An Bord um **Fhaisnéis** do Shaoránaigh
faisnéis · comhairle · tacaíocht

An Scoil a Fhágáil

Gach eolas a theastaíonn uait faoin saol i ndiaidh na scoile

An Bord um Fhaisnéis do Shaoránaigh a d'fhoilsigh an leabhrán seo. Is mar threoir ghinearálta amháin an fhaisnéis sa leabhrán seo agus ní léirmhíniú dlíthiúil é.

Glaoigh orainn ar **0818 07 4000** nó tabhair cuairt ar **citizensinformation.ie**.

Márta 2025

Clár ábhair

4 Críochnaithe leis an scoil – cad a tharlóidh anois?
6 Conairí gairme – cad iad na roghanna atá agam?
10 Printíseachtaí agus oiliúint
11 Cúrsaí Iar-Ardteistiméireachta agus bealaí eile chun an choláiste
14 Ag cur isteach ar an gcoláiste agus ar an Lár-Oifig Iontrála
20 Táillí coláiste agus deontais mac léinn
22 Tacaíochtaí airgeadais eile sa choláiste
25 Tacaíochtaí do dhaoine faoi mhíchumas sa choláiste
27 Lóistín a fháil
31 Staidéar a dhéanamh thar lear
35 Bliain Amach a thógáil
37 Post a fháil
43 Ag tabhairt aire dod mheabhairshláinte
47 Sláinte agus sláinte ghnéis
50 Cén t-eolas eile is gá a bheith agam maidir le bheith im Dhuine Fásta?
52 Tuilleadh eolais a fháil

Deireadh leis an scoil – cad a tharlaíonn anois?

Bhuel, i ndiaidh tamaillín eile, beidh tú crúochnaithe leis an scoil go deo, nó b'fhéidir go bhfuil tú críochnaithe cheana féin - agus tú ag smaoineamh, "Cad a tharlóidh anois?"

Seo í an áit a gcabhróidh treoirleabhar an Bhoird um Fhaisnéis do Shaoránaigh maidir leis an Scoil a Fhágáil!

Clúdaítear sa treoir seo ceisteanna mar seo a leanas:

- Roghanna maidir leis an gcoláiste agus an breisoideachas
- Conas iarratas a dhéanamh ar an gcoláiste
- Tacaíocht deontais mac léinn a fháil
- Conas printíseacht a fháil
- Lóistín a fháil
- Post a thosú den chéad uair
- Bliain Amach a thógáil

Is féidir tuilleadh eolais a fháil faoi gach rud a chlúdaítear sa treoir seo ó:

- **citizensinformation.ie**
- D'Ionad Eolais do Shaoránaigh áitiúi
- An tSeirbhís Teileafóin um Fhaisnéis do Shaoránaigh ar **0818 07 4000**

Faisnéis do Shaoránaigh ar na meáin shóisialta

Lean sinn ar na meáin shóisialta chun eolas chun dáta a fháil ó citizensinformation.ie!

@citizensinformation

@citizensinformation

@citizensinformationboard

QR le haghaidh tuilleadh eolais

Úsáideann an treoir seo cóid QR dubh agus bán chun tuilleadh eolais a chur ar fáil. Dírigh ceamara do ghutháin chliste ar an gcód QR chun tuilleadh eolais a fháil faoin ábhar.
Cuimsítear sa leagan ar líne den treoir seo naisc chuig gach ábhar ar leith. Déan an cód QR seo a scanadh chun cuairt a thabhairt ar an leagan ar líne den treoirleabhar An Scoil a Fhágáil.

Conairí gairme – cad iad na roghanna atá agam?

Cibé an bhfuil tú ag dul isteach sa bhliain nó dhó dheireanach ar scoil, nó go bhfuil tú díreach tar éis an Ardteist a dhéanamh, gach seans go bhfuil tú ag smaoineamh ar na roghanna fostaíochta atá agat.

Is iomaí slí bheatha is féidir leat a ghlacadh agus, nuair a bhíonn coláiste, printíseacht, cúrsa oiliúna nó fostaíocht á roghnú agat, d'fhéadfadh sé a bheith scanrúil an chéad chéim sin a ghlacadh.

Is é an rud is tábhachtaí ná cuimhneamh nach gcaithfidh tú cloí leis an rogha a dhéanann tú anois go deo na ndeor. Tá sé ceart go leor tosú amach ar chonair ghairme amháin agus a fháil amach nach duitse é.

Conas a dhéanfaidh mé cinneadh faoi mo chonair ghairme i ndiaidh na scoile?

Agus cinneadh á dhéanamh agat ar cad ba mhaith leat a dhéanamh i ndiaidh na scoile, cuimhnigh ar rudaí a bhfuil spéis agat iontu. Cuir ábhar scoile, caithimh aimsire nó gníomhaíochtaí a mbaineann tú taitneamh astu, nó rud ar bith san áireamh.

Labhair leis an treoirchomhairleoir i do scoil, le múinteoir dílis, nó le ball de do theaghlach. Ná déan dearmad cuimhneamh ar ghnéithe praiticiúla, ar nós cúrsaí iompair nó lóistín a aimsiú más gá duit bogadh as baile. Is féidir taighde a dhéanamh ar shlite beatha éagsúla ar líne chomh maith.

Tá go leor **earnálacha gairme** éagsúla ann. Agus an oiread sin rogha agat, féadann sé a bheith iomarcach ag iarraidh cinneadh a dhéanamh maidir le cén réimse is mó a bhfuil spéis agat ann.

Seans go gcabhródh sé leat féachaint ar na hearnálacha éagsúla go ginearálta féachaint an bhfuil suim agat in aon cheann díobh. Is féidir earnálacha gairmeacha a ghrúpáil faoi sheacht bpríomhchatagóir.

Cad is Qualifax.ie ann?

Is féidir leas a bhaint as **Qualifax.ie** chun brabhsáil a dhéanamh ar bhunachar sonraí de suas le 15,000 cúrsa ar leibhéil éagsúla chun ceann a oireann duitse a fháil.

1. Talmhaíocht, Ainmhithe & Bia
2. ETIM, Comhshaol & Foirgníocht
3. Cúram Sláinte, Folláine & Spórt
4. Na hEalaíona Cruthaitheacha, Faisean & na Meáin Chumarsáide
5. Rialtas, Dlí & Oideachas
6. Cuntasaíocht, Airgeadas & Árachas
7. Gnó, Díolacháin & Turasóireacht

Careers Portal

Is é **CareersPortal.ie** an tseirbhís náisiúnta gairmthreorach in Éirinn. Cuireann sé eolas ar fáil faoi **ghairmeacha agus printíseachtaí** éagsúla, agus faoi **earnálacha gairme** éagsúla chomh maith.

Is féidir tuilleadh eolais a fháil ar an **gconair ghairme is féidir leat i ngach ceann de na catagóirí seo** ar CareersPortal.ie.

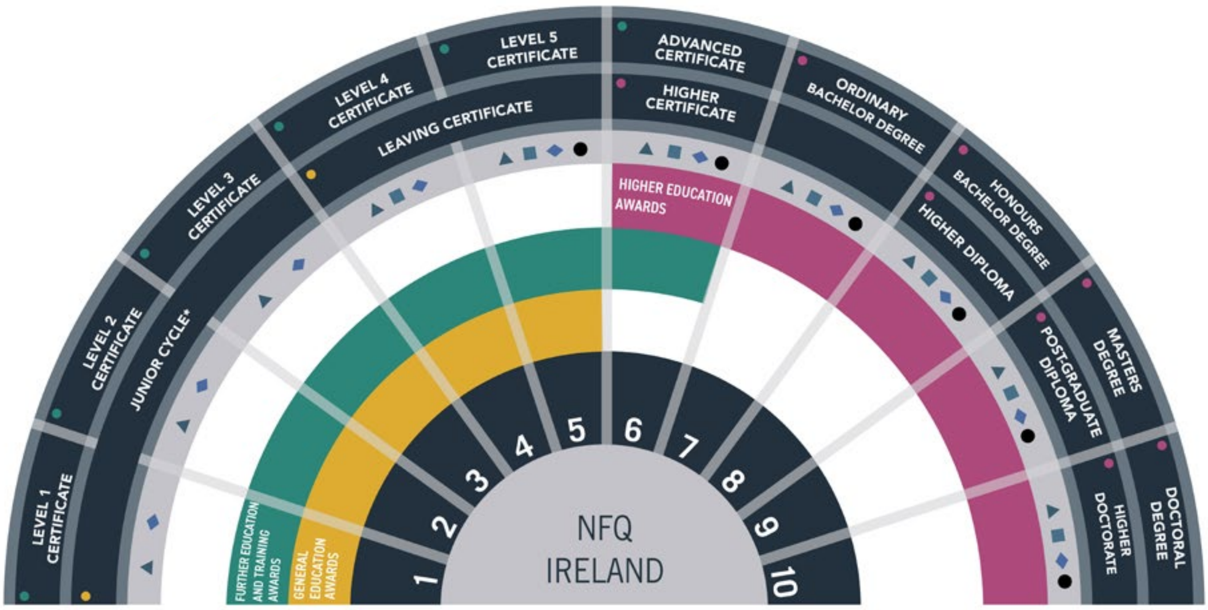
Cibé rud a roghnaíonn tú a dhéanamh, beidh ort scileanna áirithe a shealbhú agus de ghnáth, beidh ort cáilíocht a bhaint amach go leibhéal áirithe. Seo an áit a mbaineann tábhacht le cáilíochtaí.

Is féidir leibhéil na gcúrsaí ar an **gCreat Náisiúnta Cáilíochtaí (CNC)** a chur i gcomparáid lena chéile chun cabhrú leat cinneadh a dhéanamh maidir leis an gcúrsa a chabhróidh leat bogadh ar aghaidh i dtreo na slí beatha is mian leat a leanúint.

Cad is Creat Náisiúnta Cáilíochtaí é?

Ciallaíonn 'leibhéal' na cáilíochta an leibhéal a bhaineann leis an gcáilíocht ar an **gCreat Náisiúnta Cáilíochtaí (CNC)**. Cuireann sé seo an fostóir ar an eolas faoin méid atá ar eolas agat, faoin méid a thuigeann tú agus faoin méid is féidir leat a dhéanamh tar éis duit cáilíocht áirithe a bhaint amach.

Is féidir leis an CNC cabhrú chomh maith le haitheantas ar do cháilíocht Éireannach a bhaint amach thar lear.



*Creat Náisiúnta Cáilíochtaí, **qqi.ie***

Nuair a bheidh cinneadh déanta agat maidir leis an gcineál staidéir nó oiliúna breise is mian leat a dhéanamh, tá sé in am ansin iarratas a dhéanamh.

Printíseachtaí agus oiliúint

Más mian leat dul le ceird nó gairm, amhail pluiméireacht, siúinéireacht nó obair leictreach, b'fhéidir go mbeadh suim agat tabhairt faoi phrintíseacht.

Agus duine i mbun **printíseachta** faigheann siad oiliúint ar an láthair oibre ó fhostóir i gceird nó i ngairm cheardaíochta. Agus tú faoi oiliúint ar an láthair oibre, íocann d'fhostóir pá printíseachta molta duit. Cruthaíonn printíseachtaí cáilíochtaí a aithnítear go náisiúnta. Féadfaidh tú printíseacht a thosú agus tú 16 bliana d'aois go 18 mbliana d'aois, ag brath ar an gclár printíseachta. Féadfaidh tú pá éagsúil a fháil, ag brath ar an gcineál printíseachta atá á dhéanamh agat.

Cá bhfaighidh mé eolas faoi phrintíseachtaí?

Faigh amach faoi phrintíseachtaí agus conas iarratas a dhéanamh orthu ar **apprenticeship.ie**.

Nó is féidir leat tabhairt faoi chúrsa **Breisoideachas agus Oiliúna (BO)**. Tá raon leathan cúrsaí lánaimseartha agus páirtaimseartha ar fáil. D'fhéadfaí liúntas a fháil, ag brath ar do chúinsí agus ar an gcúrsa. Cuireann **Ógtheagmháil** deiseanna oideachais agus oiliúna ar fáil do dhaoine idir 15 bliana agus 20 bliain d'aois a d'fhág an scoil gan cáilíochtaí foirmiúla.

Cad is Clár Taithí Socrúcháin Oibre ann?

Tugann an **Clár Socrúcháin Taithí Oibre (CSTO)** deis do dhaoine nach raibh post riamh acu nó a chaill a bpost taithí oibre a fháil. Ní mór duit critéir áirithe a chomhlíonadh chun cáiliú don CSTO, lena n-áirítear íocaíocht cháilitheach leasa shóisialaigh a fháil.

Cúrsaí Iar-Ardteistiméireachta agus bealaí eile chun an choláiste

Cé gurb é an Lár-Oifig Iontrála (LOI) an príomhbhealach chuig an oideachas tríú leibhéal, ní hé an t-aon rogha breisoideachais amháin atá ar fáil. Ar na bealaí malartacha eile chuig an oideachas tríú leibhéal, tá:

- Cúrsaí Iar-Ardteistiméireachta
- Cúrsaí oideachais threasaigh

Mura bhfaigheann tú an cúrsa sin atá uait ón LOI, b'fhéidir go bhfaighidh tú cúrsa a oireann níos fearr duit trí na roghanna seo.

Cad is Cúrsaí Iar-Ardteistiméireachta ann?

Is cúrsaí lánaimseartha iad cúrsaí **Iar-Ardteistiméireachta** a thairgeann meascán d'obair phraiticiúil, foghlaim acadúil agus taithí oibre. Is céim iad i dtreo na fostaíochta oilte i réimsí éagsúla, lena n-áirítear cúram leanaí, turasóireacht, ríomhaireacht agus teicneolaíocht.

Reáchtáiltear Cúrsaí Iar-Ardteistiméireachta ar fud na tíre agus is ag Leibhéil 5 nó 6 ar an CNC atá siad. Is féidir leat dul ar aghaidh chun tuilleadh staidéir a dhéanamh ag an tríú leibhéal tar éis duit do Chúrsa Iar-Ardteistiméireachta a chur i gcrích.

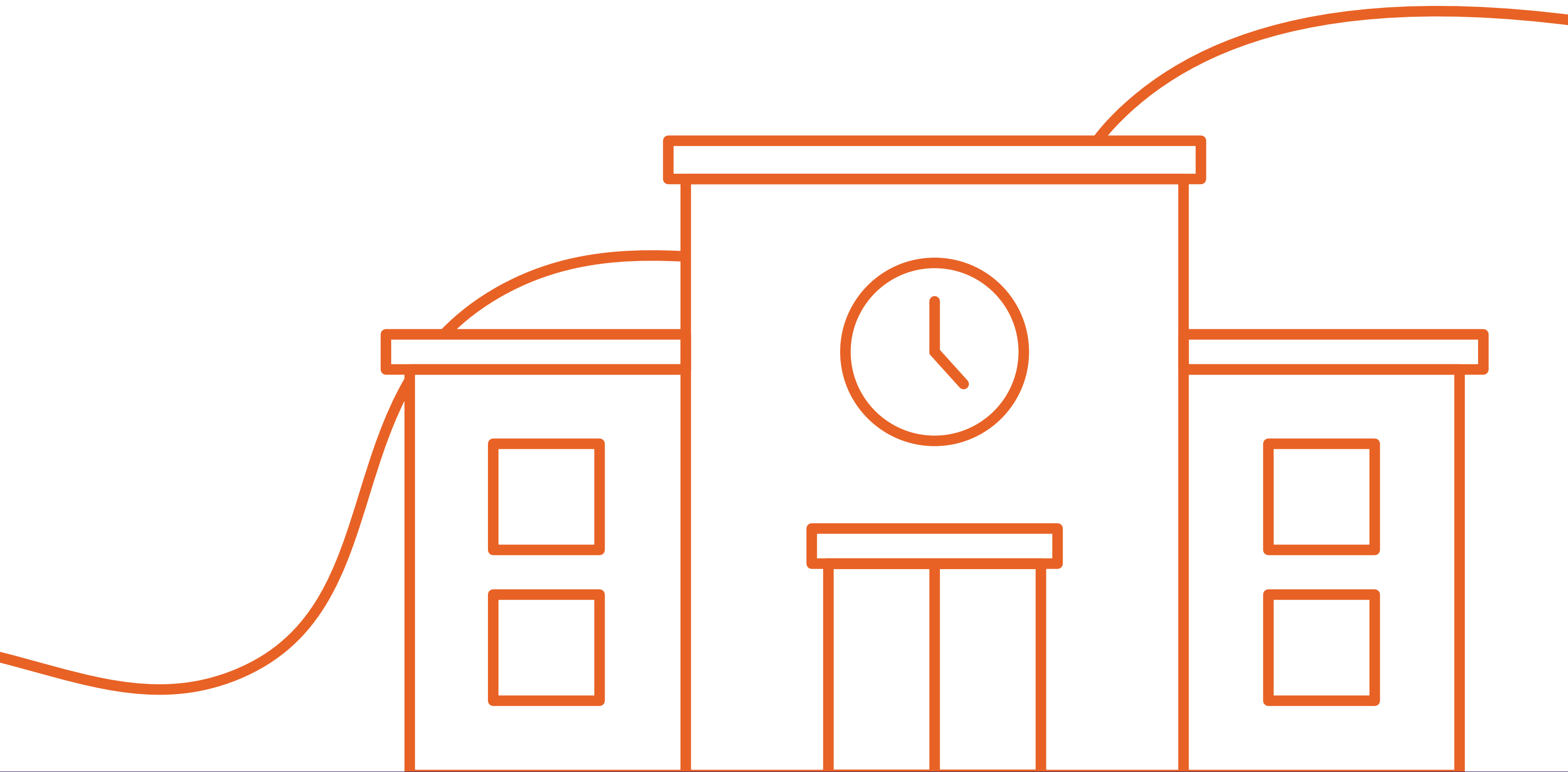
Cá bhfaighidh mé Cúrsaí Iar-Ardteistiméireachta?

Faigh liosta de na coláistí de réir réigiúin ar shuíomh gréasáin Bhord Oideachais agus Oiliúna Éireann **etbi.ie**, nó déan cuardach le haghaidh Cúrsaí Iar-Ardteistiméireachta ar **shuíomh gréasáin Qualifax**.

Cad é an clár oideachais tríú leibhéal?

Is féidir céim tríú leibhéal a bhaint amach ag Leibhéal 7 nó 8 ar an CNC tríd an **gclár oideachais threasaigh**. Tosaíonn tú do chúrsa i gcoláiste breisoideachais agus críochnaíonn tú é i gcoláiste ardoideachais nó ar ollscoil.

Baineann próiseas iontrála difriúil le céimeanna treasacha. Ní chuirtear na hiarratais sin isteach tríd an Lár-Oifig Iontrála agus ní theastaíonn na pointí céanna Ardteiste uait ach an oiread. Baineann a riachtanais iontrála féin leis na cúrsaí seo. Tá breis is 40 cúrsa ar fáil, lena n-áirítear gnó, altranas, innealtóireacht agus forbairt bogearraí.



Cá bhfaighidh mé eolas ar chúrsaí oideachais threasaigh?

Faigh cúrsaí ar shuíomh gréasáin na hOifige Treasachta Náisiúnta: **nto.hea.ie**. Is féidir iarratas a dhéanamh trí **Leathanach na gCúrsaí** ón 1 Feabhra 2025. Dúnfar na hiarratais ag deireadh mhí Mheán Fómhair 2025.

Iarratas a dhéanamh ar an gcoláiste agus an LOI

Déantar **iarratas ar bheagnach gach cúrsa fochéime tríú leibhéal lánaimseartha** tríd an Lár-Oifig Iontrála (LOI).

I measc na gcúrsaí fochéime, tá:

- Ardteastais - Leibhéal 6
- Gnáthchéimeanna Baitsiléara - Leibhéal 7
- Céimeanna Baitsiléara Onóracha - Leibhéal 8

Is féidir teacht ar liosta de na cúrsaí ar fad atá ar fáil agus eolas maidir le conas iarratas a dhéanamh I **Lámhleabhar na Lár-Oifige Iontrála**.

Cathain a dhéanfaidh mé iarratas chuig an LOI?

Osclaítear iarratais ar an LOI i mí na Samhna agus dúnann siad i mí Feabhra gach aon bhliain. De ghnáth déantar iarratas le linn an séú bliain agus téann tú ar aghaidh chuig an tríú leibhéal agus scrúduithe na hArdteistiméireachta déanta.

Cad is LOI ann?

Déanann an LOI **próiseáil ar iarratais ar chúrsaí fochéime** in Institiúidí Ardoideachais na hÉireann. Socraíonn na hInstitiúidí Ardoideachais cé a fhaigheann áiteanna ar a gcúrsaí agus cuireann siad é sin in iúl don LOI a dhéanann na tairiscintí do na daoine ar éirigh leo áit a fháil.

Cad is cúrsa lena mbaineann iarratais theoranta ann?

Is **cúrsaí lena mbaineann iarratais theoranta** cúrsaí áirithe. Bíonn nósanna imeachta measúnaithe nó agallaimh luatha ag na cúrsaí seo, chomh luath le mí Feabhra uaireanta. Más mian leat cur isteach ar chúrsa teoranta, ní mór duit é a chur san áireamh i d'iarratas in am ionas gur féidir measúnú luath a shocrú.

Conas a dhéanaim iarratas ar an LOI?

Is féidir iarratas a dhéanamh chuig institiúidí tríú leibhéal tríd an **Tairseach LOI**. Is féidir teacht ar threoir céim ar chéim maidir le hiarratas a dhéanamh tríd an LOI ar **citizensinformation.ie**.

Ba cheart an leagan is déanaí den **Lámhleabhar LOI** a léamh sula dtosaíonn tú ar d'iarratas – tá eolas cabhrach agus tábhachtach le fáil ann faoin bpróiseas.

Cad is Lámhleabhar LOI pearsantaithe ann?

Is féidir **Lámhleabhar LOI pearsanta** a chruthú ar shuíomh gréasáin na Lár-Oifige Iontrála agus beidh tú in ann féachaint air sin ar do ghuthán nó ar do ghléas cliste in aip an Lámhleabhair LOI. Roghnaíonn tú réimsí spéise agus na háiteanna ar mhaith leat staidéar a dhéanamh orthu, agus déanann suíomh gréasáin na Lár-Oifige Iontrála moltaí duit.

Tábhachtach!

Agus do chúrsaí á roghnú agat, liostaigh do chúrsaí san ord ceart is rogha leat! NÁ liostaigh iad bunaithe ar an gcaoi a n-éireoidh leat sna scrúduithe, dar leat!

Déanfar an chéad chúrsa ar do liosta a bhfuil tú incháilithe dó a thairiscint duit, mar sin má thairgtear do chéad rogha duit, ní thairgfear do dhara rogha duit – ach má thairgtear do thríú rogha duit, seans go dtairgfear do dhara rogha nó do chéad rogha duit i mbabhtaí eile níos déanaí.

Cleachtadh a dhéanann máistreacht!

Sula ndéanann tú d'iarratas ceart, is féidir cleachtadh a dhéanamh ar iarratas a dhéanamh trí leas a bhaint as an **bhfoirm iarratais thaispeána** ar shuíomh gréasáin na Lár-Oifige Iontrála.

Cad is HEAR agus DARE ann?

Is scéimeanna iontrála coláistí iad **Bealach Rochtana ar Ardoideachas (HEAR)** agus an **Bealach Rochtana ar Oideachas do Dhaoine faoi Mhíchumas (DARE)**. Tugtar roinnt áiteanna tríú leibhéal ar bhonn pointí laghdaithe do lucht fágála scoile áirithe faoin dá scéim seo.

- Tá HEAR ann do mhic léinn a thagann ó chúlraí faoi mhíbhuntáiste sóisialta atá faoi ghannionadaíocht san oideachas tríú leibhéal.
- Tá DARE ann do mhic léinn a bhfuil míchumas nó deacracht foghlama ar leith acu, agus a bhfuil taithí acu ar dhúshláin bhreise san oideachas.

Ní mór duit a dheimhniú ar d'iarratas LOI más mian leat cur isteach ar HEAR nó DARE.

Faigh tuilleadh eolais faoi HEAR agus DARE ar citizensinformation.ie

HEAR

DARE

An féidir liom m'intinn a athrú faoi chúrsaí?

Is féidir **cúrsaí a chur leis nó do roghanna cúrsa a athrú saor in aisce ar líne** suas go dtí an dáta deiridh i mí Feabhra. Más mian leat do chúrsaí a athrú idir Feabhra agus tús mhí an Mhárta, beidh táille i gceist (€10 de ghnáth). Beidh an áis um athrú meoin saor in aisce ar fáil arís go luath i mí na Bealtaine go dtí tús mhí Iúil.

Seolann an Lár-Oifig Iontrála **Ráiteas ar Thaifead Iarratais** chugat roimh dheireadh mhí na Bealtaine ag iarraidh ort a fhíorú go bhfuil d'eolas iarratais i gceart.

Conas a gheobhaidh mé mo thairiscint?

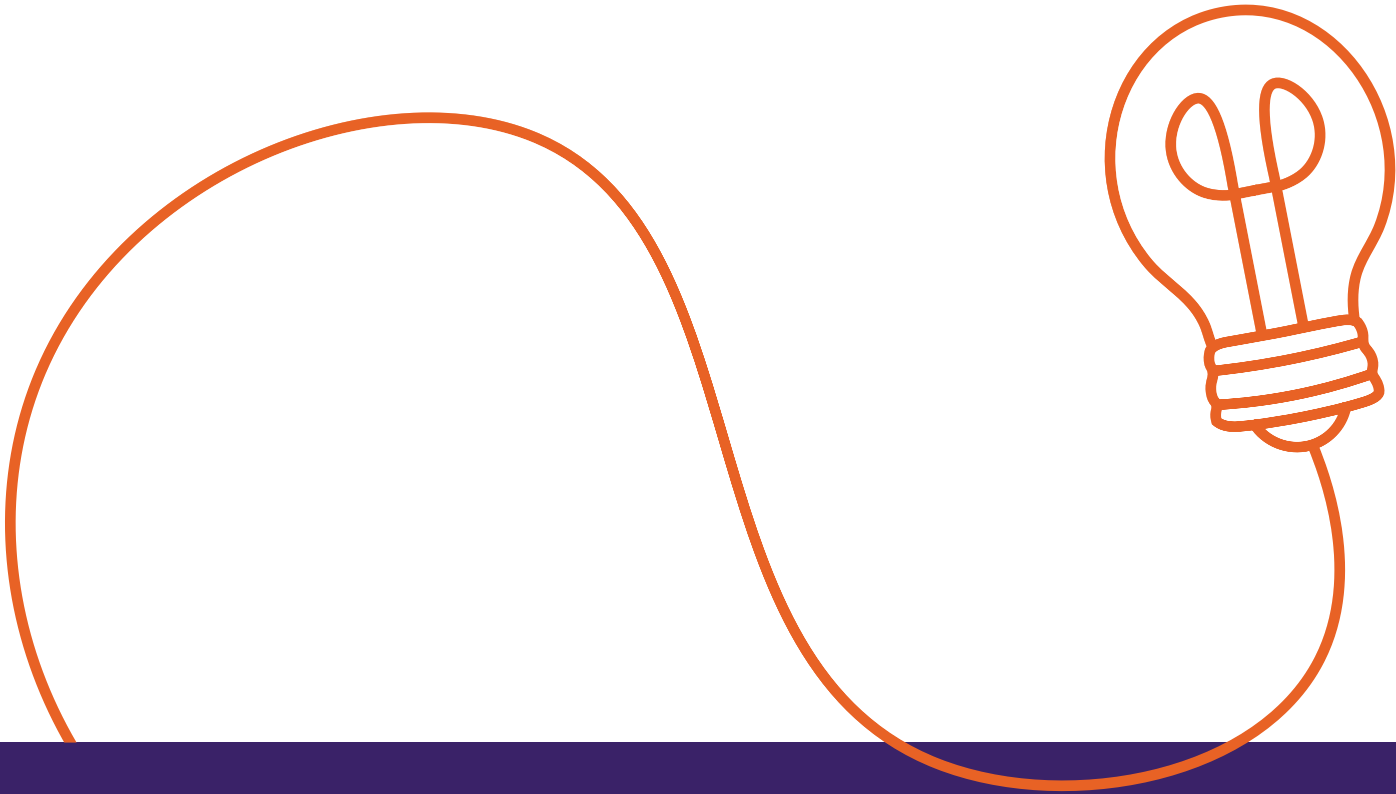
Gheobhaidh tú ríomhphost le do thairiscint, mar sin, déan cinnte do ríomhphoist a sheiceáil go rialta. Is féidir an leathanach **Tábla Imeachtaí** a sheiceáil ar cao.ie chomh maith chun teacht ar shonraí maidir le dáta na tairisceana.

Cathain a gheobhaidh mé mo thairiscint?

- **Tagann tairiscintí Bhabhta 1** amach ar dháta difriúil gach bliain tar éis scaoileadh thorthaí na hArdteiste (am éigin i mí Lúnasa de ghnáth).
- **Tagann tairiscintí Bhabhta A** amach – dóibh siúd nach bhfuil ag fanacht ar thorthaí na hArdteistiméireachta, e.g. mic léinn lánfhásta – i mí Iúil de ghnáth.
- **Tagann tairiscintí Bhabhta Nialais** amach – d'iarrthóirí leighis ag an gcéim iontrála agus catagóirí eile – go luath i mí Lúnasa.

Cén t-eolas a theastaíonn uaim maidir le tairiscint a ghlacadh?

Má dhéanann tú iarratas ar chúrsaí atá ar liostaí Leibhéal 8 agus Leibhéal 6/7, féadfaidh tú tairiscintí a fháil ón dá liosta. Ní féidir ach tairiscint amháin a ghlacadh, in aon bhabhta amháin. Mar sin, má fhaigheann tú níos mó ná tairiscint amháin, ní mór duit ceann amháin a roghnú.



Tábhachtach!

Má ghlacann le cúrsa atá níos ísle ar do liosta i mbabhta luath ní chiallaíonn sé sin nach bhfaighidh tú rogha níos airde i mbabhta níos déanaí!

Cuirtear ar ceal go huathoibríoch an tairiscint níos ísle má ghlacann tú leis an tairiscint níos airde i mbabhta níos déanaí.

Táillí coláiste agus deontais mac léinn

An gcaithfidh mé táillí teagaisc a íoc chun dul ar an gcoláiste?

Formhór na mac léinn fochéime a fhreastalaíonn ar chúrsaí tríú leibhéal a fhaigheann maoiniú poiblí, ní bhíonn orthu táillí teagaisc a íoc. Ciallaíonn an **Tionscnamh Táillí Saor in Aisce**, go gclúdaíonn an An Roinn Breisoideachais agus Ardoideachais, Taighde, Nuálaíochta agus Eolaíochta costas na dtáillí ina ionad sin. Ach bíonn ort fós ranníocaíocht an mhic léinn a íoc.

Caithfidh tú **critéir áirithe a chomhlíonadh chun cáiliú** le haghaidh táillí saor in aisce, ach ní gá duit iarratas a dhéanamh – déantar measúnú ort le haghaidh táillí saor in aisce bunaithe ar d'iarratas coláiste. D'fhéadfadh faoiseamh cánach a bheith ar fáil duit i leith **ranníocaíocht an mhic léinn agus táillí teagaisc (má tá ort táillí a íoc).**

Cad is ranníocaíocht an mhic léinn ann?

Gearrann formhór na gcoláistí táille **ranníocaíochta mac léinn** bliantúil, ar a dtugtar táille chlárúcháin freisin, a chlúdaíonn seirbhísí agus scrúduithe mac léinn. Athraíonn an méid a chosnaíonn sé ag brath ar an institiúid. Is rud ar leith é seo ó tháillí teagaisc a chlúdaítear de ghnáth faoin **Tionscnamh Táillí Saor in Aisce.**

Deontas mac léinn a fháil

Más mac léinn lánaimseartha ar Chúrsa Iar-Arteistiméireachta tú nó fochéimí tríú leibhéal tú, féadfaidh tú a bheith i dteideal **deontas mac léinn**. Is í Tacaíocht Chomhchoiteann do Mhic Léinn in Éirinn (SUSI) a riarann an deontas.

Tá 2 chuid sa deontas mac léinn:

1. Deontas cothabhála, ar ranníocaíocht é i dtreo do chostas maireachtála.
2. Deontas táillí, a fhéadfaidh do tháillí ar fad nó cuid díobh, ranníocaíocht an mhic léinn agus costas na dturas allamuigh riachtanach a chlúdach.

Chun cáiliú chun deontas mac léinn a fháil, ní mór duit **coinníollacha na scéime** a chomhlíonadh, lena n-áirítear tástáil acmhainne a shásamh.

Tá ráta speisialta den deontas cothabhála ann do mhic léinn ó chúlraí faoi mhíbhuntáiste, rud a chuireann le gnáthdheontas na mac léinn. D'fhéadfá cáiliú don ráta speisialta seo má tá tú féin nó do thuismitheoirí ag fáil íocaíochtaí leasa shóisialaigh áirithe nó ag glacadh páirte i gcláir shainithe.

Conas a dhéanaim iarratas ar dheontas mac léinn?

Osclaítear iarratais ar dheontas mac léinn i mí Aibreáin de ghnáth agus dúnann siad go luath i mí na Samhna gach bliain. Ní féidir iarratas déanach a dhéanamh **ach amháin i gcúinsí áirithe**.

Déanann tú iarratas ar dheontas mac léinn ar líne ag **susi.ie**.

Lean na céimeanna seo chun iarratas a dhéanamh:

1. Seiceáil an bhfuil tú incháilithe do dheontas trí fhéachaint ar an gcritéir incháilitheachta ar shuíomh gréasáin SUSI nó trí leas a bhaint as **Táscaire Incháilitheachta SUSI**.
2. Cruthaigh cuntas ar Thairseach Mac Léinn SUSI – beidh d'ainm, dáta breithe, seoladh ríomhphoist, uimhir theileafóin agus uimhir PSP ag teastáil uait, nó cláraigh le do chuntas MyGovID fíoraithe.
3. Comhlánaigh agus cuir isteach **d'fhoirm iarratais** – cinntigh go bhfuil na sonraí go léir cruinn agus cothrom le dáta!
4. Seol isteach gach doiciméad iarrtha – gheobhaidh tú litir seicliosta ó **SUSI ina dtugtar liosta de na doiciméid atá uait**.

Fan le do chinneadh deontais – gheobhaidh tú litir ag cur in iúl duit gur bronnadh an deontas ort nó gur diúltaíodh duit é.

An bhfuil deontas ann do chúrsaí páirtaimseartha?

Is féidir iarratas a dhéanamh ar an **scéim táillí páirtaimseartha** má tá tú ag déanamh staidéir ar chúrsaí fochéime áirithe. Cinneann líon na gcreidmheasanna a bheidh á dhéanamh agat i rith na bliana acadúla an méid a gheobhaidh tú sa deontas. Tugann an scéim táillí páirtaimseartha tacaíocht leis na táillí amháin, agus ní deontas cothabhála í.

Conas a bheidh a fhios agam an bhfuilim cáilithe le haghaidh deontas mac léinn?

Bain leas as **Táscaire Incháilitheachta SUSI** féachaint an bhfuil tú cáilithe. Ní bhaineann an táscaire ach le cúrsaí lánaimseartha.

Tacaíochtaí airgeadais eile sa choláiste

Cad is Ciste Cúnaimh na Mac Léinn ann?

Soláthraíonn **Ciste Cúnaimh na Mac Léinn** tacaíocht airgeadais do mhic léinn lánaimseartha nó páirtaimseartha san ardoideachas a bhfuil deacrachtaí airgeadais acu. Cabhraíonn sé leis na costais a bhaineann le leabhair, cíos, bia agus taisteal riachtanach. Ní chlúdaíonn sé táillí teagaisc, táillí clárúcháin nó aisíocaíochtaí iasachta mac léinn.

Cad iad na coláistí a ghlacann páirt i gCiste Cúnaimh na Mac Léinn?

Is féidir teacht ar liosta de na **coláistí rannpháirteacha** ar shuíomh gréasáin an Údaráis um Ard-Oideachas: **hea.ie**. Déan teagmháil le rannóg seirbhísí mac léinn i do choláiste chun iarratas a dhéanamh ar Chiste Cúnaimh na Mac Léinn.

Cad is Sparánacht do Dhaoine Óga a bhfuil Taithí Cúraim acu ann?

Tá an **Sparánacht do Dhaoine Óga a bhfuil Taithí Cúraim acu** ar fáil má bhí taithí cúraim sé mhí ar a laghad ag duine roimh dóibh 18 mbliana d'aois a bhaint amach. Soláthraíonn sé tacaíocht airgeadais suas go huasmhéid de €2,000 i dtreo táillí teagaisc.

Cathain is féidir liom iarratas a dhéanamh ar an Sparánacht?

Is féidir iarratas a dhéanamh de ghnáth idir Meán Fómhair agus Deireadh Fómhair na bliana a bhfuil tú ag freastal ar an gcoláiste. Tá sonraí iarratais foilsithe ar shuíomh gréasáin Tusla: **tusla.ie**

Cad is Liúntas um Fhilleadh ar Oideachas ann?

Féadfaidh tú cáiliú le haghaidh an **Liúntais um Fhilleadh ar Oideachas** chun páirt a ghlacadh in oideachas lánaimseartha má tá tú as an scoil le tamall anuas agus íocaíocht cháilitheach leasa shóisialaigh á fáil agat.

Cad a tharlóidh má theastaíonn uaim staidéar a dhéanamh ar an bhfeirmeoireacht?

Is féidir leat tacaíochtaí airgeadais éagsúla a fháil chun cabhrú leis an gcostas a bhaineann le staidéar a dhéanamh ar an bhfeirmeoireacht, mar shampla an Scéim Deontas Cothabhála Mac Léinn Teagasc.

Do chuid airgid a bhainistiú

Ceann de na dúshláin is mó a bheidh le sárú agat mar dhuine fásta, cibé an bhfuil tú ag dul ar an gcoláiste nó nach bhfuil, ná foghlaim conas do chuid airgid a bhainistiú. Níl sna costais mhaireachtála, taistil agus tí ach cuid de na rudaí a chaithfidh tú a bhainistiú ó lá go lá.

An féidir liom cabhair a fháil maidir le mo chuid airgid a bhainistiú?

Tá uirlisí airgid ag an **tSeirbhís Buiséadaithe agus Comhairle Airgid (MABS)** ar **mabs.ie**, lena n-áirítear uirlis bhuiséadaithe chun cabhrú leat plean buiséid a chruthú. Is féidir glaoch a chur ar MABS chomh maith ar 0818 07 2000 chun labhairt le comhairleoir.

Ní bhíonn sé róluath riamh smaoineamh ar **phinsin, coigilteas agus infheistíochtaí**. Bíonn sé saghas scanrúil uaireanta smaoineamh faoi dhul i ngleic le pinsin nó cuntas coigiltis a bhunú agus tú díreach críochnaithe leis an scoil ach d'fhéadfadh buntáistí ollmhóra níos déanaí sa saol a bheith ag baint le tús luath a chur le hairgead a choigilt.

Noda iontacha chun do chaiteachas a rialú

Tá roinnt noda ag Spunout.ie maidir le **do chaiteachas a bhainistiú**, mar shampla plean béile seachtainiúil a dhéanamh (chun bia beir leat a sheachaint, rud atá áisiúil ach costasach)!

Tacaíochtaí do dhaoine faoi mhíchumas sa choláiste

Cad iad na tacaíochtaí atá ar fáil dom sa choláiste má tá mé faoi mhíchumas?

Má tá tú faoi mhíchumas nó má tá saindeacracht foghlama nó deacracht mheabhairshláinte agat, cuir an tseirbhís míchumais nó rochtana i do choláiste ar an eolas. Féadfaidh siad oibriú leat chun a chinntiú go bhfuil na tacaíochtaí iomchuí agat chun tabhairt faoi do chúrsa roghnaithe. I measc na dtacaíochtaí seo, tá am breise i scrúduithe agus teicneolaíocht oiriúnaitheach.

Cad é an Ciste do Mhic Léinn faoi Mhíchumas?

Tá an **Ciste do Mhic Léinn faoi Mhíchumas (FSD)** ar cheann de na príomhfhoinsí maoinithe do mhic léinn faoi mhíchumas áirithe. Clúdaíonn sé rudaí cosúil le teicneolaíocht oiriúnaitheach a fháil, tacaíocht acadúil agus foghlama (lena n-áirítear cúntóirí neamhleighis), agus cúnamh le cúrsaí taistil.

Cá bhfaighidh mé seirbhís míchumais nó rochtana mo choláiste?

Oibríonn AHEAD le agus do dhaoine faoi míchumas chun cabhrú le timpeallachtaí cuimsitheacha san oideachas agus san fhostaíocht a mhúnlú. Faigh eolas faoi conas déileáil le seirbhís míchumas rochtana sa choláiste ar **ahead.ie**. Is féidir cuairt a thabhairt chomh maith ar shuíomh gréasáin do choláiste chun eolas a fháil ar a sheirbhís.

Lóistín a fháil

Cé go bhfuil neamhspleáchas á fháil ina chuid mhór d'eispéireas an choláiste, ní bhíonn sé éasca lóistín do mhic léinn a aimsiú. Sula gcinnfidh tú bogadh as baile, ba cheart duit rudaí áirithe a mheas.

1. Faigh amach faoi do léachtaí

Agus foghlaim chumaisc ag éirí níos coitianta le blianta beaga anuas, ba chóir duit a fháil amach an bhfuil mórán foghlaim chumaisc san áireamh i do chúrsa agus cé chomh minic is gá duit a bheith ar an gcampas. Bíonn tinreamh pearsanta éigeantach i ngéithe áirithe de roinnt cúrsaí (mar shampla, is minic a bhíonn sé riachtanach freastal go rialta ar shaotharlanna agus cúrsa a bhaineann leis an eolaíocht idir lámha).

2. An féidir leat comaitéireacht a dhéanamh?

Déan amach an féidir leat taisteal chuig an gcoláiste ón mbaile seachas bogadh amach. Cuir san áireamh rudaí cosúil le costas agus am taistil. Cé nach mbíonn an chomaitéireacht éasca, beidh sé níos saoire ná bogadh amach má tá tú taobh istigh d'achar réasúnta ó do choláiste!

Conas a fhaightear lóistín mac léinn?

Cuireann roinnt coláistí lóistín ar fáil ar an gcampas ar a dtugtar hallaí mac léinn, mar sin ba chóir duit dul i dteagmháil leis an gcoláiste ar a mbeidh tú ag freastal agus ceist a chur faoina lóistín agus mar a leithdháileann siad í. Seiceáil réamheolaire nó suíomh gréasáin do choláiste chun eolas a fháil ar roghanna lóistín do mhic léinn.

Conas a bheidh a fhios agam an bhfuil mo thionóntacht cláraithe?

Seiceáil an clár ar **shuíomh gréasáin an Bhoird um Thionóntachtaí Cónaithe (BTC)**. Caithfidh do thiarna talún do thionóntacht a chlárú leis an BTC gach bliain. Cabhraíonn an BTC chomh maith chun díospóidí idir tiarnaí talún agus tionóntaí a réiteach. Má tá seomra ar cíos agat i dteach do thiarna talún, ní thagann sé seo faoi shainchúram an BTC.

D'fhéadfá smaoineamh chomh maith ar árasán nó teach a fháil ar cíos leat féin nó le daoine eile. Má tá tú neirbhíseach faoin mbaile a fhágáil den chéad uair, d'fhéadfá seomra a fháil ar cíos i dteach teaghlaigh. Is féidir cuardach a dhéanamh ar líne chun teacht ar lóistín do mhic léinn nó smaoineamh ar lóistín a fháil ar cíos ó thiarna talún príobháideach.

Cá háit le lóistín a chuardach ar líne

CollegeCribs.ie	Daft.ie	Myhome.ie

Seachain na camscéimeanna cíosa!

Nuair a shocraíonn tú lóistín a fháil ar cíos, ba cheart duit i gcónaí an áit a fheiceáil sula síníonn tú comhaontú tionóntachta. Déan seiceáil ar cháipéisí aitheantais an duine a sholáthraíonn an tseirbhís réadmhaoine chun a chinntiú gur seirbhís dhlisteanach í.

Agus an oiread sin mac léinn ag lorg lóistín thart ar an am céanna gach bliain, is minic a tharlaíonn camscéimeanna cíosa. Ná lig d'aon duine deifir a chur ort cinneadh a dhéanamh maidir le háit a thógáil ar cíos agus bí san airdeall ar thairiscintí atá rómhaith le bheith fíor. Is féidir tuilleadh noda a fháil maidir le lóistín a thógáil ar cíos agus tú ar an gcoláiste ar **rtb.ie**.

Cén t-eolas a chaithfidh a bheith agam maidir le cónaí as baile?

Má tá sé ar intinn agat cónaí as baile, oibrigh amach cé mhéad atá tú in acmhainn a íoc mar chíos. Ná déan dearmad ar bhillí mar leictreachas agus teas agus déan buiséad le haghaidh bia agus costais eile.

Tá cearta áirithe agat mar thionónta. Mar shampla, tá tú i dteideal **íoschaighdeáin lóistín** agus méid áirithe fógra **má theastaíonn ó do thiarna talún go bhfágfá an lóistín**. Tá freagrachtaí ort mar thionónta freisin, ar nós do chíos a íoc in am agus an réadmhaoin a choimeád i ndeisriocht.

Má bhíonn **díospóid agat le do thiarna talún**, ba chóir daoibh iarracht a dhéanamh é a réiteach eadraibh féin. Mura bhfuil sibh in ann é a réiteach, déan teagmháil le Threshold chun comhairle a fháil agus déan breithniú ar an gceist a thabhairt chuig **seirbhís réitigh díospóide an BTC**. Clúdaíonn an tseirbhís díospóidí faoi éarlaisí, téarmaí léasa, foirceannadh tionóntachtaí, riaráistí cíosa, cíosanna margaidh, gearáin ó chomharsana agus go leor eile.

Tábhachtach!

Má tá lóistín go sonrach do mhic léinn ar cíos agat, tá an chuid is mó de na cearta céanna agat agus atá ag formhór na dtionóntaí príobháideacha – ach tá sé tábhachtach go mbeifeá ar an eolas faoi **chuid de na difríochtaí atá ann.**

Cad is Threshold ann?

Soláthraíonn **Threshold** faisnéis faoin méid gur cheart a bheith ar eolas agat sula síníonn tú léas. **Is féidir leo cabhrú má tá comhairle uait faoi do** chearta agus freagrachtaí mar thionónta.

An féidir liom Cúnamh Cóiríochta Mac Léinn a fháil?

Más duine den Lucht Siúil nó den phobal Romach tú, nó má tá taithí agat ar an gcóras cúraim idir 16 bliana d'aois agus 18 mbliana d'aois agus mura gcáilíonn tú chun liúntas iarchúraim a fháil, is féidir iarratas a dhéanamh ar **Chúnamh Cóiríochta Mac Léinn**.

Ag staidéar thar lear

Tá níos mó mac léinn Éireannacha ag roghnú dul i mbun staidéir thar lear gach bliain. Múintear go leor clár trí Bhéarla le riachtanais iontrála réalaíocha, áiteanna atá ar fáil agus táillí ísle nó saor in aisce le haghaidh oideachas ar chaighdeán maith. Uaireanta, ní bhíonn an cúrsa ar mian leat a dhéanamh ar fáil sa tír seo, nó is fusa é a rochtain thar lear.

Is cuma cén chúis atá agat, is rogha mhaith é dul i mbun staidéir thar lear chun cur le do chuid oideachais.

Cad iad na rudaí tábhachtacha agus mé ag smaoineamh ar staidéar a dhéanamh thar lear?

- Conas iarratas a dhéanamh ar chúrsaí i dtíortha éagsúla.
- Is féidir teacht ar tháillí agus deontais an choláiste chun cabhrú le costais.
- Cúrsaí praiticiúla, e.g. áit chónaithe a aimsiú agus costais mhaireachtála.

Tá comhlacht lárnach i roinnt tíortha a phróiseálann iarratais ar choláistí, mar a dhéanann an Lár-Oifig Iontrála in Éirinn. I dtíortha eile, níl le déanamh ach iarratas a chur díreach chuig an gcoláiste. Mar sin, faigh amach cad is gá duit a dhéanamh chun iarratas a chur isteach ar do rogha chúrsa.

Cabhair uait chun iarratas a dhéanamh ar choláistí thar lear?

Is seirbhís tacaíochta iarratais neamhspleách é **EUNiCAS** a chuidíonn le mic léinn Éireannacha rochtain a fháil ar chláir i gcoláistí thar lear. Ní ghearrann EUNiCAS táille ar ollscoileanna as cúrsaí a liostáil ar a bhunachar sonraí.

An féidir liom staidéar a dhéanamh i dTuaisceart Éireann nó sa RA?

Is féidir staidéar a dhéanamh i dTuaisceart Éireann nó sa RA más saoránach Éireannach tú agus más rud é go raibh tú i do chónaí in Éirinn ar feadh trí bliana roimh thús do chúrsa. D'íocfá táillí coláiste ar an mbealach céanna le mic léinn ón RA. D'fhéadfá a bheith i dteideal deontas mac léinn Éireannach a fháil. Is comhionann an córas **UCAS** agus an córas LOI i bPoblacht na hÉireann. Déanann sé na hiarratais go léir ar chúrsaí fochéime lánaimseartha d'ollscoileanna agus do choláistí ar fud na RA a bhainistiú.

An féidir liom tacaíocht airgeadais a fháil má dhéanaim staidéar lasmuigh d'Éirinn agus den RA?

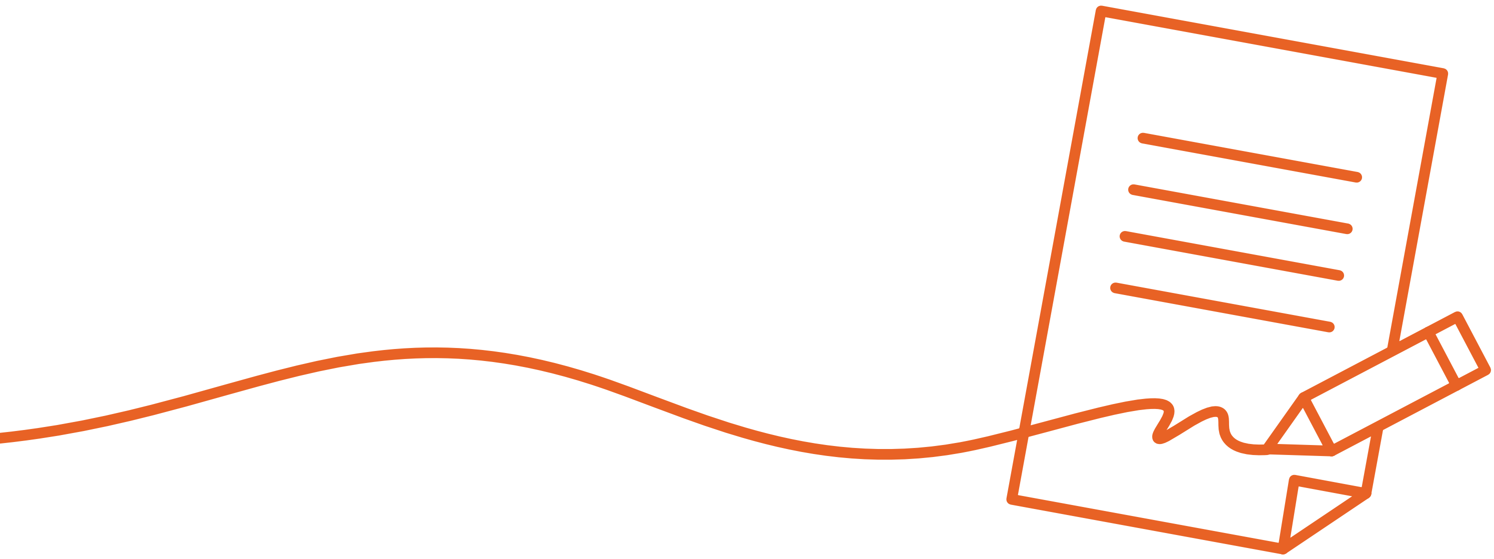
Féadfaidh tú deontas cothabhála a fháil faoin **Scéim Deontas Mac Léinn** má tá tú ag staidéar i dtír eile san AE agus má chomhlíonann tú critéir áirithe. Is féidir an **scéim táillí páirtaimseartha** a fháil chomh maith má tá tú ag déanamh staidéir ar chúrsaí fochéime áirithe, rud a chabhraíonn le costas na dtáillí.

Is féidir faoiseamh cánach a éileamh má tá na táillí íoctha agat, thar do cheann féin nó thar ceann duine éigin eile. Ní féidir faoiseamh cánach a éileamh ar aon chuid de na táillí teagaisc a íoctar go díreach nó go hindíreach trí dheontas, scoláireacht nó eile.

Ag staidéar thar lear agus tú sa choláiste cheana féin

Seans gur mhaith leat staidéar a dhéanamh thar lear ach gan do thréimhse ar fad ar an gcoláiste a chaitheamh ann. D'fhéadfadh go mbeadh cláir mhalairte mac léinn ar fáil i do choláiste, rud a ligeann duit d'áit a mhalartú le mac léinn ó thír eile.

Is féidir staidéar a dhéanamh thar lear freisin tríd an **gclár Erasmus+ saor in aisce**, má tá tú sa dara bliain ar a laghad sa choláiste agus go bhfuil céim aitheanta á déanamh agat. Soláthraíonn Erasmus+ maoiniú chun costais taistil agus costais mhaireachtála a chlúdach, ach clúdaíonn tú costais eile tú féin. Ní féidir iarratas a dhéanamh go díreach chuig Erasmus+. Ní mór duit iarratas a dhéanamh trí eagraíocht rannpháirteach ar nós do scoil nó do choláiste nó d'ionad oibre.



Conas a aimsím cúrsaí i dTuaisceart Éireann agus sa RA?

Is féidir cúrsaí fochéime agus iarchéime a chuardach ar an suíomh gréasáin Study UK: **study-uk.britishcouncil.org.**

Conas a aimsím cúrsaí thar lear?

Tá bunachar **sonraí inchuardaithe ar líne** ag **Cumann Idirnáisiúnta na nOllscoileanna** agus **UNESCO** d'institiúidí ardoideachais in áiteanna ar fud an domhain – tá eolas sa bhunachar sonraí maidir le riachtanais iontrála, conas iarratas a dhéanamh agus táillí.

Conas is féidir liom eolas a fháil faoi thacaíochtaí eile airgeadais chun staidéar a dhéanamh thar lear?

Tá bunachar sonraí deontas, scoláireachtaí, cláir iasachtaí agus faisnéis eile do mhic léinn a dteastaíonn uathu staidéar a dhéanamh thar lear ar fáil ar an suíomh gréasáin **Cúnamh Airgeadais don Oideachas Idirnáisiúnta (IEFA)**.

Bliain Amach a thógáil

Agus an oiread sin béime á leagan ar dhul ar an gcoláiste, is furasta dearmad a dhéanamh nach gcaithfidh tú an léim sin a dhéanamh láithreach. Seans gur mhaith leat sos a ghlacadh tar éis na hArdteiste, nó b'fhéidir go dteastaíonn roinnt ama uait le fáil amach cad go díreach a dhéanfaidh tú tar éis na scoile.

B'fhéidir gurb é an rogha cheart duitse **bliain amach ón oideachas** a thógáil agus tú ag iarraidh cinneadh a dhéanamh ar an gcéad rud eile a dhéanfaidh tú. Agus tú ag smaoineamh ar bhliain amach a thógáil, ba chóir go mbeadh plean agat maidir leis an gcaoi a gcaithfidh tú an bhliain.

Cad é an t-eolas riachtanach roimh dom cinneadh a dhéanamh bliain amach a thógáil?

Is féidir roinnt rudaí a léamh ar **Spunout.ie** a chabhróidh leat ullmhú don bhliain amach.

An féidir liom m'áit sa choláiste a chur siar?

Más rud é gur tairgeadh do rogha cúrsa sa choláiste duit tríd an gcóras LOI ach go gcinneann tú gur mhaith leat bliain amach a thógáil, féadfaidh tú an tairiscint a chur siar. Is éard atá i gceist le tairiscint a chur siar nach nglacann tú leis an tairiscint, ar feadh bliana go hiondúil, agus coimeádann an coláiste an áit sin duit. Ní ligfidh coláistí áirithe duit áit a chur siar ach amháin i gcúinsí áirithe.

Conas is féidir liom m'áit sa choláiste a chur siar?

Is féidir léamh faoi d'áit sa choláiste a chur siar ar **citizensinformation.ie.**

Post a fháil

Cibé an bhfuil tú ag obair agus tú sa choláiste, nó ag cuardach do chéad phoist tar éis duit an t-oideachas a fhágáil, ní mór duit fios a bheith agat conas post a aimsiú agus cur amach a bheith agat ar do **chearta agus freagrachtaí** agus tú ag obair.

Post a bheith agat agus tú sa choláiste

Féadfaidh sé a bheith costasach freastal ar an gcoláiste, agus gach seans go ndéanfaidh tú an cinneadh dul i mbun oibre go páirtaimseartha chun cabhrú le d'oideachas a mhaoiniú. Bíonn sé deacair go leor uaireanta cothromaíocht a bhaint amach idir an obair agus an saol sa choláiste. Mar sin, ba cheart duit smaoineamh ar na buntáistí agus na míbhuntáistí a bhaineann le post páirtaimseartha a fháil.

Buntáistí	Míbhuntáistí
Saoirse airgeadais	Saol teoranta sa choláiste toisc go mbíonn níos lú ama le spáráil le haghaidh gníomhaíochtaí seach-churaclaim sa choláiste, ar nós a bheith páirteach i gcumainn
Taithí saoil trí bheith ag obair	Méid níos mó struis ó bheith ag iarraidh dhá rud a ghlacann go leor ama a ionramháil
Príomhscileanna a fhorbairt i dtimpeallacht oibre (e.g. neartú na foirniúlachta, cumarsáid agus bainistíocht ama)	Tionchar ar obair sa choláiste – baol go dtiocfaidh forluí ar do sceideal coláiste agus ar am staidéir

Agus tú ag lorg oibre, cuir in iúl do d'fhostóir ionchasach gur mac léinn tú - b'fhéidir go mbeidh siad in ann oibriú thart ar do sceideal coláiste.

Post a fháil

Cibé an bhfuil tú ag lorg do chéad phoist tar éis an scoil a fhágáil nó ag lorg obair pháirtaimseartha sa choláiste, is féidir leat eolas a fháil faoi iarratas a dhéanamh ar phoist, do CV a ullmhú agus agallamh poist a dhéanamh ar **citizensinformation.ie**.

Post a lorg

B'fhéidir gurbh fhearr leat dul díreach isteach sa saol oibre seachas leanúint ar aghaidh leis an oideachas. Is féidir cuairt a thabhairt nó glaoch a chur ar **d'Ionad Intreo áitiúil**, áit ar féidir leat eolas agus comhairle a fháil más cuardaitheoir poist tú, liosta folúntas san áireamh.

Do chearta ag an obair

Caithfidh d'fhostóir tú a chur ar an eolas i scríbhinn maidir le téarmaí agus coinníollacha an phoist. Nuair a thosaíonn tú ar an bpost, bíonn tréimhse ama áirithe ag d'fhostóir chun an t-eolas seo a thabhairt duit. Mura bhfaigheann tú an t-eolas seo, ba cheart duit é a lorg ó d'fhostóir.

Má tá tú **ag obair agus tú faoi bhun 18 mbliana d'aois**, caithfidh d'fhostóir cóip den achoimre oifigiúil den an tAcht um Chosaint Daoine Óga (Fostaíocht), 1996 a thabhairt duit chomh maith. Tá **cearta sonracha eile agat faoin dlí fostaíochta**.

An líon uaireanta an chloig is féidir leat a bheith ag obair	Íosphá	Sosanna ag an obair	Saoire bhliantúil

Is féidir le do **chonradh** níos mó cearta ná do theidlíochtaí íosta reachtúla a thabhairt duit ach ní féidir níos lú ná sin a thabhairt duit. Mura bhfuil do chearta nó do theidlíochtaí á bhfáil agat, nó má chailleann tú do phost agus má cheapann tú go raibh do dhífhostú éagórach, féadfaidh tú cabhair a fháil ón gCoimisiún um Chaidreamh san Áit Oibre.

Conas a gheobhaidh mé post sa Státseirbhís nó sa tSeirbhís Phoiblí?

Faigh eolas faoi dheiseanna sa Státseirbhís agus sa tSeirbhís Phoiblí d'fhágálaithe scoile agus céimithe coláiste ar **PublicJobs.ie**.

Cáin agus ÁSPC a íoc

Má tá go leor á thuilleamh agat, asbhaineann d'fhostóir **cáin ioncaim**, an **Muirear Sóisialta Uilíoch (MSU)** agus **Árachas Sóisialach Pá-Choibhneasa (ÁSPC)** as do thuarastal. Ba chóir go léireofaí na hasbhaintí seo ar do dhuillín pá. Braitheann an méid a asbhaintear ar an méid a thuilltear agus ar do chúinsí pearsanta. Cabhraíonn do ranníocaíochtaí ÁSPC leat cáiliú le haghaidh íocaíochtaí leasa shóisialaigh má tá tú tinn nó dífhostaithe.

Do chéad phost a thosú

Nuair a thosaíonn tú ar do chéad phost, ba cheart duit na Coimisinéirí Ioncaim a chur ar an eolas a luaithe agus is féidir, nó b'fhéidir go mbeidh ort **Cáin Éigeandála** a íoc.

Ní mór duit clárú le haghaidh **moChúrsaí** mura bhfuil sin déanta agat cheana féin. Nuair atá tú logáilte isteach i moChúrsaí, téigh go dtí 'Seirbhísí ÍMAT' agus roghnaigh 'Cuir Sonraí Poist nó Pinsin leis' agus ansin lean an treoir ar an scáileán. Beidh ort an t-eolas seo a leanas a thabhairt:

1. Uimhir Chlárúcháin Chánach d'fhostóra nua
2. Do dháta tosaithe
3. Cé chomh minic a íocfar tú

Nuair a chláraíonn tú leis na Coimisinéirí Ioncaim, faigheann d'fhostóir Fógra Párolla na gCoimisinéirí Ioncaim a chuireann in iúl dóibh cé mhéad airgid atá le hasbhaint as do phá. Tar éis do chéad phoist, má thosaíonn tú ar phost nua, tabhair d'uimhir PSP do d'fhostóir nua agus cláróidh siad an post leis na Coimisinéirí Ioncaim.

Ag deireadh na bliana cánach, is féidir leat seirbhís moChúrsaí na gCoimisinéirí Ioncaim a úsáid le fáil amach an bhfuil an méid ceart cánach agus MSU íoctha agat don bhliain. Is féidir seiceáil a dhéanamh chomh maith féachaint ar cuireadh na creidmheasanna cánach agus na faoisimh chearta i bhfeidhm.

Cad is Coimisiún um Chaidreamh san Áit Oibre ann?

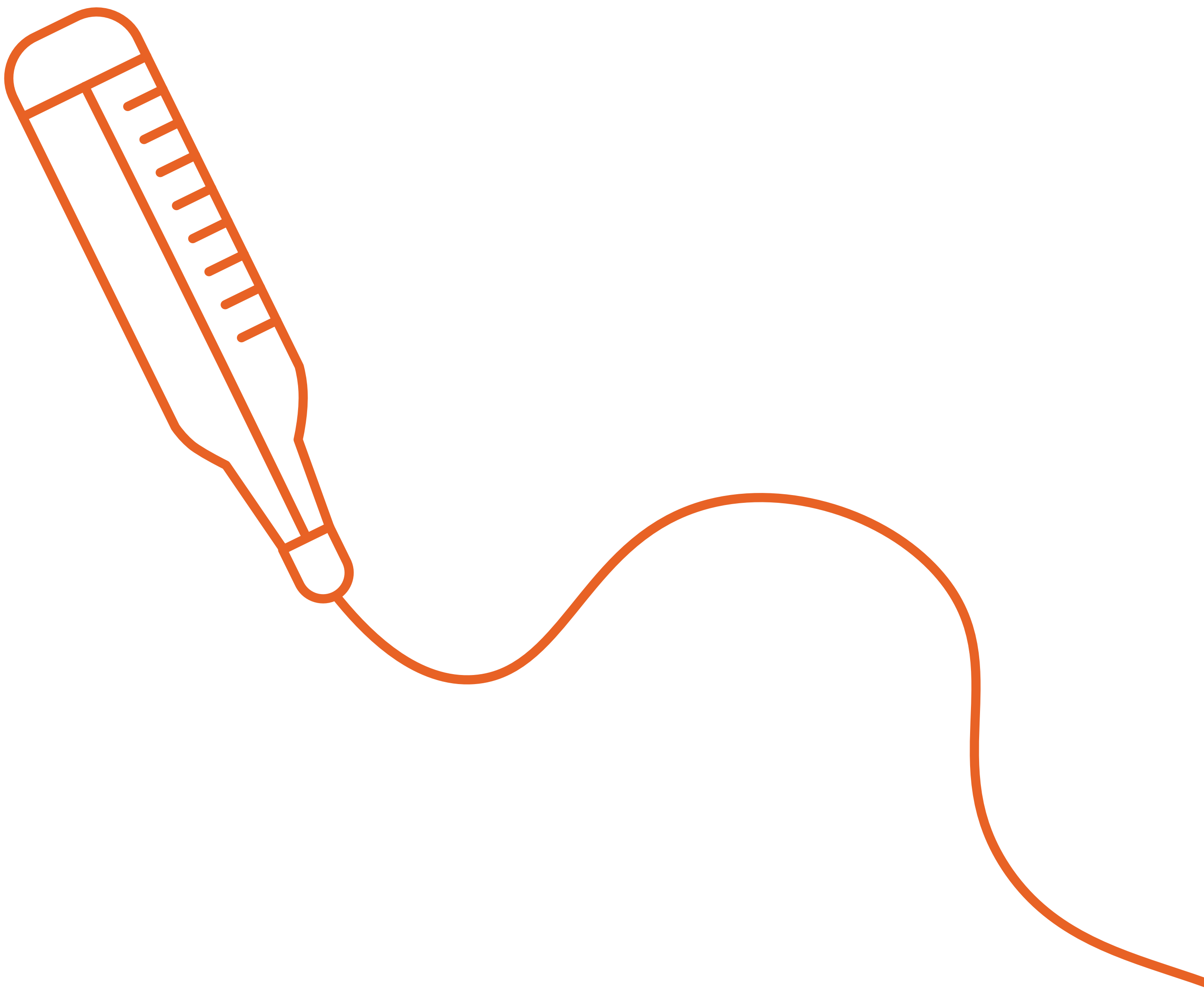
Déileálann **an Coimisiún um Chaidreamh san Áit Oibre** le díospóidí caidrimh thionsclaíoch agus le díospóidí dlí fostaíochta.
Is féidir glaoch a chur ar líne Faisnéise agus Seirbhíse do Chustaiméirí an Choimisiúin um Chaidreamh san Áit Oibre ar 0818 80 8090, nó cuairt a thabhairt ar **workplacerelations.ie**.

Má tá tú breoite

Ní mór duit insint do d'fhostóir má éiríonn tú breoite agus mura féidir leat dul ag an obair. Má tá tú ag obair don fhostóir céanna ar feadh 13 seachtaine ar a laghad, tá ceart agat cúig lá de **Phá Breoiteachta Reachtúil** a fháil gach aon bhliain. Íocann d'fhostóir é seo ag 70% de do ghnáthphá, suas go huasmhéid €110 in aghaidh an lae.

Má d'oibrigh tú do d'fhostóir ar feadh níos lú ná 13 seachtaine, féadfaidh d'fhostóir tú a íoc nuair a bhíonn tú amuigh tinn nó gan tú a íoc. Má tá tú ar saoire bhreoiteachta gan phá, agus má tá go leor ranníocaíochtaí ÁSPC agat, ba cheart duit iarratas a dhéanamh ar **Shochar Breoiteachta**. Teastaíonn teastas leighis ó do dhochtúir chun Pá Breoiteachta Reachtúil agus Sochar Breoiteachta a fháil.

Mura bhfuil tú i dteideal Sochar Breoiteachta, ba cheart duit fós do theastais leighis a sheoladh chuig an Roinn Coimirce Sóisialaí mar seans go bhfuil tú i dteideal **Creidmheasanna ÁSPC**. Is ranníocaíochtaí ÁSPC iad creidmheasanna nach gcaithfidh tú íoc astu agus a choinníonn do thaifead árachais shóisialaigh cothrom le dáta.



Cén t-eolas eile a theastaíonn uaim faoi bheith ag obair don chéad uair?

Faigh tuilleadh eolais faoi do chéad phost a thosú ar **Revenue.ie**.

Cad is creidmheasanna agus faoisimh cánach ann?

Tá **creidmheasanna cánach ag gach oibrí a laghdaíonn an méid cánach** a chaithfidh siad a íoc.

Is féidir le faoisimh cánach d'ioncam inchánach a laghdú, mar shampla, má íocann tú táillí coláiste nó costais leighis.

An bhfuil íocaíochtaí míchumais agus breoiteachta eile ann?

Faigh amach faoi íocaíochtaí míchumais agus breoiteachta ar **citizensinformation.ie**.

Aire a thabhairt dod mheabhairshláinte

Tá mo mhothúcháin ag fáil an ceann is fearr orm beagáinín…

Is am imníoch é fágáil na scoile. Idir scrúduithe, torthaí agus cinneadh a dhéanamh faoin gcéad rud eile a dhéanfaidh tú, tá go leor ar siúl agat!

Tá sé tábhachtach go mbeadh a fhios agat go bhfuil sé ceart go leor gan a bheith ceart go leor. Má bhíonn tú ag streachailt, ná bíodh eagla ort cabhair a iarraidh. Labhair le do theaghlach nó le do chairde. Labhair le do dhochtúir teaghlaigh.

Tá **seirbhísí agus tacaíochtaí meabhairshláinte ann do dhaoine óga in Éirinn** ar féidir leat teagmháil a dhéanamh leo chun cabhair a fháil, lena n-áirítear línte cabhrach agus seirbhísí abhcóideachta inar féidir leat labhairt le duine éigin.

Spunout.ie

Tá rannóg i Spunout.ie **atá dírithe ar eolas agus tacaíochtaí maidir leis an meabhairshláinte.**

FSS

Tá **mír maidir leis an meabhairshláinte** ar shuíomh gréasáin FSS ar a bhfuil eolas ar fáil faoi thacaíochtaí agus seirbhísí, agus conas cúnamh práinneach a fháil, nó is féidir glaoch a chur ar an líne eolais **Your Mental Health: 1800 111 888.**

Líne Chabhrach na Leanaí

Is seirbhís rúnda saor in aisce é ó Chumann na hÉireann um Chosaint Leanaí é **Líne Chabhrach na Leanaí**, áit is féidir leat labhairt le duine éigin faoi rud ar bith atá ag déanamh imní duit. Is féidir an tseirbhís Comhráite de chuid Líne Chabhrach na Leanaí a úsáid nó glaoch a chur ar: **1800 66 66 66**.

Seol Téacs Faoi

Reáchtálann Spunout.ie an tseirbhís **Seol Téacs Faoi** inar féidir leat teachtaireacht gan ainm a sheoladh chuig oibrí deonach oilte.

Is féidir téacs a sheoladh chuig **50808** nó teachtaireacht WhatsApp a sheoladh. Tá an tseirbhís saor in aisce, ach d'fhéadfadh go mbeadh rátaí SMS i bhfeidhm má tá tú ag téacsáil.

Jigsaw

Cuireann Jigsaw **tacaíocht agus comhairle mheabhairshláinte** ar fáil ar líne nó go pearsanta do dhaoine óga, do thuismitheoirí agus dóibh siúd a oibríonn le daoine óga.

Na Samáraigh

Cuireann **na Samáraigh** tacaíocht 24/7 saor in aisce ar fáil ar an nguthán ar **116 123**, nó is féidir ríomhphost a sheoladh chuig **jo@samaritans.ie**

Sláinte agus sláinte ghnéis

Seans go bhfaighidh tú **cárta leighis** nó **Cárta Cuairte DG (Dochtúir Ginearálta)**, má tá d'ioncam faoi bhun méid áirithe. Tugann cárta leighis teideal duit do raon seirbhísí sláinte saor in aisce. Ligeann cárta cuairte DG duit cuairt a thabhairt ar do dhochtúir saor in aisce.

Má tá tú idir 16-25 bliana d'aois agus ag brath ar do thuismitheoirí, féadfaidh tú do chárta leighis féin nó cárta cuairte DG a fháil má tá cárta leighis de réir tástála acmhainne nó cárta cuairte DG ag do thuismitheoirí.

Nuair a chláraíonn tú don **Scéim Íocaíochta Drugaí**, ní íocann tú níos mó ná €80 sa mhí chéanna as cógais ordaithe formheasta duit féin agus dod theaghlach. Níl an Scéim Íocaíochta Drugaí bunaithe ar d'ioncam.

Níl táillí othar cónaitheach san ospidéal ann a thuilleadh, mar sin, ní gá d'othair phoiblí táille laethúil a íoc chun **fanacht san ospidéal**. Ní mór duit táille €100 a íoc as cuairteanna ar rannóga éigeandála in ospidéil. Níl aon táille i gceist má chuireann Dochtúir Teaghlaigh ar aghaidh ann tú (tabhair do litir atreoraithe leat).

Conas a gheobhaidh mé cárta leighis, cárta cuairte DG nó an Scéim Íocaíochta Drugaí?

Is féidir iarratas a dhéanamh ar líne ar chárta leighis, ar chárta cuairte DG nó ar chárta na Scéime Íocaíochta Drugaí ar **mymedicalcard.ie**, nó faigh foirm iarratais ó **d'oifig sláinte áitiúil**.

Do shláinte agus folláine ghnéis

Deir an dlí go gcaithfidh duine a bheith 17 mbliana d'aois le bheith in ann toiliú le dul i mbun gnímh ghnéis. Is coir é gabháil do ghníomh gnéis le duine nár thug toiliú nó nach féidir toiliú a thabhairt. Is coir é chomh maith **íomhánna pearsanta a roinnt gan toiliú**.

Mar mhac léinn, b'fhéidir sa choláiste a thosóidh tú amach ar ghnéas agus do ghnéasachta a iniúchadh den chéad uair. Ba chóir duit a bheith ar an eolas faoi rudaí ar féidir leo cabhrú leat aire a thabhairt do do shláinte agus folláine ghnéis.

Is féidir **frithghiniúint saor in aisce** a fháil más bean nó duine a bhfuil útaras agat, idir 17 mbliana d'aois agus 35 bliain d'aois. Ní mór duit cuairt a thabhairt ar dhochtúir chun d'oideas saor in aisce a fháil. Tá an chuairt seo agus aon seiceáil frithghiniúna a theastaíonn uait saor in aisce. Áirítear leis an scéim seo frithghiniúint éigeandála, amhail piolla na maidine dár gcionn, is féidir í a fháil ó do chógaslann gan oideas ó dhochtúir teaghlaigh. Is féidir coiscíní a fháil saor in aisce trí chlinicí sláinte ghnéis nó ó aontas mac léinn do choláiste.

Má tá imní ort faoi ionfhabhtú gnéas-tarchurtha, ba chóir duit cuairt a thabhairt ar do dhochtúir teaghlaigh, cógaiseoir nó **clinic ionfhabhtaithe gnéas-tarchurtha** chun comhairle leighis a fháil. Má tá tú os cionn 17 mbliana d'aois, is féidir tástáil ar **ionfhabhtú gnéas-tarchurtha** a ordú saor in aisce ar líne chun í a ghlacadh sa bhaile. Tairgeann roinnt ospidéal agus clinicí tástálacha ionfhabhtaithe gnéas-tarchurtha saor in aisce chomh maith.

Cad is féidir liom a dhéanamh chun aire a thabhairt do mo shláinte ghnéis?

Sexualwellbeing.ie

Faigh tuilleadh eolais faoi shláinte agus folláine ghnéis, toiliú i gcleachtas agus trealamh frithghiniúna agus ionfhabhtaithe gnéas-tarchurtha saor in isce, ar **sexwellbeing.ie**.

Spunout.ie

Féach ar Spunout.ie **chun teacht ar 10 nod maidir le conas is féidir aire a thabhairt do do shláinte ghnéis**.

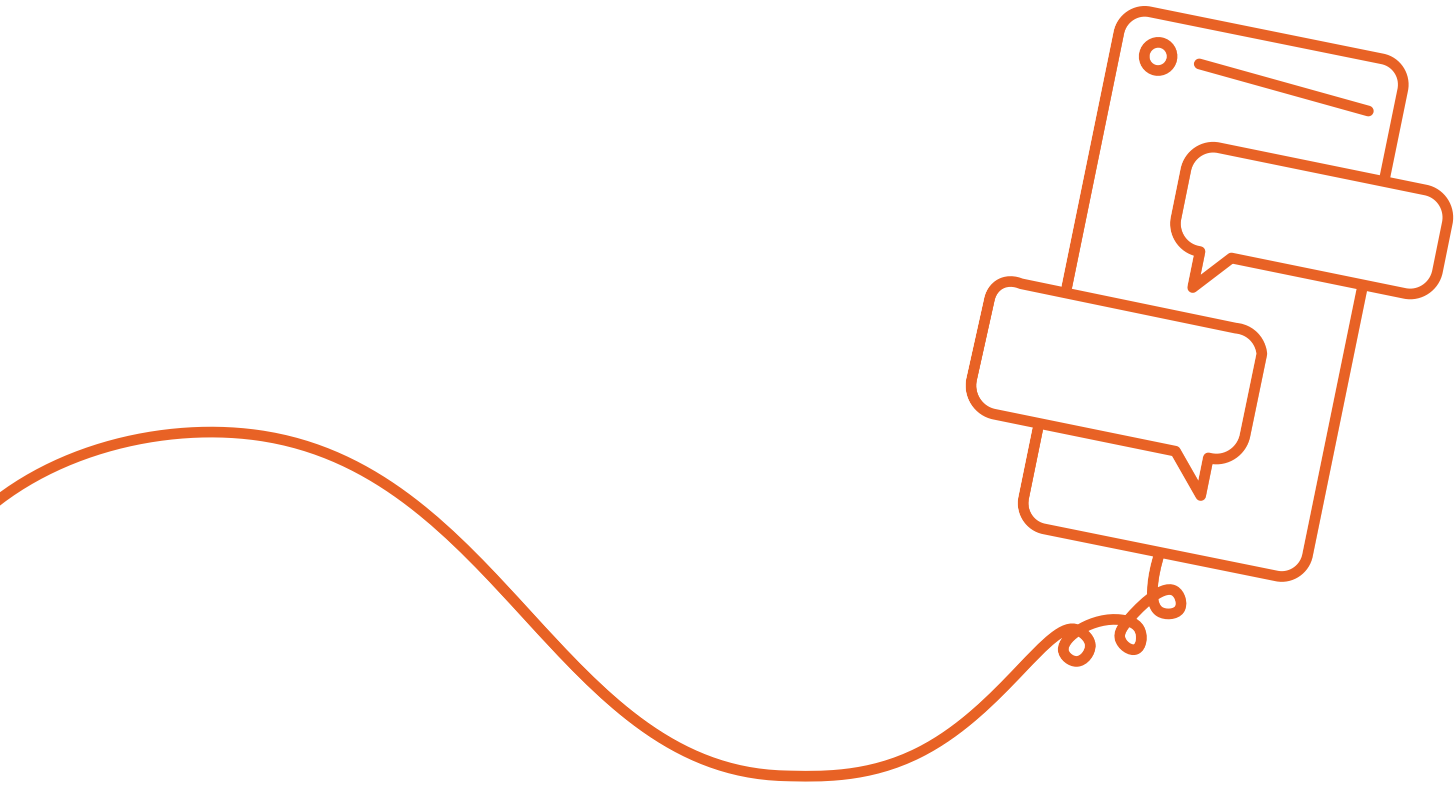
Cad mar gheall ar thoircheas neamhbheartaithe?

Má bhuailtear le **toircheas neamhphleanáilte** tú agus tá tacaíocht uait, tá seirbhísí rúnda saor in aisce ar fáil, lena n-áirítear comhairleoireacht, chun cabhrú leat do roghanna a mheas agus an t-eolas atá uait a fháil.

Cad í an tseirbhís My Options?

Cuireann líne chabhrach agus seirbhís chomhairleoireachta My Options eolas agus tacaíocht ar fáil má tharlaíonn toircheas neamhbheartaithe.

Is féidir leat glaoch a chur ar **1800 828 010** (nó **+353 59 916 5066** má tá tú ag glaoch ó áit éigin lasmuigh d'Éirinn). Is féidir eolas a fháil chomh maith ar an suíomh gréasáin My Options, lena n-áirítear **seirbhís chomhairleoireachta d'fhir agus do chomhpháirtithe** an duine atá ag iompar clainne.



My Options

Cuireann líne chabhrach agus seirbhís chomhairleoireachta **My Options** eolas agus tacaíocht ar fáil má tharlaíonn toircheas neamhbheartaithe.

Cén t-eolas eile atá uaim chun a bheith i mo Dhuine Fásta?

Bí cinnte go bhfuil d'uimhir Phearsanta Seirbhíse Poiblí ar eolas agat

Is tábhachtach go mbeidh gach aon duine a bheith ar an eolas faoi sheirbhísí poiblí agus conas rochtain a fháil orthu.

Is uimhir uathúil í Uimhir **Phearsanta Seirbhíse Poiblí (PSP)** a úsáidtear chun rochtain a fháil ar sheirbhísí poiblí in Éirinn, seirbhísí leasa shóisialaigh, seirbhísí cánach, seirbhísí oideachais agus sláinte san áireamh.

Cad a tharlóidh mura bhfuil m'uimhir PSP ar eolas agam?

Déan teagmháil le d'Ionad **Intreo nó Oifig Bhrainse Leasa Shóisialaigh áitiúil** agus is féidir leis an bhfoireann ansin d'uimhir PSP a aimsiú duit.

Faigh Cárta Seirbhísí Poiblí

Ní mór duit **Cárta Seirbhísí Poiblí (CPS)** a bheith agat chun rochtain a fháil ar sheirbhísí leasa shóisialaigh agus ar sheirbhísí áirithe eile (amhail **iarratas a dhéanamh ar cheadúnas tiomána**).

Chun do CPS a fháil, déan coinne **ag Ionad Clárúcháin CPS (Ionad Intreo nó Oifig Brainse Leasa Shóisialaigh)** chun d'aitheantas a chruthú. Nuair a bheidh do CPS agat, is féidir cuntas MyGovID fíoraithe a chruthú chomh maith.

Cad is MyGovID ann?

Ligeann **MyGovID** duit rochtain a fháil ar raon seirbhísí poiblí ar líne. Tá dhá chineál cuntais ann: Cuntas Bunúsach agus Cuntas Fíoraithe. Le cuntas MyGovID Fíoraithe, is féidir rochtain a fháil ar na seirbhísí go léir atá ar fáil ar MyGovID, lena n-áirítear **iarratas a dhéanamh ar phas** nó ar **Dheontas Mac Léinn.**

Sochair leasa shóisialaigh a éileamh

Féadfaidh tú íocaíocht cuardaitheora poist a fháil má tá tú 18 mbliana d'aois nó níos sine, dífhostaithe, ag cuardach oibre agus má chomhlíonann tú coinníollacha cáilitheacha áirithe.

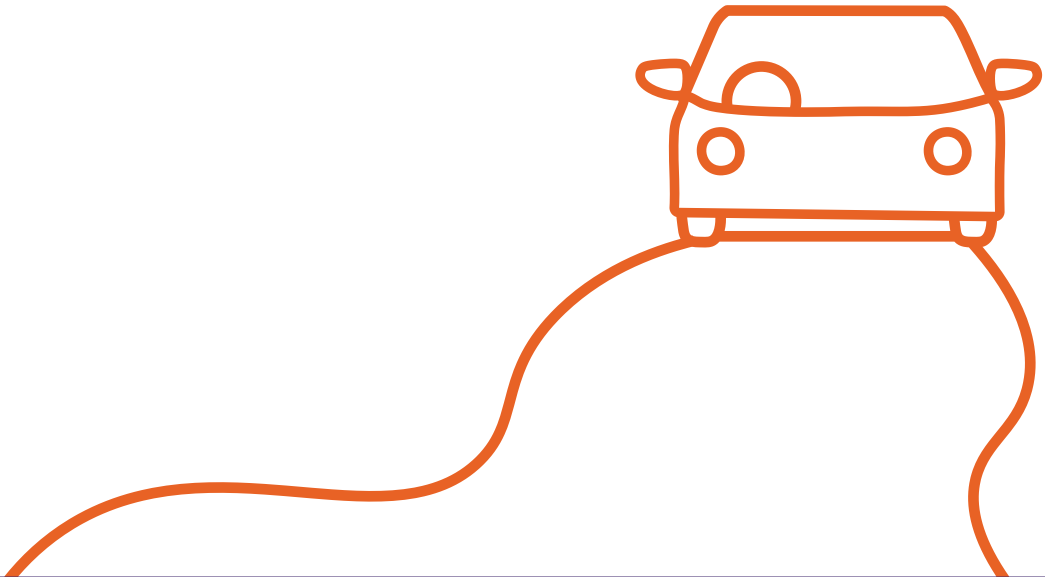
Is íocaíocht de réir tástála acmhainne é **Liúntas Cuardaitheora Poist** agus ní gá go mbeadh ÁSPC íoctha agat chun cáiliú.

Má tá tú díreach tar éis an scoil a fhágáil agus post á lorg agat, ní féidir Liúntas Cuardaitheora Poist a fháil go dtí trí mhí tar éis duit an scoil agus na scrúduithe a chríochnú. Má tá íocaíocht leasa shóisialaigh á fáil ag do thuismitheoirí, féadfaidh siad leanúint ar aghaidh **le hÍocaíocht Tacaíochta Leanaí** a fháil duit ar feadh na dtrí mhí seo.

Chun cáiliú le haghaidh **Sochar Pá-Choibhneasa** nó **Sochar Cuardaitheora Poist**, ní mór duit a bheith ag obair agus go leor ranníocaíochtaí ÁSPC a bheith íoctha agat.

Má tá tú os cionn 18 mbliana d'aois agus i gcruachás airgeadais, is féidir leat cur isteach ar Liúntas Leasa Forlíontach bunúsach seachtainiúil. Faigh liosta d'oifigí a sholáthraíonn Liúntas Leasa Forlíontach ar gov.ie, nó déan teagmháil le **d'Ionad Intreo áitiúil nó d'Oifig Bhrainse Leasa Shóisialaigh áitiúil**.

Déanann tú iarratas ar íocaíocht cuardaitheora poist i d'Ionad Intreo áitiúil nó Oifig Bhrainse Leasa Shóisialaigh. Tugtar a bheith ar an dól air seo chomh maith. Is féidir iarratas a dhéanamh ar líne freisin ag **MyWelfare.ie**. Aimsigh an tIonad Intreo nó an oifig brainsFoghlaim le tiomáintar **gov.ie**.



Foghlaim le tiomáint

Baineann **ceithre chéim le foghlaim le tiomáint** agus ceadúnas tiomána a fháil: pas a fháil sa tástáil teoirice tiomána, ceadúnas foghlaimeora a fháil, tiomáint a chleachtadh, agus pas a fháil sa tástáil tiomána. Is é **an tÚdarás um Shábháilteacht ar Bhóithre** a reáchtálann an tástáil tiomána.

Tuilleadh eolais a fháil

Tuilleadh ón tSeirbhís um Fhaisnéis do Shaoránaigh

Faigh tuilleadh faisnéise faoi gach rud atá clúdaithe sa treoir seo ón tSeirbhís um Fhaisnéis do Shaoránaigh.

citizensinformation.ie

Ionaid Faisnéise do Shaoránaigh

Seirbhís Teileafóin um Fhaisnéis do Shaoránaigh
0818 07 4000 | Luan go hAoine, 9am – 8pm

Luaitear roinnt eagraíochtaí cabhracha síos tríd an treoir seo sna míreanna iomchuí. Seo roinnt eagraíochtaí eile a d'fhéadfadh a bheith áisiúil duit.

Coimisiún na Meán

Rialtóir na meán le haghaidh **sábháilteacht ar líne, craolachán teilifíse agus seirbhísí físe ar éileamh.**

Ionad Teagmhála Gearán

Teil: **01 963 7755** Luan go hAoine 8am-6pm nó seoladh ríomhphoist **usersupport@cnam.ie**

An Roinn Coimirce Sóisialaí

An roinn rialtais a dhéanann **córas leasa shóisialaigh** na hÉireann a riar.

Teil: **01 704 3000** nó seoladh ríomhphoist **info@welfare.ie**

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte

Déanann Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS) **seirbhísí sláinte poiblí uile na hÉireann** a bhainistiú, lena n-áirítear seirbhísí sóisialta pearsanta.

Teil: **1800 700 700**

Ionaid Faisnéise don Aos Óg

Seirbhísí eolais don óige, seirbhís rúnda saor in aisce do dhaoine óga faoi réimsí éagsúla, lena n-áirítear oideachas agus fostaíocht. Faigh an t-ionad is gaire duit ar **youthworkireland.ie**, nó bain leas as an **tseirbhís comhrá ar líne**.

citizensinformation.ie

0818 07 4000 - **Luan go hAoine, 9am - 8pm**

Ionaid áitiúla - **áiteanna ar fud na tíre**

Cuireann an Bord um Fhaisnéis do Shaoránaigh faisnéis, comhairle agus abhcóideacht neamhspleách ar fáil maidir le seirbhísí poiblí agus sóisialta trí citizensinformation.ie, tríd an tSeirbhís Ghutháin um Fhaisnéis do Shaoránaigh agus tríd an líonra náisiúnta d'Ionaid um Fhaisnéis do Shaoránaigh. Tá sé freagrach as an tSeirbhís Buiséadaithe agus Comhairle Airgid (MABS) agus cuireann sé an tSeirbhís Abhcóideachta Náisiúnta ar fáil do dhaoine faoi mhíchumas.

Bord um Fhaisnéis do Shaoránaigh

Ceannoifig, Teach Ché Sheoirse,
43 Sráid Chnoc na Lobhar, Baile Átha Cliath 2

t: 01 605 9000

e: info@ciboard.ie

w: citizensinformationboard.ie

An Bord um **Fhaisnéis** do Shaoránaigh
faisnéis · comhairle · tacaíocht