Aoisbhá
DHÚN NA NGALL

Comhairle Contae
Dhún na nGall

Treoir Eolais do Dhaoine i dtaca le Seirbhísí do Dhaoine Breacaosta i gContae Dhún na nGall

Aoisbhá
DHÚN NA NGALL

Aoisbhá
ÉIREANN

Aoisbhá Éireann
Tá Aoisbhá Éireann tiomanta do thacú le forbairt Comhaontas Aoisbhách chun torthaí sláinte agus folláine dhaoine breacaosta ar fud na hÉireann a fheabhsú.
Más mian leat teacht ar níos mó eolais faoin Chlár Aoisbhách tig teagmháil a dhéanamh le Comhairle Contae Dhún na nGall nó logáil isteach ar shuíomh gréasáin Aoisbhá Éireann:
www.agefriendlyireland.ie

Ionad Seirbhíse Comhroinnte
Comhairle Contae na Mí
Teach Buvinda
An Uaimh,
Co. na Mí
C15 Y291

Cuir scairt ar 046 9032170
Rphost: agefriendlyireland@meathcoco.ie

Clár Ábhair

EOLAS agus COMHAIRLE.......................................5-12
SLÁINTE...13-24
TITHÍOCHT agus COTHABHÁIL 25-27
SÁBHÁILTEACHT agus SLÁNDÁIL......................28-31
GNÍOMHAÍOCHTAÍ SÓISIALTA agus
FÓILLÍOCHTA..32-39
IOMPAR..40-42
GRÚPAÍ TACAÍOCHTA ÁITIÚLA..........................43-49
EOLAS ÚSÁIDEACH EILE.................................50-59
AGUISÍNÍ...60-71

Réamhrá
Bunaíodh Comhaontas Aoisbhá Dhún na nGall go foirmiúil in 2014 agus tugtar le chéile ann príomhpháirtithe leasmhara i dtaca le saol na ndaoine breacaosta ar fud an chontae a fheabhsú.
Tá an Comhaontas tiomanta do chur chuige dearfach i dtaca le haosú a chur chun cinn agus a neartú. Trí chomhoibriú agus trí chomhairliúchán leanúnach le daoine breacaosta, d'fhorbair an Comhaontas Straitéis Aoisbhá Dhún na nGall 2025–2030. Leagtar amach sa straitéis seo fís shoiléir agus sraith spriocanna atá dírithe ar chontae aoisbháúil a dhéanamh de Dhún na nGall ina bhfuil tábhacht le daoine breacaosta, ina dtacaítear leo agus ina ndéantar iad a chumasú.

Comhairle Dhaoine Breacaosta Dhún na nGall
Bunaíodh Comhairle Dhaoine Breacaosta Dhún na nGall mar chuid de Líonra Rannpháirtíochta Poiblí Dhún na nGall agus tá sí le bheith mar ghuth na ndaoine breacaosta ar chomhlachtaí cinnteoireachta agus ar struchtúir an Údaráis Áitiúil. Tá an Chomhairle Dhaoine Breacaosta comhdhéanta d'eagraíochtaí a bhfuil suim acu nó a bhfuil baint acu le saincheisteanna dhaoine breacaosta amhail cumainn ghníomhaíochta lucht scoir, grúpaí cúramóirí, grúpaí chúram na sean agus botháin na bhfear etc. Tagann an Chomhairle Dhaoine Breacaosta le chéile chun ceisteanna coitianta, réitigh agus gníomhaíochtaí a phlé. Más mian le d'eagraíocht phobail a bheith rannpháirteach gabh chuig an suíomh gréasáin www.donegalppn.com chun tuilleadh eolais a fháil faoi Líonra Rannpháirtíochta Poiblí Dhún na nGall agus cad é an dóigh le clárú chun a bheith mar bhall den Chomhairle Dhaoine Breacaosta.
*Tá an t-eolas atá sa leabhrán seo cruinn tráth a rachaidh sé i gcló i mí Mheán Fómhair 2025, is é cineál an eolais é go mbeidh cuid de míchruinn le himeacht aimsire ach déanfar uasdátú ar an leabhrán seo agus cuirfear ar fáil é trí shuíomh gréasáin Chomhairle Contae Dhún na nGall www.donegalcoco.ie

Séanadh
Tá an t-eolas atá sa leabhrán seo cruinn tráth a chlóite (Meán Fómhair 2025). Mar gheall ar chuid den eolas a bheith ag teacht chun cinn, thiocfadh le roinnt mionsonraí a bheith as dáta le himeacht ama. Beidh fáil ar leagan uasdátaithe den leabhrán seo ag www.donegalcoco.ie

EOLAS agus COMHAIRLE

Ionad Eolais do Shaoránaigh
Cuireann d'Ionad Áitiúil Eolais do Shaoránaigh seirbhís eolais saor in aisce, ghairmiúil agus rúnda ar fáil i dtaca le cearta agus teidlíochtaí sibhialta agus sóisialta. Seiceáil le d'ionad áitiúil faoi choinne amanna oscailte. Tá 6 cinn de na hionaid sin i gCo. Dhún na nGall

Bun Cranncha
Ionad Eolais Bhun Cranncha do Shaoránaigh
12 An Phríomhshráid Íochtarach
Bun Cranncha
F93 H9PP
Guthán: 0818 0754190

Carn Domhnach
Ionad Eolais Charn Domhnach
An Lárionad Seirbhísí Poiblí
Bóthar Mhálanna
Carn Domhnach
F93 YV1N
Guthán: 00818 075500

Baile Dhún na nGall
Ionad Eolais Bhaile Dhún na nGall do Shaoránaigh
An tIonad Seirbhísí Poiblí, Droim Lonachair
Baile Dhún na nGall
F94 DK6C
Guthán: 0818 075510

Leitir Ceanainn
Ionad Eolais Leitir Ceanainn do Shaoránaigh
An tIonad Seirbhísí Poiblí,
Bóthar Neil T Blaney,
Leitir Ceanainn F92 TNY3
Guthán: 0818075510

Baile na nGallóglach
Ionad Eolais Bhaile na nGallóglach do Shaoránaigh
An tIonad Seirbhísí Poiblí,
Baile na nGallóglach
F92 TDOP
Guthán: 0818 075450

An Clochán Liath
Ionad Eolais an Chlocháin Léith, An tIonad Seirbhísí Poiblí
Bóthar Ghaoth Dobhair
An Clochán Liath F94H4CF
Guthán: 0818 075430

Seirbhís Buiséadaithe agus Comhairle Airgid

Is í seirbhís comhairle an Stáit í an tSeirbhís Buiséadaithe agus Comhairle Airgid, a threoraíonn daoine atá i bhfiacha le breis agus fiche bliain anois. Tá an Líne Chabhrach atá acu oscailte ó Luan go hAoine óna 9 r.n. go 8 i.n. (0761 07 2000).

Tá 4 shuíomh ann i gCo. Dhún na nGall

Leitir Ceanainn Urlár 1, Teach Fort Lynn, Leitir Ceanainn, F92 R6NF Guthán: 0818 072460 Rphost: letterkenny@mabs.ie	Baile Dhún na nGall Ionad Seirbhísí Poiblí Dhún na nGall, Droim Lonachair, Baile Dhún na nGall F94 DK6C Guthán: 0 8 1 8 0 7 2 4 8 0 Rphost: southdonegal@mabs.ie
Doirí Beaga Doirí Beaga, F92 KF82 Guthán: 0818 072650 Rphost: iarthar_dhun_na_ngall@mabs.ie	Inis Eoghain Cearnóg Ard Rámhann, Bun Cranncha F93 N883 Guthán: 07617 2470 Rphost: buncrana@mabs.ie

Uacht a Dhéanamh:

Tá sé tábhachtach uacht a dhéanamh chun a chinntiú go ndéantar de réir do thola. Déanann sé níos fusa é agus níos saoire chun d'eastát a riaradh fosta. Tá comhairle ghairmiúil inmholta, go háirithe má tá d'eastát mór.

- Cuireann d'Ionad Áitiúil eolas ar fáil i dtaca le 'hUacht a Dhéanamh'.
- Sheol Foras Oispíse na hÉireann tionscnamh úr 'Smaoinigh Romhat Amach'. Spreagtar thú, leis an tionscnamh seo, chun do mhachnamh a dhéanamh faoi do chuid cúrsaí airgeadais agus dlíthiúla. Tugann sé deis duit do mhianta pearsanta i dtaca le cúram leighis agus cúram pearsanta a bhreacadh síos don todhchaí. Tá foirmeacha ar fáil ó d'Ionad Áitiúil Eolais do Shaoránaigh agus ó Chógaslanna nó tig iad a íoslódáil ag www.thinkahead.ie
- Déan do chuid cúrsaí airgid a chosaint i dtreo dheireadh do shaoil; www.keepcontrol.ie chun tuilleadh eolais a fháil.

Treoir maidir le Teidlíochtaí
D'fhoilsigh an Bord um Eolas do Shaoránaigh treoir úsáideach agus phraiticiúil i dtaca le seirbhísí do dhaoine agus cearta daoine atá seasca bliain d'aois agus os a chionn agus tá fáil uirthi sin ó Ionaid an Bhoird.
Eolas Náisiúnta do Shaoránaigh ar - 0818 07 4000 (Luan go hAoine 9 r.n. to 8 i.n.) www.citizensinformation.ie

TEIDLÍOCHTAÍ
Ba cheart duit iarratas ar do phinsean a chur isteach chuig an Roinn Coimirce Sóisialaí 3 mhí roimh ré. ww.gov.ie/en/department-of-social-protection/
Íocaíochtaí árachais shóisialta: Caithfidh go leor ranníocaíochtaí ÁSPC a bheith agat le go gcáileoidh tú do na híocaíochtaí sin. Cuir iarratas isteach chuig an Roinn Coimirce Sóisialaí.
An Pinsean Stáit (Ranníocach): tá sé sin iníoctha ó aois 66 bliana. Ceadaítear duit ioncam a bheith agat ó aon fhoinse eile agus an pinsean seo á fháil agat, ach tá an t-ioncam agus an pinsean araon incháanach.
Faoin Chreat Náisiúnta um Pinsin, beartaítear roinnt athruithe ar na coinníollaíocha cáilitheacha don Phinsean Stáit (Ranníocach). Ní dhéanann na hathruithe sin difear don Phinsean Stáit (Neamhranníocach).
Pinsean Ranníocach Baintrí, Baintrí Fir nó Páirtnéara Shibhialta Mharthanaigh: Thiocfadh leat a bheith incháilithe do Phinsean Ranníocach Baintrí, Baintrí Fir nó Páirtnéara Shibhialta más baintreach nó baintreach fir nó páirtnéir sibhialta marthanach thú, murar phós tú in athuair nó mura ndearna tú páirtnéireacht shibhialta úr, agus mura bhfuil tú ag déanamh comhchónaí le duine eile. Tig leat aistriú chuig an Phinsean Stáit (Ranníocach) ag aois 66 bliana.
Íocaíochtaí de réir tástála acmhainne: Áirítear aon acmhainn atá agat, amhail ioncam seachtainiúil nó coigilteas i dtaca leis na híocaíochtaí sin, ach ní chuirtear do theach féin san áireamh ann. Caithfidh tú na coinníollacha gnáthchónaithe a chomhlíonadh fosta. Cuir iarratas isteach chuig an Roinn Coimirce Sóisialaí.
An **Pinsean Stáit (Neamhranníocach):** is íocaíocht í sin do dhaoine atá 66 bliana d'aois nó os a chionn agus nach bhfuil cáilithe faoi choinne Pinsean Stáit (Ranníocach).

Ag obair agus tú ar scor: Má fhaigheann tú íocaíocht a thástáiltear ó thaobh acmhainne agus tú ag obair nó féinfhostaithe bíonn tionchar aige sin ar mhéid na híocaíochta sin. Tig leat suas le €200 a thuilleamh ó fhostaíocht inárachaithe gan aon chur isteach ar do Phinsean Stáit (Neamhranníocach).

Pinsean Neamhranníocach Baintrí, Baintrí Fir nó Páirtnéara Shibhialta Mharthanaigh

Thiocfadh leat a bheith incháilithe do Phinsean Neamhranníocach Baintrí, Baintrí Fir nó Páirtnéara Shibhialta más baintreach nó baintreach fir nó páirtnéir sibhialta marthanach thú, murar phós tú in athuair nó mura ndearna tú páirtnéireacht shibhialta úr, agus mura bhfuil tú ag déanamh comhchónaí le duine eile. Tig leat aistriú chuig an Phinsean Stáit (Neamhranníocach) ag aois 66 bliana.

Pinsin Phríobháideacha: Pinsin cheirde agus phearsanta Eagraíonn fostóirí pinsin cheirde chun pinsin a sholáthar d'fhostaithe ar dhul ar scor dóibh nó do chleithiúnaithe marthanacha ar bhás fostaí. Eagraíonn daoine féinfhostaithe nó daoine fostaithe nach bhfuil scéim pinsin ceirde acu pinsin phearsanta nó Cuntais Choigiltis Scoir Phearsanta ina n-aonar. Caithfidh tú dul ag plé go díreach leis an soláthraí pinsin chun a dhéanamh amach cad iad na sochair a sholáthraíonn do phinsean duit. Is é an tÚdarás Pinsean an bord rialála faoi choinne pinsin cheirde agus Cuntais Choigiltis Scoir Phearsanta. Má bhíonn gearán agat, cuirfidh an tÚdarás comhairle ort faoi do chearta. Déanann an tOmbudsman Pinsean imscrúdú ar ghearáin a bhaineann le pinsin cheirde agus Cuntais Choigiltis Scoir Phearsanta agus déanann sé cinneadh ina leith. Ar bhonn ginearálta, tig leat ioncam a bheith agat ó fhoinsí eile, mar shampla, ó obair, má tá pinsean á fháil agat. Tá srianta áirithe ar dhaoine a fhaigheann pinsean ar bhonn ioncaim agus a fhaigheann ioncam fostaíochta ón earnáil phoiblí – ba cheart duit sin ar fad a sheiceáil leis an soláthraí pinsin.

Íocaíochtaí leasa shóisialaigh eile

Méadú i leith Maireachtáil Aonair: Is íocaíocht bhreise é an Méadú i leith Maireachtáil Aonair do dhaoine atá ar phinsin leasa shóisialaigh atá ina gcónaí leo féin. Tá sé ar fáil fosta do dhaoine faoi bhun 66 bliana d'aois a fhaigheann íocaíochtaí áirithe eile ón Roinn Coimirce Sóisialaí.

Méadú do dhaoine 80 bliain d'aois: Má fhaigheann tú pinsean leasa shóisialaigh, faigheann tú méadú ar do phinsean go huathoibríoch nuair a bhíonn 80 bliain d'aois slánaithe agat.

Pacáiste Sochar Teaghlaigh: Áirítear sa Phacáiste Sochar Teaghlaigh an Liúntas Leictreachais nó an Liúntas Gáis Nádúrtha agus Saorcheadúnas Teilifíse. Má tá tú 70 bliain d'aois nó os a chionn, tá tú incháilithe beag beann ar d'ioncam nó ar cé a chónaíonn leat. Thiocfadh leis an scéim a bheith ar fáil fosta do dhaoine atá 66 bliana d'aois agus os a chionn agus a fhaigheann íocaíochtaí leasa shóisialaigh áirithe nó a bhfuil a n-ioncam faoi bhun teorainneacha áirithe.

Saorthaisteal: Má tá tú os cionn 66 bliana d'aois nó má fhaigheann tú íocaíocht cúramóra nó íocaíocht leasa shóisialaigh áirithe eile, tig leat Pas Saorthaistil a fháil, lena mbeidh tú i dteideal saorthaistil am ar bith ar bhus, de bhóthar, d'iarnród agus ar sheirbhísí Mhearlíne Átha Cliath a oibríonn Bus Átha Cliath, Bus Éireann, Iarnród Éireann, seirbhísí an LUAS, seirbhís farantóireachta Oileán Árann agus ar sheirbhísí príobháideacha áirithe atá rannpháirteach sa scéim.

Tig leat do Phas Saorthaistil a úsáid ar cheann ar bith de na 34 scéim faoin Tionscnamh um Iompar Tuaithe. Tá daoine atá i dteideal saorthaistil i dteideal a gcéile/páirtnéir taisteal leo saor in aisce nó thiocfadh leo a bheith i dteideal Pas Compánaigh ar fhorais leighis. Clúdaítear leis an Scéim Saorthaistil seirbhísí iompair phoiblí i dTuaisceart Éireann do dhaoine atá os cionn 66 bliana d'aois a bhfuil Pas Cliste do Sheanóirí acu.

An Scéim Náisiúnta Breosla (Liúntas Breosla): Is íocaíocht atá tástáilte ó thaobh acmhainne atá sa Scéim Náisiúnta Breosla chun cuidiú le daoine nach bhfuil in acmhainn a gcuid costas téimh féin a íoc. Thiocfadh leat a bheith incháilithe má fhaigheann tú íocaíochtaí áirithe ón Roinn Coimirce Sóisialaí nó óna choibhéis san Aontas Eorpach: https://services.mywelfare.ie/en/topics/community-welfare- services/fuel-allowance/

Liúntas Tacaíochta Gutháin: Is íocaíocht fhorlíontach atá sa Liúntas Tacaíochta Gutháin do dhaoine atá ar íocaíochtaí leasa shóisialaigh áirithe agus a fhaigheann an Méadú i leith Maireachtáil Aonair agus an Liúntas Breosla araon chomh maith.

Cúramóirí:
Má tá tú ag tabhairt cúram lánaimseartha do dhuine atá tinn nó ar éagumas, seans go mbeifeá incháilithe faoi choinne íocaíocht cúramóra. Is iad an Liúntas do Chúramóirí (Tástáilte ó thaobh Acmhainne) agus an Sochar Cúramóra (bunaithe ar ÁSPC) na príomhíocaíochtaí ina thaobh sin. Má tá tú ag tabhairt cúram do bheirt nó níos mó ná beirt, méadaítear do Liúntas do Chúramóirí faoi 50% (ar a mhéad) gach seachtain. Má fhaigheann tú íocaíocht leasa shóisialaigh eile, seans go dtiocfadh leat Liúntas do Chúramóirí ar leathráta a fháil. Íoctar an deontas tacaíochta do chúramóirí go huathoibríoch do dhaoine a fhaigheann íocaíochtaí do Chúramóirí i mí an Mheithimh gach bliain.

Íocaíocht ar Riachtanais Bhreise
Is íocaíocht í Íocaíocht ar Riachtanais Bhreise atá ar fáil duit má tá costais agat nach dtig leat a íoc ó d'ioncam seachtainiúil. Seans go bhfaighfeá an íocaíocht sin fiú mura bhfaigheann tú íocaíocht leasa shóisialaigh. Seans go mbeidh sé ar fáil duit fosta má tá tú ag obair agus ar ioncam íseal. Bíonn Íocaíocht ar Riachtanais Bhreise faoi choinne:

- deisiúcháin riachtanacha ar mhaoin, mótarfheithiclí san áireamh agus fearais tí agus troscán a athsholáthar
- costas méadaithe ar bhreosla agus ar leictreachas
- cuidiú le héarlaisí ar chóiríocht phríobháideach ar cíos
- troscán, cóir leapa agus nithe eile má tá tú ag cur fút i dteach den chéad uair
- costais tórraimh
- costais taistil a bhíonn ann arís agus arís eile cosúil le coinní ospidéil nó ag dul ar cuairt chuig gaolta san otharlann nó sa phríosún
- bia, éadach nó dídean i ndiaidh tine, tuile nó teagmhas éigeandála eile
- riachtanais eisceachtúla bhreise eile de réir mar a thagann siad chun cinn. Íoctar Íocaíochtaí ar Riachtanais Bhreise faoin Scéim Liúntais Leasa Fhorlíontaigh agus is í an tSeirbhís Leasa Pobail de chuid na Roinne Coimirce Sóisialaí a dhéanann í a riar. Déantar iarratas ina leith ar fhoirm SWA1.

Forlíonadh Cíosa
Is íocaíocht a dhéantar a thástáil ó thaobh acmhainne í an forlíonadh cíosa do dhaoine áirithe a chónaíonn i gcóiríocht phríobháideach ar cíos agus nach bhfuil in ann íoc as costas a gcóiríochta as a n-acmhainní féin. Is tacaíocht ioncaim ghearrthéarmach í do dhaoine i dtithíocht ar cíos phríobháideach.
Is í an tSeirbhís Leasa Pobail a dhéanann an forlíonadh sin a riar.

Íocaíocht Cúnaimh Tithíochta
Is cineál de thacaíocht tithíochta sóisialta do dhaoine a bhfuil riachtanas fadtéarmach tithíochta acu atá san Íocaíocht Cúnaimh Tithíochta. Tá an Íocaíocht Cúnaimh Tithíochta ar fáil i ngach ceantar údaráis áitiúil agus ar deireadh thiar tiocfaidh sí in ionad Forlíonadh Cíosa fadtéarmach. Déanann na húdaráis áitiúla an scéim a riar, nó íocann siadsan na tiarna talún go díreach. Caithfidh an cíos atá á ghearradh ar an chóiríocht a bheith taobh istigh de theorainneacha an chineáil tí sa cheantar údaráis áitiúil sin. Íocann tionóntaí ranníocaíocht cíosa i leith Íocaíochta Cúnaimh Tithíochta leis an údarás áitiúil, bunaithe ar a n-ioncam agus a gcumas chun íoc as. Faoin Scéim Íocaíochta Cúnaimh Tithíochta tig leat tabhairt faoi fhostaíocht lánaimseartha agus do thacaíocht tithíochta a choinneáil. Déanann Comhairle Contae an Chabháin an íocaíocht sin a riar. www.hap.ie

Oifig Leasa Pobail
Tá Oifigigh Leasa Pobail ar fáil trí Ionaid Leasa Shóisialaigh. Má bhíonn tú faoi riachtanas airgid aonuaire gan choinne, tig leat dul chuig d'Oifigeach Leasa Pobail agus déanfaidh seisean nó sise measúnú agus cuirfidh comhairle ort má tá tú i dteideal cúnamh airgeadais.
Bíonn éagsúlacht san incháilitheacht agus sna teidlíochtaí ag brath ar na cúinsí agus ar chineál an riachtanais.

An Liúntas Forlíontach Teasa - Is íocaíocht sheachtainiúil bhreise í sin chun cuidiú leis an chostas a bhaineann le do theach a théamh. Seans go bhfaighidh tú liúntas forlíontach teasa, má bhaineann an méid seo a leanas leat:

• Tig leat a léiriú go bhfuil riachtanais bhreise teasa ort mar gheall ar d'aois, riocht sláinte nó éagumas.
• Tá tú i do chónaí leat féin nó le duine fásta cleithiúnach nó le leanaí cleithiúnacha amháin
• Sásaíonn tú tástáil acmhainne

* Thiocfadh le cuid de na liúntais a bheith faoi réir tástáil acmhainne. Tá fáil ar bhreis eolais ó do Sheirbhís Áitiúil Eolais do Shaoránaigh.

Sciath-Thithíocht

Cuireann sciath-thithíocht i nDún na nGall tacaíocht ar fáil do dhaoine aonair, go háirithe iad sin atá 60 bliain d'aois nó os a chionn, chun a gcuid neamhspleáchais a choinneáil. Leis na scéimeanna tithíochta sin cuirtear réimse seirbhísí agus saoráidí ar fáil, san áireamh iontu go minic bíonn limistéir chomhroinnte agus tacaíocht ó bhainisteoir scéime. Bíonn roghanna sciath-thithíochta á gcur ar fáil ag roinnt eagraíochtaí ar fud Dhún na nGall.

Le teacht ar eolas ginearálta faoi roghanna tithíochta do dhaoine níos sine, déan teagmháil le Comhairle Contae Dhún na Gall nó leis an Ionad Eolais do Shaoránaigh.

Sciath-Thithíocht ar an Charraig
An Charraig
Co. Dhún na nGall
F94KXY1
carrickshelteredhousing@gmail.com
Máirtín Ó hEigeartaigh (Martin Hegarty)

Warrenview Manor
Magh
Co. Dhún na nGall
Guthán: 0749384001
warrenviewmanor@live.ie
Teresa McAleer

Cumann Sciath-Thithíochta Ard an Rátha CTF
Teach Naomh Seanachán,
Ard an Rátha, Co. Dhún na nGall
F94 AX56
Guthán: +353 74 95 37006
Fón Póca: 085 855 9187
shanaghanhouse@gmail.com
Tadhg Mac Pháidín (Teague McFadden)

Sráidbhaile Naomh Colm Cille
Cliathach
Cluain Maine
Dún na nGall
F93N5DV anne@clonmanymentalhealth.ie
Guthán: 0749378710
Áine Uí Dhóchartaigh (Anne Doherty)

SLÁINTE

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS)
Cuireann FSS raon Seirbhísí Sláinte agus Sóisialta ar fáil do Dhaoine Breacaosta lena n-áirítear Cártaí Leighis, Cártaí E111, Scéim Íocaíochta Drugaí, Scéim Breoiteachta Fadtéarmaí, Liúntas Cruatain, Cosliacht, Fearais Optúla agus Fearais do Dhaoine Fásta , etc.
Más mian leat tuilleadh eolais a fháil déan teagmháil le FSS ó 8 r.n. go 8 i.n. Luan go Satharn ar Ghlao sábhála 1800 700700 nó 01 2408787. Tig leat teagmháil a dhéanamh fosta le hOifig Sláinte Áitiúil Dhún na nGall atá suite in Otharlann Naomh Seosamh, Srath an Urláir ar 074 913 1038

Altra Sláinte Poiblí
Tá Altraí Sláinte Poiblí in Éirinn fostaithe ag FSS chun raon seirbhísí cúraim sláinte a sholáthar sa phobal. De ghnáth bíonn siad lonnaithe san Ionad Sláinte Áitiúil agus d'fhéadfadh sé gurb é sin an chéad teagmháil a bhíonn agat leis na seirbhísí sláinte. Cuireann an t-altra sláinte poiblí cúram altranais baile agus clinice ar fáil do dhaoine os cionn 65 bliana d'aois a bhfuil cárta leighis acu.
I measc na seirbhísí tá cúram iar-otharlainne, cóirithe, insealltaí, atreorú chuig cúram faoisimh agus lae agus measúnú le haghaidh Fóirdheontas Tithe Altranais, tacaíocht bhaile, áiseanna altranais agus fearais. Tabharfaidh d'Altra Sláinte Poiblí comhairle duit fosta i dtaca le Seirbhísí Cothaithe, Diaibéitis agus Comhairleoireachta.
Tá liosta d'Altraí Sláinte Poiblí i nDún na nGall agus a gcuid sonraí teagmhála le fáil ar leathanach 60-63 den treoir seo.

Scéim na gCártaí Leighis
Tugann Scéim na gCártaí Leighis teidlíocht do dhaoine áirithe seirbhísí sláinte poiblí a fháil saor in aisce. Le bheith incháilithe, caithfidh d'ioncam a bheith faoi bhun leibhéal áirithe. Mura gcáilíonn tú do chárta ar fhorais ioncaim seans go bhfaighfeá Cárta Cuairte Dochtúra Ghinearálta. Tá treoirlínte éagsúla ann don tástáil acmhainne ag brath ar cibé an bhfuil tú faoi bhun 70 bliain d'aois nó os a chionn.
I gcás lánúine, tá an measúnú bunaithe ar aois an duine is sine.
Tig leat cur isteach ar líne ag www.medicalcard.ie

Le tuilleadh eolais a fháil cuir scairt ar 0818 224478 nó tabhair cuairt ar d'Ionad Eolais Áitiúil do Shaoránaigh

Cárta Cuairte Dochtúra Ghinearálta do dhaoine atá os cionn 70 bliain d'aois

Tá gach duine atá 70 bliain d'aois nó níos sine agus a bhfuil gnáthchónaí orthu in Éirinn incháilithe do chúram dochtúra ghinearálta saor in aisce, beag beann ar ioncam. Ní gá do shealbhóirí Cárta Leighis ná do shealbhóirí Cárta Cuairte Dochtúra Ghinearálta clárú don scéim seo. Mura bhfuil ceann de na cártaí sin agat tig leat iarratas a dhéanamh ar líne ag www.hse.ie. Tig leat teagmháil a dhéanamh fosta le líne eolais FSS ar 1800700700 nó le d'Ionad Áitiúil Eolais do Shaoránaigh chun tuilleadh eolais a fháil.

Scéim Sochair Cóireála

Soláthraíonn an Roinn Coimirce Sóisialaí seirbhísí teoranta fiaclóireachta, optúla agus cluas faoin Scéim Sochair Cóireála. Tá an Scéim seo ar fáil d'oibrithe árachaithe agus do dhaoine atá ar scor a bhfuil an líon riachtanach ranníocaíochtaí ÁSPC acu. Chun tuilleadh eolais a fháil, déan teagmháil leis an Rannóg Sochair Cóireála ar Ghlao Áitiúil: 1890 400 400 nó déan teagmháil le d'Ionad Áitiúil Eolais do Shaoránaigh.

Scéim na Seirbhísí Cóireála Fiaclóireachta

Soláthraítear leis seo (SSCF) rochtain ar chóireáil fiaclóireachta theoranta do shealbhóirí cárta leighis d'aosaigh (amháin) agus clúdaíonn sé sealbhóirí Cárta Cuairte Dochtúra Ghinearálta. Áirítear leis seo tástáil béil saor in aisce gach bliain féilire agus cóireáil fiaclóireachta éigeandála saor in aisce chun pian a mhaolú.

Scéim Breoiteachta Fadtéarmaí

Tá drugaí agus cógais chun raon áirithe riochtaí a chóireáil saor in aisce. Seiceáil le d'Altra Sláinte Poiblí nó iarr ar d'Ionad Áitiúil Eolais do Shaoránaigh liosta na mBreoiteachtaí Fadtéarmacha atá clúdaithe faoin Scéim seo a thabhairt duit.

Pacáiste Cúraim Baile
Tá an Scéim seo á hoibriú ag FSS. Is é is aidhm di cuidiú le daoine a mbíonn tacaíocht chúraim mheánach go hard de dhíth orthu leanúint orthu ag maireachtáil sa bhaile go neamhspleách. Tá sé in oiriúint do riachtanais aonair agus thiocfadh le seirbhísí altraí, cúntóirí baile, fisiteiripe agus teiripe shaothair a bheith i gceist leis. Chun tuilleadh sonraí a fháil déan teagmháil le d'Altra Sláinte Poiblí.

Cúram Faoisimh
Thiocfadh le Cúram Faoisimh a bheith i gceist le cúram malartach a sholáthar do dhuine faoi mhíchumas d'fhonn sos atá dea-thuillte a chur ar fáil don Chúramóir lánaimseartha. Chun tuilleadh eolais a fháil déan teagmháil le d'Altra Sláinte Poiblí.

Deontas Cúraim Faoisimh (Deontas Tacaíochta Cúramóra)
I dtaca le daoine a fhaigheann Liúntas Cúramóra, Sochar Cúramóra, agus/nó an Liúntas do Ghaol Forordaithe faigheann siad an Deontas Cúraim Faoisimh go huathoibríoch ón Roinn Coimirce Sóisialaí. Íoctar é sin uair sa bhliain de ghnáth, an chéad Déardaoin i mí an Mheithimh. Chun tuilleadh eolais a fháil nó chun foirm iarratais a fháil tig leat teagmháil a dhéanamh le d'Oifig Áitiúil Leasa Shóisialaigh nó le d'Ionad Áitiúil Eolais do Shaoránaigh.

Eolas faoi Thithe Altranais
Oifig Tacaíochta Thithe Altranais FSS Dhún na nGall:
Otharlann Naomh Seosamh, Srath an Urláir Guthán: 074 919 1734, 074 919 1737 nó 074 919 1740

Leis an Scéim Tacaíochta i dtaca le Teach Altranais ar a dtugtar 'Scéim Chothrom na Féinne' cuirtear tacaíocht airgeadais ar fáil do dhaoine a mbíonn cúram fadtéarmach i dteach altranais de dhíth orthu. Faoin scéim seo, déanfaidh tú ranníocaíocht i leith chostas do chúraim agus íocfaidh an Stát an t-iarmhéid. Baineann sé sin le cibé an bhfuil an teach altranais ina theach altranais poiblí, príobháideach nó deonach. Riarann FSS an Scéim Chothrom na Féinne leis na hacmhainní atá ar fáil. Ní thig le hiarratasóirí leas a bhaint as Maoiniú Stáit faoi choinne áit i dteach altranais sula bhfaigheann siad faomhadh ar a n-iarratas. Tig le d'Altra Sláinte Poiblí liosta na dtithe altranais agus foirmeacha iarratais a sholáthar duit. Chun tuilleadh eolais a fháil faoin Scéim seo nó chun cuidiú a fháil le d'fhoirm iarratais tabhair cuairt ar d'Ionad Áitiúil Eolais do Shaoránaigh.

Teiripe Shaothair

Cuirtear na seirbhísí seo ar fáil do dhaoine a bhfuil tacaíocht nó athrú ar a stíl mhaireachtála de dhíth orthu de bharr breoiteachta nó míchumais. Tig le Teiripeoirí Saothair comhairle a thabhairt maidir le hathruithe a dtiocfadh leo a bheith de dhíth sa teach chun tacú le duine le riachtanais speisialta agus i dtaca le gníomhaíochtaí a chuideoidh le duine a neamhspleáchas a fháil ar ais. Déantar atreorú chuig an tSeirbhís Teiripe Saothair Pobail trí d'Altra Sláinte Poiblí áitiúil.

Seirbhísi Cosliachta

Cuireann FSS é seo ar fáil saor in aisce do shealbhóirí Cárta Leighis bunaithe ar riachtanais. Tig foirmeacha iarratais agus eolas faoi sheirbhísí atá ar fáil a fháil ag d'Ionad Sláinte áitiúil nó ag d'Ionad Áitiúil Eolais do Shaoránaigh.

Ionaid Lae do Dhaoine Breacaosta

Is áiteanna iad ionaid lae ina dtagann Daoine Breacaosta le chéile go háitiúil chun an t-uaigneas a mhaolú, chun comhrá a bheith acu agus gníomhaíochtaí a dhéanamh cosúil le cleachtaí, ealaíona agus ceardaíocht, péintéireacht, ríomhairí, cártaí súgartha, biongó, éisteacht le ceol agus rince uaireanta. Cuirtear fáilte mhór roimh Dhaoine Breacaosta agus tugtar cupán tae dóibh agus bácáil bhaile, agus lón 3 chúrsa. Tá liosta d'Ionaid Lae i nDún na nGall ar fáil ar leathanach 63-65 den treoir seo, áit a dtig leat sonraí a fháil faoi cé leis ar cheart duit teagmháil a dhéanamh d'fhonn freastal ar d'Ionad áitiúil.

Otharlann Ollscoile Leitir Ceanainn
Is otharlann ghéarmhíochaine ghinearálta agus mháithreachais í Otharlann Ollscoile Leitir Ceanainn, a sholáthraíonn seirbhís dhírithe atá othar-lárnach, dírithe ar cháilíocht agus raon leathan seirbhísí diagnóiseacha agus tacaíochta do Chontae Dhún na nGall agus is cuid lárnach í de FSS an Iarthair agus an Iarthuaiscirt.
Guthán: 074 912 5888

Otharlanna Pobail

Cuireann Otharlanna Pobail cur chuige Ildhisciplíneach ar fáil maidir le cúram na nÁitritheoirí trí chonairí cúraim éagsúla bunaithe ar fhealsúnacht an Chúraim DuineLárnach ina gcaitear le gach Áitritheoir mar dhuine aonair le dínit agus meas agus coinnítear rúndacht an t-am ar fad. Is le leapacha otharlann pobail a sholáthraítear cúram do dhaoine os cionn 65 bliana d'aois den chuid is mó, ach thiocfadh eisceachtaí a bheith ann ag brath ar imthosca an chlúdaigh leighis atreoraithe a sholáthraíonn Dochtúir Ginearálta, cuireann an tseirbhís NowDoc Ar Glao-Dhualgas clúdach ar fáil lasmuigh d'uaireanta oibre. Tá ionchur altranais 24 uair an chloig ag an Otharlann Phobail agus tacaíonn Gairmithe Sláinte Comhghaolmhara, Cúntóirí Cúraim Sláinte, freastalaithe Iltascanna agus seirbhísí lónadóireachta leo. Is iad na príomhsheirbhísí a chuirtear ar fáil ná cúram cónaithe agus cúram gearrthéarmach lena n-áirítear, Measúnú, Athshlánú/Téarnamh, Cúram Faoisimh agus Cúram Maolaitheach. Tá dhá Otharlann Phobail ann, Otharlann Charn Domhnach agus Otharlann Phobail Naomh Seosamh, Srath an Urláir, ina bhfuil bardaí a bhaineann go sonrach le Néaltrú agus a sholáthraíonn Cúram Cónaithe, Cúram Faoisimh, measúnú agus cúram fadtéarmach do dhaoine atá ag maireachtáil le Néaltrú.

Aonad Altranais Pobail Bhun Cranncha	Tel: 074 936 1500
Aonad Altranais Pobail Ráth Mealtain	Tel: 074 915 1049
Otharlann Phobail Charn Domhnach	Tel: 074 937 4164
Otharlann Phobail Bhaile Dhún na nGall	Tel: 074 972 1019
Otharlann Phobail an Chlocháin Léith	Tel: 074 952 1044
Otharlann Phobail an Fháil Charraigh	Tel: 074 989 8500
Otharlann Phobail na gCealla Beaga	Tel: 074 973 2044
Aonad Altranais Pobail Bhéal Átha Seanaidh	Tel: 071 985 1300
Otharlann Phobail Naomh Seosamh, Srath an Urláir	Tel: 074 913 1038

Seirbhís Dochtúra Ghinearálta (taobh amuigh de ghnáthuaireanta) – NowDOC
Is seirbhís í seo chun rochtain a sholáthar duit féin agus do do theaghlach ar sheirbhísí práinneacha dochtúra ghinearálta lasmuigh de ghnáthuaireanta clinic. Is trí choinne amháin a dhéantar rochtain ar an tseirbhís, trí theagmháil a dhéanamh le 0818 400 911. Ní seirbhís siúil isteach é NowDOC.

Seirbhísí Meabhairshláinte i gCo. Dhún na nGall
Tá fadhbanna meabhairshláinte coitianta agus bíonn réimse leathan fadhbanna ina measc, tréimhse in ísle brí nó dúlagar níos tromchúisí, agus tá líon beag daoine ann a mbeidh fadhbanna an-tromchúiseacha acu. Má bhraitheann tú faoi ghruaim ar bhonn leanúnach, má bhíonn deacrachtaí codlata agat nó má bhíonn pianta agat gan aon mhíniú orthu, ba cheart duit dul chuig do dhochtúir ginearálta chun comhairle a fháil. Má tá tú buartha fút féin nó faoi dhuine a bhfuil aithne agat air nó uirthi tá sé tábhachtach cuidiú a fháil chomh luath agus is féidir.

Tá roinnt roghanna ann:

- Déan teagmháil le do dhochtúir ginearálta áitiúil. Má tá sé mall um thráthnóna nó san oíche, déan teagmháil le NowDOC.
- Gabh chuig an Aonad Timpistí agus Éigeandála san otharlann is cóngaraí duit, Otharlann Ollscoile Leitir Ceanainn nó Otharlann Ollscoile Shligigh. Déan teagmháil leis na seirbhísí éigeandála ar 999 nó 112.
- Cuir scairt ar na Samaritans, an tseirbhís éisteachta 24 uair an chloig, chun labhairt le duine faoina bhfuil ar d'intinn. Cuir scairt ar 116 123.
- Déan teagmháil le Riarthóir Meabhairshláinte FSS do Dhún na nGall ar 074 912 3788.
- Is eagraíocht dheonach é GROW a chuireann cairdeas agus tacaíocht ar fáil do dhaoine a bhfuil fadhbanna meabhairshláinte acu agus do dhaoine atá i mbaol fadhbanna meabhairshláinte. Tig leat teagmháil a dhéanamh lena n-oifig i nDún na nGall ar 074 916 1628.
- Tá comhairle i dtaca le meabhairshláinte le fáil ar an suíomh gréasáin www.yourmentalhealth.ie.

Comhordaitheoirí Oideasaithe Sóisialta

Tacaíocht SAOR IN AISCE is ea Oideasú Sóisialta lena ndéantar iarracht an t-aonrú sóisialta a laghdú agus sláinte agus folláine daoine a fheabhsú, ag baint úsáid as tacaíochtaí áitiúla do dhaoine fásta os cionn 18. Buaileann an tOideasóir Sóisialta leis an duine aonair agus oibríonn sé/sí leo chun a riachtanais a shainaithint.
I measc na ngníomhaíochtaí tá grúpaí siúlóide pobail, gairdín pobail, Bothán na bhFear, damhsa, ealaín nó gníomhaíocht chruthaitheach eile, cócaireacht shláintiúil, scor ón tobac, do bhuiséad a bhainistiú agus cláir ar nós Bainistíocht ar Strus agus rochtain ar leabhair féinchabhracha i leabharlanna áitiúla. Tá cur amach ag an Oideasóir Sóisialta ar a bhfuil ar fáil sa cheantar áitiúil.
Tig le daoine aonair iad féin a atreorú trí theagmháil dhíreach a dhéanamh leis an Oideasóir Sóisialta NÓ is féidir le Dochtúir Ginearálta nó gairmí sláinte iad a atreorú.
Tig leat amharc ar liosta de na comhordaitheoirí sin agus a sonraí teagmhála ar lch. 71 den treoir seo.

Ionaid Sláinte i gCo. Dhún na nGall

Ceantar Bardasach Inis Eoghain / Ceantar Bardasach Leitir Ceanainn

Carn Domhnach	074 937 4262
Cluain Maine	074 933 1597
Fathain	074 936 0277
Mainéar Uí Chuinneagáin	074 915 7230
Bun an Phobail	074 938 2049
Magh	074 938 4360
An Baile Nua (Uí Chuinneagáin)	074 915 6386
Rinn Uí Choigligh	074 938 3036
Baile na nGallóglach	074 915 3144
Ráth Mealtáin	074 915 1468
Ráth Maoláin	074 915 8416
Leitir Ceanainn Ionad Leighis Ark	074 912 8180
Leitir Ceanainn Leighis Scally	074 912 1955
Leitir Ceanainn Páirc Bhaile Raithin	074 912 9393
Bun Cranncha	074 9898600
Ospidéal Naomh Conall, Leitir Ceanainn	074 912 3750

Ceantar Bardasach na nGleannta /	Ceantar Bardasach Dhún na nGall
Árainn Mhór	074 952 0535
An Bun Beag	074 953 2445
Na Doirí Beaga	074 953 2334
An Dúcharaidh	074 954 6175
Dún Fionnachaidh	074 913 6527
An Clochán Liath	074 952 1933 / 074 952 1099
An Fhál Carrach	074 913 5491
Na Gleannta	074 955 1329
Béal Átha Seanaidh	074 983 4600
Bun Dobhráin	071 984 1445
An Charraig	074 973 9380
Dún Cionnaola	074 973 7106
Cill Charthaigh	074 973 9346
Na Cealla Beaga	074 973 1148
Mín Tiarnaigh	074 973 5100
Paiteagó	074 983 1521

Ceantar Bardasach Shrath an Urláir

Caisleán na Finne	074 989 8127 / 074 989 8128
Conmhaigh	074 914 7277
Leifear	074 914 1024
Ráth Bhoth	074 914 5835
Baile Suingean	074 914 8479
Srath an Urláir	074 913 1344 / 074 913 1023

Ospís Dhún na nGall
Aonad d'Othair Chónaitheacha: 074 9177256
Fiosruithe ó Othair: 074 9177258
Seoladh:
Ospís Dhún na nGall,
Cnoc na Móna,
Leitir Ceanainn,
Co. Dhún na nGall,
F92 VX81.

Bia Sláintiúil a dhéanamh go furasta: Is clár cócaireachta pobail 6 seachtaine SAOR IN AISCE é 'Bia Sláintiúil a dhéanamh go furasta' a chuireann cúrsa bunúsach cothaithe agus cócaireachta ar fáil chun cuidiú le daoine aiste bia sláintiúil a bheith acu, béilí a phleanáil ar bhuiséad agus béilí furasta a chócaráil. Tá sé á sheachadadh ag éascaitheoir oilte FSS, tá sé praiticiúil agus spraíúil.
Tuilleadh eolais:
Ceantar Gaeltachta: déan teagmháil le Donna Mc Gettigan i gComhlacht Forbartha Áitiúil Dhún na nGall 0749127056
Leithinis Inis Eoghain: déan teagmháil le Niamh Britton i gComhpháirtíocht Inis Eoghain 074 9362218

Tig Linn Éirí As: Is clár grúpabhunaithe 8 seachtaine SAOR IN AISCE cairdiúil agus tacúil é Tig Linn Éirí As a chuireann éascaitheoirí pobail oilte de chuid na Seirbhíse Stad den Chaitheamh Tobac ag FSS ar fáil le Teiripe Athsholáthair Nicitín SAOR IN AISCE chun cuidiú le daoine éirí as caitheamh tobac agus a bheith éirithe as go brách.
Tuilleadh eolais:
Ceantar Gaeltachta: déan teagmháil le Máire Coyle in Ionad Naomh Pádraig 074532949 Leithinis Inis Eoghain: déan teagmháil le Patricia Lee i gComhpháirtíocht Inis Eoghain 074 9362218

An tSeirbhís Stad den Chaitheamh Tobac: Cuireann Comhairleoirí de chuid na Seirbhíse Stad den Chaitheamh Tobac ag FSS tacaíocht ar fáil d'úsáideoirí na seirbhíse, chun éirí as an chaitheamh tobac. Trí úsáid a bhaint as an tSeirbhís Stad den Chaitheamh Tobac ag FSS in éineacht leis an Teiripe Athsholáthair Nicitín SAOR IN AISCE, tá ceithre oiread seans ag duine éirí as an tobac a chaitheamh agus a bheith éirithe as go brách. Leis an tseirbhís cuirtear tacaíocht agus comhairle rúnda, duine le duine ar fáil. Tig é sin a bheith duine le duine; ar líne nó ar an ghuthán. Déan teagmháil le Fiona Boyle (Ceannaire ar chúrsaí a bhaineann leis an Tobac) chun tuilleadh eolais a fháil ar 087 2514790.

SLÁINTE

Cuirtear oiliúint ar Ghairmithe Sláinte sa chlár 'Bíodh gach Teagmháil san áireamh'. Tig le do ghairmí sláinte cuidiú leat roghanna níos sláintiúla a dhéanamh chun galar ainsealach a chosc agus sláinte níos fearr a bheith mar thoradh air.
D'Othair, ciallaíonn 'Bíodh gach Teagmháil san áireamh':
- Deiseanna a bheith ann chun labhairt le baill foirne cúraim sláinte faoi do stíl mhaireachtála agus cén dóigh le roghanna níos sláintiúla a dhéanamh.
- Galar Ainsealach a Chosc trí amharc ar fhachtóirí riosca cosúil le caitheamh tobac, ag ithe go míshláintiúil, easpa gníomhaíochta coirp agus iontógáil alcóil.
- Comhráite faoi na rudaí atá de dhíth ort chun níos mó smachta a bheith agat ar do shláinte.

Tig leis a bheith dúshlánach maireachtáil le riocht sláinte fadtéarmach. Is clár féinbhainistíochta 6 seachtaine saor in aisce é an clár 'Ag Maireachtáil go Maith' do dhaoine fásta a bhfuil riochtaí sláinte ainsealacha nó fadtéarmacha orthu. Tugann sé na scileanna agus an mhuinín duit maireachtáil go maith leis an riocht atá ort. Tig leis an chlár a bheith ar siúl ar an láthair, duine le duine, nó ar líne agus tá cur chuige réchúiseach agus cairdiúil ag baint leis, lena ligtear do rannpháirtithe foghlaim óna chéile. Chun eolas a fháil ar chláir atá le teacht déan teagmháil le: Fiona Doherty Guthán: 087 180 0286
Ríomhphost: livingwell.nw@hse.ie

Tacaíocht agus Cothabháil Tithíochta

Roinn Tacaíochta Chomhairle Contae Dhún na nGall

Cuireann Roinn Tithíochta Chomhairle Contae Dhún na nGall seirbhísí tacaíochta rúnda ar fáil do dhaoine breacaosta agus do dhaoine faoi mhíchumas a bhfuil tithíocht de dhíth orthu nó a bhfuil orthu inrochtaineacht a dtithe a fheabhsú. Chun tuilleadh eolais a fháil tig leat teagmháil a dhéanamh le Comhairle Contae Dhún na nGall.
Guthán: 074 915 3900 nó gabh chuig a suíomh gréasáin www.donegalcoco.ie

Scéim Deontais um Chúnamh Tithíochta do Dhaoine Breacaosta

Tá an Scéim um Chúnamh Tithíochta do Dhaoine Breacaosta ar fáil chun cuidiú le daoine breacaosta atá ina gcónaí i ndrochbhail tithíochta deisiúcháin nó feabhsuithe riachtanacha a dhéanamh. I measc na gcineálacha oibreacha a fhaigheann cuidiú faoin Scéim tá athsholáthar dín, athshreangú agus soláthar téimh lárnaigh (sa chás nach bhfuil téamh lárnach ar bith ann).
Ba chóir d'iarratasóirí a bheith 66 bliana d'aois (nó os a chionn), a bheith ina gcónaí leo féin nó le céile nó le duine eile 66 bliana d'aois (nó os a chionn). Déanfar leibhéal an chúnaimh deontais atá ar fáil a chinneadh ar bhonn ollioncam teaghlaigh agus ar bhonn chostais fheabhsaithe na n-oibreacha arna measúnú ag Comhairle Contae Dhún na nGall. Is é €10,700 an t-uasdeontas atá ar fáil.
Déan teagmháil le: 074 915 3900 chun tuilleadh eolais a fháil.

Scéim na nDeontas Tithíochta um Chúnamh Soghluaisteachta

Tá Scéim na nDeontas Tithíochta um Chúnamh Soghluaisteachta ar fáil chun sraith bhunúsach oibreacha a chlúdach ar mhaithe le haghaidh a thabhairt ar fhadhbanna soghluaisteachta a bhaineann go príomha, ach ní go heisiach, le haosú. I measc na n-oibreacha a fhaigheann cuidiú faoin Scéim tá: Greimraillí, Rampaí rochtana, Cithfholcadán boinn leibhéalta, cathaoireacha staighre agus mionoibreacha eile a mheastar a bheith riachtanach chun riachtanais soghluaisteachta ball teaghlaigh a éascú. Is é €8,000 an t-uasdeontas éifeachtach atá ann. Tig leis an deontas sin suas le 100% de chostas na n-oibreacha ceadaithe a chlúdach, ag brath ar ioncam teaghlaigh agus incháilitheacht na n-iarratasóirí.

An Deontas um Oiriúnú Tithe
Tá an Deontas um Oiriúnú Tithe ar fáil do Dhaoine faoi Mhíchumas chun cuidiú le hoibreacha a dhéanamh atá riachtanach le réasún chun teach a dhéanamh níos oiriúnaí do chóiríocht duine faoi mhíchumas atá ina bhall den teaghlach.

Scéim um Fhuinneamh Níos Fearr, Tithe Níos Teo
Is é is aidhm don scéim seo éifeachtúlacht fuinnimh agus teas tithe atá faoi úinéireacht daoine ar ioncam íseal a fheabhsú. Tá sé á hoibriú ag Údarás Fuinnimh Inmharthana na hÉireann www.seai.ie. Is é atá i gceist leis an tseirbhís bearta caighdeánacha éifeachtúlachta fuinnimh a shuiteáil atá oiriúnach don teaghlach incháilithe faoi réir shuirbhé Údarás Fuinnimh Inmharthana na hÉireann, leithdháileadh buiséid agus acmhainneacht atá ar fáil. Cuirtear an tseirbhís ar fáil gan aon chostas don teaghlach agus is iad a leanas na bearta atá ar fáil faoin scéim:
• Insliú áiléir, teach a dhéanamh díonmhar ar shéideáin, seaicéid fhálaithe, bolgáin solais atá tíosach ar fhuinneamh, insliú cuasbhallaí agus comhairle i dtaca le cúrsaí fuinnimh.
• Chun tuilleadh eolais a fháil, glaoigh ar dheasc chabhrach Thithe Níos Teo le Fuinneamh Níos Fearr ar: Glao Áitiúil 1800 250 204.

Scéim um Thithe le Fuinneamh Níos Fearr
• Cuireann an Scéim um Thithe le Fuinneamh Níos Fearr deontais ar fáil d'úinéirí tí chun éifeachtúlacht fuinnimh a fheabhsú ina dtithe. Tá an scéim seo difriúil leis an scéim a liostaíodh roimhe seo mar go gcuireann sí deontais ar fáil chun éifeachtúlacht fuinnimh a fheabhsú seachas a shuiteáil. Tá deontais ar fáil don obair choigilte fuinnimh seo a leanas:
• Insliú dín
• Insliú balla - mar shampla, cuasbhalla, tirimlíneáil inmheánach nó insliú seachtrach
• Uasghrádú ar rialuithe téimh
• Coire ardéifeachtúlachta (níos mó ná éifeachtúlacht 90%) a shuiteáil lena n-áirítear uasghrádú ar rialuithe téimh
• Rátáil Fuinnimh Foirgnimh (RFF) i ndiaidh an obair coigilte fuinnimh a dhéanamh, caithfidh tú an RFF sin a fháil chun cáiliú don deontas
• Griantéamh

.Chun tuilleadh eolais a fháil, déan teagmháil leis an Scéim um Thithe le Fuinneamh Níos Fearr ar
Ghlao Áitiúil 1850 927 000

• Chomh maith leis sin tig leat amharc ar shuíomh gréasáin Údarás Fuinnimh Inmharthana na hÉireann www.seai.ie chun tuilleadh eolais a fháil faoi na scéimeanna seo.

Aoisbhá Éireann
Tithe Aoisbháúla Sláintiúla

An Clár um Thithe Aoisbháúla Sláintiúla

Is é is aidhm don Chlár um Thithe Aoisbháúla Sláintiúla tacú le daoine breacaosta (65 bliana d'aois agus níos sine) maireachtáil ina dteach féin le dínit agus neamhspleáchas, chomh fada agus is féidir. Is é uaillmhian an chláir a chur ar chumas gach duine saol níos sláintiúla agus níos faide a chaitheamh trí chúram a choinneáil gar don bhaile agus raon na seirbhísí sláinte agus an chúraim shóisialta sa phobal a leathnú. Baineann sé le raon roghanna eile a sholáthar do dhaoine breacaosta a d'aistreodh gach seans murach sin isteach i gcúram cónaithe fadtéarmach roimh am.

Tá beirt Chomhordaitheoirí ar Thithe Aoisbháúla Sláintiúla ceaptha i nDún na nGall. Bainisteoidh gach comhordaitheoir pacáiste tacaíochta do gach duine a atreorófar, ag nascadh na dtacaíochtaí ó éagsúlacht na ngníomhaireachtaí poiblí, deonacha, príobháideacha agus pobail sa cheantar. Déanfaidh an comhordaitheoir measúnú sa bhaile agus, i gcomhpháirtíocht leis an duine breacaosta, aithneoidh agus dearfaidh an comhordaitheoir réimse tacaíochtaí chun cur ar chumas an duine bhreacaosta leanúint ar aghaidh ag maireachtáil go neamhspleách.

Déan teagmháil leis an Oifig Náisiúnta um Thithe Aoisbháúla Sláintiúla
Guthán: 046 924 8899
Ríomhphost: healthyagefriendlyhomes@meathcoco.ie
Suíomh Gréasáin: www.agefriendlyireland.ie

SÁBHÁILTEACHT agus SLÁNDÁIL

Éigeandálaí

Ag pointe éigin i do shaol, b'fhéidir go mbeidh ort scairt a chur ar na seirbhísí éigeandála ar nós fir dhóiteáin, póilíní, nó pearsanra leighis. Má bhíonn tú réidh chun scairt a chur ar na seirbhísí éigeandála, tig leat an cúnamh atá de dhíth ort a fháil i bhfad níos gasta, rud a dtiocfadh leis difear mór a dhéanamh go minic. In Éirinn tá dhá uimhir éigeandála againn, 999 agus 112.

Oibríonn 112 fosta i ngach tír san Aontas Eorpach agus ó aon ghuthán, saor in aisce

Cuimhnigh agus tú ag cur scairt ar 112 (nó 999), 'fan socair, coinnigh d'aird ar an ghnó agus fan ar an líne'.

Scéim um Aláram Pearsanta Éigeandála do Sheanóirí

Is é Pobal a reáchtálann an Scéim um Aláram Pearsanta Éigeandála do Sheanóirí agus cuireann sé tacaíocht deontais ar fáil le trealamh a sholáthar (e.g. Aláraim Phearsanta ar shiogairlín muiníl*) chun cur ar chumas daoine breacaosta gan dóthain acmhainne leanúint orthu ag maireachtáil go slán ina dtithe féin. Cuirtear an cúnamh deontais ar fáil trí ghrúpaí pobail agus deonacha atá cláraithe le Pobal. Le bheith incháilithe caithfidh tú a bheith:

- 65 bliana d'aois nó os a chionn agus acmhainní teoranta a bheith agat
- I do chónaí leat féin nó le duine éigin a chomhlíonann na critéir incháilitheachta fosta
- Ag cur fút sa cheantar atá clúdaithe ag an ghrúpa pobail a riarann an tacaíocht deontais
- In ann tairbhe a bhaint as an trealamh atá á sholáthar
- Toilteanach teagmháil a choinneáil leis an ghrúpa pobail

Faoi choinne tuilleadh eolais déan teagmháil le Pobal ar 01 511 7000 nó gabh chuig a suíomh gréasáin www.pobal.ie

*Is siogairlín é Aláram Pearsanta ar Shiogairlín a chaitear i dtólamh agus lena ndéantar, nuair a ghníomhachtaítear é i gcásanna éigeandála, teagmháil láithreach leis na daoine atá ceaptha ag úsáideoir an aláraim phearsanta ar shiogairlín chun scairt a chur ar na seirbhísí éigeandála.

Cuirtear oiliúint ar **Oifigigh Choiscthe Coireachta** chun cosc ar choireacht a spreagadh, a chur chun cinn agus comhairle a thabhairt ina leith don phobal príobháideach agus don phobal gnó araon. Tá oifigigh thiomnaithe um choireacht a chosc laistigh de gach Rannán Gardaí. Is é an Sáirsint Fergus Mc Groary an t-oifigeach coiscthe coireachta i gCo. Dhún na nGall. Is é an 074 916 7161 an uimhir theagmhála atá aige. (Ríomhphost: DG.CrimePrevention@garda.ie)

Stáisiúin na nGardaí i nDún na nGall
Tá 2 Cheantar Feidhme Rannpháirtíochta Pobail i Rannán Gardaí Dhún na nGall a chuimsíonn contae Dhún na nGall ina iomláine, Dún na nGall Thuaidh agus Dún na nGall Theas.

Tá Ceanncheathrú Lárúdarás Forfheidhmithe agus Airgeadais Dhún na nGall Thuaidh suite ag Stáisiún Gardaí Leitir Ceanainn (074 91 67100) agus clúdaíonn sé sin na focheantair seo a leanas;

Leitir Ceanainn, Cill Mhic Réanáin, Baile na nGallóglach, Carraig Airt, Ráth Maoláin, An Cheathrú Chaol, Ráth Mealtain, Ráth Bhoth, Leifear, An Carraigín, An Baile Nua, Bun na hAbhann, Bun Cranncha, Cluain Maine, Carn Domhnach, Bun an Phobail, agus Magh.

Tá Ceanncheathrú Lárúdarás Forfheidhmithe agus Airgeadais Dhún na nGall suite ag Stáisiún Gardaí Bhéal Átha Seanaidh (071 98 58530) agus clúdaíonn sé sin na focheantair seo a leanas
Béal Átha Seanaidh, Bun Dobhráin, Paiteagó, Baile an tSratha, Baile Dhún na nGall, Tamhnach an tSalainn, Na Cealla Beaga, An Charraig, Ard an Rátha, Na Gleannta, An Clochán Liath, Ailt An Chorráin, An Bun Beag, An Fál Carrach, Dún Fionnachaidh, An Craoslach, Bealach Féich, Conmhaigh, agus Caisleán na Finne.

STAY CONNECTED!

A MOBILE PHONE makes it easy to contact family members in case of an emergency within or outside the home.

EMERGENCY SERVICE

Call **999** or **112**

Gardaí
Fire Brigade
Ambulance

' stay calm, stay focused and stay on the line '

Pobal ar Aire
Is clár sábháilteachta pobail é Pobal ar Aire do cheantair thuaithe agus an bhéim ar dhaoine breacaosta agus ar dhaoine leochaileacha. Feidhmíonn sé mar chomhpháirtíocht idir an pobal, An Garda Síochána agus Muintir na Tíre. Oibríonn sé ar phrionsabal na freagrachta comhroinnte i dtaca le coireacht a chosc agus a laghdú

Is iad seo a leanas Aidhmeanna an Chláir, Pobal ar Aire:
- An próiseas forbartha pobail a chothú
- Deiseanna a laghdú ina dtarlóidh coireanna
- Pobail a aontú de mheon comharsanachta agus seirbhíse pobail
- Cláir a cheapadh chun caighdeán na beatha a fheabhsú do gach aon duine i bpobail tuaithe

Cén dóigh Grúpa 'Pobal ar Aire' a chur ar bun:
Chun grúpa a bhunú i do cheantar féin, déan teagmháil le do Stáisiún Gardaí áitiúil nó le d'Oifigeach Forbartha Pobal ar Aire áitiúil de chuid Mhuintir na Tíre (Guthán: 062-51163). Tig an grúpa a chur ar bun mar fhreagra ar éileamh an phobail nó mar thoradh ar theagmháil leis an Gharda Síochána.
Tá sé tábhachtach cónaitheoirí áitiúla a chanbhasáil d'fhonn a dtacaíocht agus a rannpháirtíocht a chinntiú roimh ghrúpa a chur ar bun sa cheantar.
Chun tuilleadh eolais a fháil déan teagmháil le Caitríona Guthán: 086 8160078 nó amharc ar liosta na n-oifigeach forbartha ar www.muintir.ie

GNÍOMHAÍOCHTAÍ SÓISIALTA AGUS FÓILLÍOCHTA

Saol Gníomhach le linn Scoir in Éirinn

Bunaíodh Cumann Gníomhaíochta Lucht Scoir chun cur ar chumas daoine atá ar scor agus aon duine os cionn 55 sult a bhaint as saol iomlán gníomhach agus chun abhcóideacht a dhéanamh ar a son. Is é an misean atá acu ná go bhfanfaidh daoine sláintiúil agus gníomhach trí dhul i dteagmháil lena gcomhghleacaithe laistigh dá bpobal féin.

Ar an leibhéal áitiúil socraíonn Cumainn Ghníomhaíochta Lucht Scoir imeachtaí sóisialta, roghanna oideachais agus gníomhaíochtaí a spreagann agus a thacaíonn le daoine atá ar scor fanacht sláintiúil agus gníomhach.
Tá baint ag go leor ball de Chumann Gníomhaíochta Lucht Scoir le heagraíochtaí áitiúla eile fosta, ag soláthar oibrithe deonacha a bhfuil géarghá leo i ngníomhaíochtaí éagsúla. Más mian leat clárú do cheann de na grúpaí sin nó más mian leat tuilleadh eolais a fháil déan teagmháil le 01 873 3836 nó amharc ar an suíomh idirlín www.activeirl.ie
Liosta na ngrúpaí

1. Cumann Gníomhaíochta Lucht Scoir Bhéal Átha Seanaidh	Dorothy Mawn	dorothymawn@yahoo.ie
2. Cumann Gníomhaíochta Lucht Scoir Bhun Dobhráin	Terri Doherty	
3. Fámairí Ros Neamhlach	Laura Robinson	rossnowlaghramblers@gmail.com
4. Bábóga Dhún na nGall	Pam O Malley	donegaldollssistersheds@gmail.com
5. Cumann Gníomhaíochta Lucht Scoir Bhaile an tSratha	Angela Ferriter	angelaferriter@gmail.com
6. Cumann Gníomhaíochta Lucht Scoir Chill Leacht Aodha	Robin Tweed	robin.tweed.killaghteeara@gmail.com
7. Grúpa Ban Erne Dale	Ann Barry	Ainebarry60@gmail.com
8. Cumann na Céadaoine	John Butler	johnandsallybuttler@gmail.com
9. LAFFS (Leifear agus an Feabhal, an Fhinn, an Srath Bán)	Kevin Monaghan	kevin.monaghan46@icloud.com
10. Bantracht na Tuaithe, Gleann na Finne	Margaret Lafferty	finnvalleyica@gmail.com
11. Cumann Gníomhaíochta Lucht Scoir Leitir Ceanainn	Dorothy Toye	mccullaghd@gmail.com

Comhpháirtíocht Spóirt Dhún na nGall
Bunaíodh Comhpháirtíocht Spóirt Dhún na nGall in 2001 chun comhordú agus tacaíocht a thabhairt d'fhorbairt spóirt agus gníomhaíochta coirp i gContae Dhún na nGall. Tá déchuspóirí ag an eagraíocht maidir le cláir ghníomhaíochta coirp a fhorbairt chun rannpháirtíocht i spórt a mhéadú agus cláir oideachais agus oiliúna a sheachadadh chun acmhainn i dtaca leis an spórt a mhéadú taobh istigh de na pobail i nDún na nGall. Faoin cholún rannpháirtíocht ghníomhach phlean straitéiseach nua Chomhpháirtíocht Spóirt Dhún na nGall 2025-2029, (Dún na nGall Gníomhach a spreagadh) aithníodh roinnt clár chun deiseanna spóirt agus gníomhaíochta coirp a chur ar fáil do dhaoine fásta atá níos sine lena n-áirítear Move2the Beat, Tionscnaimh Siúlóide na gCuaillí Gníomhachtaithe, Sraitheanna Nuachurlála na hAoise Nua, Cluichí Beir Beo ar an Saol agus Boccia agus Babhláil.
Is é is aidhm don chlár seo daoine breacaosta a chumhachtú agus a chumasú chun páirt a ghlacadh i spórt agus i ngníomhaíocht choirp trí theagmháil a dhéanamh le cumainn ghníomhaíochta lucht scoir, aoisghrúpaí gníomhacha, grúpaí do shaoránaigh shinsearacha, botháin na bhfear, agus ionaid chúraim lae agus phobail ar fud an chontae, lena chinntiú go bhfuil líon na ndaoine breacaosta ag éirí níos gníomhaí, lena bhfolláine fhisiciúil agus mheabhrach a fheabhsú, agus naisc shóisialta níos láidre a chothú laistigh dá bpobail.
Guthán: 074 911 6078 nó 074 911 6079 chun tuilleadh eolais a fháil nó amharc ar a suíomh gréasáin www.activedonegal.com
Bord Oideachais agus Oiliúna Dhún na nGall (BOO)
Cuireann Bord Oideachais agus Oiliúna Dhún na nGall réimse clár d'aosaigh agus clár breisoideachais agus oiliúna ar fáil. Tig le Seirbhís Treorach agus Eolais d'Aosaigh BOO Dhún na nGall eolas a chur ar fáil faoi na roghanna oideachais agus oiliúna atá ar fáil duit, laistigh den BOO agus trí sholáthraithe oideachais agus oiliúna eile. Cuireann clár an Bhoird Oideachais agus Oiliúna Foghlaim don Saol/Oideachas Bunúsach teagasc saor in aisce ar fáil d'aosaigh ar mhaith leo feabhas a chur ar a gcuid scileanna sa léitheoireacht, sa scríbhneoireacht, sa litriú agus in uimhreacha agus tá cúrsaí tosaigh i dtaca le ríomhairí a úsáid ar fáil fosta.

Tacaíonn Clár Oideachais Pobail BOO Dhún na nGall le cúrsaí oideachais d'aosaigh a chur ar fáil sa phobal trí mhaoiniú a chur ar fáil do chostais teagaisc agus tacaíocht chun cúrsaí a chur ar bun. Díríonn an clár ar dhaoine fásta atá faoi mhíbhuntáiste oideachais nach mbaineann leas as cúrsaí oideachais de ghnáth agus a bhféadfadh sé nach bhfuil an acmhainn airgeadais acu chun tabhairt faoi na cúrsaí sin.
Chun tuilleadh eolais a fháil ar aon cheann de na cláir sin: Guthán: 074 916 1600 nó amharc ar a suíomh gréasáin: www.donegaletb.ie

Ionad d'Obair Saorálaí Chontae Dhún na nGall
Is é misean Ionad d'Obair Saorálaí Chontae Dhún na nGall comhdheiseanna a thairiscint do gach cuid den phobal chun páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht dheonach fhiúntach. Tig le duine ar bith a bhfuil suim acu iarratas a dhéanamh agus cuideoidh an t-ionad d'obair saorálaí le socrúchán a aimsiú duit a thagann le do chuid suimeanna agus taithí. Cuireann an tIonad d'Obair Saorálaí seirbhís saor in aisce ar fáil fosta d'eagraíochtaí a bhfuil oibrithe deonacha de dhíth orthu mar go dtig leo folúntas d'obair saorálaí a fhógairt trína líonraí. Guthán: 074 912 6740 faoi choinne tuilleadh eolais nó amharc ar a suíomh gréasáin: www.volunteerdonegal.ie

Conair Ghairdín Dhún na nGall
Tá 24 ghairdín phoiblí agus faoi úinéireacht phríobháideach ag Conair Ghairdín Dhún na nGall atá oscailte ag amanna éagsúla i rith an tsamhraidh do dhaoine le cuairt a thabhairt orthu. Amharc ar a suíomh gréasáin www.donegalgardentrail.com chun tuilleadh eolais a fháil nó déan teagmháil le Joan Donleavy ar 087 989 5099 nó Dorothy Jervis ar (087) 913 1393

Cairde Éanlaith Éireann
Chun eolas a fháil ar imeachtaí agus ar chruinnithe i gCo. Dhún na nGall gabh i dteagmháil le Liz Sheppard, rúnaí Chraobh Éanlaith Éireann Dhún na nGall.
Guthán: 074 914 7129 nó amharc ar a suíomh gréasáin www.birdwatchireland.ie

Cumann Staire Dhún na nGall

Chun eolas a fháil ar imeachtaí agus cruinnithe atá le teacht agus chun foghlaim faoi obair an Chumainn, déan teagmháil le Una McGarrigle, rúnaí Chumann Staire Dhún na nGall.
Guthán: 071 985 1726 or
Rphost: unamcgarrigle@hotmail.com
Tig leat amharc ar a suíomh gréasáin fosta:
www.donegalhistory.com

Leabharlanna

Seo thíos liosta na leabharlann i gContae Dhún na nGall. Beidh eolas ag do leabharlann áitiúil fosta i dtaca le clubanna leabhar agus imeachtaí eile i do cheantar.

An Lárleabharlann, Leitir Ceanainn, Bóthar Oilibhéir Pluincéid F92 R273 Guthán: 074 912 4950 central@donegallibrary.ie
Leabharlann Phobail Leifear – Seanteach na Cúirte, an Chearnóg, Leifear F93CD6F Guthán: 074 917 2726 lifford@donegallibrary.ie
Leabharlann Phobail Bhaile na nGallóglach – Lárionad Seirbhísí Poiblí, Baile na nGallóglach F92PY9F Guthán: 074 915 3927 milford@donegallibrary.ie
Leabharlann Bhrainse Bhun an Phobail – An Chearnóg, Bun an Phobail F93 N57X Guthán: 074 938 5110 moville@donegallibrary .ie
Leabharlann Bhrainse Ráth Bhoth – An Chearnóg, Ráth Bhoth F93VR88 Guthán: 074 914 4115 raphoe@donegallibrary.ie
Ceanncheathrú Riarachán na Leabharlann – Lána Chnocán na Rós, Leitir Ceanainn. F92 KP90 Guthán: 074 9153900 admin@donegallibrary.ie

Leabharlann Phobail Nascbhailte – Radharc an Chloigthí, Sráid Neamhnaí, Bealach Féich F93 VAK6 Guthán: 074 917 5384 twintowns@ donegalibrary .ie
Leabharlann Bhrainse Bhéal Átha Seanaidh – Bloc Oifigí Radharc na Mainistreach, An Phríomhshráid, Béal Átha Seanaidh F94N156 Guthán: 071 985 8824 ballyshannon@donegallibrary .ie
Leabharlann Phobail Bhun Cranncha – Bóthar Naomh Muire, Bun Cranncha F93 XK68 Guthán: 074 936 1941 buncrana@donegallibrary.ie
Leabharlann Phobail Bhun Dobhráin – Oifigí cathartha, Bóthar an Stáisiúin, Bun Dobhráin F94CKX7 Guthán: 071 982 9665 bundoran@donegallibrary.ie
Leabharlann Phobail Charn Domhnach – Ionad Seirbhísí Poiblí, Carn Domhnach F93NR70 Guthán: 074 937 3701 carndonagh@donegallibrary.ie
Leabharlann Bhrainse Dhún na nGall – Oifigí BOO, Bóthar Thamhnach an tSalainn, Baile Dhún na nGall F94KW25 Guthán: 074 972 5329 donegaltown@donegallibrary.ie
Leabharlann Phobail na Rosann – Ionad Teampaill Chróine, An Clochán Liath F94KH74 Guthán: 074 952 2500 narosa@donegallibrary.ie
Leabharlann Phobail Ghaoth Dobhair – Áislann Ghaoth Dobhair, Páirc Ghnó Ghaoth Dobhair, F92PT38 Guthán: 074 956 0862 gaothdobhair@donegallibrary .ie

***Chun tuilleadh eolais a fháil ar Leabharlanna i nDún na nGall lena n-áirítear imeachtaí agus catalóga amharc ar a suíomh gréasáin: www.donegallibrary.ie**

Botháin na bhFear

Is áit chruinnithe thiomnaithe, chairdiúil agus fháilteach é Bothán na bhFear ina dtagann fir le chéile agus ina dtugann siad faoi ghníomhaíochtaí éagsúla a comhaontaíodh go frithpháirteach. Tá Botháin na bhFear oscailte do gach fear, beag beann ar aois, ar chúlra nó ar chumas agus is áit iad chun scileanna agus eolas a roinnt agus folláine na rannpháirtithe a chothabháil nó a fheabhsú ag an am céanna.

Guthán: 01 891 6150 (náisiúnta) faoi choinne tuilleadh eolais.

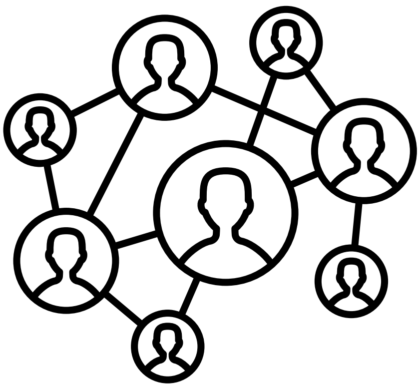
Seo thíos Botháin na bhFear i gContae Dhún na nGall mar atá liostaithe ar shuíomh gréasáin náisiúnta Bhotháin na bhFear www.menssheds.ie.

An Ardaidh	Robert Wasson	davieswasson@hotmail.com
An Ardaidh	Davy Logue	davidjohnlogue@gmail.com
Ard an Rátha	Michael Molloy	ardaramensshed@gmail.com
Ard an Rátha	Colum Sweeney	ardaramensshed@gmail.com
Bealach Féich, Strath an Urláir	Gerry Connolly	gyconnolly@yahoo.com
Bealach Féich, Strath an Urláir	John Lyons	
Béal Átha Seanaidh	Paddy Donagher	ballyshannonmensshed@gmail.com
Béal Átha Seanaidh	Mike Lynch	ballyshannonmensshed@gmail.com
Na Croisbhealaí	Eugene Carlin	cakeclg@gmail.com
Na Croisbhealaí agus Cúil na gCuirridín	Cronan Scanlon	cakeclg@gmail.com

Caisleán na Finne	Gerard Marron	gerardmarron1@gmail.com
Caisleán na Finne	Kenny Catterson	Kenniecatterson11@gmail.com
Baile Dhún na nGall	Kevin Mundy	donegaltownmenshed@gmail.com
Baile Dhún na nGall	Enda Faulkner	donegaltownmenshed@gmail.com
Dún Fionnachaidh	Leselie Stewart	stewartleslie@aol.com
Dún Fionnachaidh	David Mc Nally	Davidmcnally1959@gmail.com
Na Gleannta	Jimmy Furey	glentiesmensshed@gmail.com
Na Gleannta	Brian Carr	glentiesmensshed@gmail.com
Na Cealla Beaga	Martina O'Donnell	niallmorcentremanager@gmail.com
Cill Mhic Réanáin	Raymond McBride	kilmacshed@gmail.com
Cill Mhic Réanáin	Michael McFadden	kilmacshed@gmail.com
Leitir Ceanainn	Margaret Toner	mensshedlkenny@gmail.com
Leitir Ceanainn	Sean Mc Fadden	mensshedlkenny@gmail.com
Leifear	Gerard McGirr	gerardmcgirr@gmail.com
Mainéar Uí Chuinneagáin	Frankie Mc Ginley	menshedmanor@gmaill.com
Mainéar Uí Chuinneagáin	Liam Barry	menshedmanor@gmail.com
Ráth Bhoth	Marie Porter	info@raphoefrc.ie
Port Nua agus an Ros Beag	Pasty Harkin	patsyharkin01@gmail.com
Droim Thuama	Richard Patterson	drumholmemensshed@gmail.com
Droim Thuama	Paddy Battles	drumholmemensshed@gmail.com

Gaeltacht

Árainn Mhór	John Mc Cafferty	ionad@cffam.com
Árainn Mhór	Sally Brady	ionad@cffam.com
Cloich Cheannfhaola	Tom Feeney	bothannabhfear@gmail.com
Cloich Cheannfhaola	John Fitzgearld	bothannabhfear@gmail.com
An Dúchoraidh	Jimmy Mc Ginty	mcginty.jimmy@gmaill.com
An Dúchoraidh	Andrea Redmond	andreajeannemarieredmond@outlook.com
Gaoth Dobhair	Austin O'Donnell	Scioból.chairman@gmail.com
Baile na Finne	Martin Mc Gee	menshedbailenafinne@gmail.com
Gleann Bhairr	Mick O Haigan	mickhagan1@gmaill.com
Mín an Aoire	Nick North	bernardmchugh777@gmail.com
Mín an Aoire	Bernard McHugh	bernardmchugh777@gmail.com
Míobhaigh	Derek Little	derek@littlebandb.com
Na Rosa	Hugh Mc Glynn	hughmcglynn3@gmail.com
Na Rosa	Pat Bonner	coiscuain@gmail.com
Toraigh	William Doohan	ccthorai@gmail.com
Bun an Phobail	Michael Byrne	movillemensshed@gmail.com
Bun an Phobail	Sean Mc Bride	movillemensshed@gmail.com
Cionn Mhálanna	Robert Farren	



IOMPAR

SITC – Seirbhís Iompair Tuaithe T/A TFI Nasc Áitiúil Dhún na nGall, Shligigh, Liatroma

Is é SITC an comhlacht atá freagrach as comhordú agus seachadadh gach modh iompair a fhaigheann maoiniú an státchiste i gCo. Dhún na nGall. Oibríonn gníomhaireachtaí iompair phoiblí agus phríobháidigh araon le SITC. I measc na gcineálacha seirbhíse a chomhordaíonn SITC tá bealaí sceidealaithe, seirbhísí sonracha ar nós iompar FSS agus seirbhísí pobail agus deonacha ó dhoras go doras do phaisinéirí. Chun tuilleadh eolais a fháil ar Bhealaí agus Amchláir do na seirbhísí iompair éagsúla go léir i nDún na nGall gabh i dteagmháil le Nasc Áitiúil Dhún na nGall, Shligigh, Liatroma ar 074 974 1644 nó amharc ar a suíomh gréasáin www.locallinkdsl.ie

Ceantair agus Bealaí a chlúdaíonn SITC

264 Béal Átha Seanaidh go Leitir Ceanainn
971 Ailt an Chorráin go Leitir Ceanainn
288 Bealach Féich go Doire
290 Beal Féich go Leitir Ceanainn
988 An Clochán go Leitir Ceanainn
292 Baile Dhún na nGall go Béal Átha Seanaidh
293 Gleann Cholm Cille go Baile Dhún na nGall
966 An Fál Carrach go dtí an Clochán Liath
967 Baile na Finne go dtí an Clochán Liath
993 Carraig Airt go dtí na Dúnaibh
994 Port Nua go Dún na nGall
7741 Machaire Rabhartaigh go dtí an Fál Carrach

245 An Caisleán Nua go Doire
251 Magh go Bun an Phobail
252 An Bheart go Bun Cranncha
952 Carn Domhnach go Doire
953 An Caisleán Nua go Leitir Ceanainn
954 Carn Domhnach go Cionn Mhálanna
957 An Caisleán Nua go Doire
959 An Caisleán Nua go Bun Cranncha
995 Magh go Bun Cranncha
973 Cionn Fhánada go Leitir Ceanainn
987 Leifear go Leitir Ceanainn (i rith an téarma amháin)
989 An Carraigín go Leitir Ceanainn
11614 An tSrúibh go Carn Domhnach
11615 Carraig Mhic Uidhilín go Carn Domhnach
11616 Gleann Aola go Bun an Phobail
11617 Gleann Tóchair go Bun an Phobail

Scéim Saorthaistil

Tá gach duine atá 66 bliana d'aois agus níos sine a chónaíonn go buan sa Stát i dteideal na Scéime Saorthaistil. Cáilíonn roinnt daoine atá faoi bhun 66 bliana d'aois fosta. Má cháilíonn tú faoi choinne saorthaistil, eisítear cárta duit a chaithfidh tú a iompar leat agus tú ag úsáid iompair phoiblí. I gcásanna áirithe, tá Pas Saorthaistil Compánaigh ar fáil a ligeann do dhuine taisteal leis an sealbhóir (mura bhfuil siad in ann taisteal ina n-aonar). Tá saorthaisteal ar fáil ar gach iompar poiblí Stáit, ach roinnt eisceachtaí ann, agus tá sé ar fáil fosta ar sheirbhísí áirithe príobháideacha bus agus farantóireachta. Tig leat taisteal saor in aisce fosta ar sheirbhísí trasteorann áirithe idir Éire agus Tuaisceart Éireann. Glacann oibreoirí príobháideacha iompair bus a roghnaigh dul isteach sa Scéim Saorthaistil le cártaí taistil saor in aisce.

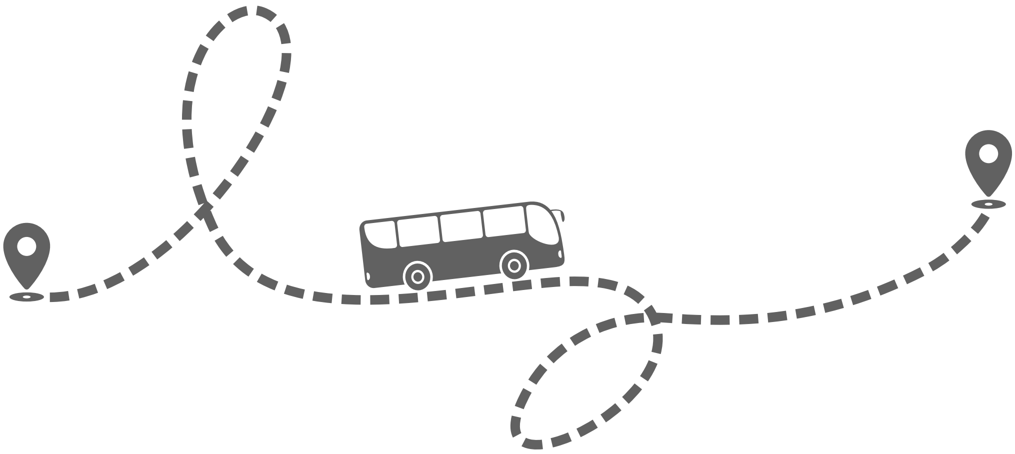
Cárta Saorthaistil agus Seirbhísí Poiblí

Tá Cárta Seirbhísí Poiblí tugtha isteach ag an Rialtas a ligfidh do dhaoine teacht ar raon seirbhísí agus íocaíochtaí rialtais. Tiocfaidh an Cárta Seirbhísí Poiblí in ionad an Phas Saorthaistil sa deireadh. Má tá tú i dteideal saorthaistil, nuair a eisítear do Chárta Seirbhísí Poiblí nua duit is é do Chárta Saorthaistil a bheidh ansin fosta. Beidh F-T clóite ar an chárta in ochtagán buí sa choirnéal ar chlé ar bharr an chárta. Caithfidh tú do Chárta Seirbhísí Poiblí a thaispeáint don oibreoir taistil nuair atá iompar poiblí á úsáid agat. Má tá tú 66 bliana d'aois nó níos sine agus má tá pinsean leasa shóisialaigh á fháil agat, eiseofar an Cárta Saorthaistil go huathoibríoch má chláraigh tú do do Chárta Seirbhísí Poiblí. Mura bhfuil tú cláraithe faoi choinne Cárta Seirbhísí Poiblí, iarrfar ort clárú sula n-eiseofar do Chárta Saorthaistil chugat.

Scéim Saorthaistil Uile-Éireann

Tugann an scéim seo deis do shealbhóir cárta Saorthaistil taisteal saor in aisce ar gach seirbhís bus agus iarnróid laistigh de Thuaisceart Éireann ag baint úsáid as cárta Pas Cliste do Sheanóirí. Caithfidh sealbhóirí cárta Saorthaistil ar mian leo leas a bhaint as an scéim Saorthaistil Uile-Éireann laistigh de Thuaisceart Éireann cárta Pas Cliste do Sheanóirí a fháil ar dtús. Chun é sin a fháil caithfidh tú foirm iarratais a líonadh isteach. (Ní thig an fhoirm sin a fháil ar líne, caithfidh tú teagmháil a dhéanamh le d'oifig áitiúil leasa shóisialaigh).

Chun tuilleadh eolais a fháil ar aon cheann de na scéimeanna seo nó chun cuidiú a fháil le foirmeacha iarratais déan teagmháil le Rannóg Saorthaistil Oifig na Seirbhísí Leasa Shóisialaigh i Sligeach: 071 915 7100 Glao Áitiúil: 0818 200400 Suíomh Gréasáin: www.welfare.ie
Tig leat teagmháil a dhéanamh fosta le d'Ionad Áitiúil Eolais do Shaoránaigh chun tuilleadh eolais a fháil.



GRÚPAÍ TACAÍOCHTA ÁITIÚLA

Béilí ar Rothaí

Tig le Béilí ar Rothaí a eagrú go seachadfar béile meánlae chuig do theach má tá tú i do chónaí leat féin nó má tá tú éagumasaithe. Tá costas ainmniúil ann in aghaidh an bhéile. Déan teagmháil le d'Altra Sláinte Poiblí chun eolas a fháil faoi na ceantair ina bhfeidhmíonn an tseirbhís seo.

Naomh Uinseann de Pól

Is eagraíocht charthanachta é Naomh Uinseann de Pól a thairgeann roinnt seirbhísí ar tacaíochtaí iad ina measc do dhaoine breacaosta leanúint orthu ag maireachtáil go neamhspleách ina dtithe agus ina bpobail féin. I measc na seirbhísí tá béilí cócaráilte, gníomhaíochtaí sóisialta agus áineasa, seirbhísí féinchúraim ar nós áiseanna cithfholctha agus níocháin agus cuidiú dóibh siúd atá i ngátar, lena n-áirítear tacaíocht agus cairdeas.
Faoi choinne tuilleadh eolais tig leat amharc ar www.svp.ie nó teagmháil a dhéanamh lena n-oifig áitiúil ar svpnorthwest@gmail.com
Guthán: 074 917 3933 lena nOifig Náisiúnta ar
Guthán: 01 838 6990
Rphost info@svp.ie

Cúramóirí Teaghlaigh Éireann

Is eagraíocht dheonach náisiúnta na hÉireann é Cúramóirí Teaghlaigh Éireann do chúramóirí teaghlaigh sa bhaile agus is é an cumasc de Chúram don Lucht Cúraim agus Cumann na gCúramóirí. Cuireann Cúramóirí Teaghlaigh Éireann tacaíochtaí agus seirbhísí éagsúla ar fáil do chúramóirí teaghlaigh amhail oiliúint do chúramóirí; seirbhísí cúraim baile; eolas faoi Chearta agus Teidlíochtaí cúramóirí; comhairle dlí saor in aisce; agus seirbhísí comhairleoireachta duine le duine agus seirbhísí abhcóideachta pearsanta araon. Oibríonn siad Líne Chúraim Shaorghlao rúnda ar 1800 240 724 a thairgeann comhairle agus tacaíocht do chúramóirí teaghlaigh.

Cumann Alzheimer na hÉireann
Oibríonn Cumann Alzheimer na hÉireann ar fud na tíre i bpobail áitiúla ag cur seirbhísí agus tacaíochtaí ar fáil a bhaineann go sonrach le néaltrú agus a thacaíonn le cearta agus riachtanais gach duine atá ag maireachtáil le néaltrú agus a gcúramóirí. Oibríonn siad Líne Chabhrach Náisiúnta Alzheimer fosta a thairgeann eolas agus tacaíocht do dhuine ar bith a dtéann néaltrú i bhfeidhm orthu ar 1800 341 341.
Seirbhís Chomhairleoirí um Néaltrú Dhún na nGall Thuaidh
Déan teagmháil le: Dawn Thompson - Teil: 0873802957 nó ríomhphost: dawnthompson@alzheimer.ie Nó amharc ar: www.alzheimer.ie

ALONE
YOU'RE NOT ALONE

Oibríonn ALONE le daoine breacaosta, lena n-áirítear iad siúd atá uaigneach, scoite amach, lag nó tinn, gan dídean, ag maireachtáil i mbochtaineacht, nó a bhfuil deacrachtaí eile acu. Soláthraíonn siad córas comhtháite de Chomhordú Tacaíochta, Tacaíochtaí Praiticiúla, Tacaíocht agus Cairdeas, Seirbhísí Gutháin éagsúla, Oideasú Sóisialta, Tithíocht le Tacaíocht, agus teicneolaíocht chúnta.
Úsáideann siad pleananna tacaíochta, soláthraíonn siad pointe teagmhála le haghaidh rochtana ar shláinte, ar chúram sóisialta, ar thithíocht, ar iompar agus ar riachtanais eile a thagann chun cinn ag baint úsáid as teicneolaíocht agus seirbhísí agus gníomhaíochtaí eile chun folláine fhisiciúil, mhothúchánach agus mheabhrach a fheabhsú. Tá beagnach 5000 oibrí deonach ag ALONE ar fud na tíre a dhéanann agus a sholáthraíonn tacaíochtaí praiticiúla do dhaoine breacaosta, cuairteanna agus scairteanna gutháin, ag nascadh daoine breacaosta le gníomhaíocht shóisialta agus le bheith i gcomhluadar.

Má bhíonn tacaíocht de dhíth ort nó más mian leat atreorú a dhéanamh, cuir scairt ar ár líne chabhrach náisiúnta

0818 222 024

Ceann Seirbhíse Réigiúnaí
Tom Timmins tom.timmins@alone.ie 086 810 8539
Bainisteoirí Foirne don Iarthar agus don Iarthuaisceart:
Michael Purtill
Michael.Purtill@alone.ie
086 014 5831
Ciarán Gilligan ciaran.gilligan@alone.ie 083 878 6080

GRÚPAÍ TACAÍOCHTA ÁITIÚLA

DONEGAL
Food Response
NETWORK

Cuidíonn Líonra Freagartha Bia Dhún na nGall le daoine aonair agus le teaghlaigh atá i ngátar. Ag déanamh tearcrochtain bhia i nDún na nGall a chomhrac, ag athrú saol daoine, ag déanamh difir ó 2017.

Cloich Cheannfhaola/ An Fál Carrach
Banc Bia CTR Chloich Cheanfhaola
Eilish /Lynda 085 7560177

Ionad Acmhainní Teaghlaigh Ghleann na Finne
Sally Mooney
074 91 31245

Ionad Acmhainní Teaghlaigh Dhún na nGall
Kathleen McHugh
Mary Quinn Julie Cassidy
074 97 25337

Comharchumann Forbartha agus Fostaíochta Árainn Mhóir John McCafferty
074 95 20024 / 087 0983749

Comhpháirtíocht Forbartha Pobail (CFP) na Rosann
Rosanne Ní Ghallchóir
rossescdp@gmail.com
087 9615775

The Mustard Seed
Mary Doherty Louise Bustard
Jacqueline Mc Glinchey
087 9781519

Ionad Naomh Pádraig
Máire Uí Chomhaill
074 95 32949

Ionad Acmhainní Teaghlaigh na Finne
Sally Mooney
074 91 31245

Banc Bia 'We Care LK ' Moira Sweeney
Oibrí Deonach agus Rúnaí
www.wecarelkfoodbank.ie 087 1471325

CFP na Rosann
Rosanne Ní Ghallchóir
rossescdp@gmail.com
087 9615775

The Doorway Project
Sorcha Mac Elhinney
086 7831376

Ionad Acmhainní Teaghlaigh Ráth Bhoth
Laura Doran
074 91 45796

Cúirt na Tríonóide, An Baile Nua 086 1513711

Ionad Acmhainní Teaghlaigh Bhun an Phobail
085 2042073

Ionad Pobail Chluain Maine
086 4089481

Líonra Bia Ráth Mealtain
085 1211392

Spraoi agus Spórt 087 6390500

The Exchange Buncrana (Bun Cranncha)
087 7955401

An Machaire Le Chéile
Hugh Gerard Boyle
074 95 22724

Ionad Acmhainní Teaghlaigh Theach Cara
Martina McGinty
086 122302

Ionad Tréadchúraim Dheoise Ráth Bhoth

Is áit í Ionad Tréadchúraim Ráth Bhoth ina gcuirtear fáilte roimh gach duine. Feidhmíonn sé mar acmhainn do gach duine aonair, gach teaghlach agus na pobail ar fad trí sheirbhísí tacaíochta agus cláir oideachais.

Is iad seo a leanas na príomhréimsí atá san áireamh: Comhairleoireacht, Cúram Teaghlaigh agus Méala, Forbairt Thréadach, Seirbhísí Tacaíochta, Grúpaí Tacaíochta, Forbairt Phearsanta, Tacaíocht Meabhairshláinte, Oideachas agus cláir chreidimh Deoise.

Cuireann an tSeirbhís Comhairleoireachta comhairleoireacht duine le duine agus comhairleoireacht teaghlaigh ar fáil agus is seirbhís í sin atá ag bogadh amach ón Ionad Tréadchúraim faoi láthair. Chun leas a bhaint as coinne déan teagmháil dhíreach leis an tSeirbhís Comhairleoireachta ar 074 930 4025.

Cumann Ioslamach Leitir Ceanainn

Is comhlacht é Cumann Ioslamach Leitir Ceanainn atá cláraithe go hoifigiúil in Éirinn agus is é ionadaí an phobail Mhoslamaigh i Leitir Ceanainn agus i gCo. Dhún na nGall.

Reáchtálann an cumann masjid áitiúil agus bíonn paidreacha ann ar an Aoine.

info@islaminletterkenny.com

Ionad Pobail na nIndiach, Leitir Ceanainn

Tá déithe Hiondúcha fíoráille le feiceáil san Ionad Pobail, nithe maorga a tugadh anonn go speisialta ón India. Ina theannta sin, tá halla ilfheidhmeach ilúsáide ann, a fheidhmíonn mar mhol faoi choinne gníomhaíochtaí éagsúla de chuid an Phobail, imeachtaí cultúrtha, agus teacht le chéile.

Spás atá san Ionad seo ina gcothaítear saibhriú spioradálta, caomhnú cultúrtha agus aontacht phobail. Seasann Ionad Pobail na hIndia mar lóchrann d'oidhreacht chultúrtha agus áit chruinnithe bhríomhar do dhaoine de gach aois agus cúlra.

www.letterkennyindians.ie

Comhpháirtíocht Forbartha Pobail Leitir Ceanainn

Is Comhpháirtíocht Forbartha Pobail é C.F.P. Leitir Ceanainn a thugann Freagra Pobail ar mhí-úsáid Alcóil/Drugaí ar fud Chontae Dhún na nGall.

Cuirimid tacaíocht, treoir agus oideachas neamhbhreithiúnach ar fáil d'úsáideoirí drugaí/alcóil, dá dteaghlaigh agus don phobal, rud a chuireann ar a gcumas dul i ngleic le héifeachtaí úsáid drugaí/alcóil ina saol laethúil.

Guthán: 074 9120633

Rphost:maryechealy@gmail.com karengallenstart@gmail.com

Déan teagmháil lenár nOibrithe For-Rochtana
Mary Vernon ar: 0867752142
Leitir Ceanainn agus na bólaí sin -Luan-Aoine
Nó
Karen Gallen ar: 0873885080 do cheantar Ghleann na Finne Luan go hAoine

Ionad Ban Dhún na nGall

Cuireann Ionad Ban Dhún na nGall spás ar fáil ina dtig le mná tabhairt faoina gcneasú agus a bhforbairt féin i dtimpeallacht shábháilte, chomhbhách agus thacúil.

Guthán: (074) 912 4985
Bóthar Port, Leitir Ceanainn, Co. Dhún na nGall.
donegalwomenscentre@gmail.com

Tionscadal Lucht Siúil Dhún na nGall

Is eagraíocht forbartha pobail atá lonnaithe go háitiúil é Tionscadal Lucht Siúil Dhún na nGall atá ag obair ar son agus le pobail an Lucht Siúil agus na Romach i nDún na nGall.

Oifig Bhéal Átha Seanaidh	Príomhoifig Dhún na nGall	Oifig Leitir Ceanainn 2
(074) 98 51936	(074) 912 9281	18 Árasáin Cheilteacha,
An Phríomhshráid,	travcomdtp@gmail.com	Bóthar an Phiarsaigh,
Béal Átha Seanaidh,	Teach Port, Bóthar Port,	Leitir Ceanainn, Co. Dhún na nGall,
Co. Dhún na nGall	Leitir Ceanainn,	F92YF57
	Co. Dhún na nGall	

Forbairt Áitiúil Dhún na nGall CTR

Is eagraíocht faoi stiúir an phobail í Forbairt Áitiúil Dhún na nGall CTR atá i ndiaidh a bheith ag tacú le daoine agus pobail ar fud Chontae Dhún na nGall ó bhí 1995 ann.

Arna chomhchistiú ag an Aontas Eorpach
Co-Funded by the European Union
"The Social Inclusion and Community Activation Programme (SICAP) is co-funded by the Irish Government, through the Department of Rural and Community Development, and the European Social Fund Plus under the Employment, Inclusion, Skills and Training (EIST) Programme 2021 -2027.

Cuireann sé réimse leathan seirbhísí ar fáil lena n-áirítear tacaíochtaí fostaíochta, comhairle i dtaca le gnólachtaí nuathionscanta, oiliúint, cláir sláinte agus folláine, agus deiseanna faoi choinne foghlama agus obair dheonach. Tá Forbairt Áitiúil Dhún na nGall CTR á reáchtáil ag Bord deonach agus oibríonn sé i gcomhpháirtíocht le grúpaí áitiúla, leis an rialtas, agus le comhlachtaí stáit.

Cuireann Forbairt Áitiúil Dhún na nGall CTR cláir náisiúnta agus áitiúla ar fáil a chuidíonn le daoine aonair agus le pobail. Áirítear orthu sin an Clár um Chuimsiú Sóisialta agus Gníomhachtú Pobail (SICAP), maoiniú forbartha tuaithe LEADER, scéimeanna fostaíochta agus oiliúna, tacaíochtaí meabhairshláinte, agus tionscnaimh chun sláinte agus folláine a fheabhsú. Tig le grúpaí pobail cuidiú a fháil fosta i dtaca le hoiliúint, rialachas, comhlíonadh, maoiniú, agus fiontair shóisialta a fhorbairt.

Aonad 1,
Urlár a Dó,
Páirc Ghnó Radharc an Ghleanna,
Carn na Muice,
Leitir Ceanainn,
Co. Dhún na nGall
Guthán: 074 91 27056
Rphost: info@dldc.org

Tá oifigí ag an eagraíocht i Leitir Ceanainn, i mBaile Dhún na nGall, i nGaoth Dobhair, sa Chlochán Liath, i gCill Charthaigh, agus sna Cealla Beaga, rud a fhágann go bhfuil a cuid seirbhísí inrochtana do phobail ar fud Dhún na nGall. Cibé an bhfuil tacaíocht phearsanta á lorg agat, cuidiú chun gnó a fhás, nó acmhainní do do ghrúpa pobail, feidhmíonn Forbairt Áitiúil Dhún na nGall CTR mar nasc leis na cláir agus na deiseanna cearta.

Comhpháirtíocht Forbartha Inis Eoghain

Is éard atá i gComhpháirtíocht Forbartha Inis Eoghain ná cuideachta forbartha áitiúil faoi stiúir an phobail. D'éirigh le Comhpháirtíocht Forbartha Inis Eoghain cláir agus tionscnaimh forbartha tuaithe agus um ionchuimsiú sóisialta a sheachadadh i nDún na nGall ó 1996, thar ceann Rialtas na hÉireann agus an Aontais Eorpaigh. Soláthraíonn Comhpháirtíocht Forbartha Inis Eoghain seirbhísí le haghaidh dífhostaíochta; tacaíocht fiontraíochta, tacaíocht nuathionscanta gnó; tacaíocht forbartha pobail; oiliúint agus oideachas; forbairt óige; agus cláir tacaíochta teaghlaigh.

IDP Inishowen Development Partnership

Bóthar Mhuire,
Bun Cranncha,
Inis Eoghain,
Co. Dhún na nGall, F93 PW61
074 93 62218
enquiries@inishowen.ie

Ardán idirchultúrtha Dhún na nGall

Is eagraíocht neamhrialtasach (ENR) neamhspleách é Ardán Idirchultúrtha Dhún na nGall atá comhdhéanta de bhaill aonair agus eagraíochtaí cleamhnaithe atá tiomanta d'ionchuimsiú agus comhionannas a thógáil i nDún na nGall, maidir le Cearta an Duine a chur chun cinn agus i dtaca le cur i gcoinne leithcheala agus ciníochais.

Mol an Ardáin Idirchultúrtha
(tig leis na huaireanta oscailte athrú go minic – seiceáil an chomhartha ar an doras i dtólamh nó cuir scairt orainn / seol ríomhphost chugainn).
Cuir scairt nó téacs chuig Paul ar 086 084 1433,
Nolunga ar 086 455 7475
ar Balume ag 083 399 8265 chun coinne a dhéanamh.

Donegal Intercultural Platform clg

19 Cúirt an Acadaimh,
Bóthar an Oilibhéir Pluincéid,
Leitir Ceanainn.

Eolas a Thacaíonn le Daoine Breacaosta

Scothaois

Is eagraíocht dheonach náisiúnta í an Scothaois a dhéanann ceiliúradh ar an scothaois sa saol nuair nach dtig le daoine a bheith i bhfostaíocht le pá a thuilleadh, ach go dtig leo fanacht sláintiúil, lánsásta agus leanúint ar aghaidh ag cur leis an tsochaí. Reáchtálann siad Líne Chabhrach do Sheanóirí ar seirbhís éisteachta rúnda í do dhaoine breacaosta a chuireann oibrithe deonacha breacaosta oilte ar fáil ar phraghas glao áitiúil áit ar bith in Éirinn. Glao áitiúil 1850 440 444
Le haghaidh tuilleadh eolais amharc
ar a láithreán gréasáin www.thirdageireland.ie

thirdage
Responding to the Opportunities
and Challenges of Ageing in Ireland

Aois agus Deis

Is eagraíocht náisiúnta í a spreagann gach duine chun a lánacmhainneacht a bhaint amach agus iad ag dul in aois. Éascaíonn an eagraíocht deiseanna chun páirt a ghlacadh sna healaíona, i ngníomhaíochtaí cultúrtha, sa spórt agus i ngníomhaíocht choirp agus chun foghlaim agus a bheith rannpháirteach mar shaoránaigh ghníomhacha.
Chun tuilleadh eolais a fháil cuir scairt ar
Guthán: 01 268 8607 nó amharc ar a suíomh gréasáin:
www.ageandopportunity.ie

Safe Home Ireland (Éire mar Áit Shábháilte)

Seirbhís tacaíochta Éireannach d'eisimircigh is ea Safe Home Ireland a chuireann réimse seirbhísí ar fáil do dhaoine atá ag smaoineamh ar fhilleadh/bogadh go hÉirinn, chomh maith le heisimircigh a tháinig ar ais ar na mallaibh. Áirítear leis an tacaíocht a chuirimid ar fáil seirbhís comhairle agus eolais, tabhairt faoi fhor-rochtain/cuairt bhaile lenár gcliaint agus cuidiú le heisimircigh Éireannacha breacaosta a cháilíonn cóiríocht fhadtéarmach inacmhainne a chuartú, a fhiosrú agus a fháil, abhus sa bhaile in Éirinn. Tá gné tithíochta na seirbhíse curtha in oiriúint d'eisimircigh a cháilíonn, eisimircigh a rugadh in Éirinn agus a bhfuil cónaí orthu thar sáile go fóill.

SAFE HOME IRELAND
DIASPORA SUPPORT SERVICE

Guthán: +353 98 36036
Guthán póca na hoifige faoi choinne scairteanna, téacs/teachtaireachtaí whatsapp; Guthán: +353 86 059 4538
info@safehomeireland.com

LAIT
Foireann Údaráis Áitiúil um Imeascadh
Local Authority Integration Team

Foireann Údaráis Áitiúil um Imeascadh
Tá Foireann Údaráis Áitiúil um Imeascadh bunaithe chun tacú le comhtháthú ar fud Chontae Dhún na nGall.
Oibrímid i gcomhar le heagraíochtaí comhpháirtíochta sna hearnálacha Reachtúla agus Pobail.
Tig le Foireann Údaráis Áitiúil um Imeascadh tacaíocht a thabhairt duit má bhaineann aon cheann díbh seo a leanas leat:
Is Tairbhí Cosanta Sealadaí thú (dídeanaí ón Úcráin),
Is Dídeanaí Cláir thú,
Is Dídeanaí thú, nó tá Cosaint Choimhdeach agat, nó tá stádas Cead Fanachta agat (Tairbhí Cosanta Idirnáisiúnta)
Is iarratasóir ar Chosaint Idirnáisiúnta thú (Iarrthóir Tearmainn).
Tá Comhordaitheoir Tacaíochta um Imeascadh ar an Fhoireann, beirt Oibrithe Tacaíochta um Imeascadh agus Riarthóir. Tig le ball tiomnaithe den fhoireann bualadh leat chun do chuid riachtanas a phlé ar bhealach níos mionsonraithe, agus nuair is gá tig leis nó léi tú a nascadh leis an soláthraí seirbhíse áitiúil atá oiriúnach do do chuid riachtanas
Rphost: integration@donegalcoco.ie

Age Action
Age Equality

Age Action Ireland
Tá Age Action Ireland ag obair ó 1992 chun athrú a chothú in Éirinn trí shochaí ionchuimsitheach agus aoisdhearfach a thógáil. Is carthanas é a chuireann aosú dearfach chun cinn chomh maith le beartais agus seirbhísí níos fearr chun cinn do dhaoine breacaosta ar fud na tíre. Déanann an eagraíocht a bhfís a thabhairt i gcrích trí abhcóideacht, trí sheirbhísí Déan Féin É i dtithe daoine agus tríd an oideachas.
https://www.ageaction.ie/get-help/care-and-repair/

Faoi choinne tuilleadh eolais cuir scairt ar 01 475 6989 nó amharc ar a suíomh gréasáin: www.ageaction.ie

Drochíde do Sheanóirí

Sainmhínítear drochíde do sheanóirí mar ‘ghníomhaíocht aonair nó gníomhaíocht a dhéantar arís agus arís eile, nó easpa gníomhaíochta cuí, a tharlaíonn taobh istigh d'aon chaidreamh ina bhfuil ionchas iontaoibhe ann a chruthaíonn díobháil nó anacair do dhuine breacaosta nó a dhéanann a gcearta daonna agus sibhialta a shárú.’ (Ár dTodhchaí a Chosaint, Tuarascáil an Ghrúpa Oibre maidir le Drochíde do Sheanóirí, 2002).

Má tá imní ort faoi chás amhrasta maidir le drochíde do sheanóirí cuir scairt ar líne chabhrach FSS ar 1800 700 700 Foireann Slánchumhdaithe agus Cosanta do Dhún na nGall, do Shligeach, do Liatroim, don Chabhán agus do Mhuineachán:

Frances Clifford Eagraíocht Sláinte Pobail FSS, **Ceantar 1**
Campas Sláinte Bhéal Átha Seanaidh
Guthán: 071 983 4660
Rphost: safeguarding.cho1@hse.ie

Na cineálacha éagsúla drochíde do sheanóirí

Cineálacha Drochíde	**Tuairisc**
Drochíde shíceolaíoch	Drochíde mhothúchánach, baol díobhála nó tréigin, díothacht teagmhála, náiriú, locht a chur ar dhuine, urlámhas, imeaglú, comhéigniú, ciapadh, íde béil, aonrú nó aistarraingt ó sheirbhísí nó ó ghréasáin thacaíochta.
Drochíde fhisiciúil	Greadadh, brú, bualadh, ciceáil, mí-úsáid cógas, srian míchuí (lena n-áirítear srian fisiciúil agus ceimiceach) nó smachtbhannaí.
Drochíde airgeadais nó ábhartha	Goid; calaois; dúshaothrú; brú maidir le huachtanna, réadmhaoin nó oidhreacht, nó idirbhearta airgeadais; nó mí-úsáid nó milleadh maoine, sealbh nó sochar.
Faillí	Neamhchúram i leith an duine féin agus neamhghníomhartha lena n-áirítear neamhaird a thabhairt ar riachtanais leighis nó cúraim fhisiciúil, siarchoinneáil riachtanais na beatha cosúil le cógas, cothú agus téamh oiriúnach.
Drochíde idirdhealaitheach	Aoiseachas, ciníochas, gnéasachas, bunaithe ar mhíchumas duine, agus ar chineálacha eile ciaptha, maslaí nó cóireáil den chineál céanna.
Drochíde institiúideach	Caighdeáin chúraim atá lag, dianghnáthaimh i bhfeidhm agus gan freagairt chuí do riachtanais chasta a tharlaíonn i gcúram cónaithe, i dtithe altranais, in ospidéil ghéarmhíochaine agus i suíomhanna eile ina bhfuil othair chónaitheacha.
Drochúsáid ghnéasach	Éigniú agus ionsaí gnéasach nó gníomhaíochtaí gnéasacha nár thoiligh an t-aosach níos sine dóibh, nó nach bhféadfadh sé/sí toiliú dóibh, nó ar cuireadh brú air nó uirthi toiliú dóibh.

An Clár Cúraim Chomhtháite do Dhaoine Breacaosta
Tá 2 shnáithe oibre ag an tseirbhís seo faoi láthair agus tá an tríú ceann á fhorbairt.

Snáithe 1: Seirbhís chun Titim a Chosc
I dtaca le duine a atreoraíonn aon ghairmí cúraim sláinte chuig an tseirbhís thiocfadh leis an Altraspeisialtóir Cliniciúil, Teiripeoir saothair nó Fisiteiripeoir i suíomh cliniciúil nó sa teach é nó í a fheiceáil. Tabharfar faoi mheasúnú cuimsitheach agus déanfar comhairle nó idirghabhálacha cuí ansin.

Snáithe 2: Anbhann a mheasúnú agus a bhainistiú
Is seirbhís ildisciplíneach í seo a chuirtear ar fáil don ghréasán Thuaidh agus Thoir i nDún na nGall. Toisc go bhfuil an fhoireann earcaithe go hiomlán, beidh sé ar fáil don chontae ar fad.

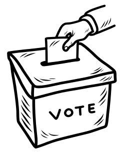
Tagann atreoruithe chuig an tseirbhís ó aon ghairmí cúraim sláinte a d'aithin duine mar dhuine a bhfuil scór 3-6 aige nó aici maidir le hAnbhann Cliniciúil. Tugann an fhoireann faoi mheasúnú cuimsitheach agus déanann siad iarracht folláine na ndaoine a uasmhéadú trí idirghabhálacha agus tacaíochtaí cuí.

Snáithe 3: Cuimhne a mheasúnú agus Seirbhís Tacaíochta
Tá an tseirbhís seo ag céim luath go maith ó thaobh forbartha de ach cuirfear diagnóis luath agus tacaíocht iardhiagnóiseach ar fáil léi do dhaoine a bhfuil fadhbanna cuimhne acu.
Uimhir oifige don Chlár Cúraim Chomhtháite do Dhaoine Breacaosta
Guthán: 087 6001699
Baineann na hidirghabhálacha go sonrach le gach duine aonair bunaithe ar riachtanas.

Vótáil

TÁ TÁBHACHT LE DO GHUTH AGUS TÁ TÁBHACHT LE DO VÓTA

Fiú má tá tú cláraithe le vóta a chaitheamh, is é seo an t-am leis an Chlár Toghthóirí a sheiceáil agus do chuid sonraí a dheimhniú trí do UPSP, d'Éirchód agus do dháta breithe a sholáthar.



Tá Comhairle Contae **Dhún na nGall** ag uasdátú an Chláir Toghthóirí agus tá sé de fhreagracht ortsa a chinntiú go bhfuil do chuid sonraí reatha agus ceart.

Tá sé furasta an méid sin a sheiceáil agus a dheimhniú.

Níl ort ach dul chuig **checktheregister.ie**

An Bealach Furasta chun a Chinntiú go mbeidh Vóta agat.

Comhairle Contae **Dhún na nGall** Rialtas na hÉireann

SEIRBHÍS AIGHNEACHTA d'OTHAIR

Seirbhís neamhspleách, saor in aisce agus rúnda is ea an tSeirbhís Aighneachta d'Othair a thacaíonn leat gearán a dhéanamh faoi eispéireas a bhí agat in Otharlann Ghéarmhíochaine Phoiblí nó i dTeach Altranais. Tig linn tacaíocht a thabhairt duit fosta i ndiaidh Teagmhais Sábháilteachta Othair.

Chun cuidiú a fháil le gearán foirmiúil a dhéanamh, amharc ar an Treoir Céim ar Chéim, léigh na Ceisteanna Coitianta, nó déan teagmháil leis an tseirbhís abhcóideachta d'othair ar líne nó ar an teileafón. Tugtar na sonraí teagmhála thíos.

Guthán: 0818 293 003
Rphost: info@patientadvocacyservice.ie
Suíomh gréasáin: www.patientadvocacyservice.ie
Seoladh: Leibhéal 3 Cúirt na Marascalachta, 22/23 Cé na gCeannaithe, Baile Átha Cliath D08 N8VC.

Patient Advocacy Service

Ag Pleanáil don Todhchaí

Tig leis an uirlis seo a bhaineann le pleanáil chun cinn, uirlis a bhfuil tóir uirthi, cuidiú leat plé agus taifeadadh a dhéanamh ar do mhianta agus do roghanna i gcás éigeandála, tinneas tromchúiseach nó i ndiaidh do bháis.

Smaoinigh chun cinn... treoir iomlán duit i dtaca le pleanáil deireadh saoil agus réamhphleanáil ar chúram

Is uirlis phraiticiúil í 'Smaoinigh chun cinn' agus tugtar treoir ann i dtaca le réamhphleanáil ar chúram agus pleanáil deireadh saoil. Cuidíonn sé leat do roghanna cúraim sláinte agus do mhianta pearsanta a dhoiciméadú agus tá 3 chuid ann.

1. Mo Mhianta Pearsanta agus Mo Phlean Cúraim
   Áit chun do chuid eolais agus do roghanna go léir a thaifeadadh i gcás go mbíonn tinneas tromchúiseach ort, ar dheireadh saoil duit agus i ndiaidh do bháis. Níl an chuid seo ceangailteach ó thaobh dlí de ach tig leis cuidiú lena chinntiú go dtugtar aire duit ar bhealaí a chomhlíonann do mhianta fisiciúla, mothúchánacha, cultúrtha agus pearsanta.
2. Mo Threoir chun cinn i dtaca le mo Chúram Sláinte
   Áit chun do mhianta agus do dhiúltú i dtaca le cóireálacha cúraim sláinte a thaifeadadh, agus chun duine a cheapadh le labhairt ar do shon. Tá an chuid seo ceangailteach ó thaobh dlí nuair a shínítear agus nuair a fhianaítear i gceart í.
3. M'Fhoirm Achoimre Leighis
   Áit chun do mhianta i dtaca le do chúram leighis amach anseo a thaifeadadh, agus chun cóip a thabhairt do do dhochtúir ginearálta/speisialtóir le cur le do thaifead leighis.

Irish Hospice Foundation Pacáistí Pleanála

Tig pacáistí pleanála a ordú ó
Fhoras Ospíse na hÉireann
Rphost: thinkahead@hospicefoundation.ie
Cuir scairt ar: 01 679 3188

Cosnaíonn pacáistí aonair €5 + táille sheachadta

Cead Cainte Agatsa/Bí Rannpháirteach

I ngach ceantar údaráis áitiúil, bunaítear Comhaontas Aoisbhá, lena mbaineann cinnteoirí sinsearacha ó eagraíochtaí poiblí (Údarás Áitiúil, FSS, An Garda Síochána etc.), eagraíochtaí tráchtála agus eagraíochtaí neamhbhrabúis.

Trí Chomhairle Dhaoine Breacaosta a bhunú i ngach ceantar údarás áitiúil atá rannpháirteach, bíonn tionchar láidir treorach ag daoine breacaosta ar an fhorbairt áitiúil a thacaíonn le daoine breacaosta. Déanann Comhaontais Aoisbhá straitéisí a phleanáil agus a chur i bhfeidhm agus déanann siad maoirseacht ar an dul chun cinn i ngach contae. Tá na mílte bearta praiticiúla déanta ar an leibhéal áitiúil faoi threoir na gComhaontas sin agus tá an tEolaire Seirbhísí seo do Dhaoine Breacaosta mar thoradh dearfach amháin ar a leithéid de chomhoibriú.

CLÁR DHÚN NA nGALL UM THITHE SLÁINTIÚLA A OIREANN DO DHAOINE BREACAOSTA

Tacú leis an aoisbhá

Tacú le daoine breacaosta chun maireachtáil ina dteach féin chomh fada agus is féidir le dínit agus neamhspleáchas.

Emma Kennedy agus Clodagh
Tithe Dhún na nGall a thacaíonn le Daoine Breacaosta

Guthán: 046 924 8899
Seoladh: Oifig Chathartha Cheanannais,
Plás Áth Cinn,
Co. na Mí, A82 W2R3.
Ríomhphost:
healthyagefriendlyhomes@meathcoco.ie

Tithe Sláintiúla a Oireann do Dhaoine Breacaosta

Tacú le daoine breacaosta chun maireachtáil ina dteach féin chomh fada agus is féidir le dínit agus neamhspleáchas,

Tig linn cuidiú leat:
- Measúnú a dhéanamh ar na riachtanais sa bhaile
- Bainistiú a dhéanamh ar phacáiste tacaíochta duitse
- Nasc a dhéanamh duit leis na tacaíochtaí atá ar fáil i do cheantar.
- Eolas a chur ar fáil maidir le deontais atá ar fáil

Dá mba mhaith leat go rachadh do Chomhordaitheoir Áitiúil ar cuairt chugat, déan teagmháil lenár nOifig Náisiúnta. 046 924 8899

Comhairle Dhaoine Breacaosta Dhún na nGall

Cén fáth ar cheart dom a bheith i mo bhall?

Bíodh do Ghuth le Cluinstin:

Léirigh leasanna na ndaoine breacaosta i nDún na nGall uirbeach agus tuaithe araon. Déan do dhearcadh uathúil a chomhroinnt chun Straitéisí a Thacaíonn le Daoine Breacaosta a mhúnlú a théann chun tairbhe do gach duine.

Imir Tionchar:

Bíodh tionchar agat ar chinntí sa rialtas áitiúil agus i seirbhísí poiblí. Suíonn beirt ionadaithe den Chomhairle Dhaoine Breacaosta ar Chomhaontas Aoisbhá Dhún na nGall agus cuireann siad le comhráite náisiúnta.

Déan teagmháil le daoine:

Naisc le seirbhísí: cosúil le Tithe Sláintiúla a Oireann do Dhaoine Breacaosta, a chuidíonn le daoine aosta maireachtáil go neamhspleách.

Déan teagmháil le daoine:

Déan teagmháil le meascán éagsúil ball, lena n-áirítear daoine aonair ó chúlraí mionlaigh, grúpaí daoine breacaosta agus iad siúd atá i gcúram cónaithe.

Cé muid féin?

Is fóram faoi stiúir saoránach é Comhairle Dhaoine Breacaosta Dhún na nGall ina gcomhoibríonn daoine breacaosta le Comhaontas Aoisbhá Dhún na nGall agus le Comhairle Contae Dhún na nGall chun aghaidh a thabhairt ar na riachtanais atá ag daoine breacaosta. I dteannta a chéile, aithnímid príomhcheisteanna agus déanaimid réitigh a chomhchruthú lena bhfeabhsófar caighdeán na beatha do dhaoine breacaosta i nDún na nGall

Le chéile, aithnímid príomhcheisteanna agus cruthaímid réitigh i gcomhar a fheabhsaíonn cáilíocht beatha na ndaoine níos sine i nDún na nGall.

Cé is féidir clárú?

Déan teagmháil le meascán éagsúil ball, lena n-áirítear daoine aonair ó chúlraí mionlaigh, grúpaí daoine breacaosta agus iad siúd atá i gcúram cónaithe.

Cén dóigh le páirt a ghlacadh ann?

Rphost: mlynch@donegalcoco.ie
Iarr foirm chlárúcháin faoi choinne Comhairle Dhaoine Breacaosta Dhún na nGall. Déan foirm chlárúcháin Chomhairle Dhaoine Breacaosta Dhún na nGall a chomhlánú agus a sheoladh ar ais le ríomhphost

Bí rannpháirteach i gComhairle Dhaoine Breacaosta Dhún na nGall agus bí mar chuid de thodhchaí níos fearr agus níos ionchuimsithí a chruthú do gach duine breacaosta!

Comhairle Contae Dhún na nGall
Donegal County Council

Age Friendly Donegal

Rosita Mahony,
Bainisteoir an Chláir um Chomhaontas Aoisbhá Dhún na nGall
074 9153900
rmahony@donegalcoco.ie

seirbhís tacaíochta cinnteoireachta
decision support service

Seirbhís Chuidithe Tacaíochta Cinnteoireachta

Cuireann an tseirbhís tacaíochta cinnteoireachta seirbhís riachtanach ar fáil do dhaoine a mbíonn tacaíocht de dhíth orthu chun cinntí áirithe a dhéanamh ina saol. Áirítear leis sin daoine ar mhaith leo pleanáil chun cinn don todhchaí.

Tá trí chineál socrú tacaíochta ann do dhaoine a bhfuil dúshláin rompu faoi láthair, nó a dtiocfadh le dúshláin a bheith rompu go gairid, agus cinntí áirithe á ndéanamh acu.

· Comhaontú i dtaca le cinnteoireacht chuidithe
· Comhaontú comhchinnteoireachta
· Ordú ionadaíochta maidir le cinnteoireacht

Tá dhá chineál socrú ann do dhaoine ar mian leo pleanáil chun cinn faoi choinne am amach anseo nuair a d'fhéadfadh teip ar a gcumas:

· Treoir chun cinn i dtaca le cúram sláinte
· Cumhacht mharthanach aturnae

Tig leat tuilleadh eolais a fháil faoi na socruithe seo go léir trí theagmháil a dhéanamh le:

Seoladh: Waterloo Exchange
Bóthar Waterloo, Baile Átha Cliath 4
D04 E5W7, Éire

Guthán: 01 2119750
Rphost: queries@decisionsupportservices.ie

Sage Advocacy

SAGE ADVOCACY

Seirbhís tacaíochta agus abhcóideachta do dhaoine fásta leochaileacha, do dhaoine breacaosta agus d'othair chúraim sláinte is ea Sage Advocacy.

Seirbhís Mhearfhreagartha 1850 719400 (8.00 – 22.00 gach lá)
Guthán 01 5367330 (Luan go hAoine 9.00- 18.00)
Rphost info@sageadvoacy.ie
Suíomh gréasáin https://www.sageadvocacy.ie
Seoladh 24/26 Cé Urumhan Uachtarach, Baile Átha Cliath D07 DAV9

Altraí Sláinte Poiblí i gCo. Dhún na nGall

Ceantar na nAltraí Sláinte Poiblí	Uimhir Ghutháin na hOifige	Seoladh an Ionaid Sláinte
Anagaire	074 9548106	Ionad Sláinte Anagaire, Co. Dhún na nGall F94 YV34
Ard an Rátha	074 9541548	Ionad Sláinte Ard an Rátha, Co. Dhún na nGall F94 RF29
Árainn Mhór	074 9520535	Ionad Sláinte Árainn Mhór, Co. Dhún na nGall F94 DX08
Baile an tSratha	074 9734435	Ionad Sláinte Bhaile an tSratha, Co. Dhún na nGall F94 DD5K
Bealach Féich 1	074 9189552	Ionad Cúraim Phríomhúil Shrath an Urláir, Co. Dhún na nGall F93 YKCP
Bealach Féich 2	074 9189560	Ionad Cúraim Phríomhúil Shrath an Urláir, Co. Dhún na nGall F93 YKCP
Béal Átha Seanaidh 1	071 9822128	Ionad Cúraim Phríomhúil Bhéal Átha Seanaidh, Co. Dhún na nGall F94 H2AX
Béal Átha Seanaidh 2	071 9822126	Ionad Cúraim Phríomhúil Bhéal Átha Seanaidh, Co. Dhún na nGall F94 H2AX
Bun Cranncha Láir	074 9898635	Ionad Sláinte Bhun Cranncha, Co. Dhún na nGall F93 XP02
Bun Cranncha Íochtarach	074 9898631	Ionad Sláinte Bhun Cranncha, Co. Dhún na nGall F93 XP02
Baile Bhun Cranncha	074 9898628	Ionad Sláinte Bhun Cranncha, Co. Dhún na nGall F93 XP02
Bun Cranncha Uachtarach	074 9898632	Ionad Sláinte Bhun Cranncha, Co. Dhún na nGall F93 XP02
Bun Dobhráin	071 9841564	Ionad Cúraim Phríomhúil Bhóthar an Stáisiúin, Bun Dobhráin, Co. Dhún na nGall F94 DRS2

Ailt an Chorráin	074 9542319	Ionad Sláinte Ailt an Chorráin, Co. Dhún na nGall F94 E3F9
Gleann Charn Domhnach	074 9374953	Otharlann Phobail Champas Charn Domhnach, Leifear, Co. Dhún na nGall F93 EWT7
Baile Charn Domhnach	074 9374953	Otharlann Phobail Champas Charn Domhnach, Leifear, Co. Dhún na nGall F93 EWT7
Gleann na Carraige	074 9739346	Ionad Sláinte na Carraige, Co. Dhún na nGall F94 D59Y
Carraig Airt	074 9155430	Ionad Sláinte Charraig Airt, Co. Dhún na nGall F92 D74C
Leitir Ceanainn 9	074 9197116	Ionad Cúraim Phríomhúil FSS, Leibhéal 1, Teach Scally, Bóthar an Ghiúistís Breathnach, Leitir Ceanainn, Co. Dhún na nGall
Leitir Ceanainn 10	074 9197107	Ionad Cúraim Phríomhúil FSS, Leibhéal 1, Teach Scally, Bóthar an Ghiúistís Breathnach, Leitir Ceanainn, Co. Dhún na nGall
Leifear	074 9370801	Ionad Sláinte Leifir, Co. Dhún na nGall F93 TH24
Málainn	074 9157380	Ionad Sláinte Mhálanna, Co. Dhún na nGall F93 K0O9
Mainéar Uí Chuinneagáin	074 9157380	Ionad Sláinte Mhainéar Uí Chuinneagáin, Co. Dhún na nGall F92 PE83
Baile na nGallóglach	074 9153108	Ionad Sláinte Bhaile na nGallóglach, Co. Dhún na nGall F99 P7YE
Tamhnach an tSalainn	074 9735513	Ionad Sláinte Thamhnach an tSalainn, Co. Dhún na nGall F94 E86H

An Clochán	074 9133388	Ionad Cúraim Phríomhúil an Chlocháin, Leifear, Co. Dhún na nGall F93 HK29
Cluain Maine	074 9376681	Ionad Sláinte Shráidbhaile Cholm Cille, Cluain Maine, Co. Dhún na nGall F93 NSDV
Conmhaigh	074 9147317	Ionad Sláinte an Mhuilinn, Conmhaigh, Co. Dhún na nGall F93 P6AX
An Baile Nua	074 9898559	Ionad Sláinte an Bhaile Nua, Co. Dhún na nGall F93 P871
Paiteagó	071 9861740	Ionad Sláinte Phaiteagó, Co. Dhún na nGall F94 KC84
Ráth Mealtáin	074 9151527	Ionad Sláinte Ráth Mealtáin, Co. Dhún na nGall F92 ED98
Ráth Bhoth	074 9145108	Ionad Sláinte Ráth Bhoth, Leifear, Co. Dhún na nGall F93 XE61
Ráth Maoláin	074 9158322	Ionad Sláinte Ráth Maoláin, Co. Dhún na nGall F92 PC43
Baile Suingean Íochtarach	074 9148637	Ionad Sláinte Bhaile Suingean, Co. Dhún na nGall F93 VHK7
Baile Suingean Uachtarach	074 9148275	Ionad Sláinte Bhaile Suingean, Co. Dhún na nGall F93 VHK7
Srath an Urláir	074 9131920	Ionad Sláinte Shrath an Urláir, Co. Dhún na nGall F93 YKCP
Toraigh	074 9135504	Ionad Sláinte Thoraí, Co. Dhún na nGall F92 ED92

Bun an Phobail Thuaidh	074 9382029	Ionad Cúraim Phríomhúil, Ionad Sláinte Bhun an Phobail, Co. Dhún na nGall F93 NF29
Magh Thuaidh	074 9327848	Ionad Sláinte Mhagh, Co. Dhún na nGall F93 WV58
Magh Thiar	074 9384067	Ionad Sláinte Mhagh, Co. Dhún na nGall F93 WV58
Caisleán na Finne 1	074 9898127	Ionad Sláinte Chaisleán na Finne, Co. Dhún na nGall F93 AY8
Caisleán na Finne 2	074 9898128	Ionad Sláinte Chaisleán na Finne, Co. Dhún na nGall F93 AY8
Mín an Lábáin	074 9137514 / 37273	Ionad Sláinte na gCaológ, Mín an Lábáin, Leitir Ceanainn, Co. Dhún na nGall F92 FRC3

Ionaid Lae do Dhaoine Breacaosta

Ceantar / Ionad	Ainm an Teagmhálaí	Laethanta Oscailte	Guthán / Sonraí
Anagaire	Marian O Donnell	Máirt agus Céadaoin	Guthán: 074 954 8739
Árainn Mhór	Ms. Nora Flanagan	Máirt, Céadaoin, agus Aoine	Guthán: 074 952 0136
Ard an Rátha	Ms. Angela McDyer	Luan agus Máirt	Guthán: 074 954 1855
Beál Átha Seanaidh	Ms. Marion McGee	Máirt, Céadaoin agus Déardaoin	Guthán: 071 985 1901

Ionaid Lae do Dhaoine Breacaosta

Ceantar / Ionad	Ainm an Teagmhálaí	Laethanta Oscailte	Guthán / Sonraí
An Charraig	Ms. Eithne O'Donnell	Máirt, Céadaoin agus Déardaoin	Guthán: 074 973 9354
Min an Lábain	Ms. Sandra Brennan	Máirt, Céadaoin agus Déardaoin	Guthán: 074 913 7231
Cluain Maine	Ms. Marie Diver	Máirt, Céadaoin agus Déardaoin	Guthán: 074 937 6603
An Craoslach	Ms. Sally Gallagher	Máirt, Céadaoin agus Déardaoin	Guthán: 074 913 8467
An Clochán	Brideen Gallen	Máirt, Céadaoin agus Déardaoin	Guthán: 074 913 3031
Na Dúnaibh (Míobhaigh/ An Carraig Airt)	Ms. Bridie Bradley	Máirt, Céadaoin agus Déardaoin	Guthán: 074 915 4848
Fánaid	Ms. Patricia Shiels	Máirt, Céadaoin agus Déardaoin	Guthán: 074 915 9631
Baile na Finne	Ms.Kathleen Gallagher	Máirt, Céadaoin agus Déardaoin	
Na Gleannta	Pauline Gallagher	Máirt, Céadaoin agus Déardaoin	Guthán: 074 955 1766
Gaoth Dobhair	Ms. Bríd Gallagher	Máirt, Céadaoin agus Déardaoin	Guthán: 074 913 2166

Ceantar / Ionad	Ainm an Teagmhálaí	Laethanta Oscailte	Guthán / Sonraí
Leitir Ceanainn	Ms. Bríd Kildea	Luan, Céadaoin agus Aoine	Guthán: 074 912 1115
Málainn	Caroline Mc Gettigan	Céadaoin	Guthán: 074 937 0948
An Machaire	Ms. Mary Rodgers	Máirt agus Céadaoin	Guthán: 074 952 2724
An Baile Nua	Ms. Elma McClean	Aoine	Guthán: 074 912 3986
Bun an Phobail	Ms. Marie Elena	Máirt, Céadaoin agus Aoine	Guthán: 074 938 2714
An Baile Nua	Ms. Tayna O'Donnell	Máirt, Céadaoin agus Déardaoin (Daoine Breacaosta) Luan agus Aoine (Daoine a bhfuil an galar Alzheimer orthu)	Guthán: 074 915 6404
Paiteagó	Ms. Suzanna Wilson	Máirt agus Déardaoin	Guthán: 089 969 4724
Port Nua	Ms. Bernie Mc Hugh	Céadaoin agus Aoine	Guthán: 074 954 5010
Ráth Maoláin		Céadaoin agus Déardaoin	Guthán: 074 915 8723
Toraigh	Ms. Winnie Quennan	Céadaoin	Guthán: 074 913 5504
Na Croisbhealaí (Cúil na gCuirridín)	Mr. John Butler	Céadaoin	Guthán: 074 914 9557
Caisleán na Finne (Lárionad Sóisialta)	Cumann Naomh Uinseann de Pól Chaisleán na Finne	Luan	Guthán: 074 914 6726

Eagraíochtaí Pobail atá Cláraithe le Pobal agus a chuireann trealamh ar fáil faoin Scéim um Aláram Pearsanta Éigeandála do Sheanóirí.

pobal
government supporting communities

Eagraíocht	Ceantar	Teagmhálaí	Uimhir Theagmhála
Nascbhailte (Lárionad Sóisialta)	Ms. Cathy Anderson	Aoine	
Seanóirí Gníomhacha Leitir Mhic an Bhaird	Leitir Mhic an Bhaird,	Angela Apitius	074 9544 341
Club Aoine na Nascbhailte	Srath an Urláir, Bealach Féich	Whitby McClay	087 9560 868
Togra Fiontar agus Cultúr Uladh CTR	Paróiste Ghort a' Choirce	Síle Ferry	074 9135556
Ionad Acmhainní Teaghlaigh Phaiteagó	Paiteagó	Martina Doyle	071 9861 924
Cumann Naomh Uinseann de Pól Ráth Maoláin	Ráth Maoláin agus Baile na nGallóglach	Catherine Morrison	074 9158 235
Comhairle Pobail Ros Inbhir	Deisceart Dhún na nGall	Olivia Fitzgerald	
Ionad Acmhainní Teaghlaigh Ráth Bhoth	Ráth Bhoth	Marie Porter	074 9145 796
Grúpa Phobal ar Aire Rinn Uí Choigligh	Ó Uisce Chaoin go Bun an Phobail Uachtarach	Howard Clarke	074 9383 938
Pobal Eascarrach	An Fál Carrach	Seánán Mac Aoidh	074 9180 571
Pobal ar Aire Ghaoth Dobhair	Doire Uachtarach, An Bun Beag	Máire Ní Chaoill	074 9532 949 /086 8259752

Meitheal Mhíobhaigh CTR	Na Dúnaibh	Gráinne Sheils	074 9155055
Cumann Turasóireachta Leifir	Leifear	Gillian Graham	074 9141 733
Comhpháirtíocht Forbartha Pobail Leitir Ceanainn CTR	Baile Leitir Ceanainn agus sna bólaí sin	Margaret Toner	074 9120 633
Comhairle Pobail na gCeall Beag	Na Cealla Beaga, Cill Charthaigh	Caoimhín Ó hÉigeartaigh	087 6333 707
Pobal ar Aire Chill Chartaigh, Gleann Cholm Cille	Chill Charthaigh, Gleann Cholm Cille	Siúsaidh Ní Bhroin	074 9739 344
Pobal ar Aire na nGleanntach	Na Gleannta	Seán Mac Suibhne	074 9551 766
Coiste Chúram na Sean Ghleann Fhinne	Gleann Finne/Ceantar Pharóiste Chill Taobhóg	Róisín Ní Ghiobúin	086 1962 744
Pobal ar Aire Fhánada/na Ceathrún Caoile/ Ghleann Bhairr	Ceantar tuaithe Fhánada, Cheathrú Chaol, Ghleann Bheathach	Pádraig Ó Suibhne	074 9159038
Pobal ar Aire Downstrands	Ard an Rátha	Seán Ó Cuinn	074 9545 100

Ionad Acmhainní Teaghlaigh Dhún na nGall	Baile Dhún na nGall	Caitlín Nic Aodha	074 9725 337
Ionad Fiontar na gCroisbhealaí agus Chúil na g Cuirridín	Cúil na gCuirridín agus na bólai sin	Seán de Buitléir	074 9149 557
Pobal ar Aire an Chraoslaigh	An Craoslach/Dún Fionnachaidh	Pádraig Ó Dufaigh	086 1083 488
Pobal ar Aire Chonmhaí	Conmhaigh	Pádraig Ó hÉinneagáin	086 3324327
Comhlacht Forbartha an Tearmainn	An Tearmann, Cill Mhic Réanáin, Gartán	Majella Ór	074 9119 988
Comharchumann Forbartha agus Fostaíochta Árainn Mhór	Oileán Árainn Mhór	Seán Mac Eachmharcaigh	074 9520 024
Ionad Acmhainní Teaghlaigh Theach Chara	Leitir Ceanainn	Clár Ní Dhochartaigh	074 9123986
Bun Dobhráin CTR	Bun Dobhráin	Treasa Ní Néill	083 4318 743
Alone	Ceantair i nDún na nGall nach bhfuil clúdaithe faoi eagraíochtaí eile	Deirdre Ní Bhraoin	086 6081 026
Áislann Rann na Feirste CTR	Dún na nGall	Aodh Mac Eachmharcaigh	074 9562222

Ionaid Acmhainní Teaghlaigh i gCo. Dhún na nGall

Cuireann Ionaid Acmhainní Teaghlaigh sláinte, folláine agus caighdeán na beatha chun cinn agus tacaíonn siad le teaghlaigh agus le daoine aonair ina bpobail trí ghníomhaíochtaí sóisialta, áineasa agus oideachais. Tá naoi gcinn de na hionaid sin i nDún na nGall:

- Ionad Acmhainní Teaghlaigh Theach Chara
Bóthar an Phiarsaigh
Leitir Ceanainn
Guthán: 074 912 3986 086
1223029 info@carahouse.ie https://www.carahouse.

- Ionad Acmhainní Teaghlaigh Mhíobhaí
Áras Ros Goill
Na Dúnaibh
Guthán: 074 915 5055 087 9228944
info@mevaghfrc.com http://www.mevaghfrc.com

- Ionad Acmhainní Teaghlaigh Downstrands
Cill Chluanadh
Port Nua
Guthán: 074 954 5879
downstransfrc@yahoo.ie https://www.downstrandsfrc.ie

- Ionad Acmhainní Teaghlaigh Ráth Bhoth
Sráid Liam
Ráth Bhoth
Guthán: 074 914 5796 087 3641503
info@raphoefrc.ie https://www.raphoefrc.ie

• Ionad Acmhainní Teaghlaigh Bhaile Suingean agus an Charraigín
Bóthar an tSéipéil, Baile Suingean, Leifear
Guthán: 074 914 8551/085 2524429
coordinator@stjohnfrc.ie

• Ionad Acmhainní Teaghlaigh Ghleann na Finne
Ascaill Dhroim Bó
Guthán: 074 9131245/086 0218658
admin@dpfss.ie https://www.dpfss.ie/finn-valley-familyresource-centre

• Ionad Acmhainní Teaghlaigh Bhun an Phobail
Halla Naomh Eoghain,
Sráid San Séamas, Bun an Phobail
Guthán: 074 938 5548

• Ionad Acmhainní Teaghlaigh Downstrands
Cill Chluanadh, Port Nua
Guthán: 074 954 5879
downstransfrc@yahoo.ie https://www.downstrandsfrc.ie

• Ionad Acmhainní Teaghlaigh Dhún Fionnachaidh,
An Phríomhshráid, Dún Fionnachaidh
Guthán: 074 913 6548
dunfresource@gmail.com

• Ionad Acmhainní Teaghlaigh na Ceárta
An Phríomhshráid, Paiteagó
Guthán: 071 986 1924
theforgefrc@gmail.com

• Ionad Acmhainní Teaghlaigh Dhún na nGall
An tSráid Mhór Uachtarach, Baile Dhún na nGall
Guthán: 074 972 5337 office@donegalfrc.com

• Baile Suingean, Leifear
Guthán: 074 914 8551 085 2524429
coordinator@stjohnfrc.ie

Comhordaitheoirí Oideasaithe Sóisialta i gContae Dhún na nGall

Oideasóir Sóisialta	Suíomhanna	Seoladh Ríomhphoist	Uimhir Ghutháin
Carmel Gallagher	Inis Eoghain	inishowensps@healthmail.ie carmel@inishowen.ie	086 0406950
Lesley Newberry	Baile na nGallóglach / Ros Goill / Fánaid	mdrcsps@healthmail.ie	089 2157232
Linda Ni Ghallachoir	**An Ghaeltacht** (An Craoslach go Baile na Finne)	Gaeltachtsps@healthmail.ie	087 0945245
Tiarna Diamond	Cill Mhic Réanáin, Ráth Mealtain, Leitir Ceanainn, Mainéar Uí Chuinneagáin, Bealach Féich	lyfssps@healthmail.ie socialprescribing@lyfs.ie	083 1335700
Mary McDermott	Leifear / Cluain Lao	liffordclonleighsps@healthmail.ie socialprescriberlifford@gmail.com	089 4589663
Caroline Barrett	**Iardheisceart Dhún na nGall** Ard an Rátha / Na Gleannta / Baile Dhún na nGall / Paiteagó / Na Cealla Beaga / Cill Charthaigh / An Gleann	downstrandsfrcsps@healthmail.ie spcarolinebarrett@protonmail.com	087 3652577
Helen Powell	**Deisceart Thír Chonaill** Béal Átha Seanaidh / Bun Dobhráin	sligofrcsps@healthmail.ie helensfrc@gmail.com	086 1531590

DONEGAL
AGE FRIENDLY
COUNTY PROGRAMME

Comhairle Contae
Dhún na nGall
Donegal County Council