Oibreoirí Iompair sa Scéim Saorthaistil:

Glacann na hOibreoirí Iompair Phríobháideach seo a leanas i gCathair agus i gContae na Gaillimhe leis an bPas Saorthaistil.

Comhlacht	Uimhir teileafón
Aer Arann	091 593034
Busanna Burke	093 55416
Citylink / Go Bus	091 564 164
Cóistí Cummer	091 564600
Taisteal Idirnáisiúnta Farragher	087 618 1176
Cathair na Gaillimhe Díreach Teo	091 528222
Farantóireachta Inis Bó Finne	095 37228
Farantóireachta Oileán Árann	091 568903



Eisíonn Rannóg Saorthaistil na Roinne Coimirce Sóisialaí liosta nuashonraithe d'Oibreoirí Iompair a ghlacann leis an gCárta Saorthaistil. Is féidir leat rochtain a fháil ar an liosta nó é a cheistiú ag am ar bith ach dul i dteagmháil leis an Rannóg Saorthaistil ag:

Teil: 071 915 7100 nó 0818 200 400 Ríomhphost: [freetravelqueries@welfare.ie](mailto:freetravelqueries@welfare.ie)

Suíomh Gréasáin: <https://www.gov.ie/en/service/9bba61-free-travel-scheme/>

## Spásanna Páirceála a Thacaíonn le Daoine Scothaosta

*Bígí ag faire amach dóibh!*

Tá Spásanna Páirceála a Thacaíonn le Daoine Scothaosta tugtha isteach ag go leor áiseanna pobail, leabharlanna agus áiseanna tábhachtacha eile ar fud na Cathrach agus an Chontae. Mar shampla, suiteáladh iad le déanaí ag Leabharlanna an Bhaile Bháin agus an Taobh Thiar sa Chathair, agus ag Ceantar Taitneamhachta Páirc Corry i mBaile Locha Riach sa Chontae. Is spásanna cúirtéise iad na Spásanna Páirceála a Thacaíonn le Daoine Scothaosta (cosúil le spásanna tuismitheora agus leanaí) agus iarrtar ar an bpobal meas a léiriú ar na spásanna sin agus iad a fhágáil saor le húsáid.



# A-Z Index

Abhcóideachta Sage .....	13	Clár Cúraim Chomhtháite don Duine Scothaosta (CCCDS) .....	28
Ag bailiú do Phinsean .....	23	Clár FSS Ag Tabhairt Aire do do Fholláine .....	40
Aip Seiceáil Tiománaithe .....	83	Clár na nDaoine Scothaosta agus Leochaileacha.....	58
Aip um Chlárú Maoine .....	63	Coigeartú Méide .....	55
Al-Anon .....	43	Comhairle Airgid & Buiséadú.....	9
Aláirim Aonocsaíd Charbóin .....	59	Comhairle Díl.....	9
Aláirim Deataigh .....	58	Comhairle na nDaoine Scothaosta ...	76
Alcól agus Drugaí .....	42	Comhairleoireacht i gCúram Príomhúil (CICP) .....	30
Alcólaigh gan Ainm .....	43	Comhpháirtíocht Spóirt na Gaillimhe .....	66
ALONE .....	12	Community Safety Initiatives .....	62
Altra Sláinte Poiblí.....	26	Conairí Siúlóide agus Rothaíochta i gCathair agus i gContae na Gaillimhe .....	67
AMACH! LADT Gaillimh .....	72	COPE na Gaillimhe .....	72
An Clár um Thithe Sláintiúla Aoisbháúil .....	50	Croí na Gaillimhe .....	73
An Garda Síochána .....	56	Cuibhrinn, Gairdíní Pobail agus Grúpaí na mBailte Slachtmhara.....	68
An Scothaois .....	13	Cuideachtaí Forbartha Áitiúla.....	74
An tSeirbhís um Fhaisnéis do Shaoránaigh.....	4	Cúram Baile Altranais agus Seirbhísí eile do Dhaoine Scothaosta .....	33
Aoisbhá Éireann .....	10	Cúram Baile Altranais Fadtéarmach ..	33
Aoisghníomhaíocht Éireann .....	11	Cúram Maolaitheach/Cúram Ospise..	30
Aostacht agus Deiseanna .....	11	Cúramóirí Teaghlaigh Éireann .....	13
Aostacht agus Deiseanna .....	65	Cúram Sláinte Pobail FSS Seirbhís Alcóil Chathair na Gaillimhe Thiar ....	44
Árachas Sláinte .....	8	Daoine Fásta Leochaileacha a Chosaint .....	32
Bantracht na Tuaithe (BT) .....	69	Deontais Tithíochta .....	51
Biseach CLISTE .....	45	Deontais Uasghrádaithe Fuinnimh Aonair (Scéim Tithe Fuinnimh Níos Fearr roimhe seo) .....	52
Bláth don Saol.....	45		
Bord Oideachais agus Oilíúna na Gaillimhe & Ros Comáin (BOOGRC) ..	77		
Bothán na bhFear .....	70		
Bothán na mBan .....	70		
Cárta Cuairte Dochtúra .....	17		
Cárta Leighis.....	17		
Cárta Seirbhísí Poiblí.....	19		
Cathaoireacha Rothaí don Trá .....	67		
Cead Páirceála Tiománaithe faoi Mhíchumas .....	24		

Deontas Cúnaimh Tithíochta do Dhaoine Scothaosta.....	51	Iarnród Éireann .....	84
Deontas na nÁiseanna Soghluaisteachta .....	51	ICÉ – Aip i gCás Éigeandála .....	59
Deontas Oiriúnú Tithe .....	51	Ionad Acmhainní an Taobh Thiar.....	76
Deontas Tacaíochta do Chúramóirí... ..	16	Ionad Acmhainní Pobail an Bhaile Bháin.....	72
Dochtúirí ginearálta (DG) .....	25	Ionad Cúraim Lae .....	73
Do Líne Faisnéise Meabhairshláinte ..	40	Ionad d’Oibrithé Deonacha na Gaillimhe .....	77
Eagraíochtaí Tacaíochta agus Seirbhísí do dhaoine a bhfuil riochtaí sláinte fadtéarmacha acu.....	48	Ionaid Acmhainní Teaghlaigh .....	5
Éigeandálaí .....	56	Ionaid Acmhainní Teaghlaigh.....	74
Éirí as Caitheamh Tobac.....	42	Ionaid Phobail .....	69
Faire Comharsanachta .....	62	Ionaid Sláinte .....	27
Faoiseamh Cánach do Thiománaithe & Paisinéirí faoi Mhíchumas .....	24	Ionchuimsiú Aoise an Taobh Thiar....	75
Foilseacháin FSS um Chothú na Sláinte .....	41	Leabharlanna Lánaimseartha i gCathair agus i gContae na Gaillimhe .....	7
Foilseacháin FSS um Chothú na Sláinte .....	43	Leabharlanna Poiblí na Gaillimhe .....	6
Foireann Cúraim Chomhtháite do Ghalair Ainsealach (FCCGA) .....	29	Líne Chabhrach Alcóil agus Drugaí FSS.....	43
Foireann Idirghabhála Pobail (FIP) ...	29	Liúntais Leasa Shóisialaigh .....	20
Foireann Síciatracht FSS Níos Déanaí an tSaoil.....	29	Liúntas 80 bliain d’aois .....	20
Foláireamh Téacs .....	62	Liúntas Breosla .....	21
Folláine Ghnéasach .....	46	Liúntas Maireachtála Aonair .....	21
Gaillimh Shláintiúil .....	66	Liúntas Tacaíochta Teileafóin .....	21
Gardaí Pobail.....	57	Maireachtáil Go Maith – Clár do Dhaoine Fásta a bhfuil Riocht Sláinte Fadtéarmacha orthu.....	47
Gearrchónaithe/Téarnaimh .....	36	Meabhairshláinte agus Folláine .....	40
Glao-chárta Bréige .....	61	Meaisín Marcála Maoine .....	63
Gníomhaíochtaí Sóisialta & Cultúrtha	69	Nósanna Itheacháin Níos Sláintiúla...	39
Gníomhaíocht Coirp & Spórt.....	65	Oibreoirí Iompair sa Scéim Saorthaistil.....	84
Gníomhaíocht fhisiciúil.....	38	Oideasú Sóisialta .....	75
Grúpaí Daoine Scothaosta .....	69	Oifigeach Coiscthe Coireachta .....	58
Grúpaí Ealaíon, Cultúir agus Oidhreachta .....	70	Oifigigh Acmhainne FSS um Fhéinmharú a Chosc.....	41
Grúpaí Siúlóide .....	67	Ospidéal Portiuncula.....	37
Grúpaí Tacaíochta Náisiúnta do Dhaoine Scothaosta .....	10	Ospidéal na Gaillimhe .....	37
		Ospidéal na hOllscoile, Gaillimh.....	37
		Pacáiste Sochair Teaghlaigh .....	21
		Pinsean Stáit.....	22

Pobal ar Aire .....	62	Seomra Acmhainní Teicneolaíochta	
Ranníocaíochtaí ÁSPC.....	22	Cuimhne (SATC) .....	31
Rannpháirtíocht agus Foghlaim		Siel Bleu .....	66
Shibhialta.....	76	Sláinte Ghnéasach an Iarthair.....	46
Roghanna Tithíochta Aoibháúil.....	54	Suíomh Gréasáin Drugaí FSS.....	43
Sainseirbhísí Pobail.....	28	Suíomh Gréasáin Fiafraigh Maidir le	
Scéimeanna Deontais Fuinnimh Tí ...	52	Alcól FSS .....	43
Scéim Foláirimh do Sheanáirí .....	60	Tacaíochtaí um Ionchuisiú Sóisialta ..	71
Scéim Íocaíochta Drugaí.....	16	Tacaíocht Baile - FSS (ar a dtugtaí	
Scéim Saorthaistil .....	23	Cúnamh Baile roimhe seo).....	36
Scéim Tacaíochta Tithe Altranais		Tacaíocht Baile – Príobháideach.....	37
(Cothrom na Féinne) .....	18	Tacaíocht do Chúramóirí Teaghlaigh	
Scor Gníomhach na hÉireann.....	69	& do Chúramóirí.....	31
Seirbhís Cúraim is Deisiúcháin		Tacaíocht Féinbhainistíochta do	
Aoisghníomhaíocht Éireann .....	53	dhaoine a bhfuil riochtaí sláinte	
Seirbhís Drugaí an Iarthair i gCúram		fadtéarmacha acu .....	46
Sláinte Pobail FSS .....	44	Tacsáí Oiriúnach do Chathaoir	
Seirbhísí agus Tacaíochtaí		Rothaí .....	83
Pobail Eile .....	30	Tascfhórsa Drugaí agus Alcóil	
Seirbhísí Andúile FSS .....	45	Réigiún an Iarthair .....	45
Seirbhísí Béilí ar Rothaí .....	37	Teachtaireacht i mBuidéal.....	60
Seirbhísí Bus .....	78	Teagmháil na Gaillimhe.....	74
Seirbhísí Bus i gCathair na Gaillimhe.	78	Teidlíochtaí Sláinte .....	16
Seirbhísí Bus – náisiúnta &		Teidlíochtaí Taistil agus Iompair.....	23
réigiúnacha .....	81	Tionscnaimh Sábháilteachta Baile	
Seirbhísí Cúraim Faoisimh .....	35	agus Pearsanta .....	58
Seirbhísí Cúraim Lae FSS do		Tithe Altranais Pobail Poiblí i nGaillimh	
Dhaoine Scothaosta .....	34	do Dhaoine Fásta Scothaosta.....	34
Seirbhísí Cúraim Phríomhúil.....	25	Tithe Altranais Príobháideacha do	
Seirbhísí Éisteolaíochta .....	30	Dhaoine Scothaosta .....	34
Seirbhísí Fiaclóireachta .....	31	Tithíocht ar Cíos Príobháideach.....	54
Seirbhísí Oftailmeolaíochta .....	32	Tithíocht Dheonach .....	54
Seirbhísí Tacsaithe.....	83	Tithíocht Údarás Áitiúil .....	54
Seirbhísí Teiripe .....	26	Uasghráduithe Fuinnimh atá	
Seirbhísí Traenach.....	84	maoinithe go hiomlán (An Scéim um	
Seirbhís Tacaíochta Phraiticiúil		Thithe Níos Teo roimhe seo).....	52
Curtha ar Lóistín Barnardos .....	12	Údaráis Áitiúla na Gaillimhe .....	8
Seirbhís Tacaíochta Teaghlaigh		Vacsáiní .....	47
Drugaí agus Alcóil na Gaillimhe.....	44	West Be Well .....	41





# NÓTAÍ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Comhairle Cathrach  
na Gaillimhe  
Galway City Council



Cúram Sláinte Phobail, Iarthar  
Community Healthcare West



Comhairle Chontae na Gaillimhe  
Galway County Council