



# AN TEAGASC NACH BHFUIL AR FÁIL AR SCOIL



# Réamhrá

Is comhairlí óige iad Comhairlí na nÓg atá lonnaithe sna 31 Údarás Áitiúil ar fud na tíre. Tugann Comhairle deis do dhaoine óga tofa ceisteanna a bhaineann leo féin agus lena bpobail a phlé agus a chíradh.

Is muisbe Comhairle Chathair Bhaile Átha Cliath, agus tá 63 duine óg tofa idir 12-17 mbliana d'aois mar bhaill againn. Déanaimid ionadaíocht ar ghuthanna an óige i gCathair Bhaile Átha Cliath. Ba é oideachas ár n-ábhar oibre do 2019. Is na daoine óga a d'fhreastail ar ár CGB i mí na Samhna 2018 a vótáil ar son an ábhair seo.

Tar éis go leor cruinnithe, cuid mhaith obair chrua agus smaointí a phlé, vótálar ar acmhainn a fhorbairt do dhaltáí scoile. Theastaigh uainn ár n-acmhainn a bheith mealltach don aos óg, dírithe ar an aos óg agus bainteach leo. Tá go leor ábhar clúdaithe san acmhainn seo lena n-áirítear sláinte, oideachas, buiséadú agus conas éisteacht a fháil do do ghuth. Is acmhainn eolais do dhaoine óga í an acmhainn seo agus tugtar treoir ar conas acmhainní eile aimsiú.

Ba mhaith linn aitheantas a thabhairt dár gCoiste Stiúrtha as a dtacaíocht agus as a dtreoir. Ba mhaith linn buíochas a ghabháil leis na daoine agus na heagraíochtaí éagsúla a chuir leis an acmhainn seo agus a chuidigh linn i rith na bliana.

Ba mhaith linn buíochas a ghabháil leis an Ardmhéara an Comhairleoir Paul McAuliffe, an Comhairleoir Ray McAdam, An Comhairleoir Nease Hourrigan, An Comhairleoir Deirdre Heney, An Comhairleoir Gary Gannon, An Comhairleoir Seamus Mc Grattan, An Comhairleoir Dermot Lacey agus an Comhairleoir Cieran Perry as cur lenár n-acmhainn.

Tá go leor ama agus tiomantais caite ar an acmhainn seo a fhorbairt, tá súil againn go mbainfidh tú taitneamh asti agus go bhfoghlaimeoidh tú aisti.

**Comhairle Chathair Bhaile Átha Cliath  
2019**

2019  
Séanadh

*Tá na dearcthaí, an t-eolas nó na tuairimí atá leagtha síos san acmhainn seo cnuasaithe agus ní gá go léiríonn siad dearcthaí nó tuairimí Chomhairle Chathair Bhaile Átha Cliath. Is é príomhchuspóir na hacmhainne seo ná eolas a sholáthar do dhaoine óga.*

# Folláine: Caidrimh agus Tusa

Tá sé tábhachtach aire a thabhairt duit féin agus do na daoine mórthimpeall ort, agus ag an am céanna a chinntiú go mbíonn spraoi agat agus go mbainfidh tú taitneamh as fás aníos. Seo roinnt eolais chun tú féin a chur ar an eolas sula ndéanann tú cinntí móra.

## CAIDREAMH NEAMHSHLÁINTIÚLA

Toiliú

Meas

Bí Feasach

Caidrimh

Sláinte

- Is féidir le duine ar bith a bheith i gcaidreamh míshláintiúil/drochídeach, is cuma cén inscne, aois nó claonadh gnéasach atá i gceist.
- Má cheapann tú go bhfuil tú i gcaidreamh míshláintiúil tá sé tábhachtach labhairt le duine, mar shampla cara, ball den teaghlach nó duine a bhfuil muinín agat as/aisti.

### Conas caidreamh míshláintiúil a aithint :

Comharthaí caidreamh drochídeach via Women's Aid [www.toointoyou.ie](http://www.toointoyou.ie)

- Scartar tú o chairde/theaghlach nó spreagtar tú gan iad a fheiceáil
- Seolann sé/sí téacsanna i gcónaí agus éiríonn sé/sí feargach nuair nach bhfreagraíonn tú
- Insíonn sé/sí duit conas gléasadh/gníomhú agus cáineann sé/sí tú
- Bíonn sé/sí ag iarraidh go mothóidh ciontach mura gcaitheann tú do chuid ama go léir leis/léi
- Bíonn sé/sí teasáí agus bíonn eagla ort roimh a fhreagairtí
- Cuireann sé/sí mídhíseacht i do leith i gcónaí
- Éilíonn sé/sí pasfhocail do ghutháin/ meán sóisialta
- Tá sé/sí foréigneach go fisiciúil nó tá bagairt ann go mbeidh

### TOILLIÚ DO CHAIDRIMH GHNÉISEACHA ...

Is é 17 an aois toilithe ghnéasach in Éirinn, rud a chiallaíonn go gcaithfidh an bheirt a bheith 17 mbliana d'aois.

**Le haghaidh tuilleadh eolais féach:**  
[www.justice.ie](http://www.justice.ie)

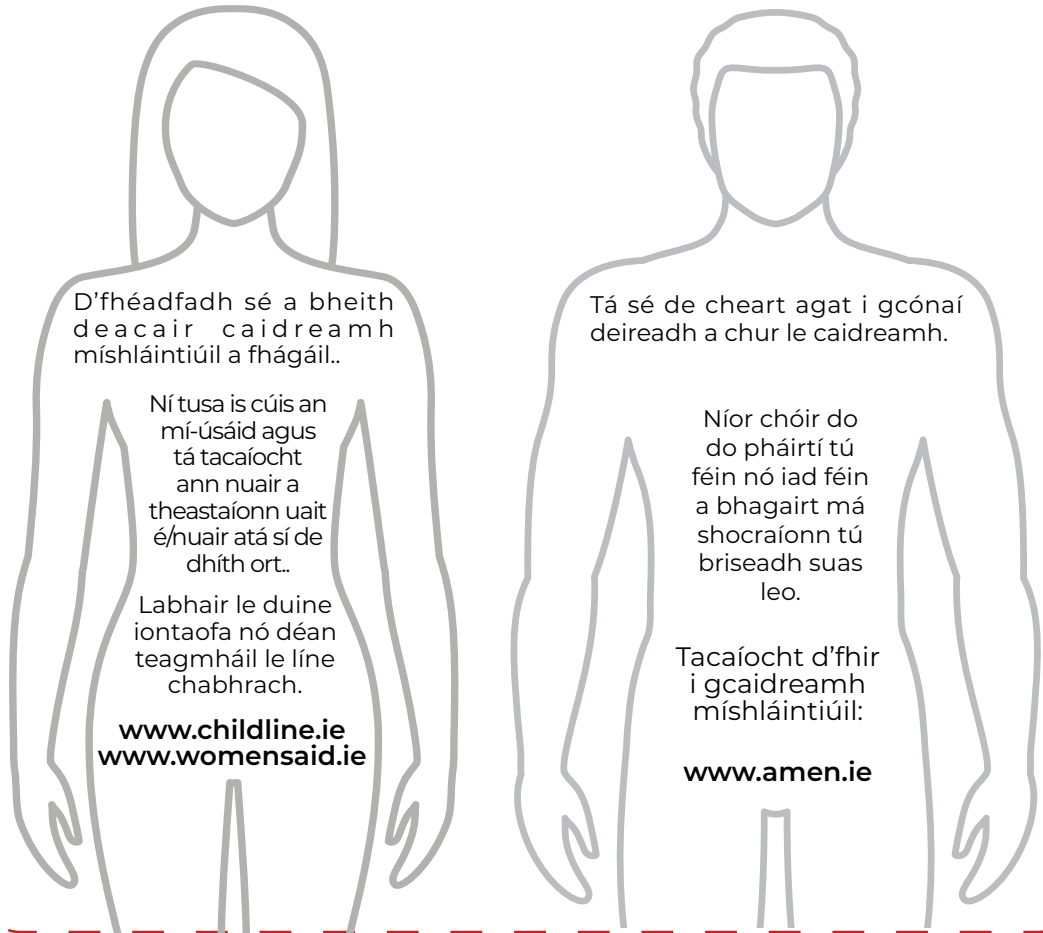
**Cad é toiliú?** Chiallaíonn toiliú go n-aontaíonn go gníomhach le bheith gnéasach le duine. Ní chiallaíonn "easpa díultaithe" go bhfuil toiliú tugtha. Fiú má thoiligh duine uair amháin ní chiallaíonn sé seo go dtoilíonn sé/sí an t-am ar fad. Seiceáil i gcónaí go bhfuil an duine eile ceart go leor leis an rud atá ag tarlú.

**Tuilleadh eolais:** [www.reachout.com](http://www.reachout.com)

### NÍ FÉIDIR le duine toiliú:

- má chuirtear brú air/ uirthi
- má tá sé/sí faoi bhagairt
- má tá sé/sí ina C(h) odladh
- má tá sé/sí ólta/faoi thionchar drugaí
- Mura bhfuil sé sí in ann labhairt

Cad a dhéanfaidh tú má cheapann tú go bhfuil tú i gcaidreamh míshláintiúil:



## STI'S : Cad e STI? (ionfhabhtú gnéas-tarchurtha)

Ionfhabhtú a tharchuirtear trí theagmháil ghnéasach le haon duine cuma cén inscne. Ní bhíonn comharthaí ag an gcuid is mó de na STIanna, is é an t-aon bhealach le fios a bheith agat an bhfuil ceann agat ná tastail a bheith agat. Tá siad an-choitianta agus ní haon rud iad le bheith náirithe mar gheall orthu agus is éasca freisin iad a leigheas.

I measc STIanna tá:  
 • Heipitéas A, B & C  
 • Clamaidia  
 • Faithní na mball giniúna

Tá tuilleadh eolais ar STIanna agus a gcuid comharthaí ar fáil ar [www.sexualwellbeing.ie](http://www.sexualwellbeing.ie) Is féidir leat dul i dteagmháil le do dhochtúir teaghlaigh áitiúil freisin le haghaidh tuilleadh eolais.

## TOIRCHEAS

Cosaint/Breithrialú:

Má tá tú i gcaidreamh gnéasach tá roghanna ann duit maidir le frithghiniúint/breithrialú. Déan taighde ar do chuid roghanna agus labhair i gcónaí le do Dhochtúir/do Thuismitheoir/do Chaomhnóir. Má tá tú faoi 16 bliana d'aois, caithfidh do dhochtúir bualadh le do thuismitheoirí/do chaomhnóirí chun foirmeacha eile breithrialaithe a phlé.

### Tuilleadh eolais:

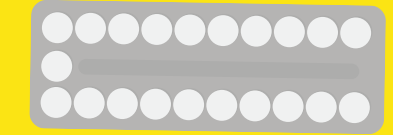
- [www.myoptions.ie](http://www.myoptions.ie)
- [www.sexualwellbeing.ie](http://www.sexualwellbeing.ie)
- [www.b4udecide.ie](http://www.b4udecide.ie)
- [www.spunout.ie](http://www.spunout.ie)

### Ceapaim go bhfuil mé torrach, cad a dhéanfaidh mé?

D'fhéadfadh an tréimhse seo a bheith scanrúil agus neamhchinnte duit. Cuimhnigh nach bhfuil tú i d'aonar. Tá sé thar a bheith tábhachtach go labhraíonn tú le duine a bhfuil muinín agat as/aisti m.s. cara, tuismitheoir, caomhnóir nó dochtúir, ionas gur féidir leat labhairt faoi conas a mhothaíonn tú agus chun do roghanna a fhiosrú.

Tá comhairleoireacht toirchis ghéarchéime ar fáil i sainghníomhaireachtaí. Tugann siad eolas agus comhairleoireacht saor in aisce do mhná óga. Tá comhairleoireacht ar fáil freisin don teaghlach agus don pháirtí.

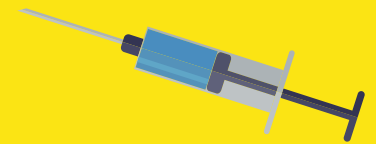
Chun tuiscint níos fearr a fháil ar do chuid roghanna lena n-áirítear uchtáil/ginmhilleadh téigh go [www.myoptions.ie](http://www.myoptions.ie) láithreán gréasáin oifigiúil FSS agus [www.b4udecide.ie](http://www.b4udecide.ie)



### Piollaí Frithghiniúna



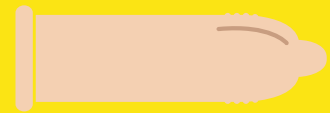
### Piollaí Frithghiniúna



### Instealltaí Frithghiniúna



### Diafram & caipín



### Coiscíní

## MEABHAIRSHLÁINTE

Ciallaíonn meabhairshláinte riocht duine maidir lena bhfolláine shíceolaíoch agus mhothúcháinach.

Sainmhíneann an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte meabhairshláinte mar “riocht folláine ina dtuigeann gach duine a phoitéinseal féin, in ar féidir leis dul gnáth-struis an tsaola lámhseáil, in ar féidir leis oibriú go táirgiúil agus go torthúil, agus é in ann páirt a ghlacadh ina phobal.”

### Ag tabhairt aire dod' mheabhairshláinte:

Caithimid go leor ama mar dhaoine óga ar ár bhfóin agus ar na meáin shóisialta. D'fhéadfadh go leor cheisteanna fanacht “Dofheicthe taobh thiar den scáileán”. Ba é seo ár bhfeachtas 2018, inar díriodh ar chomhrá a thosú ar mheabhairshláinte na hóige.



### Tá sé chomh simplí sin, nach bhfuil?

D'fhéadfadh sé a bheith deacair do go leor daoine óga an chéad chéim shimplí sin a ghlacadh. D'fhéadfadh na ceithre fhocal seo “Ar mhaith leat labhairt?” a bheith chomh cabhrach don duine taobh thiar den scáileán. Má bhíonn tú ag fulaingt, labhair le duine éigin a bhfuil aithne agat air agus cuimhnigh nach bhfuil tú i d'aonar.

### Roinnt leideanna ó bhaill Chomhairle Chathair Bhaile Átha Cliath ar bhealaí chun aire a thabhairt dod' mheabhairshláinte:

- Téigh agus bain sult as roinnt bia
- Déan roinnt machnaimh
- Damhsa
- Má bhíonn tú ag mothú in ísle brí labhair le duine éigin
- Faigh réidh leis an diúltachas agus bí dearfach
- Déan comhrá faoi mheabhairshláinte agus folláine



Chun tuilleadh eolais a fáil maidir le bheith slán ar líne tabhair cuairt ar [www.webwise.ie](http://www.webwise.ie)

## Sílím go bhfuil mheabhairshláinte fadhb mheabhairshláinte agam, cad a dhéanfaidh mé?



Folláine

D'fhéadfadh sé go mbeadh se mearbhloch déileáil le riocht meabhairshláinte. Má bhraitheann tú go bhfuil fadhb mheabhairshláinte agat, tá sé tábhachtach labhairt le duine cosúil le cara nó le duine fásta iontaofa. Tá sé tábhachtach comhairle a lorg ó dhuine gairmiúil mar go bhfuil an t-eolas agus an saineolas acu chun cabhrú leat agus chun tú a threorú.

“Uaireanta beidh orainn cabhair nó tacaíocht a fháil lenár meabhairshláinte. Má thugann faoi deara athruithe ar an gcaoi a bhfuil tú ag smaoineamh, ag mothú nó ag iompar a chuireann inní ort, nó má tá aon inní eile ort faoi do shláinte mheabhrach, tá sé tábhachtach labhairt le duine éigin.”

### Is leideanna iad na comharthaí seo thíos go bhféadfadh gur gá duit tacaíocht a lorg.

- Mothaíonn feargach, imníoch nó brónach go leor den am
- Tá suim caillte agat sna rudaí ar bhain tú taitneamh astu uair amháin
- Seachnaíonn to do chairde
- Cuireann roinnt smointí isteach ort
- Codlaíonn tú an iomarca nó bíonn se deacair ort codladh
- Mothaíonn tú buartha agus corraithe faoi rudaí
- Ní dóigh leat go bhfuil tú sách maith nó braitheann tú go dona fút féin
- Tá sé deacair díriú rudaí nó aird a thabhairt orthu
- Ní itheann tú a dhóthain nó faigheann tú bealaí chun méideanna ollmhóra bia a ithe
- Déanann tú an iomarca aclaíochta, nó caitheann tú go leor ama buartha faoi do chuma fhisiciúil
- Bíonn tu ag mí-úsáid alcóil nó drugaí



If you or one of your friends is experiencing a mental health difficulty know that Má tá deacrachtaí meabhairshláinte agatsa nó ag duine de do chairde, bíodha fhios agat go bhfuil cabhair agus tacaíocht ar fáil i gcónaí. Labhair le duine éigin nó iarr tacaíocht ó thuismitheoir, ball teaghlaih iontaofa, comhairleoir scoile nó múinteoir iontaofa.

An méid thuas via [www.walkinmyshoes.ie](http://www.walkinmyshoes.ie)

### Tacaíochtaí agus seirbhísí:

Jigsaw [www.jigsaw.ie](http://www.jigsaw.ie)  
Childline [www.childline.ie](http://www.childline.ie)  
Seirbhís Tacaíochta SMS Duine ar Dhuine seol 'Talk' to 50101.  
Tacaíocht LADT+: [www.spunout.ie](http://www.spunout.ie), [www.shoutout.ie](http://www.shoutout.ie), [www.belongto.ie](http://www.belongto.ie)  
[www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)  
[www.bodywhys.ie](http://www.bodywhys.ie)  
[www.pietahouse.ie](http://www.pietahouse.ie) Soláthraíonn Pieta House tacaíocht géarchéime 24 uair Saorghlao: 1800 247 247

## SLÁINTE FHSICIÚIL

Keeping active helps protect both your physical and mental health. Regular exercise will help you sleep, relax and feel better. Exercise helps reduce stress and boosts your energy levels. It can also be a good way to meet people and get more involved in your community.

Physical health is an important aspect of our lives. Exercise is a vital aspect of maintaining physical health, 30 minutes of being active daily is recommended, this can include walking, running, cycling etc. Find an activity that you enjoy doing and remember to not overwork yourself.

Physical activity can cause chemical changes in the brain. These changes help to improve your mood. Exercise is especially useful for people with mild to moderate depression.

## Ná déan dearmad ar an trí ghníomh Seo:

Tuilleadh eolais:

[www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/healthy-ireland/](http://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/healthy-ireland/)



EAT WELL



THINK WELL



BE WELL



### Comhpháirtíocht Spóirt agus Folláine Chathair Bhaile Átha Cliath:

Oibríonn Comhpháirtíocht Spóirt agus Folláine Chathair Bhaile Átha Cliath chun tosaíochtaí spóirt agus tosaíochtaí gníomhaíochta fisiciúla a chur chun cinn do Chathair Bhaile Átha Cliath. Spreagann an chomhpháirtíocht muintir Chathair Átha Cliath páirt a ghlacadh i spórt agus i ngníomhaíocht fhisiciúil chun a sláinte agus a bhfolláine ghinearálta a fheabhsú.

Tuilleadh eolais:

[www.dublincity.ie/main-menu-services-recreation-culture-sports-facilities/our-role](http://www.dublincity.ie/main-menu-services-recreation-culture-sports-facilities/our-role)

### Seo d'Oifigigh Spóirt:

Tá foireann thiomnaithe de ochtar Oifigeach Spóirt ag Rannóg Spóirt agus Áineasa Chomhairle Bhaile Átha Cliath a réachtálann agus a fhorbraíonn cláir éagsúla sa chathair.

Find your local sports officer here:

[www.dublincity.ie/main-menu-services-culture-and-amenities-sport-and-recreation-what-we-do/your-local-sport-officers](http://www.dublincity.ie/main-menu-services-culture-and-amenities-sport-and-recreation-what-we-do/your-local-sport-officers)



Folláine

## ALCÓL, DRUGAÍ AGUS TUSA

Tá a lán eolais ar fáil ar dhrugaí, alcól agus daoine óga agus is féidir leis a bheith mearbhlach. Tá miotais agus eolas míchruinn ann, agus uaireanta níl se éasca idirdhealú a dhéanamh idir fírinne is ficsean. Tá sé tábhachtach go bhfuil a fhios agat cá dtéann tú chun eolas a fháil má tá rud éigin ag cur isteach ort. Mura bhfuil tú cinnte, labhair le duine a bhfuil muinín agat as, cosúil le deartháir nó deirfiúr níos sine, duine fásta nó cara. Le haghaidh tuilleadh eolais: [www.drugs.ie](http://www.drugs.ie)

Tá go leor cineálacha drugaí ann agus cuireann siad isteach ar dhaoine ar bhealaí éagsúla. Tá na drugaí traidisiúnta a chualamar go léir fúthu ar a n-áirítear eacstais, cannabis agus LSD. Tá cineálacha eile drugaí ann, mar shampla pianmhúcháin, táibléid chodlata agus stéaróidigh. Tá go leor cúiseanna éagsúla ann maidir le cén fáth a n-úsáideann daoine óga drugaí.

### Seo roinnt díobh:

- Fiosracht
- Piarbhúrú
- Leadrán
- Easpa muiníne agus féinmheasa
- Ar son pléisiúir agus spraoi
- Chun éalú ó réaltacht
- Droch-chaidrimh
- Chun déileáil le héiginnteacht, cailteanas, uaigneas nó dúlagar
- Déileáil le comharthaí tinneas meabhrach

## ALCÓL

Má tá tú faoi 18 mbliana d'aois, tá se mídhleathach duit alcól a cheannach. Is cion é freisin ligean ort go bhfuil tú os cionn 18 mbliana d'aois chun alcól a cheannach nó a ól.

Is í an fhírinne bhfuil daoine óga ag ól agus iad faoi aois. Is féidir le halcól ról mór a imirt i saol daoine óga trí thionchar saoil agus tionchar eile, mar shampla na meáin shóisialta, an teilifís, oícheanta amach, caidrimh, cairdeas agus saol teaghlaigh. Is féidir leo seo go léir cur le brú agus le tarraingteacht alcóil. Tá sé tábhachtach fanacht slán agus fios a bheith agat ar an riosca atá i gceist. Mura bhfuil tú cinnte, labhair le duine a bhfuil muintín agat as, mar shampla deartháir/deirfiúr níos sine/duine fásta/cara. Ná bíodh brú ort alcól a ól.

### Ólann daoine óga ar go leor cúiseanna:

- An strus a bhaineann le strus scrúduithe agus brú caidrimh a laghdú
- Déileáil le brón amhail diúltú nó féinmheas íseal
- Piarbhrú
- Éalúchas
- Scíth a ligean
- Chun bheith ar meisce

Is é TUSLA, an Ghníomhaireacht um Leanaí agus an Teaghlach an gníomhaireacht thiomnaithe Stáit atá freagrach as folláine agus torthaí do leanaí a fheabhsú. I measc ról Tusla tá tacú le forbairt, leas agus cosaint leanaí agus le feidhmiú éifeachtach teaghlach.

Le haghaidh tuilleadh eolais faoi TUSLA téigh chuig [www.tusla.ie](http://www.tusla.ie) nó Changing Futures; [www.changingfutures.ie](http://www.changingfutures.ie), ar suíomh gréasáin do dhaoine óga é cruthaithe ag daoine óga a bhfuil taithí acu ar sheirbhísí Tusla.

Le haghaidh tuilleadh eolais

[www.drugs.ie](http://www.drugs.ie)  
[www.alcoholireland.ie](http://www.alcoholireland.ie)  
[www.citizensinformation.ie](http://www.citizensinformation.ie)  
[www.askaboutalcohol.ie](http://www.askaboutalcohol.ie)  
[www.alcoholireland.ie](http://www.alcoholireland.ie)



**TUSLA** An Ghníomhaireacht um Leanaí agus an Teaghlach  
Child and Family Agency

## Polaitíocht: Do Ghuth a Aimsiú

Creidimid go bhfuil sé tábhachtach go n-éistear le daoine óga. Cé gur féidir leat a bheith faoi bhun 18 mbliana d'aois agus gan a bheith i dteideal vótáil go fóill, tá go leor ardán ann fós mar dhuine óg chun do ghuth a chur in iúl. Léiríonn an chuid seo roinnt de na bealaí.

### COMHAIRLE CHATHAIR ÁTHA CLIATH

Seo muid...

- Is comhairlí leanaí agus óige sna 31 údarás áitiúil ar fud na tíre iad Comhairle na nÓg, ina dtugtar deis do leanaí agus do dhaoine óga a bheith páirteach i bhforbairt seirbhísí áitiúla agus beartas áitiúil.
- Tá Comhairle na nÓg ceapta chun cur ar chumas daoine óga guth a bheith acu ar na seirbhísí, na beartais agus ar na saincheisteanna a bhfuil tionchar acu orthu
- Tá 63 ball againn idir 12-17 mbliana d'aois
- Táimid stiúrtha ag an óige agus dírithe ar an aos óg

**Dublin City**  
**Comhairle na nÓg**  
**Young Voices. Local Issues.**

- Earcaítear baill nua ag ár CCB
- Nuair a thoghtar duine, bíonn téarma ballraíochta dhá bhliain i gceist
- Dírímid ar ábhar difriúil gach bliain
- Dírímid ar na ceisteanna is mó a bhaineann lenár n-ábhar oibre a aithint
- Déanaimid cinneadh ar cad is féidir linn a dhéanamh chun athrú a dhéanamh nó chun daoine óga a chur ar an eolas

D'fhiafraíomar ónár mbaill cad a chiallaíonn Comhairle Chathair Bhaile Átha Cliath dóibh?



Tuilleadh Eolais: [www.dublincity.ie/comhairle](http://www.dublincity.ie/comhairle) [www.comhairlenanog.ie](http://www.comhairlenanog.ie)

## COMHAIRLÍ NA NDALTAÍ

Bealach eile chun do ghuth a léiriú ar scoil is ea comhairle na ndaltaí.

Is struchtúr ionadaíoch do dhaltaí í comhairle na ndaltaí. Trí an gcomhairle is féidir leo a bheith páirteach i ngnóthaí na scoile agus iad ag obair i gcomhpháirtíocht le bainistíocht na scoile, leis an bhfoireann agus le tuismitheoirí, é go léir ar mhaithe leis an scoil agus a daltaí.

Ar mhaithe leat a bheith páirteach? Cuir ceist maidir le comhairle na ndaltaí do scoil. Tuilleadh Eolais: [www.education.ie](http://www.education.ie)

## Cumarsáid, Tacaíocht, Ionadaíocht



## DO CHOMHAIRLE

Tá Comhairle Cathrach Bhaile Átha Cliath freagrach as rialtas áitiúil i gCathair Bhaile Átha Cliath. Is í an chomhairle an chomhairle áitiúil is mó in Éirinn. Tá an Príomhfheidhmeannach, Owen Keegan i gceannas ar riarachán na cathrach. Bainistíonn Comhairle Cathrach Bhaile Átha Cliath Leabharlanna, Trácht, Imeachtaí, Páirceanna, Ionaid Spóirt, Linnte Snámha, Ealaíon, Gailearaithe, Baile Átha Cliath Cliste



Tá an chomhairle freagrach as:

TITHÍOCHT & POBAL

BÓITHRE & IOMPAR

PLEANÁIL & FORBAIRT UIRBEACH

TATINEAMHACHTAÍ CULTÚR & TIMPEALLACHT

### Do Chomhairleoirí

- Tá 63 ball atá tofa go daonlathach ag Cathair Bhaile Átha Cliath.
- Toghann an pobal Comhairleoirí Áitiúla chun cinneadh a dhéanamh ar conas ba chóir don chomhairle a cuid feidhmeanna éagsúla a chomhlíonadh.
- Déanann siad ionadaíocht ar leas an phobail chomh maith le leas daoine aonair a bhfuil cónaí orthu sa cheantar ina bhfuil sé nó sí tofa chun téarma oifige a chur isteach.
- Tá 11 Toghcheantar Áitiúil i gCathair Bhaile Átha Cliath

- Bíonn na comhaltaí tofa ar feadh téarma cúig bliana

### Áirítear ar fhreagrachtaí na gComhairleoirí:

- Fodhlíthe (dlíthe áitiúla) a chumadh, a leasú agus a chúlghairm.
- Glacadh leis an mbuiséad bliantúil do Chomhairle Cathrach Bhaile Átha Cliath
- An Plean Forbartha Cathrach a chumadh nó a leasú.
- Iasachtaíocht a cheadú

### Páirtithe Polaitiúla

- Fine Gael
- Fianna Fáil
- Sinn Féin
- Páirtí an Lucht Oibre
- An Comhaontas Glas
- Baill neamhspleácha/ Gan Pháirtí
- Na Daonlathaigh Shóisialta
- An Comhaontas Poblach seachas Brabús



Tuilleadh Eolais: [www.dublincity.ie](http://www.dublincity.ie)



Tá Cathair Bhaile Átha Cliath roinnte i 5 limistéar riaracháin. Tugtar Limistéir Áitiúla orthu seo agus baintear úsáid astu chun seachadadh seirbhísí i do phobal a chomhordú.

- An Lárlimistéar (a chuimsíonn Cabrach, an Chloch Leathan, an Port Thuaidh, Droim Conrach, An Baile Bocht, Baile Phib, Glas Naíon, An Port Thoir agus Lár na Cathrach Thuaidh).
- An Limistéar Thuaidh-Lár (a chuimsíonn Cill Bharróg, Ráth Eanaigh, Domhnach Míde, An Chúlóg, Cluain Tarbh agus Fionnradharc).
- Limistéar an Iarthuaiscirt (a chuimsíonn Fionnghlas, Baile Munna agus Seantrabh).
- An Limistéar Theas-Lár (a chuimsíonn Baile Formaid, Inse Chór, Cromghlinn, Droimneach, Baile Bhailcín, Na Saoirsí agus Lár na Cathrach Thiar Theas).
- Ceantar an Oirdheiscirt (a chuimsíonn Ráth Maonais, Ráth Garbh, Tír an Iúir, An Rinn, An Baile Gaelach, Camaig, Sráid an Phiarsaigh agus Lárna Cathrach-Oirdheisceart).

# ARDMHÉARA BHAILE ÁTHA CLIATH

Is é Ardmhéara Bhaile Átha Cliath céad saoránach chathair Bhaile Átha Cliath. Toghann na Comhairleoirí Cathrach an tArd-Mhéara ag Cruinniú Bliantúil na Comhairle Cathraí a reáchtáiltear i Halla na Cathrach. Is é Paul McAuliffe an tArdmhéara reatha. Is eiseann an 350ú Ard-Mhéara Bhaile Átha Cliath. Cónaíonn an tArdmhéara i dTeach an Ard-Mhéara agus bíonn téarma oifige bliana i gceist. Bhuail beirt dár mbaill, Ellen agus Banbha leis an Ard-Mhéara chun an pholaitíocht a phlé.

## 1. Cad a spreag tú chun tabhairt faoin bPolaitíocht?

Ní dóigh liom go socraíonn duine ar bith dul isteach i bpolaitíocht, bíonn daoine páiseanta faoi shaincheist agus bíonn sé deacair orthu teacht ar réiteach agus ansin bíonn féin siad páirteach inti. Nuair a bhíonn tú ar an taobh amuigh ní bhíonn ach fearg agus frustrachas ort, sílim gurbh é a spreag mé chun páirt a ghlacadh inti.

Bhí baint mhór agam le club óige i bhFionnghlas, ní raibh aon seirbhísí óige againn agus bhíomar ag feachtasaíocht le haghaidh ionad óige i bhFionnghlas. Chuir an smaoineamh go mbeadh orm dul i dteagmháil leis na comhairleoirí áitiúla agus le TDanna frustrachas orm. Shíl mé go raibh mé in ann post níos fearr a dhéanamh ná na daoine seo, rud atá suimiúil mar nuair a thugann tú faoi pholaitíocht, tuigeann tú cé chomh casta agus chomh deacair is atá sí.

## 2. Céard iad na príomhrudaí a dhíríonn tú orthu agus tú i d'Ard-Mhéara?

Ceapaim go bhféadfá é a roinnt i réimsí éagsúla, ó thaobh cúrsaí idirnáisiúnta de (toisc go ndéanann an tArd-Mhéara a lán oibre idirnáisiúnta) Sílim go mbainfidh mo chuid tosaíochtaí leis an Aontas Eorpach agus Breatimeacht chun go gcinnteoidh mé sin beag beann ar cad a tharlaíonn le Breatimeacht go bhfuil a fhios ag cathracha Eorpacha eile go bhfuil Baile Átha Cliath ina chuid an-ghníomhach den Aontas Eorpach agus go bhfuil go leor cosúlachtaí eadrainn agus gur mian linn go leanfar leo sin.

Ceapaim go gcaithfidh an tsaincheist tithíochta a bheith ar bharr an liosta anseo sa Chathair mar go dtéann sí i gcion ar bheagnach gach cuid den tsochaí agus imríonn sí tionchar dáiríre aici orainn ní amháin go sóisialta ach go heacnamaíoch freisin mar go bhfuil sé ag éirí neamhiomaíoch infheistíocht a dhéanamh anseo agus mura

dtéitear i ngleic léi íocfaimid as in go leor bealaí.

## 3. Cén fáth a gceapann tú go bhfuil sé tábhachtach do daoine óga vótáil?

Toisc nach n-athróidh aon rud mura vótálann siad!

Aimsigh cá bhfuil tú ar an speictream polaitiúil (ní gá go mbeadh sé iontach ach tá se cosúil le do theaghlach, bíonn grá agat dóibh ach ní aontaíonn tú leo go léir, tá teaghlach pholaitiúla saghas mar an gcéanna mar sin aimsigh an áit is mó a mthoáíonn tú compordach inti agus glac páirt toisc go bhfuil an daonlathas chomh tábhachtach sin agus gan ach 70 bliain caite ó chlis an córas daonlathach ar fad agus mura bhfuil daonlathas agat níl ionchur agat maidir le conas a rithear do thír.



## 4. Cad a cheapann tú faoi agóidí faoi ghníomhú aeráide mac léinn?

Sílim go bhfuil sé iontach. Ceapaim gurb é an rud nach mór dúinn a dhéanamh ná an meon maidir le haghóidí ghníomhú aeráide na mac léinn a úsáid chun gníomhartha a spreagadh. Ceapaim go ndeir Greta Thunberg nach ar a glúin é na réitigh a aimsiú atá ach ar mo ghluínse, agus tá an ceart aici.

Beidh gach rud a chaithfidh a dhéanamh chun dul i ngleic le hathrú aeráide deacair orainn agus mar sin beidh an pobal go leor ina choinne. Cibé an mbainfidh sé le cánaigh ar bhreoslá carbóin, nó úsáid ghluaisteán a dhíspreagadh, nó daoine a spreagadh gan an oiread plaisteach a úsáid.

Ach beidh orainn na rudaí sin go léir a dhéanamh chun an ghéarcheim aeráide a stopadh. Ceapaim go bhfuil sé iontach ach sílim go gcaithfidh polaitioirí stop a chur le hiontach a thabhairt air agus tús a chur le gníomhú.

## Leideanna ón Ard-Mhéara maidir le D Óga ag glacadh páirte sa pholaitíocht ...

Ní ceart é an daonlathas ach freagracht. Ní mór duit dul amach agus eolas a aimsiú duit féin agus caithfidh tú a bheith páirteach. Ciallaíonn sé sin bheith páirteach i do chlub CLG nó i do ghrúpa gníomhaíochta aeráide nó cibé rud is spéis leatsa.

Ní thagann an pholaitíocht chuig do dhorais ní mór duit dul agus é a lorg agus tá sé sin ceart go leor, ba chóir go mbeadh sé deacair é a dhéanamh toisc go bhfuil sé chomh luachmhar. Má tá suim ag daoine óga ina gcairde, sa pheil agus sa cheol, tá sé sin tábhachtach dóibh. Ní mór do bheatha a mhaireachtáil agus níl sa dhaonlathas ach cuid de sin.

Bíodh an pholaitíocht mar chaitheamh aimsire agat ní mar ghairm bheatha. Níor ghlac mé leis an gcomhairle seo. Is gnó atá chomh deacair a thuar í agus tá an oiread bealaí ar féidir leat a bheith páirteach i bpolaitíocht, ar fhoireann abhcóideachta, bainteach le carthanas, páirteach i bhfeachtas. Ní gá go mbeadh an pholaitíocht bainteach amháin le bheith tofa; is beag duine a mbíonn an rogha sin acu. Ach is féidir le go leor daoine oibriú i réimse na polaitíochta, mar sin má tá suim agat téigh agus déan cumarsáid nó margaíocht agus



cum beartas agus na rudaí sin go léir mar seasfaidh se duit.

Tá sé deacair ach is é an rud a dhéarfainn le daoine óga ná dul amach agus tuilleadh a fháil amach mar bhealach chun meabhrú dóibh go bhfuil sé tábhachtach. Mholfainn do dhaoine dul amach agus vótáil nuair is féidir leo, ná bac le tic a chur i mbosca gan smaoineamh ar cén fáth.

## Ar deireadh, d'iarr muid ar an Ardmhéara cur síos a dhéanamh ar a ról i 4 fhocal....

Craiceáilte, Gnóthach, Iontach agus Onóir.





## Don chuid seo chuir roinnt dár mbaill agallamh ar cheannairí grúpa ó na páirtithe polaitiúla éagsúla ar Chomhairle Cathrach Bhaile Átha Cliath.

1. Déan cur síos ar do pháirtí i gceithre fhocal?
2. Cad a spreag tú chun dul isteach sa pholaitíocht?
3. Cén fáth go bhfuil sé tábhachtach do dhaoine óga vótáil, dar leat?
4. Cad atá speisialta faoi do pháirtí?
5. Cad a cheapann tú faoi ghníomhú aeráide na mac léinn?

### Comhairleoir Ray McAdam, Fine Gael

1. Comhionannas deiseanna, luafócht agus fiontar, ionracas agus dóchas.

2. Daoine, le haghaidh toghchaithe níos fearr a chruthú do dhaoine aonair agus do theaghlaigh, baineann pholaitíocht go huile agus go hiomlán le daoine.

3. Tá sé thar a bheith tábhachtach. Is ortsa atá an fhreagracht vótáil agus tú féin a chur ar an eolas maidir le hiarrthóirí agus a bpolasaithe.

4. Bhunaigh Fine Gael institiúidí an stáit agus chruthaigh sé daonlathas feidhmiúil ceart sa tír seo.



5. Tá ceart ag gach duine an ceart agóid a dhéanamh, cuirim fáilte roimhe go bhfuil daoine óga ag glacadh páirte i gceisteanna a bhaineann leo.

### Comhairleoir Neasa Hourigan, An Comhaontas Glas

1. Forásach, Éiceolaíocht, Inbhuanaithe, Comhionann.

2. Tá beartas go hiontach ach tá gníomh níos fearr, mar sin shocraigh mé mé féin a chur chun tosaigh mar chun a bheith i do pholaiteoir ní mór duit a chreidiúint gur féidir leat é a dhéanamh ar bhealach níos fearr.



3. Bíonn tionchar ag beartais ar dhaoine óga ar feadh tréimhse níos faide. Tá saincheisteanna fadtéarmacha ann atá bainteach le daoine óga, mar shampla athrú aeráide

4. Tá sé ann le 30 bliain anuas, agus suim aige san fhadtéarma, tá gach duine mar an gcéanna, bímid ag díriú ar chothroime, ar chomhionannas.

5. Is iontach an rud é. Ní theastaíonn uainn tionchar a imirt ach táimid ag iarraidh éisteacht agus foghlaim. Ní bhraitheann an Comhaontas Glas ina aonar anois.

### Comhairleoir Deirdre Heney, Fianna Fáil

1. Ionchuimsitheach, freagrach, pragmatach agus fadbhreathnaitheach.

2. Bhí siopa beag grósaera ag mo mháthair nach maireann agus bhí sí cosúil le hionadaí pobail léi féin (cé gur dhuine neamhthofa í), agus í ag faire amach agus ag cabhrú le daoine, go háirithe daoine leochailleacha inár bpobal. Cinnte bhí sí ina hinspioráid ollmhór domsa maidir le bheith páirteach sa pholaitíocht.



3. Tá guth ag gach duine againn maidir le cé a rialaíonn ár gcathair agus ár dtír daoine óga san áireamh.

4. Threoraigh Fianna Fáil Éire trí neodracht sa Chéad Chogadh Domhanda agus chuir sé go hÉirinn isteach san AE in 1973. Is sinne an Páirtí is rathúla i stair thoghcháin na hÉireann agus anois an Páirtí is mó sa rialtas áitiúil.

5. Tá na hagóidí aeráide spreagúil domsa. Is léiriú iad go bhfuil a fhios ag daoine óga gur féidir leo athrú a dhéanamh trí bheith mar chuid den phróiseas daonlathach.

### Comhairleoir Gary Gannon, Na Daonlathaigh Shóisialta

1. Bunaithe ar fhianaise, dírithe ar saoránaigh (dírithe ar an tsochaí).

2. D'fhás mé aníos i Lár na Cathrach Thuaidh agus is ceantar ísealioncáim é seo go traidisiúnta agus is ceantar é a d'fhulaing éagothromaíochtaí éagsúla.

Social Democrats

3. Mar mura vótáfaidh tú beidh polaiteoirí eile ag déanamh na gcinntí duit. Ba mhaith liom an aois vótála a íslíú. Ó bheith ag labhairt le daoine óga, ní fheicim aon chúis nár cheart dóibh vótáil.

4. Is páirtí é atá dírithe ar smaointe agus is dóigh liom go bhfuil sé sin tábhachtach dúinn. Ní páirtí muid atá spreagtha ag fearg.

### An Comhairleoir Seamus McGrattan, Sinn Féin

1. Ar an taobh clé, aontacht, obair, rathúnas.

2. Spreag an tsaincheist náisiúnta a bhaineann le haontacht na hÉireann agus athaontú na hÉireann me chun dul sa pholaitíocht.



3. Ceapaim go bhfuil sé an-tábhachtach. Go traidisiúnta is daoine aosta a vótálann. Beidh tionchar ag na cinní a dhéanann polaiteoirí go háirithe i dtoghcháin náisiúnta agus sa pharlaimint ar an tír ar chéad ghlúin eile.

4. Táimid ag teacht ar an bpolaitíocht ó threo atá beagán difriúil. Is í aontacht na hÉireann ár bpríomhchuspóir. Is é ár gcreideamh, sin an fáth ar bunaíodh an páirtí.

5. Tá sé iontach suim a fheiceáil. Agus ar shaincheisteanna mar seo, is iad daoine óga ar féidir leo an t-athrú a dhéanamh. Is saincheist é seo atá ag athrú go sciobtha ach is gá dul i ngleic léi freisin.

## An Comhairleoir Dermot Lacey, Páirtí an Lucht Oibre

1. Idirnáisiúnta, forásach, daonlathach, comhionannas.

2. Bhí mo theaghlach i gcónaí páirteach sa pholaitíocht. Chuaigh TDanna na bpáirtithe polaitíochta roimhe seo i bhfeidhm orm.

# LABOUR

3. Is leo an tír agus is í a dtodhchaí mar sin ba chóir dóibh guth a bheith acu.

4. Chlac sé le daonlathas parlaiminteach, réadúla, na luachanna céanna aige i gcónaí.

5. Tá sé tábhachtach go mbeadh daoine óga rannpháirteach i saincheisteanna a bhaineann leo.

## Comhairleoir Ciaren Perry, Neamhspleách

1. Páirteach sa pholaitíocht le 15 bliana anuas. Bhí mé páirteach i bhfeachtais pholaitiúla éagsúla. Bhí cearta na mban, gluaiseacht fhrithdhrugaí ina oscailtí súl ollmhór dom feachtas mórghrúpa oibre a fheiceáil.

5. Sílim go bhfuil sé thar a bheith iontach. Is cosúil gur ábhar imní dáiríre é do dhaoine óga. Tá sé tábhachtach go dtuigeann daoine cé chomh dáiríre is atá sé agus tá sé tábhachtach go bhfuil siad páiseanta go leor chun rud éigin a dhéanamh. Tá sé thar a bheith tábhachtach go dtuigeann daoine gur féidir leo a bheith i bhfad níos éifeachtaí trí ghníomhaíocht dhíreach a dhéanamh agus spreagann sé daoine chun gníomhú go díreach.

3. Creidim go bhfuil sé an-tábhachtach. Intinní oscailte, díospóireachtaí oscailte le daoine óga a bhfuil baint acu le saincheisteanna éagsúla, is féidir leis cabhrú leis an tseanghlúin athbheithniú a dhéanamh ar roghanna, creidimh agus idé-eolaíocht.

Díríonn vótáil intinní daoine óga ar an bpolaitíocht. Leis an bpróiseas toghcháin tá amhras ann an é an t-aon bhealach chun athruithe a bhaint amach agus creideann roinnt daoine gurb é. Baineann mórghluaiseachtaí athruithe amach m.s. muirir uisce, an ghluaiseacht frithdhrugaí. Ceapaim go bhfuil sé tábhachtach go mbeadh spéis ag daoine óga sa pholaitíocht agus nach gá go gciallódh sé sin agóid, vótáil nó rith i dtoghchán, níl sa pholaitíocht ach do shaol laethúil agus do thimpeallacht.



## DO CHEART VÓTÁLA:

- In Éirinn caithfidh tú a bheith 18 chun vótáil.
- Mar vótálaí nua ní mór duit clárú ar Chlár na dToghthóirí, tiomsaithe ag d'Údarás Áitiúil. Is féidir leat iarratas a dhéanamh le bheith ar an gClár trí fhoirm a íoslódáil ó [www.voter.ie](http://www.voter.ie) nó trí chuairt a thabhairt ar do Chomhairle áitiúil.
- Más saoránach nua Éireannach thú agus mura raibh tú riamh ar Chlár na dToghthóirí ní mór duit foirm (RFA5) a chomhlánú más mian leat a bheith curtha ar fhorlíonadh Chlár na dToghthóirí. Mar sin féin, má tá tú ar Chlár na dToghthóirí cheana féin agus má tá tú i do Shaoránach nua Éireannach ní mór duit foirm fhorlíontach um athrú saoránachta RFA 5 a chomhlánú, rud a ligfidh duit vótáil i ngach toghchán agus reifreann.



### Cad air is féidir liom vótáil?

Nuair atá tú cláraithe le vótáil tá tú i dteideal vótáil ar na nithe seo a leanas de réir mar a tharlaíonn siad.

- Toghcháin Áitiúla
- Toghcháin Náisiúnta
- Toghcháin Eorpacha
- Reifreann

• Tuilleadh eolais  
[www.voter.ie](http://www.voter.ie)

## CEARTA DAONNA

Is bunchearta gach duine iad cearta daonna, is cuma cén cine, gnéas, náisiúntacht, eitneacht, teanga, reiligiún nó aon stádas eile atá aige/aici. Áirítear ar chearta an duine an ceart chun na beatha agus na sairse, sairse ó sclábhaíocht agus ó chéasadh, sairse tuairimíochta agus cainte, an ceart chun oibre agus oideachais, agus go leor eile. Tá gach duine i dteideal na gceart seo, gan idirdhealú.

Tuilleadh Eolais: [www.unitednations.ie](http://www.unitednations.ie)

Aithníonn agus dearbhaíonn Bunreacht na hÉireann go bhfuil cearta pearsanta bunúsacha áirithe ag daoine atá ina gcónaí in Éirinn. Is cearta daonna nádúrtha iad na cearta seo agus tá siad daingnithe agus cosanta ag an mBunreacht.

[www.citizensinformation.ie/en/government\\_in\\_ireland/irish\\_constitution\\_1/constitution\\_introduction.html](http://www.citizensinformation.ie/en/government_in_ireland/irish_constitution_1/constitution_introduction.html)

# IS É DO CHEART É



being alive      clothes      practising your own culture, religion and language      education      expressing yourself



food      being treated fairly by the law      family and care      having a say and being listened to      health care



a home      getting information      a name      a nationality      play and rest



privacy      protection from war      knowing your rights and responsibilities      being safe      clean water

Is láithreán gréasáin é It's Your Right cruthaithe chun cabhrú le leanaí, le daoine óga agus le daoine fásta in Éirinn níos mó a fhoghlaim faoi chearta leanaí. Tá sé de cheart agat do chearta a bheith ar eolas agat!

Tuilleadh Eolais: [www.oco.ie/itsyourright/](http://www.oco.ie/itsyourright/)

Is institiúid chearta an duine í Oifig an Ombudsman do Leanaí (OCO) a chuireann cearta agus leas daoine óga faoi bhun 18 mbliana d'aois atá ina gcónaí in Éirinn chun cinn.



# Coinbhinsiún na NA um Chearta an Linbh (UNCRC)

Is comhaontú idirnáisiúnta é Coinbhinsiún na Náisiún Aontaithe um Chearta an Linbh ina bhfuil liosta de na cearta ar chóir iad a ráthú do gach leanbh agus duine óg suas go 18 mbliana d'aois. Tá geallta ag beagnach gach tír ar domhan, Éire san áireamh, go n-oibreoidh siad chun na cearta seo a bhaint amach do gach leanbh agus gach duine óg.

Tuilleadh eolais: Ombudsman For Children: [www.oco.ie/about-us/Children's Rights](http://www.oco.ie/about-us/Children's Rights) : [www.childrensrights.ie](http://www.childrensrights.ie)

# Ceartha Tomhaltóirí

In Éirinn, tá cearta tomhaltóirí earraí agus seirbhísí cosanta ag dlíthe na hÉireann agus ag dlíthe an AE. Tá sé mar aidhm ag dlí na dtomhaltóirí a chinntiú go bhfuil dóthain eolais ag tomhaltóirí faoi phraghsanna agus caighdeán táirgí agus seirbhísí chun roghanna oiriúnacha a dhéanamh maidir le cad a cheannóidh siad. Tá sé mar aidhm ag dlí na dtomhaltóirí freisin a chinntiú go bhfuil earraí sábháilte agus go bhfuil siad déanta go caighdeán sásúil.

Tuilleadh Eolais: [www.citizensinformation.ie/en/consumer\\_affairs/consumer\\_protection/consumer\\_rights/](http://www.citizensinformation.ie/en/consumer_affairs/consumer_protection/consumer_rights/)

# An AE:

Tá 28 ballstát san Aontas Eorpach (AE). Tá gach ballstát páirteach le conarthaí bunaidh an aontais agus dá bhrí sin tá sé faoi réir na bpríbhleáidí agus oibleagáidí ballraíochta.



# LUACHANNA

Is comhluachanna AE iad luachanna thíortha an AE i sochaí ina bhfuil ionchuimsiú, caoinhulaingt, ceartas, dlúthpháirtíocht agus neamh-idirdhealú i réim. Tá na luachanna seo mar chuid lárnach dár slí maireachtála Eorpach.



# Airgeadas: Airgead, Airgead, Airgead

Tá airgead ar cheann de na rudaí is tábhachtaí sa saol agus bíonn tionchar aige ar gach duine. Seo roinnt pointí tábhachtacha faoi airgead agus coigilteas.

## CAD É BUISÉADÚ?

Ciallaíonn buiséadú na planáil a dhéanamh ar cad chaithfidh tú agus smacht a choinneáil ar d'ioncam. Trí bhuiséadú beidh tú ábalta cothromaíocht a dhéanamh idir an méid airgid a chaitheann tú ar rudaí riachtanacha agus airgead a fhágáil ar leataobh le haghaidh rudaí breise.

## CAD Í COIGILT?

Ciallaíonn coigilt ná airgead a chur ar leataobh don todhchaí.

## Bealaí chun airgead a shábháil mar dhéagóir:



Déan roinnt oibre timpeall an tí



Oscail cuntas coigiltis



Faigh Post Samhraidh



Tabhair aire do do shiblí



Cabhraigh le gnó teaghlaigh



Sábháil do chuid airgid phóca

## CUNTAS BAINC A OSCAILT

Tá go leor soláthraithe ann a chuireann cuntas mac léinn ar fáil do leanaí idir 12 agus 18 mbliana d'aois. Déan do thaighde nó labhair le do thuismitheoirí/chaomhnóir faoi. Nuair a shocraíonn tú ar do sholáthraí coigiltis is féidir leat na céimeanna a thosú ansin chun ceann a oscailt.

## Na Leideanna IS fearr:

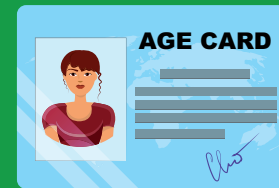
- Ba chóir duit cóip den fhoirm chomhlánaithe a choinneáil.
- Bí cinnte go n-osclaíonn tú cuntas dara leibhéal/mac léinn.

Cinntigh go seiceálann tú an incháilitheacht aoise agus na riachtanais chun cuntas a oscailt. Má tá tú faoi 16 bliana d'aois caithfidh do Thuismitheoir nó do Chaomhnóir a bheith leat.

## IS féidir leat do chéannacht a chruthú le:



Pas bailí



Aoischárta Náisiúnta



Deimhniú Breithe

Beidh ceann amháin de dhíth ort agus d'ainm air chun d'áit chónaí a chruthú:

- Litir ón scoil ina luaitear do sheoladh
- Bille fóin phóca más i d'ainm is atá sé
- Litir ó na Coimisinéirí Ioncaim le cruthúnas ar sheoladh
- Bille ó do thuismitheoirí



Tuilleadh Eolais [www.bonkers.ie](http://www.bonkers.ie)

## CAD É COMHAR CREIDMHEASA?

Is grúpa daoine é Comhar Creidmheasa, atá nasctha ag comhcheangal bunaithe ar an gceantar ina bhfuil siad ina gcónaí, ar a n-gairm ina n-oibríonn siad, nó ar an bhfostóir a n-oibríonn siad leis, a choigllíonn le chéile agus a thugann iasachtaí dá chéile ar ráta cóir agus réasúnach úis

### Conas Cuntas Comhair Chreidmheasa a oscailt:

Is féidir le leanbh (atá faoi bhun 16 bliana d'aois) cuntas a oscailt le Comhar Creidmheasa má chónaíonn sé nó má oibríonn sé/sí i gcomhcheangal. Nuair atá an cuntas oscailte, is féidir leis an duine óg leanúint ar aghaidh ag úsáid an chuntais fiú má bhogann siad lasmuigh den chomhcheangal. Chun cuntas Comhar Creidmheasa a oscailt beidh na nithe seo a leanas ag teastáil:

- Pas nó deimhniú Breithe
- Seoladh Buan
- Bille fónais na dtuismitheoirí, ráiteasbainc
- UPSP an Linbh/Litir ón Leas Sóisialach

### Tuilleadh eolais:

[www.creditunion.ie](http://www.creditunion.ie)  
[www.communitycu.ie](http://www.communitycu.ie)

## AG BAINT A FHÍOS DO CÁNACHA:

Ní mór do gach duine a oibríonn in Éirinn cánacha a íoc bunaithe ar a n-ioncam. Úsáidtear cánacha chun an stát a rith, chun seirbhísí poiblí a sholáthar agus chun infheistíochtaí móra caipitil a mhaoiniú, mar shampla bóithre agus ospidéal

### Líostáilte thíos tá na cánacha a íocaimid: ÍMAT (Íoc Mar a Thuillir)

- Seo an cháin ioncaim náisiúnta. Is é an ráta caighdeánach ná 20%. Tar éis an ráta caighdeánach a bhaint, is é 40% an ráta is airde. Tá scoithrátaí éagsúla ann do staideanna éagsúla

teaghlaigh, mar shampla; baintreach, singil, pósta, tuismitheoirí aonair srl.

### MSU (Muirear Sóisialta Uilíoch)

- Is cáin é seo ar d'ioncam comhlán.

### ÁSPC (Árachas Sóisialach Pá-Choibhneasa)

- Is ranníocaíocht é seo le cistí leasa shóisialaigh agus pinsin. Íocann d'fhostóir é ó d'ioncam comhlán.

### CBL (Cáin Bhreisluacha)

- Is cáin é seo ar earraí neamhriachtanacha. Is é 23% an ráta caighdeánach. Mar sin féin tá rátaí eile ann do tháirgí eile.

### DIRT (Cáin Choinneála ar Ús Taisce)

- Is cáin í seo a íoctar ar ús tuillte ó choigiltis.

Is féidir teacht ar Eolas Breise ar rátaí cánach i mbliain reatha ar: [www.revenue.ie](http://www.revenue.ie)



## STUDENT GRANTS:

Is é an príomhdheontas airgeadais atá ar fáil do mhic léinn incháilithe a fhreastalaíonn ar chúrsaí lánaimseartha breisoideachais agus ardoideachais ná an deontas mac léinn, a bhféadfadh deontas cothabhála agus/nó deontas táillí a bheith san áireamh, ag brath ar incháilitheacht. Is féidir eolas breise a fháil ar:

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

I measc na ndeontas atá ar fáil tá:

- SUSI (Tacaíocht Chomhchoiteann do Mhic Léinn in Éirinn)
- Ciste do Mhic Léinn faoi Mhíchumas
- Ciste Cúnaimh na Mac Léinn

Le haghaidh tuilleadh tacaíochta maoinithe **tabhair cuairt ar [www.heai.ie](http://www.heai.ie)**

## Scileanna Saoil: Ag Maireachtáil Go Neamhspleách

### MiSe, Mé Féin

Míníonn an chuid seo roinnt de na gnéithe éagsúla a bhaineann le mairachtáil go neamhspleách.

## ULLMHÚCHÁN DO PHOST

### Do CV a ullmhú

Ceann de na príomhrudaí a theastaíonn chun mairachtáil go neamhspleách ná post a bheith agat féin. Is é an chéad chéim chun iarratas a dhéanamh ar phost ná CV dea-scríofa. Má éiríonn le d'iarratas, iarrfar ort tabhairt faoi agallamh.



### Seo duit roinnt leideanna cabhrach chun CV a fhorbairt:

- Cuir tús leis le teimpléad bunúsach CV a chruthú. Chun dea-theimpléid CV a fháil téigh ar [www.irishjobs.ie](http://www.irishjobs.ie)
- Luaigh aon stair oibre atá déanta agat nó aon obair atá á déanamh agat faoi láthair.
- Cuir do chuid eolais theagmhála san áireamh, m.s. Uimhir ghutháin, seoladh, r-phost etc.
- Cuir san áireamh aon scileanna nó tréithe atá agat m.s. labhairt phoiblí, a bheith i d'imreoir foirne.
- Bíodh do chuspóirí ar eolas agat. Cad ba mhaith leat a fháil ón bpost? Cén fáth a bhfuil iarratas á dhéanamh agat?
- Priontáil do CV agus tabhair amach go pearsanta é nuair is féidir é nó seol é trí r-phost, ionas go mbeidh taifead seolta agat.



Seo roinnt leideanna agus teicnící a chabhróidh leat a bheith chomh rathúil agus is féidir i d'agallamh. Níl sé indéanta i gcónaí agallamh nó an post a ndéanann tú iarratas air a fháil, ach ná lig dó sin tú a chur i gcoinne iarratais a dhéanamh ar phoist eile.

### Bí féinmhuiníneach:

Ceann de na rudaí is tábhachtaí le linn agallaimh ná tú féin a léiriú. Déan meangadh gáire, siúil go diongbháilte agus do cheann in airde. Nuair a bheidh a fhios agat go mbeidh tú go hiontach ag an bpost agus go bhfuil an post seo tuillte agat, beidh a fhios ag daoine eile freisin.

### Cuma:

Bí cúramach maidir le do chuma. Ní cháinfear tú riamh as iarracht bhreise a dhéanamh ar an gcaoi a mbreathnaíonn tú, mar sin fiú má mhothaíonn tú róghléasta, ní fheicfidh an t-agallóir ach duine atá sásta an iarracht speisialta sin a dhéanamh, duine a thugann aire agus atá bródúil as a chuma.

### Bí Ullamh:

Smaoinigh ar na ceisteanna a d'fhéadfadh teacht suas. Ná bíodh ró-strus ort mar gheall air ach bí in ann gach rud ar do CV a mhíniú, cén fáth a dteastaíonn an post a bhfuil tú á chur faoi agallamh dó uait agus na cáilíochtaí is fearr atá agat a cabhróidh leat an post seo a dhéanamh.

### Ceisteanna:

Bíodh ceist nó dhó agat le cur le linn an agallaimh. Is deimhin go n-iarrfar ort ag pointe éigin an bhfuil aon cheist agat agus má ta roinnt ceisteanna ullmhaithe agat léireoidh sé go bhfuil roinnt smaointeoireachta déanta agat, agus coinneoidh sé an comhrá ag leanúint ar aghaidh.

### Abair slán:

Gabh buíochas ó chroí leis na hagallóirí as an am a ghlac siad chun bualadh leat. Déan meangadh gháire agus croith lámha agus abair go bhfuil tú ag tnúth le scéal a chloisteáil uathu go luath.

Ná déan dearmad go bhfuil sé tábhachtach duit féin tú a chur san áireamh má fhaigheann tú an post nó mura bhfaigheann tú é. Is taithí iontach foghlama éis cuma cén toradh!



Foinsí Breise:

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

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

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



Scileanna  
Saoil

## Seán Dó

123 Do Shráid  
Do Chathair, ST 12345  
(123) 456-7890  
[no\\_reply@example.com](mailto:no_reply@example.com)

### TAITHÍ

#### Cuideachta, Suíomh — Teideal an Phoist

Mí 20XX - Faoi Láthair

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh.

#### Cuideachta, Suíomh — Teideal an Phoist

Mí 20XX - Mí 20XX

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh.

### OIDEACHAS

#### Ainm Scoile, Suíomh — Céim

Mí 20XX - Mí 20XX

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore.

#### Ainm Scoile, Suíomh — Céim

Mí 20XX - Mí 20XX

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam

### TIONSCADAIL

#### Ainm Tionscadail — Sonraí

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

### OBAIR DHEONACH

Company Name - Detail

Mí 20XX - Mí 20XX

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

### SCILEANNA

Lorem ipsum dolor sit amet.

Consectetur adipiscing elit.

Sed diam nonummy nibh euismod tincidunt.

Laoreet dolore magna aliquam erat volutpat

### CÁILIÚCHÁIN

Nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

**Lorem ipsum dolor sit amet** Consectetur adipiscing elit, Sed diam nonummy

### TEANGACHA

English,  
Irish,  
German.

### MOLTÓIRÍ

An tUas. Ó Murchú - Múinteoir Béarla

Consectetur adipiscing elit, Sed diam nonummy

## CEARTA AG OBAIR MAR DHUINE ÓG:

Má tá tú ag obair nó má tá sé ar intinn agat dul ag obair, tá sé tábhachtach go bhfuil do chearta mar dhuine óg ar eolas agat. An raibh a fhios agat go bhfuil acht fostaíochta i bhfeidhm chun daoine óga a chosaint? Tugtar an tAcht um Chosaint Daoine Óga (Fostaíocht), 1996 ar an Acht.

**Aimsigh tuilleadh eolais ar:**  
[www.irishstatutebook.ie](http://www.irishstatutebook.ie)

### Leanaí ag obair agus iad 16 bliana d'aois agus faoin bhun:

Faoin Acht, ní féidir le fostóirí leanáí faoi 16 bliana d'aois a fhostú i bpoist lánaimseartha rialta. Is féidir leanáí 14 agus 15 bliana d'aois a fhostú mar seo a leanas:

- Obair éadrom a dhéanamh le linn laethanta saoire na scoile - ní mór dóibh 21 lá ar a laghad saor ó obair a bheith acu le linn na tréimhse seo.
- AMar chuid de thaithí oibre faofa nó clár oideachais fad is nach bhfuil an obair díobhálach dá sláinte, dá sábháilteacht nó dá bhforbairt.
- I saothar scannánaíochta, cultúrtha, fógraíochta nó spóirt faoi cheadúnais arna n-eisiúint ag an Aire Gnó, Fiontair agus Nuálaíochta

Is féidir le leanáí 15 bliana d'aois obair éadrom a dhéanamh le linn an téarma scoile. Is é 35 uair an chloig an tseachtain oibre uasta do leanáí lasmuigh de théarma scoile, nó suas le 40 uair an chloig má tá siad ar thaithí oibre faofa.

### Daoine Óga:

Is é 40 uair an chloig an tseachtain oibre uasta do dhaoine óga idir 16 agus 17 bliana d'aois, le huasmhéid 8 n-uair sa lá. Má oibríonn duine óg faoi 18 mbliana d'aois do níos mó ná fostóir amháin, ní féidir leis na huairéanta oibre comhcheangailte laethúla nó seachtainiúla an líon uasta uairéanta ceadaithe a shárú. Ní cheadaítear do dhaoine óga obair a dhéanamh ach amháin idir 6rn agus 10in. Ní mór aon eisceachtaí ón riail seo a fhoráil i rialachán.

**Aimsigh tuilleadh eolais ar:**  
[www.citizensinformation.ie](http://www.citizensinformation.ie)

### Taisteal Mac Léinn:

Mar mhac léinn is féidir leat leas a bhaint as lascaín taistil agus tairiscintí speisialta ó Bhus Átha Cliath, ó Iarnród Éireann, ó Luas agus ó Bhus Éireann.

Déan taisteal níos éasca trí aipeanna taistil a íoslódáil, ionas gur féidir leat d'iompar a sheiceáil am ar bith áit ar bith.

**I measc láithreáin ghréasáin úsáideacha taistil tá:**

[www.irishrail.ie/rail-fares-and-tickets/students](http://www.irishrail.ie/rail-fares-and-tickets/students)

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

[www.buseireann.ie/inner.php?id=360](http://www.buseireann.ie/inner.php?id=360)  
<https://www.dublinbus.ie/Fares-and-Tickets/Student/>

[www.usit.ie/work-abroad-Tickets/Student](http://www.usit.ie/work-abroad-Tickets/Student)

## Oideachas: Foghlaim Nochta

Sa chuid seo tugaimid roinnt leideanna duit le maireachtáil ar scoil agus pleanáil a dhéanamh don todhchaí. Tá sé tábhachtach go mbainfidh tú taitneamh as do chuid ama ar scoil, mar sin bí páirteach i gclubanna nó i bhfoirne lasmuigh den scoil.

**“Dá mhéad is a cheapann tú go bhfuil ar eolas agat is lú a bhfuil tú sásta a fhoghlaim”  
Bí oscailte i gcónaí do bhealaí nua foghlama...**

**Ní bhaineann foghlaim le foghlaim fhoirmiúil amháin. Tá bealaí eile foghlama ann. Uairéanta ní thuigeann tú go bhfuil tú ag foghlaim go dtí go bhfuil sí déanta agat.**

### Foghlaim fhoirmiúil:

Is iondúil go soláthraíonn institiúid oideachais nó oiliúna an fhoghlaim seo, tá sí struchtúrtha i dtéarmaí cuspóirí foghlama, am foghlama nó tacaíocht foghlama agus as a dtiocfaidh deimhniúchán. Tá foghlaim fhoirmiúil intinneach ó dhearcadh an fhoghlaiméora.

### Foghlaim neamhfhoirmeálta:

Foghlaim nach gcuireann institiúid oideachais nó oiliúna ar fáil í agus nach mbíonn deimhniúchán mar thoradh uirthi de ghnáth. Tá sí struchtúrtha, áfach, (i dtéarmaí cuspóirí foghlama, am foghlama nó tacaíocht foghlama). Tá foghlaim neamhfhoirmiúil intinneach ó thaobh dhearcadh an fhoghlaiméora.

### Foghlaim neamhfhoirmiúil:

Foghlaim a eascraíonn as gníomhaíochtaí laethúla a bhaineann le hobair, le teaghlach nó le caitheamh aimsire. Níl sí struchtúrtha (i dtéarmaí cuspóirí foghlama, am foghlama nó tacaíocht foghlama) agus de ghnáth ní bhíonn deimhniúchán mar thoradh uirthi. D'fhéadfadh foghlaim neamhfhoirmiúil a dhéanamh go hintinneach ach i bhformhór na gcásanna tá sé neamhintinneach nó tarlaíonn sé go teagmhasach/go randamach.

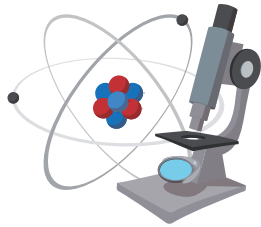




Ealaín



Leabharlanna



Gailearaí  
Eolaíochta



Amharclann



Damhsa



Nuacht



Leabhair



Ag caint le  
do teaghlach



Ag dul  
amach le  
cairde



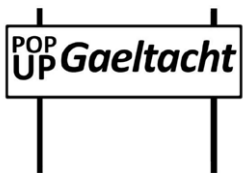
Léitheoireacht



Cainteanna  
Ted



Ailt Ar Líne



Gaeltacht



Club Óige



Spóirt



Obair  
dheonach

## LEIDEANNA STAIDÉIR

Déanann gach duine staidéar ar bhealach difriúil. D'fhéadfadh na samplaí seo a leanas cabhrú leat teacht ar na rudaí a oibríonn duit.



**Déan staidéar nuair a bhíonn fonn codlata ort:** Déan iarracht staidéar a dhéanamh ar feadh cúpla nóiméad sula dtéann tú i do chodladh. Le linn codlata neartaíonn ár n-íochtaí cuimhní nua, mar sin tá seans maith ann go gcuimhneoidh tú ar cibé rud a dhéanann tu staidéar air tú sula dtéann tú i do chodladh.

**Roinn amach é:** Déan eolas a bhriseadh ina chodanna beaga agus déan athbhreithniú orthu thar thréimhse fhada ama. D'fhéadfadh gurb í an chaoi is fearr le hullmhú le haghaidh tástála nó scrúdaithe ná muid féin a cheistiú.

**Scríobh amach é:** D'fhéadfadh go mbeadh se ina chabhair leat nótaí a athchóipeáil ar bhileog nua páipéir.

**Tar le chéile:** Roghnaigh cúpla cara agus tar le chéile gach cúpla lá chun athbhreithniú a dhéanamh ar a bhfuil tú ag déanamh staidéir.

**Bi ag rince:** Fág síos do chuid nótaí ar feadh nóiméid agus bí ag rince, is féidir leis seo cuid den strus a chur díot.

**Glac sos:** Glac deoch nó faigh cupán tae nó caife tú a choinneáil ar d'airdeall agus tóg cáca nó briosca mar dhuais duit féin. Is féidir le sosanna rialta táirgiúlacht a neartú agus feabhas a chur ar ár gcumas díriú ar thasc aonair.

**Foghlaim cad é a oibríonn.** Is mochóirí iad roinnt daoine agus is airnéanaigh iad cuid eile acu. Triail chun cad iad na rudaí is cabhraí duitse a fháil amach!

Tuilleadh Eolais: [www.schooldays.ie](http://www schooldays.ie)





## OIDEACHAS TRÍÚ LEIBHÉIL

Tá go leor bealaí difriúla oideachais ann is féidir leat a ghlacadh. Tá súil againn go gcabhróidh na bealaí atá roinnte sa chuid seo leat an treo ba mhaith leat a ghlacadh a aimsiú. Tá go leor cúrsaí éagsúla ar féidir leat a roghnú chun staidéar a dhéanamh orthu, mar sin tá sé tábhachtach smaoineamh ar na rudaí is mó a bhfuil spéis agat iontu agus taighde a dhéanamh ar an réimse sin. Beidh a riachtanais féin ag gach cúrsa agus ollscoil agus mar sin déan cinnte go bhfuil tú eolach ar na conair oideachais agus an LOI á comhlánadh agat. [www.cao.ie](http://www.cao.ie)

### An Teastas Sóisearach agus an Ardteistiméireacht Roimh Oideachas 3ú Leibhéal

Ag leibhéal na Sraithe Sóisearaí is iondúil go ndéanann daltaí ocht n-ábhar acadúla ar a laghad agus ar a laghad sé ábhar ar leibhéal na hArdteistiméireachta. Féadfaidh daltaí gach ábhar a dhéanamh ag ardleibhéal nó ag gnáthleibhéal agus roinnt díobh ag leibhéal comónta. Mura gcuireann do scoil ábhar ar mhaith leat staidéar a dhéanamh air ar fáil, d'fhéadfá a bheith in ann é a dhéanamh lasmuigh den scoil.

- Is clár dhá bhliain í an Ardteistiméireacht Bhunaithe a bhfuil sé mar aidhm aici oideachas leathan, cothrom a thabhairt d'fhoghlaimoirí agus deis a thabhairt dóibh speisialtóireacht a dhéanamh i dtreo roghanna ardoideachais agus gairme.
- Is Ardteistiméireacht dhá bhliain í an Ardteistiméireacht Fheidhmeach atá ar fáil do mhic léinn ar mian leo clár praiticiúil a leanúint ar a bhfuil béim láidir phraiticiúil agus ghairme.

### Tuilleadh Eolais [www.pdst.ie](http://www.pdst.ie)

Is Ardteistiméireacht a bhfuil gné láidir gairme aige é Gairmchlár na hArdteistiméireachta Éireann.

- Cuimsíonn an clár ábhair na hArdteistiméireachta, mar aon le trí nascmhodúl éigeantacha ar oideachas fiontair, ar ullmhúchán don obair agus ar thaithí oibre. Ní mór do dhaltaí cúig ábhar Ardteistiméireachta a roghnú ar a laghad, agus caithfidh an Ghaeilge a dhéanamh chomh maith le modúl i dteanga Eorpach nó gairmtheanga.

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

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

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



## Idirbhliain (TY)

Is clár bliana é an Idirbhliain a dhéantar tar éis na Sraithe Sóisearaí agus roimh an gclár Ardteistiméireachta dhá bhliain.

- Tá sé ceaptha chun feidhmiú mar dhroichead idir cláir an Teastais Shóisearaigh agus clár na hArdteistiméireachta.
- Tá sé ar fáil do gach scoil dara leibhéal.
- B'fhéidir go mbeadh an Idirbhliain roghnach nó éigeantach do dhaltaí ag brath ar bheartas na scoile
- Dearann gach scoil a clár Idirbhliana féin, chun freastal ar riachtanais agus spéiseanna a cuid daltaí.
- Le linn na hIdirbhliana glacfaidh tú páirt i gcláir éagsúla.

Tuilleadh Eolais: [www.education.ie](http://www.education.ie) [www.ty.ie](http://www.ty.ie)

## Printíseachtaí

Is éard atá i bPrintíseacht ná clár foirmiúil oideachais agus oiliúna. Nascann sé an fhoghlaim i d'áit oibre, le foghlaim in ionad oideachais nó oiliúna. Déanann SOLAS scéimeanna printíseachta in Éirinn a chomhordú agus a bhainistiú in éineacht leis an Roinn Oideachais agus Eolaíochta, fostóirí agus ceardchumann.

### Critéir chun bheith i do phrintíseach:

- Caithfidh tú a bheith 16 bliana d'aois ar a laghad.
- Ní mór duit cúig ghrád D ar a laghad a bheith agat sa Teastas Sóisearach - bíonn níos mó ná seo ag teastáil ó roinnt fostóirí.
- Caithfidh do phrintíseacht a bheith le duine / cuideachta atá cláraithe le SOLAS mar fhostóir ceadaithe.
- D'fhéadfadh tástáil gairme dath a heith ag teastáil ó roinnt gairmeacha.
- I measc na bprintíseachtaí atá ar fáil faoi láthair tá Printíseacht, Innealtóireacht Leictreach, Airgeadas, Fáilteachas.



Tuilleadh Eolais: [www.apprenticeship.ie](http://www.apprenticeship.ie)

## Foinsí

Fuarthas roinnt eolais a ndéantar tagairt dó san acmhainn seo ó na heagraíochtaí atá liostaithe thíos.

Tá na heagraíochtaí seo a liostaítear thíos ar fáil freisin le cuidiú, le tacaíocht agus le comhairle a thabhairt má tá sé de dhíth ort féin nó ar chara.

### Folláine: Caidrimh agus Tusa

Unplanned pregnancy:  
[www.myoptions.ie](http://www.myoptions.ie)

STIs, contraception & consent:  
Sexualwellbeing.ie

HSE-relationships, pregnancy, STIs,  
LGBT+: [b4udecide.ie](http://b4udecide.ie)

[www.childline.ie](http://www.childline.ie) Tel: 1800 66 66 66

[www.womensaid.ie](http://www.womensaid.ie) Tel: 1800 341 900

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

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

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

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

[www2.hse.ie/mental-health](http://www2.hse.ie/mental-health)

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

[www.walkinmyshoes](http://www.walkinmyshoes)

[www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)  
[www.dublincity.ie/main-menu-services-recreation-culture-sports-facilities/our-role](http://www.dublincity.ie/main-menu-services-recreation-culture-sports-facilities/our-role)

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

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

[www.reachout.it](http://www.reachout.it)

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

[www.hse.ie/healthyireland.ie](http://www.hse.ie/healthyireland.ie)

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

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

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

### Polaitíocht: Do Ghuth a Aimsiú

[www.dublincity.ie/comhairle](http://www.dublincity.ie/comhairle)

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

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

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

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

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

[www.europa.eu](http://www.europa.eu)

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

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

### Airgead, Airgead Airgead:

[www.moneyguideireland.com](http://www.moneyguideireland.com)

[www.bonkers.ie/blog/banking/the-best-student-bank-accounts/](http://www.bonkers.ie/blog/banking/the-best-student-bank-accounts/)  
[www.creditunion.ie](http://www.creditunion.ie)

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

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

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

### Scileanna Saoil: Ag Maireachtáil go Neamhspleách

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Oideachas: Foghlam Nochta

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

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

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

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

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

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

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

**NÓTAÍ:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Dublin City  
Comhairle na nÓg  
Young Voices. Local Issues.



Comhairle Cathrach  
Bhaile Átha Cliath  
Dublin City Council