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

An Scoil a Fhágáil

An t-eolas ar fad faoin saol tar éis na scoile

Tá an leabhrán seo foilsithe ag an mBord um Fhaisnéis do Shaoránaigh. Is treoir ghinearálta amháin atá san fhaisnéis sa leabhrán seo agus ní léirmhíniú dlíthiúil atá ann.

Glaoigh orainn ar **0818 07 4000** nó téigh chuig **citizensinformation.ie**.

Márta 2026

Clár ábhar

04 Tá an scoil thart – céard a dhéanfaidh mé anois?
06 Conairí gairme – mo chuid roghanna?
10 Printíseachtaí agus oiliúint
11 Cúrsaí iar-Ardteistiméireachta agus conairí eile chuig an gcoláiste
14 Iarratas a dhéanamh ar choláiste agus an Lár-Oifig Iontrála
20 Táillí coláiste agus deontais do mhic léinn
22 Tacaíochtaí airgeadais eile sa choláiste
25 Tacaíochtaí míchumais sa choláiste
27 Áit chónaithe a aimsiú
31 Staidéar thar lear
35 Sos bliana ón staidéar
37 Post a aimsiú
43 Do mheabhairshláinte
47 Sláinte agus sláinte ghnéis
50 Aon rud eile is fiú dom a bheith ar eolas agam faoi shaol Duine Fásta?
52 Tuilleadh eolais a fháil

Tá an scoil thart – céard a dhéanfaidh mé anois?

Is gearr anois a bheidh ort dul ag an scoil go deo arís. Nó, b'fhéidir go bhfuil an scoil thart cheana féin agus nach bhfuil a fhios agat céard a dhéanfaidh tú anois. Cabhróidh an treoir um Fhaisnéis do Shaoránaigh leat, An Scoil a Fhágáil.

Cumhdaítear rudaí mar iad seo a leanas sa treoir:

- Coláiste agus roghanna breisoideachais
- Conas iarratas a dhéanamh ar choláiste
- Deontas mic léinn a fháil agus tacaíochtaí airgeadais eile
- Cá bhfaighidh tú printíseachtaí
- Áit chónaithe a aimsiú
- Ag tosú ag obair den chéad uair
- Sos bliana ón staidéar

Gheobhaidh tú tuilleadh eolais freisin ó:

- citizensinformation.ie
- D'ionad áitiúil um **Fhaisnéis do Shaoránaigh**
- An tSeirbhís Teileafóin Faisnéise do Shaoránaigh ar **0818 07 4000**

Faisnéis do Shaoránaigh ar na meáin shóisialta

Lean muid ar na meáin shóisialta chun an scéal is déanaí a fháil ó citizensinformation.ie!

@citizensinformation
@citizensinformation
@citizensinformationboard

Cód QR le haghaidh tuilleadh eolais

Úsáidtear cóid QR i ndubh agus bán chun tuilleadh eolais a thabhairt. Dírigh an ceamara ar d'fhón cliste ar an gcód QR chun tuilleadh a fháil amach faoi ábhar.

Tá naisc chuig an hábhair go léir ar an leagan ar líne den treoir seo. Scan an cód QR seo chun cuairt a thabhairt ar an leagan ar líne den treoir An Scoil a Fhágáil.

Conairí gairme – mo chuid roghanna?

Is cuma má tá tú ag dul isteach sa bhliain dheiridh ar scoil, nó má tá tú díreach tar éis d'Ardteistiméireacht a chríochnú, b'fhéidir go mbeifeá ag smaoineamh ar do roghanna fostaíochta faoin tráth seo.

Is iomaí conair gairme is féidir leat a ghlacadh agus, a mhéid is a bhaineann sé le coláiste, printíseachtaí, cúrsa oiliúna, nó rogha oibre a phiocadh, d'fhéadfadh drogall mór a bheith ort an chéad chéim sin a ghlacadh.

Ná dearmad, ní gá gurb í an rogha a dhéanann tú anois an rogha a choinneoidh tú go deo. Is cuma má thosaíonn tú ar chonair gairme amháin agus má chinneann tú ansin nach bhfeileann sé duitse.

Cén chaoi a socróidh mé céard a dhéanfaidh mé tar éis na scoile?

Le linn duit a chinneadh céard ba mhaith leat a dhéanamh tar éis na scoile, smaoinigh ar na rudaí a bhfuil spéis agat iontu. B'fhéidir gur ábhair scoile iad sin, nó caitheamh aimsire nó gníomhaíochtaí, nó rud ar bith a bhfuil spéis agat ann.

Labhair le treoirchomhairleoir do scoile, múinteoir a bhfuil muinín agat ann, nó ball den teaghlach. Smaoinigh ar chúinsí praiticiúla, cosúil le cúrsaí iompair agus áit chónaithe a fháil má theastaíonn uait bogadh ón mbaile. Is féidir leat taighde a dhéanamh ar shlite beatha éagsúla ar líne freisin.

Céard é Qualifax.ie?

Bain úsáid as **Qualifax.ie** chun bunachar sonraí suas le 15,000 cúrsa a bhrabhsáil ag leibhéil éagsúla chun ceann a oireann duitse a phiocadh.

Is iomaí **earnáil ghairme** ann, agus leis an méid sin roghanna, b'fhéidir go mbeifeá trína chéile ag an rud ar fad. D'fhéadfadh sé cuidiú leat féachaint ar na hearnálacha i gcoitinne féachaint an bhfuil aon rud iontu a bhfuil spéis agat ann. Is féidir earnálacha gairme a ghrúpáil le chéile faoi seacht bpríomhchatagóir.

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

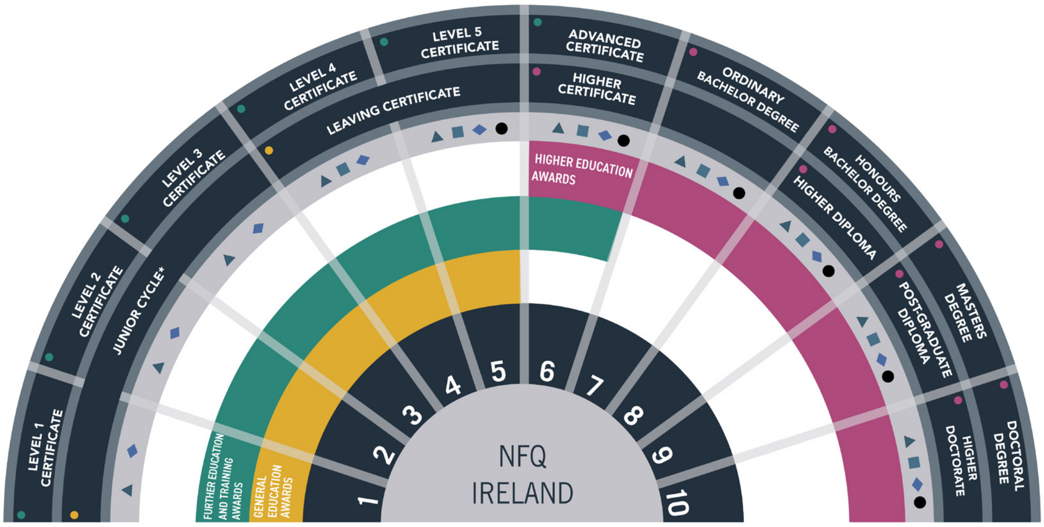
Gheobhaidh tú eolas ar na **conairí gairme is féidir leat a ghlacadh i ngach ceann de na catagóirí** ar CareersPortal.ieFind information on the **career paths you can take in each of these categories** on CareersPortal.ie.

An Tairseach Gairmeacha

Is é **CareersPortal.ie** an tseirbhís náisiúnta gairmthreorach in Éirinn. Tá eolas ar an tairseach faoi **fholúntais agus printíseachtaí** éagsúla, agus faoi **earnálacha gairme** éagsúla.

Is cuma céard a roghnaíonn tú a dhéanamh, beidh scileanna agus cáilíochtaí áirithe ag teastáil uait. Go ginearálta, nuair a dhéanann tú cúrsa breisoideachais nó ardoideachais, bronnfar cáilíocht ó leibhéil 1 go 10 ort ar an **gCreat Náisiúnta Cáilíochtaí (CNC)**.

Úsáid an Creat Náisiúnta Cáilíochtaí chun cúrsaí a chur i gcomparáid le chéile agus feiceáil cé na cinn a chabhróidh leat ar do chonair gairme roghnaithe. Is féidir leis an gCreat Náisiúnta Cáilíochtaí cuidiú leat freisin aitheantas a fháil dod' cháilíocht Éireannach thar lear.



Foinse: An Creat Náisiúnta Cáilíochtaí, qqi.ie

Nuair a shocraíonn tú cén cineál staidéar breise nó oiliúna is mian leat a dhéanamh, tá sé in am agat iarratas a dhéanamh.

Céard é an Creat Náisiúnta Cáilíochtaí?

Tagraíonn an 'leibhéal' cáilíochta dá leibhéal ar an **gCreat Náisiúnta Cáilíochtaí (CNC)**. Insíonn sé sin d'fhostóir céard atá ar eolas agat, agus céard is féidir leat a thuiscint, agus a dhéanamh tar éis cáilíocht a bhaint amach.

Printíseachtaí agus oiliúint

Má tá fonn ort ceird nó gairm a fhoghlaim, b'fhéidir go mbeadh spéis agat i **bprintíseacht**.

Tugann sé sin oiliúint ar an láthair duit le fostóir i gceird ar leith (cosúil le pluiméireacht nó siúinéireacht), nó i ngairm (cosúil le TFC, airgeadas, fáilteachas, nó feirmeoireacht). Gheobhaidh tú oiliúint freisin taobh amuigh den láthair in ionad oideachais. Go ginearálta, maireann printíseacht idir dhá agus ceithre bliana.

Fad agus atá tú ag traenáil ar an láthair, íocfaidh d'fhostóir pá printíseachta molta leat. Beidh an méid a gheobhaidh tú ag brath ar an tionscal ina bhfuil tú. D'fhéadfá a bheith i dteideal liúntais freisin, cosúil le liúntas uirlisí, agus faoiseamh cánach.

Ag brath ar an gclár printíseachta is fearr leat, féadfaidh tú tosú ó 16 go 18 mbliana déag d'aois (níl aon uasteorainn aoise i gceist). Leanann cáilíochtaí a bhfuil aitheantas náisiúnta agus idirnáisiúnta acu as printíseachtaí, ó leibhéil 5 go 9 ar an gCreat Náisiúnta Cáilíochtaí.

Cá bhfaighidh mé eolas ar phrintíseachtaí?

Faigh amach faoi phrintíseachtaí agus conas iarratas a dhéanamh ar **apprenticeship.ie**. Féadfaidh tú freisin dul chuig rannán **printíseachtaí careersportal.ie.**

Níl i bprintíseacht ach díreach sampla amháin de chúrsa **Breisoideachais agus Oiliúna (FET)**. Tá tuilleadh cúrsaí **FET lánaimseartha agus páirtaimseartha liostaithe ar fetchcourses.ie**, lena n-áirítear cúrsaí oiliúna, oideachas pobail agus oideachas aosach. Ag brath ar do chúinsí agus ar an gcúrsa, b'fhéidir go **n-íocfaí liúntas leat**.

Má tá tú idir 15 agus 20 bliain d'aois agus má fhágann tú an scoil gan aon cháilíochtaí foirmiúla, féadfaidh tú cúrsa **Ógtheagmhála** a dhéanamh. Áirítear leis sin oiliúint i mbunscileanna, oiliúint phraiticiúil ag an obair, agus oideachas ginearálta, agus faigheann tú **liúntas seachtainiúil.**

Céard é an Clár Socrúcháin Taithí Oibre?

Tugann an **Clár Socrúcháin Taithí Oibre (WPEP)** 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 Chlár WPEP, lena n-áirítear íocaíocht leasa shóisialaigh cháilitheach a fháil.

Cúrsaí iar-Ardteistiméireachta agus conairí eile chuig an gcoláiste

Cé gurb é an Lár-Oifig Iontrála an príomhbhealach chuig oideachas tríú leibhéal, ní hé an t-aon rogha é. I measc na mbealaí eile chuig oideachas tríú leibhéal tá siad seo a leanas:

- Cúrsaí Iar-Ardteistiméireachta (PLC)
- Cúrsaí oideachais threasaigh

Céard iad cúrsaí PLC?

Is cúrsaí lánaimseartha iad cúrsaí **Iar-Ardteistiméireachta** a thairgeann meascán d'obair phraiticiúil, foghlaim acadúil agus taithí oibre. Is céim atá iontu i dtreo fostaíocht oilte i réimsí difriúla, lena n-áirítear:

- Cuntasaíocht agus gnó
- Talmhaíocht
- Ealaín, ceardaíocht agus dearadh
- Eolaíocht bhithleighis agus chógaisíochta
- Néalríomhaireacht le códú
- Eolaíocht ríomhaireachta
- Gruagaireacht, bearbóireacht agus cúram scéimhe
- Staidéar ilmheán agus iriseoireacht
- Oiliúint phearsanta le heolaíocht spóirt
- Teilifís agus léiriú teilifíse
- Turasóireacht

Cá háit a bhfaighidh mé cúrsaí PLC?

Gheobhaidh tú liosta de chúrsaí PLC atá ar fáil ar fud na hÉireann ar shuíomh gréasáin na **Tairsí Gairmeacha**. Féadfaidh tú cuardach a dhéanamh freisin de réir réigiúin ar shuíomh gréasáin Bhoird Oideachais agus Oiliúna na hÉireann, **etbi.ie**, nó cúrsaí PLC a chuardach ar **shuíomh gréasáin Qualifax**.

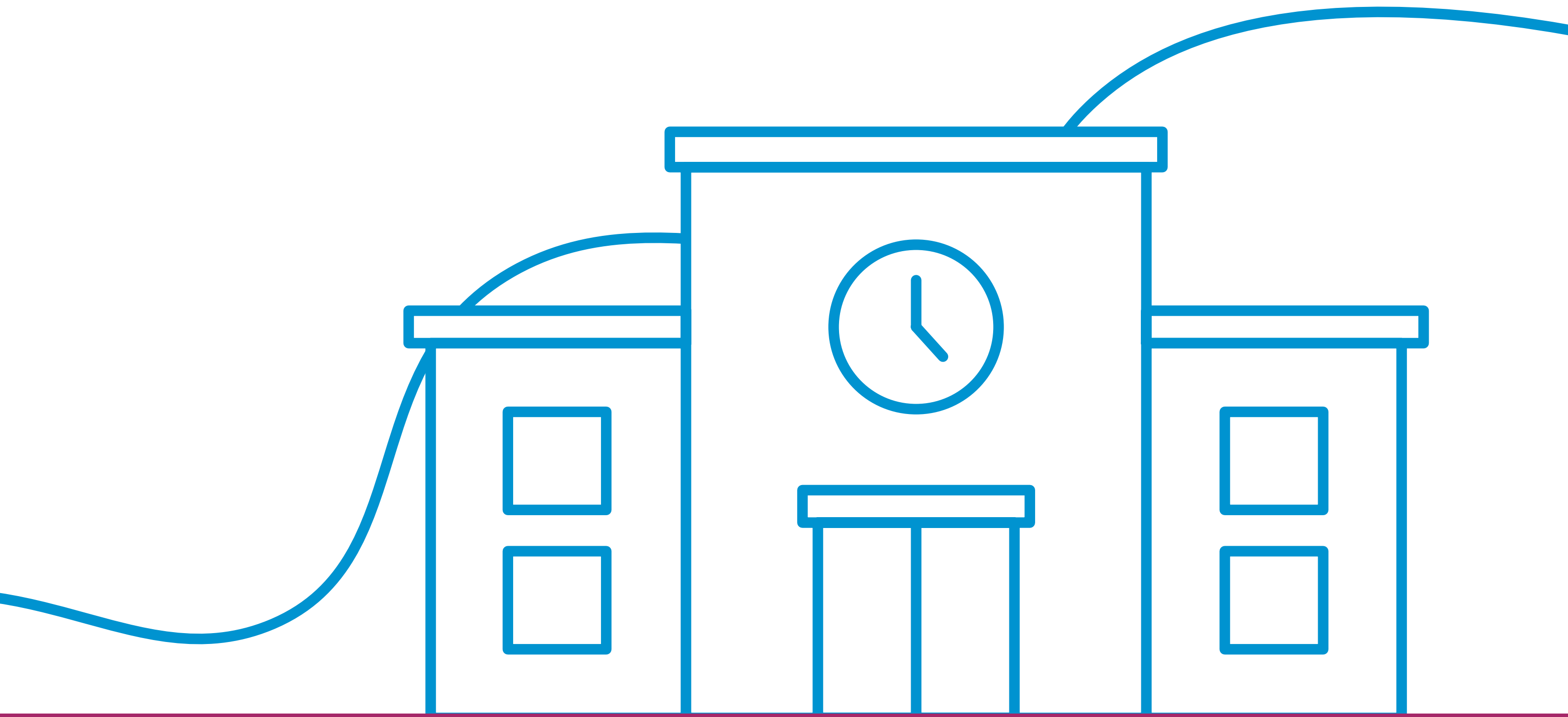
Bíonn cúrsaí Iar-Ardteistiméireachta ar siúl ar fud na tíre agus bíonn siad ar Leibhéil 5 nó 6 den Chreat Náisiúnta Cáilíochtaí de ghnáth. Is féidir leat leanúint ort agus cúrsaí céime tríú leibhéal a dhéanamh nuair a chríochnaíonn tú do chúrsa PLC.

Céard é an clár oideachais threasaigh?

Is féidir leat céim tríú leibhéal a fháil ag Leibhéal 7 nó 8 den Chreat Náisiúnta Cáilíochtaí tríd an **gclár oideachais threasaigh**. Tosaíonn tú do chúrsa i gcoláiste breisoideachais agus críochnaíonn tú é i gcoláiste ardoideachais nó in ollscoil.

Tá próiseas iontrála éagsúil ag baint le céimeanna treasacha. Ní dhéanann tú iarratas tríd an Lár-Oifig Iontrála ná ní theastaíonn na pointí céanna Ardteistiméireachta uait. Ina ionad sin, tá a riachtanais iontrála féin ag baint le cúrsaí. Tá níos mó ná 40 cúrsa ar fáil, lena n-áirítear:

- Beochan
- Gnó
- Ríomhaireacht le IS
- Déantúsaíocht
- Altranas
- Teiripe shaothair
- Polaitíocht
- Sláinte phoiblí
- Forbairt bogearraí
- Obair shóisialta
- Eolaíocht spóirt



Cá bhfaighidh mé eolas ar chúrsaí oideachais threasaigh?

Léigh na **Ceisteanna Coitianta maidir le céimeanna treasacha** ar shuíomh gréasáin na hOifige Trasachta Náisiúnta (NTO) **nto.hea.ie**. Feicfidh tú cé na cúrsaí atá ar fáil, chomh maith leis na riachtanais iontrála agus na dátaí iarratais ar leathanach cúrsaí na hOifige.

Iarratas a dhéanamh ar choláiste agus an Lár-Oifig Iontrála

Féadfaidh tú iarratas a dhéanamh ar beagnach gach **cúrsa fochéime tríú leibhéal** lánaimseartha tríd an Lár-Oifig Iontrála (CAO).

Tá siad seo a leanas i measc na gcúrsaí fochéime:

- Ard-teastais (Leibhéal 6)
- Gnáthchéimeanna Baitsiléara (Leibhéal 7)
- Céimeanna Onóracha Baitsiléara (Leibhéal 8)

Gheobhaidh tú liosta de na cúrsaí go léir atá á dtairiscint agus eolas ar conas iarratas a dhéanamh orthu sa **Lámhleabhar CAO**.

Cathain a dhéanfaidh mé iarratas ar an CAO?

Féadfaidh tú iarratas a dhéanamh ar chúrsaí ar líne trí **thairseach CAO** ó mhí na Samhna go mí Feabhra gach bliain. Ag brath ar do chúinsí, féadfaidh tú iarratas déanach a sheoladh isteach go dtí an 1 Bealtaine 2026. Déanann tú iarratas go hiondúil sa séú bliain ar scoil, agus ansin téann tú ar aghaidh chuig an tríú leibhéal nuair a chríochnaíonn tú scrúduithe na hArdteistiméireachta.

Cad í an Lár-Oifig Iontrála?

Próiseálann an **Lár-Oifig Iontrála iarratais ar chúrsaí fochéime** in Institiúidí Ardoideachais na hÉireann. Cinneann na hInstitiúidí Ardoideachais cé a fhaigheann áiteanna ar a gcúrsaí, agus cuireann siad in iúl don Lár-Oifig Iontrála é. Má éiríonn leat, tairgfear áit duit tríd an tairseach CAO ar líne.

Céard atá i gceist le cúrsa lena ngabhann iarratas srianta?

Is cúrsaí lena mbaineann **'iarratas srianta'** roinnt de na cúrsaí. Tá nósanna imeachta luath-mheasúnaithe nó agallaimh ag baint le cuid acu, mar shampla, má tá tú ag déanamh iarratas ar chúrsa sa Choláiste Náisiúnta Ealaíne is Deartha, b'fhéidir go gcaithfeá punann oibre a chur isteach. Más mian leat iarratas a dhéanamh ar chúrsa srianta, déan cinnte é a chur san áireamh i d'iarratas chuig an CAO in am, ionas go mbeifear in ann measúnú a dhéanamh air go luath. Is féidir le measúnuithe tarlú chomh luath le mí Feabhra.

Cén chaoi a ndéanfaidh mé iarratas chuig an CAO?

Féadfaidh tú iarratas a dhéanamh ar institiúidí tríú leibhéal trí **Tairseach CAO**. Gheobhaidh tú treoir chéim ar chéim ar conas iarratas a dhéanamh ar choláiste tríd an CAO ar **citizensinformation.ie**.

Sula dtosaíonn tú d'iarratas CAO, ba cheart duit an leagan is déanaí den **Lámhleabhar CAO** a léamh. Tá eolas cabhrach tábhachtach anseo faoin bpróiseas.

Céard é an Lámhleabhar CAO pearsanta?

Is féidir leat **Lámhleabhar CAO pearsanta** a chruthú ar shuíomh gréasáin CAO **cao.ie**, agus ansin féadfaidh tú breathnú air sin ar d'fhón nó do tháibléad in aip Lámhleabhar CAO. Ar dtús piocfaidh tú na rudaí a bhfuil spéis agat iontu agus cá háit ar mhaith leat staidéar a dhéanamh, agus molfaidh suíomh gréasáin CAO cúrsaí duit.

Ná dearmad!

A mhéid is a bhaineann sé le do chúrsaí a phiocadh, cuir do chúrsaí in ord tosaíochta de réir mar a thaitníonn siad leat. NÁ liostáil iad bunaithe ar an gcaoi a measann tú a éireoidh leat i do chuid scrúduithe.

Tairgfear an chéad chúrsa ar do liosta duit a bhfuil tú incháilithe dó, mar sin má thairgtear do chéad rogha duit, ní thairgfear do dhara rogha duit. Ach, má thairgtear do thríú rogha duit, d'fhéadfaí fós féin do dhara nó do chéad rogha a thairiscint duit i mbabhtaí níos déanaí.

Cleachtadh a dhéanann máistreacht!

Sula ndéanann tú d'iarratas, féadfaidh tú d'iarratas a chleachtadh ag úsáid an **iarratais shamplaigh ar shuíomh gréasáin CAO cao.ie**.

Céard iad na scéimeanna HEAR agus DARE?

Is scéimeanna iontrálacha chuig coláiste iad an **Bealach Rochtana ar Ardoideachas (HEAR)** agus an **Bealach Rochtana ar Oideachas do Dhaoine faoi Mhíchumas (DARE)**. Tugann an dá scéim áiteanna tríú leibhéal do mhic léinn ar 'bhonn pointí laghdaithe'. Ciallaíonn sé sin go bhféadfá áit a fháil ar an gcúrsa tríú leibhéal is rogha leat, fiú mura bhfuil dóthain pointí CAO agat.

- Is do mhic léinn ó chúlraí faoi mhíbhuntáiste sóisialta faoi ghannionadaíocht san oideachas tríú leibhéal é HEAR.
- Is do mhic léinn a bhfuil míchumas sonrach orthu nó a bhfuil deacracht foghlama acu é DARE, dream a raibh dúshláin oideachais bhreise acu.

Ní mór duit a dheimhniú ar d'iarratas CAO más mian leat tú a chur san áireamh do na scéimeanna HEAR nó DARE. Ní mór duit doiciméid tacaíochta a chur isteach freisin, faoi lár an Mhárta go hiondúil. Is féidir leat iarratas a dhéanamh ar DARE agus HEAR má cheapann tú go bhfuil tú incháilithe.

Faigh tuilleadh amach **faoi HEAR agus DARE ar citizensinformation.ie**.

An féidir liom m'intinn a athrú faoi chúrsaí?

Is féidir leat **cúrsaí a chur leis nó do roghanna cúrsa a rinne athrú ar líne** suas go dtí an spriocdháta i mí Feabhra, agus é a dhéanamh saor in aisce. Más mian leat do chúrsaí a athrú idir mí Feabhra agus tús mhí an Mhárta, beidh táille (€10 de ghnáth) i gceist. Athosclaíonn an tsaoráid in aisce le haghaidh athrú intinne go luath i mí na Bealtaine go dtí luath mí Iúil.

Seolann an CAO Ráiteas maidir le **Taifead Iarratais** chugat roimh dheireadh mhí Bealtaine ag iarraidh ort a dheimhniú go bhfuil an t-eolas i d'iarratas cruinn.

Cén chaoi a bhfaighidh mé mo thairiscint?

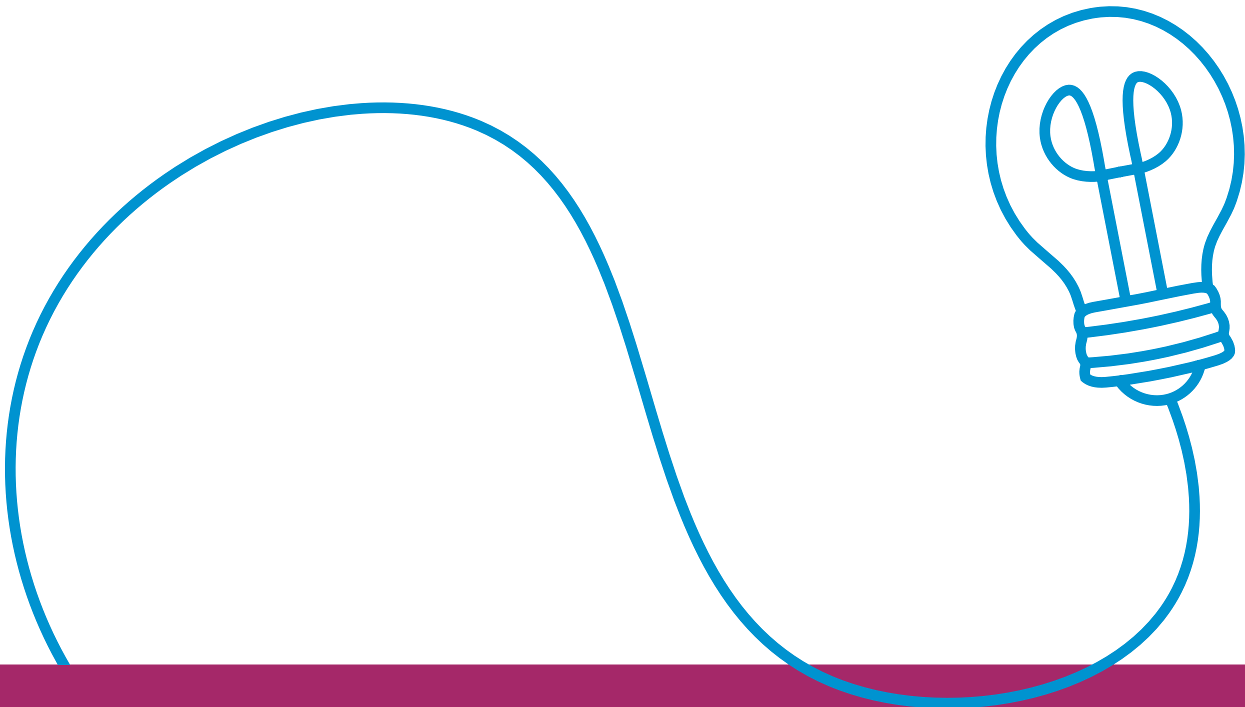
Gheobhaidh tú ríomhphost le do thairiscint, mar sin déan cinnte do chuid ríomhphoist a sheiceáil go rialta. Féadfaidh tú leathanach an **Chláir Imeachtaí** a sheiceáil freisin ar cao.ie chun sonraí maidir leis na dátaí tairisceana a fheiceáil.

Cén uair a gheobhaidh mé mo thairiscint?

Babhta A	**Cé leis a bhaineann sé:** Iarratasóirí nach bhfuil ag feitheamh ar thorthaí na hArdteistiméireachta, cosúil le mic léinn lánfhásta agus iarratasóirí iarchurtha	**Cén uair?** I mí Iúil de ghnáth
Babhta Nialais	**Cé leis a bhaineann sé:** Iarrthóirí ar Leigheas (Iontráil do Chéimithe) agus catagóirí eile	**Cén uair?** Go luath i mí Lúnasa
Babhta 1	**Cé leis a bhaineann sé:** Iarratasóirí atá ag feitheamh ar thorthaí na hArdteistiméireachta	**Cén uair?** Mí Lúnasa de ghnáth (tar éis torthaí na hArdteistiméireachta a sheoladh amach)

Céard ba cheart a bheith ar eolas agam sula nglacaim leis an tairiscint?

Má dhéanann tú iarratas ar chúrsaí ó liostaí Leibhéal 8 agus Leibhéal 6 nó 7, d'fhéadfá tairiscintí a fháil ón dá liosta. Ní féidir leat glacadh ach le tairiscint amháin, in aon bhabhta. Mar sin, má fhaigheann tú níos mó ná tairiscint amháin, ní mór duit rogha a dhéanamh cén tairiscint a ghlacfaidh tú.



Ná dearmad!

Má ghlacann tú le cúrsa i mbabhta níos túisce atá níos faide síos ar do liosta, féadfar i gcónaí cúrsa atá níos airde ar do liosta a thairiscint duit i mbabhta níos déanaí.

Má ghlacann tú leis an tairiscint is airde ar do liosta i mbabhta níos déanaí, cealaíonn sé sin go huathoibríoch an tairiscint níos ísle ar do liosta ar ghlac tú leis roimhe seo.

Táillí coláiste agus deontais do mhic léinn

An mbeidh orm íoc as táillí teagaisc le dul chuig coláiste?

Ní íocann formhór na mac léinn fochéime a dhéanann cúrsaí tríú leibhéal atá á maoiniú go poiblí aon **táillí teagaisc**. Fágann **Tionscnamh na dTáillí Saor in Aisce** go gcumhdaíonn an Roinn Breisoideachais agus Ardoideachais, Taighde, Nuálaíochta agus Eolaíochta costas na dtáillí ina ionad sin. Ach beidh ort **ranníocaíocht an mhic léinn** a íoc go fóill.

Ní mór duit **critéir áirithe** a chomhlíonadh chun cáiliú do tháillí saor in aisce, ach ní gá duit iarratas a dhéanamh – déanfar measúnú ort le haghaidh táillí saor in aisce bunaithe ar d'iarratas ar choláiste. Mura gcáilíonn tú le haghaidh táillí saor in aisce, ansin d'fhéadfá a bheith i dteideal faoiseamh cánach a fháil ar **ranníocaíocht an mhic léinn agus ar tháillí teagaisc**.

Céard é ranníocaíocht an mhic léinn?

Gearrann formhór na gcoláistí ranníocaíocht bhliantúil ar mhic léinn, ar a dtugtar táille chlárúcháin freisin, a chumhdaíonn seirbhísí mac léinn agus scrúduithe. Is é ráta uasta ranníocaíocht an mhic léinn anois ná €2,500. Is rud ar leithligh é sin ó tháillí teagaisc, a chumhdaítear go ginearálta le **Tionscnamh na dTáillí Saor in Aisce**.

Deontas mic léinn a fháil

Más mac léinn PLC lánaimseartha thú nó fochéimí tríú leibhéal, d'fhéadfá cáiliú le haghaidh **Deontas mic léinn**. Riarann Tacaíocht Chomhchoiteann do Mhic Léinn in Éirinn (SUSI) an deontas.

Tá dhá chuid i gceist leis an deontas mic léinn:

1. Deontas cothabhála, ar ranníocaíocht é i leith do chostais mhaireachtála.
2. Deontas táillí, ar féidir leis do chuid táillí ar fad nó cuid de na táillí a chumhdach, ranníocaíocht an mhic léinn, agus an costas a bhainfidh le turais allamuigh riachtanacha.

Chun cáiliú do dheontas mic léinn, ní mór duit **coinníollacha na scéime** a chomhlíonadh, lena n-áirítear tástáil acmhainne.

Tá **ráta speisialta den deontas cothabhála** ann do mhic léinn ó chúlraí faoi mhíbhuntáiste, agus leis sin cuirtear suim bhreise leis an ngnáth-dheontas mic léinn. D'fhéadfá cáiliú dó sin má tá tú féin nó do thuismitheoirí ag fáil íocaíochtaí leasa shóisialaigh áirithe nó má tá sibh páirteach i gcláir ar leith.

Cén chaoi a ndéanfaidh mé iarratas ar dheontas mic léinn?

Osclaíonn na hiarratais ar dheontas mic léinn go hiondúil i mí Aibreáin agus dúntar iad go luath i mí na Samhna gach bliain. Féadfaidh tú iarratas déanach a dhéanamh, ach sin in **imthosca áirithe** amháin.

Déanfaidh tú d'iarratas ar dheontas mic 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 na **critéir cháilitheachta** ar shuíomh gréasáin SUSI nó trí **Táscaire Incháilitheachta SUSI** a úsáid.
2. Cruthaigh cuntas i dTairseach Mac Léinn SUSI. Beidh d'ainm, dáta breithe, seoladh ríomhphoist, uimhir theileafóin agus uimhir PSP ag teastáil uait, nó beidh ort logáil isteach le do chuntas fíoraithe MyGovID.
3. Líon isteach agus seol isteach **d'fhoirm iarratais**. Déan cinnte go bhfuil na sonraí go léir cruinn agus cothrom le dáta.
4. Seol isteach aon doiciméid a iarradh. Gheobhaidh tú litir seicliosta ó **SUSI ag liostáil cé na doiciméid a bheidh de dhíth ort**.

Ansin fanfaidh tú ar chinneadh maidir le do dheontas. Gheobhaidh tú litir ina gcuirfear in iúl duit cibé an bhfuil nó nach bhfuil deontas le bronnadh ort.

An bhfuil deontas ar fáil le haghaidh cúrsaí páirtaimseartha?

Féadfaidh tú iarratas a dhéanamh ar an **scéim táillí páirtaimseartha** má tá tú i mbun staidéir ar chúrsaí fochéime áirithe. Beidh an méid a gheobhaidh tú ag **brath ar an líon creidmheasanna a ghlacann tú le linn na bliana acadúla**. Tairgeann an scéim táillí páirtaimseartha tacaíocht le táillí amháin. Ní deontas cothabhála é.

Cén chaoi a mbeidh a fhios agam má cháilím do dheontas mic léinn?

Úsáid **Táscaire Incháilitheachta SUSI** ar susi.ie chun a fháil amach an bhfuil tú incháilithe. Níl feidhm ag an táscaire ach maidir le cúrsaí lánaimseartha amháin.

Tacaíochtaí airgeadais eile sa choláiste

Tacaíochtaí le haghaidh an chostais maireachtála

Tugann an **Ciste um Chúnamh do Mhic Léinn (SAF)** tacaíocht airgeadais do mhic léinn lánaimseartha nó páirtaimseartha in ardoideachas a mbíonn deacrachtaí airgeadais acu. Is féidir leis cuidiú le costas leabhar, cíosa, bia agus taisteal is gá dóibh a dhéanamh. Ní chumhdaítear táillí teagaisc, táillí clárúcháin nó aisíocaíochtaí ar iasachtaí do mhic léinn leis.

Cé na coláistí a bhíonn rannpháirteach sa SAF?

Gheobhaidh tú liosta de **choláistí rannpháirteacha** ar shuíomh gréasáin an Údaráis um Ard-Oideachas **hea.ie**. Chun iarratas a dhéanamh ar an SAF, téigh i dteagmháil le rannán seirbhísí do mhic léinn do choláiste.

Taithí ar chúram

Má bhí taithí agat ar chúram ar feadh sé mhí ar a laghad sula raibh tú 18 mbliana d'aois, d'fhéadfá cáiliú don **Sparánacht Chúraim Taithí do Dhaoine Óga**. Tugann sé tacaíocht airgeadais i dtreo táillí teagaisc suas go dtí uasmhéid €5,000.

Ag filleadh ar oideachas

Má bhí tú amuigh as an gcóras scoile le tamall agus má tá íocaíocht cháilitheach leasa shóisialaigh á fáil agat, d'fhéadfá cáiliú don **Liúntas chun Filleadh ar an Oideachas** chun páirt a ghlacadh in oideachas lánaimseartha.

Cén uair is féidir liom iarratas a dhéanamh ar an Sparánacht?

Is féidir leat iarratas a dhéanamh go hiondúil idir mí Mheán Fómhair agus mí Dheireadh Fómhair na bliana ar a bhfuil tú ag freastal ar choláiste. Foilsítear sonraí an iarratais ar shuíomh gréasáin Tusla: **tusla.ie**.

Liúntais Breisoideachais agus Oiliúna (FET)

D'fhéadfá **liúntas oiliúna a fháil** má bhíonn tú páirteach i gcláir áirithe Breisoideachais agus Oiliúna (FET). Ina measc seo tá printíseachtaí, Ógtheagmháil agus an Scéim Deiseanna Oiliúna Gairmoideachais (SDOG/VTOS). Bíonn éagsúlacht ag baint leis na liúntais oiliúna ag brath ar an íocaíocht leasa shóisialaigh atá tú a fháil faoi láthair. Gheobhaidh tú tuilleadh eolais faoi liúntais FET ar **fetchcourses.ie**.

Abair go mba mhaith liom dul i mbun staidéir ar an bhfeirmeoireacht?

Is féidir leat **tacaíochtaí airgeadais éagsúla a fháil chun cuidiú leat leis an gcostas dul i mbun staidéir ar an bhfeirmeoireacht**, cosúil le **Scéim Deontais Cothabhála Teagasc do Mhic Léinn**.

Ord a choinneáil ar do chuid airgid

Ar cheann de na dúshláin is mó a bheidh romhat mar dhuine fásta, bíodh tú ag dul ag coláiste nó ná bíodh, is ea foghlaim conas do chuid airgid a bhainistiú. Idir bhia, chostais taistil agus chostais tí sin roinnt de na rudaí a bheidh ort a bhainistiú ó lá go lá.

An féidir liom cúnamh a fháil chun mo chuid airgid a bhainistiú?

Tá uirlisí airgid ag an **tSeirbhís Buiséadaithe agus Comhairle Airgid (SBCA)** ar **mabs.ie**, lena n-áirítear uirlis bhuiséid chun cuidiú leat plean buiséid a chruthú. Is féidir leat glaoch ar an tSeirbhís freisin ar 0818 07 2000 chun labhairt le comhairleoir.

Níl sé ródhéanach riamh smaoineamh faoi **phinsin, coigilteas agus infheistíochtaí**. Seans go mbíonn mearbhall ar dhuine faoi phinsin nó cuntas coigiltis a oscailt nuair nach mbíonn siad ach amuigh as an scoil ach tá buntáistí móra ag baint le tosú ag cur airgid i dtaisce óg, go háirithe nuair a bheidh tú amach sna blianta.

Leideanna chun do chaiteachas a smachtú

Tá roinnt leideanna ag spunout.ie **faoi do chaiteachas a bhainistiú**, cosúil le plean seachtainiúil a dhéanamh don dinnéar (chun bia beir leat a sheachaint, rud ar ndóigh atá áisiúil ach daor)!

Tacaíochtaí míchumais sa choláiste

Cé na tacaíochtaí is féidir liom a fháil sa choláiste má táim faoi mhíchumas?

Má tá tú faoi mhíchumas, má tá deacracht foghlama shonrach agat nó deacracht mheabhairshláinte, inis don tseirbhís mhíchumais nó rochtana sa choláiste faoi. Is féidir leo oibriú leat le déanamh cinnte go bhfuil na tacaíochtaí agat a theastaíonn uait don chúrsa atá ar siúl agat. I measc na dtacaíochtaí sin bíonn am breise i scrúduithe go dtí teicneolaíocht chuiditheach.

Céard é an Ciste do Mhic Léinn faoi Mhíchumas?

Is é an **Ciste do Mhic Léinn faoi Mhíchumas (FSD)** ceann de na príomhfhoinsí maoinithe do mhic léinn a bhfuil míchumais áirithe ag dul dóibh. Is féidir leat iarratas a dhéanamh ar an gciste má dhéanann tú cúrsa ó leibhéal PLC go dtí leibhéal dochtúireachta agus má **chomhlíonann tú roinnt coinníollacha eile**. Cumhdaítear rudaí mar iad seo a leanas ann:

- Teicneolaíocht chuiditheach
- Tacaíocht acadúil agus foghlama
- Cúnamh le cúrsaí iompair
- Daoine nach gairmithe leighis iad a thugann cúnamh, cosúil le cúntóirí pearsanta nó daoine a ghlacann nótaí
- Ateangairí i dteanga chomharthaíochta

Cá dtiocfaidh mé ar sheirbhísí míchumais nó rochtana mo choláiste?

Oibríonn AHEAD le daoine faoi mhíchumas agus ar a son chun cúnamh a thabhairt timpeallachtaí ionchuimsitheacha a mhúnlú san oideachas agus i bhfostaíocht. Gheobhaidh tú eolas faoi bheith ag plé le seirbhís mhíchumais nó rochtana coláiste ar **ahead.ie**. Is féidir leat cuairt a thabhairt freisin ar shuíomh gréasáin do choláiste chun eolas a fháil faoina seirbhís.

Áit chónaithe a aimsiú

Gné mhór de thaithí an choláiste is ea neamhspleáchas a bhaint amach duit féin, ach níl sé éasca cóiríocht do mhic léinn a aimsiú. Sula gcinneann tú bogadh amach as an mbaile, ba cheart duit roinnt fachtóirí a chur san áireamh.

1. Faigh amach faoi do chuid léachtaí

Tá an fhoghlaim chumaisc théis éirí níos coitianta le blianta beaga anuas, mar sin seiceáil a mhéid atá foghlaim chumaisc mar chuid de do chúrsa, agus cé chomh minic a chaithfidh tú a bheith ar an gcampas. Tá sé éigeantach do roinnt daoine a bheith i láthair go pearsanta (mar shampla, is minic go mbíonn saotharlanna rialta ar an gcampas ag roinnt cúrsaí a bhaineann leis an eolaíocht).

2. An féidir leat taisteal isteach agus amach ag an gcoláiste gach lá?

Déan amach an bhféadfá taisteal chuig an gcoláiste ón mbaile in áit bogadh amach. Smaoinigh ar rudaí cosúil leis an gcostas agus an t-am a thógfaidh an turas. Cé nach bhfuil sé éasca a bheith ag taisteal gach lá, tá sé níos saoire ná bogadh amach má tá tú sách gar don choláiste.

Cén chaoi a bhfaighidh mé cóiríocht do mhic léinn?

Tairgeann roinnt coláistí cóiríocht ar an gcampas ar a dtugtar hallaí mac léinn nó hallaí cónaithe. Téigh i dteagmháil leis an gcoláiste ag a bhfuil tú ag dul chun eolas a fháil faoina gcóiríocht agus an chaoi a leithdháiltear í. Féadfaidh tú freisin réamheolaire nó suíomh gréasáin do choláiste a sheiceáil chun eolas a fháil ar roghanna cóiríochta do mhic léinn.

D'fhéadfá freisin smaoineamh 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 le teaghlach eile. Tugtar 'lóistín' air sin go minic. Féadfaidh tú cóiríocht do mhic léinn a chuardach ar líne nó triail seomra a fháil ar cíos ó thiarna talún príobháideach.

Cá gcuardóidh tú cóiríocht ar líne

Is féidir leat na suíomhanna gréasáin seo a sheiceáil chun cabhrú leat lóistín a fháil:

- Collegecribs.ie
- Daft.ie
- Myhome.ie

Cén chaoi a mbeidh a fhios agam go bhfuil mo thionóntacht cláraithe?

Seiceáil **an clár ar shuíomh gréasáin an Bhoird um Thionóntachtaí Cónaithe (RTB) - rtb.ie**. Ní mór do do thiarna talún do thionóntacht a chlárú leis an RTB gach bliain. Cuidíonn an RTB freisin chun agóidí a réiteach idir tiarnaí talún agus tionóntaí. Má tá seomra ar cíos agat i dteach do thiarna talún, ní thagann sé sin faoi shainchúram RTB.

Bí airdeallach faoi chamscéimeanna!

Is cuma cá socraíonn tú seomra a fháil ar cíos, féach ar an áit tú féin i gcónaí sula síníonn tú comhaontú tionóntachta nó sula n-íocann tú éarlais. Seiceáil go bhfuil an tiarna talún cláraithe leis an RTB, agus iarr léas scríofa nó leabhar cíosa.

Toisc go mbíonn go leor mac léinn sa tóir ar chóiríocht ag an am céanna gach bliain, tá camscéimeanna cíosa an-choitianta. Ná bíodh deifir ort cinneadh a dhéanamh nuair a shocraíonn tú seomra a fháil ar cíos agus bí san airdeall ar thairiscintí a bhfuil cuma rómhaith orthu. Tá comhairle ag an gCoimisiún um Iomaíocht agus Cosaint Tomhaltóirí maidir **conas camscéimeanna cóiríochta ar cíos a aithint**. Is féidir leat tuilleadh leideanna maidir le háit a fháil ar cíos sa choláiste a fháil **ar shuíomh gréasáin RTB**.

Cad ba cheart a bheith ar eolas agam faoina bheith i mo chónaí as baile?

Má tá sé ar intinn agat cónaí as baile, oibrigh amach cé mhéid is féidir leat a íoc ar cíos. Ná déan dearmad billí amhail leictreachas agus téamh, agus buiséad le haghaidh bia agus costais eile, a chur san áireamh. Faigh amach **an 'tionónta' nó 'ceadúnaí' thú**, toisc go mbeidh do chearta éagsúil.

Is tionónta thú de ghnáth más amhlaidh an méid a leanas:	Is ceadúnaí thú de ghnáth más amhlaidh an méid a leanas:
Faigheann tú réadmhaoin, nó seomra i réadmhaoin ar cíos ó thiarna talún nach bhfuil cónaí ort leo	Faigheann tú seomra ar cíos i dteach do thiarna talún
Faigheann tú árasán glanscartha ar cíos i dteach do thiarna talún	Faigheann tú seomra ar cíos ó thionónta eile

Is tionónta mé

Tá cearta áirithe agat mar thionónta. Mar shampla, tá tú i dteideal **íoschaighdeáin chóiríochta** agus méid áirithe fógra más **mian le do thiarna talún go bhfágfaidh tú**.

Tá freagrachtaí ort freisin mar thionónta, mar shampla do chíos a íoc in am agus an réadmhaoin a choinneáil i ndea-chaoi.

Má tá **easaontas idir tú féin agus do thiarna talún**, ba cheart daoibh iarracht a dhéanamh é a réiteach eadraibh féin. Mura féidir leat é a réiteach, téigh i dteagmháil le Threshold chun comhairle a fháil agus smaoineamh ar an tsaincheist a thabhairt chuig **seirbhís réitigh díospóide an RTB**. Clúdaíonn an tseirbhís easaontais maidir le taiscí, téarmaí léasa, foirceannadh tionóntachtaí, riaráistí cíosa, cíosanna margaidh, agus tuilleadh.

Is ceadúnaí mé

Mar cheadúnaí, tá tú sa réadmhaoin ar cíos le cead do thiarna talún. Ciallaíonn sé sin go bhfuil níos lú cosaintí dlíthiúla agat ná mar atá ag tionónta. Níl do thionóntacht clúdaithe ag reachtaíocht tionóntachtaí cónaithe, agus ní bhaineann na cosaintí a fhaigheann tionóntaí leat.

Ciallaíonn sé sin nach gá do do thiarna talún cloí leis na gnáthrialacha maidir le tiarnaí talún, amhail:

- Clárú leis an RTB
- Cinntiú go gcomhlíonann do sheomra na caighdeáin íosta
- Méid áirithe fógra a thabhairt duit más mian leo go bhfágfaidh tú

Ba chóir duit comhaontú ceadúnais a chur le chéile le do thiarna talún a chlúdaíonn na príomh-shaincheisteanna a bhaineann le do shocrú.

Más ceadúnaí thú, agus seomra á fháil ar cíos agat ó thionónta eile, is féidir leat iarraidh ar do thiarna talún tú a aithint mar thionónta nuair a bhíonn tú ann ar feadh 6 mhí.

Ná dearmad!

Má tá cóiríocht a bhaineann go sonrach le mac léinn ar cíos agat, tá an chuid is mó de na cearta céanna agat agus atá ag tionóntaí príobháideacha eile – ach tá **roinnt difríochtaí ann atá tábhachtach a bheith ar eolas agat**.

Cad é Threshold?

Tá an méid ba cheart duit a bheith ar eolas agat sula síníonn tú léas ag **Threshold**. Is féidir leo comhairle a thabhairt duit faoi do **chearta agus do fhreagrachtaí mar thionónta**. Tá **leathanach Ceisteanna Coitianta do cheadúnaithe** ag Threshold freisin.

An féidir liom Cúnamh Cóiríochta do Mhic Léinn a fháil?

Más cuid den Lucht Siúil nó den phobal Romach thú, nó má tá taithí agat ar an gcóras cúraim idir 16 agus 18 mbliana d'aois agus mura gcáilíonn tú do liúntas iarchúraim, is féidir leat iarratas a dhéanamh ar **Chúnamh Cóiríochta do Mhic Léinn**.

Staidéar thar lear

Tá níos mó mac léinn Éireannach **ag roghnú staidéar a dhéanamh thar lear** gach bliain. Múintear go leor cláir i dtíortha eile trí Bhéarla. Tá riachtanais iontrála réalaíocha acu, áiteanna atá ar fáil, agus táillí saor in aisce nó íseal ar chaighdeán maith oideachais. Uaireanta, ní bhíonn an cúrsa is mian leat a dhéanamh ar fáil ach amháin, nó níos éasca a fháil, thar lear.

Céard ba cheart a bheith ar eolas agam sula ndéanaim staidéar thar lear?

- Conas iarratas a dhéanamh ar chúrsaí i dtíortha éagsúla
- Táillí agus deontais coláiste chun cabhrú le costais
- Cúrsaí praiticiúla, cosúil le háit chónaithe a aimsiú agus costais mhaireachtála.

Tá comhlacht lárnach ag roinnt tíortha a phróiseálann iarratais choláiste, cosúil leis an Lár-Oifig Iontrála in Éirinn. I dtíortha eile, ní dhéanann tú ach iarratas díreach ar an gcoláiste. Mar sin, seiceáil conas iarratas a dhéanamh nuair a bheidh cúrsa ar spéis leat é aimsithe agat.

Cuidiú le hiarratas a dhéanamh ar choláistí thar lear

Is seirbhís tacaíochta iarratais neamhspleách í **EUNiCAS** a chuidíonn le mic léinn Éireannacha rochtain a fháil ar chláir ollscoile thar lear. Ní ghearrann EUNiCAS táille ar ollscoileanna as cúrsaí a liostú ina bunachar sonraí. Is féidir leat cuairt a thabhairt ar a suíomh gréasáin eunicas.ie le haghaidh tuilleadh eolais.

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

Is féidir leat staidéar a dhéanamh i **dTuaisceart Éireann nó sa Ríocht Aontaithe** más saoránach Éireannach thú agus má bhí cónaí ort in Éirinn ar feadh trí bliana roimh thús do chúrsa. Íocann tú táillí coláiste ar an mbealach céanna le mic léinn na Ríochta Aontaithe, ach d'fhéadfá a bheith i dteideal deontas mic léinn Éireannach a fháil.

Is ionann **UCAS** agus córas CAO i bPoblacht na hÉireann. Bainistíonn sé na hiarratais go léir ar chúrsaí fochéime lánaimseartha d'ollscoileanna agus do choláistí ar fud na Ríochta Aontaithe. Tá **spriocdhátaí iarratais níos luaithe ag UCAS** ná an CAO, agus d'fhéadfadh na dátaí a bheith éagsúil ag brath ar **an gcúrsa ar mhaith leat staidéar a dhéanamh air**.

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

Is féidir leat deontas cothabhála a fháil faoin **Scéim um Dheontais do Mhic Léinn** má tá tú ag staidéar i dtír eile san Aontas Eorpach agus má chomhlíonann tú critéir áirithe. Is féidir leat an **scéim táillí páirtaimseartha** a fháil freisin má tá tú ag déanamh staidéir ar chúrsaí fochéime áirithe, rud a d'fhéadfadh cabhrú le costas na dtáillí.

Féadtar **faoiseamh cánach a éileamh má d'íoc tú na táillí**, ar do shon féin nó thar ceann duine 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.

Staidéar thar lear agus tú sa choláiste cheana féin

B'fhéidir gur mhaith leat staidéar a dhéanamh thar lear ar feadh cuid de do chúrsa, ach ní ar feadh an ama ar fad atá tú sa choláiste. Seiceáil an bhfuil clár malartaithe mac léinn ag do choláiste, rud a ligeann duit áiteanna a mhalartú le mac léinn ó thír eile.

Is féidir leat staidéar a dhéanamh thar lear freisin tríd an **gclár Erasmus+**, má tá tú sa dara bliain den choláiste ar a laghad agus má tá céim aitheanta á staidéar agat. Cuireann Erasmus+ maoiniú ar fáil chun cabhrú leat do chostais taistil agus do chostais mhaireachtála a chlúdach, ach cumhdaíonn tú féin costais eile. Ní féidir iarratas a dhéanamh ar Erasmus+ go díreach. Ní mór duit iarratas a dhéanamh trí eagraíocht rannpháirteach, amhail do scoil nó do choláiste nó d'áit oibre.

Cén chaoi a bhfaighidh mé cúrsaí i dTuaisceart Éireann agus sa Ríocht Aontaithe?

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

Is féidir leat cúrsaí a fháil freisin ar shuíomh gréasáin UCAS: **ucas.com**

Cén chaoi a bhfaighidh mé cúrsaí thar lear?

Tá bunachar **sonraí inchuardaithe ar líne** d'institiúidí ardoideachais ó gach cearn den domhan ag **Cumann Idirnáisiúnta na nOllscoileanna** agus **UNESCO ar whed.net**. Tá eolas sa bhunachar sonraí maidir le riachtanais iontrála, conas iarratas a dhéanamh, agus táillí.

An bhfuil tacaíochtaí airgeadais eile le haghaidh staidéir thar lear?

Soláthraíonn suíomh gréasáin **Cúnamh Airgeadais don Oideachas Idirnáisiúnta (IEFA) iefa.org** bunachar sonraí de dheontais, scoláireachtaí, cláir iasachta agus faisnéis eile do mhic léinn ar mian leo staidéar a dhéanamh thar lear.

Sos bliana ón staidéar

Ní gá duit an ollscoil nó cúrsa oiliúna a thosú láithreach. B'fhéidir gur mhaith leat sos tar éis na hArdteistiméireachta, nó b'fhéidir go mbeidh am ag teastáil uait chun a fháil amach cad ba mhaith leat a dhéanamh.

B'fhéidir gurb í **bliain amach ón oideachas** a thógáil an rogha cheart agus cinneadh á dhéanamh agat maidir leis an gcéad chéim eile. Agus tú ag smaoineamh ar bhliain amach a thógáil, ba cheart duit plean a bheith agat maidir leis an gcaoi a gcaithfidh tú an bhliain.

Céard ba cheart a bheith ar eolas agam sula ndéanaim cinneadh bliain amach a ghlacadh?

Is féidir leat léamh faoi rudaí ar cheart duit smaoineamh orthu agus conas ullmhú do bhriseadh bliana ar **Spunout.ie**.

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

Má tairgeadh an cúrsa coláiste is fearr leat duit ar an CAO, ach má chinneann tú gur mhaith leat bliain amach a thógáil, is féidir leat do thairiscint a 'chur siar'. Is éard atá i gceist le cur siar ná nach nglacann tú le do thairiscint go fóill, go ceann bliana de ghnáth, agus go gcoinníonn an coláiste an áit sin duit. Ní ligfidh roinnt coláistí duit cúrsa a chur siar ach i gcúinsí áirithe.

Cén chaoi a gcuirim m'áit sa choláiste siar?

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

Post a aimsiú

Más rud é go bhfuil sé beartaithe agat a bheith ag obair go páirtaimseartha le linn an choláiste, nó má tá tú réidh tús a chur le do ghairm bheatha, beidh ort do **chearta agus do fhreagrachtaí mar fhostaí a bheith ar eolas agat**.

Ag obair agus tú sa choláiste

Is féidir le dul chuig an gcoláiste a bheith costasach, agus féadfaidh tú cinneadh a dhéanamh oibriú go páirtaimseartha chun cabhrú le do chuid oideachais a mhaoiniú. D'fhéadfadh sé a bheith deacair cothromaíocht a fháil idir saol na hoibre agus saol an choláiste, mar sin smaoinigh ar na buntáistí agus na míbhuntáistí a bhaineann le post páirtaimseartha a fháil.

Buntáistí	Míbhuntáistí
Tuilleadh slándála airgeadais	Níos lú ama le haghaidh gníomhaíochtaí seach-churaclaim, cosúil le páirt a ghlacadh i gcumainn choláiste
Taithí oibre san fhíorshaol	Méadú ar strus as do chuid ama a bhainistiú
Príomhscileanna a fhorbairt i dtimpeallacht oibre (amhail neartú foirne, cumarsáid agus bainistiú ama)	Tionchar ar obair an choláiste (an baol go mbeidh sealobair ag forluí ar do sceideal coláiste agus ar d'am staidéir)

Nuair a bhíonn obair á lorg agat, inis do d'fhostóir féideartha gur mac léinn thú. B'fhéidir go mbeidh siad in ann oibriú timpeall do sceideal ollscoile.

Post a aimsiú

Más rud é go bhfuil tú ag lorg do chéad phost tar éis na scoile nó ag lorg obair pháirtaimseartha sa choláiste, is féidir leat teacht ar eolas faoi **iarratas a dhéanamh ar phoist, do CV a ullmhú agus agallamh poist a dhéanamh** ar **citizensinformation.ie**.

Post a aimsiú

B'fhéidir gur fearr leat dul go díreach isteach i saol na hoibre seachas leanúint ar aghaidh san oideachas. Is féidir leat cuairt a thabhairt nó glaoch a chur ar **d'Ionad Intreo áitiúil** áit ar féidir leat eolas agus comhairle a fháil do chuardaitheoirí poist, lena n-áirítear liosta folúntas poist.

Do chearta ar an obair

Ní mór do d'fhostóir téarmaí agus coinníollacha an phoist a chur in iúl duit i scríbhinn. Nuair a thosaíonn tú ar an bpost, tá méid áirithe ama ag d'fhostóir chun an fhaisnéis sin a thabhairt duit. Mura bhfaigheann tú an t-eolas sin, ba cheart duit é a iarraidh ar d'fhostóir.

Má tá tú **ag obair agus faoi bhun 18 mbliana d'aois**, ní mór do d'fhostóir cóip den achoimre oifigiúil ar an Acht um Chosaint Daoine Óga (Fostaíocht) 1996 a thabhairt duit freisin.

Tá cearta sonracha eile agat faoin dlí fostaíochta. Clúdaíonn siad rudaí cosúil le:

- Cé mhéad uair an chloig is féidir leat a bheith ag obair
- Pá íosta
- Sosanna ag an obair
- Saoire bhliantúil

Is féidir le do chonradh níos mó 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, is féidir leat gearán a dhéanamh leis an gCoimisiún um Chaidreamh san Áit Oibre.

Cáin agus ÁSPC a íoc

Má tá tú ag tuilleamh go leor, asbhaineann d'fhostóir **cáin ioncaim**, an **Muirear Sóisialta Uilíoch (MSU)** agus **Árachas Sóisialach Pá-Choibhneasa (ÁSPC)** ó do phá. Ba chóir na hasbhaintí seo a thaispeáint ar **do dhuillín pá**. Braitheann an méid a asbhaintear ar an méid a thuilleann tú agus ar do chúinsí pearsanta.

Cuidíonn do ranníocaíochtaí ÁSPC leat cáiliú le haghaidh íocaíochtaí leasa shóisialaigh má tá tú breoite nó má éiríonn tú dífhostaithe. Agus, má tá go leor ranníocaíochtaí ÁSPC agat, is féidir leat **scrúdú fiaclóireachta saor in aisce amháin a fháil in aghaidh na bliana**, agus tástáil radhairc **súl saor in aisce gach dhá bhliain**.

Conas is féidir liom post a fháil sa Státseirbhís nó sa tSeirbhís Phoiblí?

Faigh eolas faoi dheiseanna na Státseirbhíse agus na Seirbhíse Poiblí d'fhágálaithe scoile agus do chéimithe coláiste ar **PublicJobs.ie**.

Do chéad phost a thosú

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

Ní mór duit clárú le haghaidh **moChúrsaí** mura bhfuil sé sin déanta agat cheana féin. Nuair a bheidh tú logáilte isteach i moChúrsaí, téigh chuig 'Seirbhísí ÍMAT' agus roghnaigh 'Cuir Sonraí Poist nó Pinsin leis', ansin lean na treoracha ar an scáileán. Ní mór duit an méid seo a leanas a thabhairt:

1. Cláruimhir Cánach d'fhostóra nua
2. Do dháta tosaigh
3. Cé chomh minic a íocfar thú, mar shampla, go seachtainiúil nó go míosúil

Nuair a chláraíonn tú leis na Coimisinéirí Ioncaim, faigheann d'fhostóir Fógra Párolla na gCoimisinéirí Ioncaim (FPCI), a chuireann in iúl dóibh cé mhéad atá le baint as do phá. Níl le déanamh agat ach do chéad phost a chlárú tú féin. Má chuireann tú tús le haon phost nua, ní gá ach d'uimhir PSP a thabhairt do d'fhostóir nua agus cláróidh siad an post leis na Coimisinéirí Ioncaim.

Is féidir leat do **Dheimhniú Creidmheasa Cánach** a sheiceáil freisin ar sheirbhís moChúrsaí na gCoimisinéirí Ioncaim. Taispeánann do Dheimhniú Creidmheasa Cánach na creidmheasanna cánach, na faoisimh agus na rátaí MSU atá á gcur i bhfeidhm ar do phá. Ag brath ar do chás, féadfaidh sé go mbeidh tú in ann **faoiseamh cánach a éileamh** i leith:

- **Costais leighis**
- **Cíos**
- **Táillí tríú leibhéal**

Ní fhéadtar faoiseamh cánach a éileamh ach ar rudaí ar íoc tú astu. Mar sin, mar shampla, má d'íoc do thuismitheoirí do tháillí tríú leibhéal, is féidir leo faoiseamh cánach a éileamh ina ionad sin. Nó, má d'íoc an bheirt agaibh cuid de do tháillí, féadfaidh gach duine a gcuid féin den fhaoiseamh a éileamh.

Cad é an an Coimisiún um Chaidreamh san Áit Oibre?

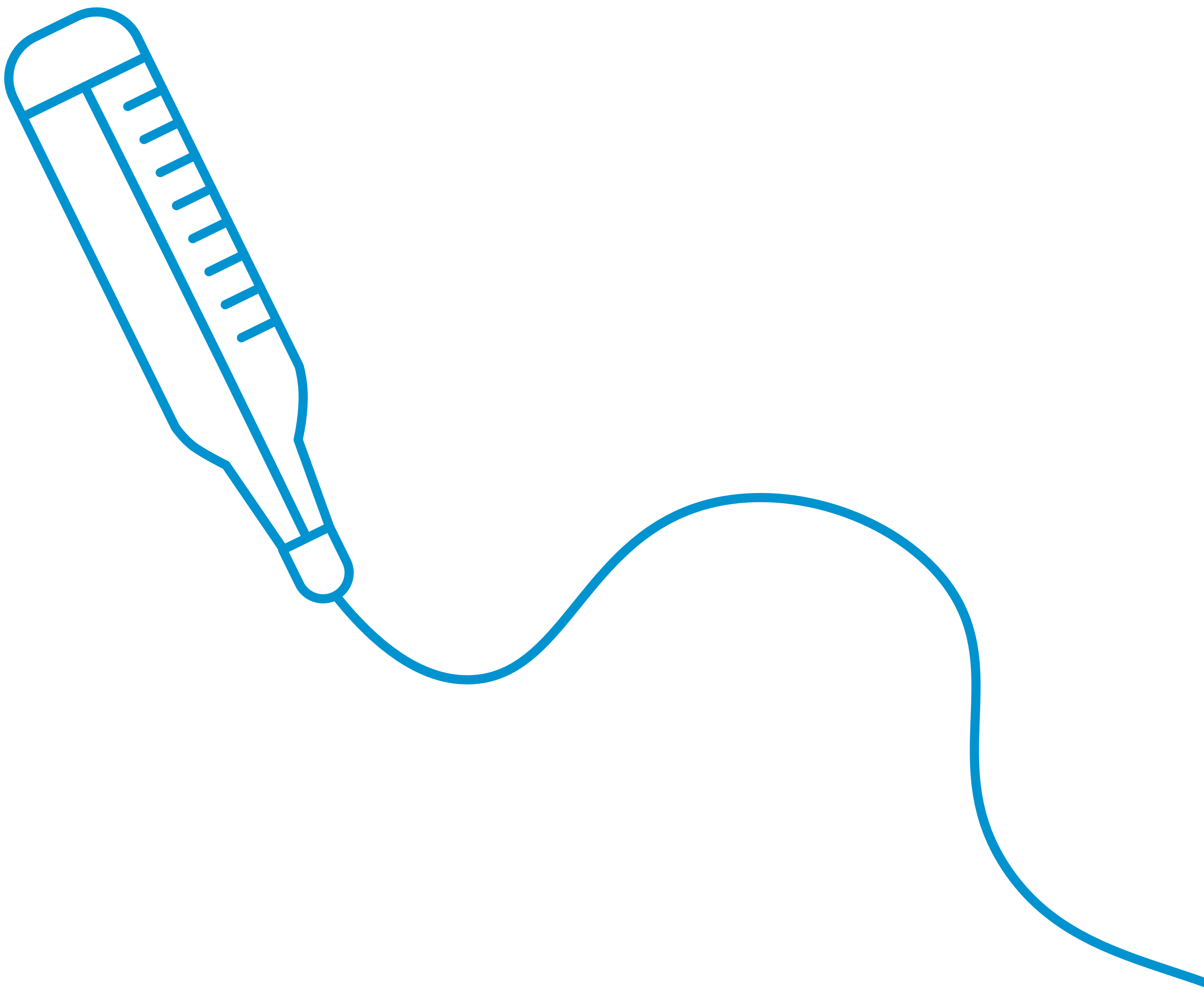
Déileálann **an Coimisiún um Chaidreamh san Áit Oibre** le díospóidí caidrimh thionsclaíoch agus le díospóidí dlí fostaíochta. Is féidir leat glaoch a chur ar líne Faisnéise agus Seirbhíse do Chustaiméirí an Choimisiún um Chaidreamh san Áit Oibre ar **0818 80 8090**, nó cuairt a thabhairt ar **workplacerelations.ie**.

Má tá tú tinn

Ní mór duit a chur in iúl do d'fhostóir má éiríonn tú tinn agus mura féidir leat dul ag obair. Má d'oibrigh tú don fhostóir céanna ar feadh 13 seachtaine ar a laghad, tá sé de cheart agat **Pá Breoiteachta Reachtúil** 5 lá a fháil in aghaidh na bliana. Íocann d'fhostóir é seo ar 70% de do ghnáthphá, suas le huasmhéid €110 in aghaidh an lae.

Má d'oibrigh tú do d'fhostóir ar feadh níos lú ná 13 seachtaine, féadfaidh nó ní fhéadfaidh d'fhostóir tú a íoc nuair a bhíonn tú tinn. Má tá tú ar shaoire bhreoiteachta neamhíoctha, agus má tá go leor ranníocaíochtaí ÁSPC agat, ba chóir duit iarratas a dhéanamh ar **Shochar Breoiteachta**. Ní mór duit teastas leighis a fháil ó do dhochtúir teaghlaigh chun Pá Breoiteachta Reachtúil agus Sochar Breoiteachta a fháil.

Mura bhfuil tú i dteideal an tSochair Breoiteachta, ba cheart duit fós do dheimhnithe leighis (ar a dtugtar 'nóta dochtúra' uaireanta) a sheoladh chuig an Roinn Coimirce Sóisialaí, toisc go bhféadfadh sé go bhfuil tú i dteideal creidmheasanna ÁSPC a fháil. Is ranníocaíochtaí **ÁSPC iad creidmheasanna** nach gá duit íoc astu. Coinníonn sé seo do thaifead árachais shóisialaigh cothrom le dáta.



Cén áit ar féidir liom níos mó a fhoghlaim faoi cháin a íoc den chéad uair?

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

Cad is creidmheasanna cánach agus faoiseamh cánach ann?

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

Féadann faoisimh chánach d'ioncam incháinithe a laghdú, mar shampla, má íocann tú táillí coláiste nó costais leighis.

An bhfuil íocaíochtaí eile míchumais agus breoiteachta ann?

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

Do mheabhairshláinte

Táim ag mothú sáraithe...

Is am imníoch é an scoil a fhágáil. Idir scrúduithe, torthaí agus cinneadh a dhéanamh cad é do chéad aistriú eile, tá go leor ar siúl agat.

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

Is féidir leat teagmháil a dhéanamh freisin **le seirbhísí agus tacaíochtaí meabhairshláinte do dhaoine óga in Éirinn**, lena n-áirítear línte cabhrach agus seirbhísí abhcóideachta.

Spunout.ie

Tá rannán ag Spunout.ie atá tiomnaithe **d'fhaisnéis agus tacaíochtaí don mheabhairshláinte.**

Feidhmeannacht na SeirbhíseSláinte (FSS)

Tá rannán meabhairshláinte ar shuíomh gréasáin FSS ar a bhfuil faisnéis faoi thacaíochtaí agus seirbhísí, agus cabhair phráinneach á fáil. Nó, is féidir leat glaoch ar an **líne faisnéise Do Meabhairshláinte** ar **1800 111 888**.

Líne Chabhrach na Leanaí

Is seirbhís rúnda agus saor in aisce é **Líne Chabhrach na Leanaí** ó Chumann na hÉireann um Chosaint Leanaí, áit ar féidir leat labhairt le duine faoi rud ar bith a chuireann imní ort.

Is féidir leat an **tseirbhís um Líne Chabhrach na Leanaí** a úsáid nó glaoch a chur ar: **1800 66 66 66**.

Text About It

Ritheann Spunout.ie an tseirbhís **Text About It** áit ar féidir leat teachtaireacht a chur gan ainm chuig oibrí deonach oilte. Is féidir leat téacs 086 1800 280 nó teachtaireacht a chur trí WhatsApp. Tá an tseirbhís saor in aisce, ach d'fhéadfadh rátaí SMS a bheith i bhfeidhm má tá tú ag téacsáil.

Jigsaw

Cuireann Jigsaw **tacaíocht agus comhairle mheabhairshláinte** ar fáil do dhaoine óga, do thuismitheoirí agus dóibh sin atá ag obair le daoine óga, ar líne nó i láthair go pearsanta. Le haghaidh tuilleadh eolais, tabhair cuairt ar a suíomh gréasáin **jigsaw.ie**

Na Samáraigh

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

Sláinte agus sláinte ghnéis

Féadfaidh tú **cárta leighis** nó **cárta cuairte dochtúra** a fháil, má tá d'ioncam faoi bhun méid áirithe. Le cárta leighis, tá tú i dteideal seirbhísí sláinte a fháil saor in aisce. Ligeann cárta cuairte dochtúra 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, is féidir leat do chárta leighis féin nó do chárta cuairte dochtúra a fháil má tá cárta leighis nó cárta cuairte dochtúra a bhfuil tástáil acmhainne déanta air ag do thuismitheoirí.

Faoin tseirbhís coinníollacha coitianta, is féidir leat **oideas a fháil go díreach ó chógaiseoir**. Níl sé seo ar fáil ach i gcógaslanna áirithe le haghaidh coinníollacha sonracha, lena n-áirítear cistíteas i measc na mban agus truis faighne.

Má chláraíonn tú don **Scéim Íocaíochta Drugaí**, ní íocfaidh tú níos mó ná €80 sa mhí chéanna as cógais fhorordaithe fhormheasta duit féin agus do do theaghlach. Níl an Scéim Íocaíochta Drugaí bunaithe ar d'ioncam.

Níl aon táillí poiblí d'othair chónaithe san ospidéal, mar sin ní gá d'othair phoiblí muirear laethúil a íoc chun **fanacht san ospidéal**. Ní mór duit táille €100 a íoc as cuairteanna ar ranna éigeandála ospidéil. Ach, níl aon táille ann má chuireann dochtúir ginearálta tú chuig an ospidéal (déan cinnte do litir atreorúcháin a thabhairt leat).

Conas is féidir liom cárta leighis, cárta cuairte dochtúra nó cárta na Scéime Íocaíochta Drugaí a fháil?

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

Do shláinte agus d'fholláine ghnéasach

Deir an dlí go gcaithfidh duine a bheith 17 mbliana d'aois chun a bheith in ann toiliú le gníomh gnéasach. Is coir é dul i mbun gníomh gnéasach le duine nár thug toiliú, nó nach féidir toiliú a thabhairt. Is coir é freisin **íomhánna dlúthchaidrimh a roinnt gan toiliú**.

Mar mhac léinn, b'fhéidir gurb é an coláiste an áit a dtosaíonn tú ag fáil taithí ghnéasach agus taithí maidir le do ghnéasacht den chéad uair. Bí ar an eolas faoi rudaí a d'fhéadfadh cabhrú leat aire a thabhairt do do shláinte agus d'fholláine ghnéasach.

Mar shampla, is féidir leat **frithghiniúint saor in aisce** a fháil más bean nó duine thú ag a bhfuil útaras, idir 17 agus 35 bliana d'aois. Caithfidh tú 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. Cuimsíonn an scéim frithghiniúint éigeandála, mar shampla piollaire na maidine dár gcionn, ar féidir leat a fháil ó do chógaslann gan oideas ó dhochtúir ginearálta. Is féidir leat coiscíní saor in aisce a fháil trí chlinicí sláinte gnéis nó ó aontas mac léinn do choláiste.

Má tá imní ort faoi ionfhabhtú gnéas-tarchurtha, ba cheart duit cuairt a thabhairt ar do dhochtúir ginearálta, ar do chógaiseoir nó ar **chlinic ionfhabhtaithe gnéas-tarchurtha** chun comhairle leighis a fháil. Má tá tú os cionn 17, is féidir leat **tástáil ionfhabhtaithe gnéas-tarchurtha saor** in aisce a ordú ar líne le tabhairt abhaile. Tairgeann roinnt ospidéal agus clinicí tástálacha ionfhabhtaithe gnéas-tarchurtha saor in aisce freisin.

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

Sexualwellbeing.ie

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

Spunout.ie

Seiceáil na **10 leid ó Spunout.ie** maidir leis an gcaoi ar féidir leat aire a thabhairt do do shláinte ghnéis.

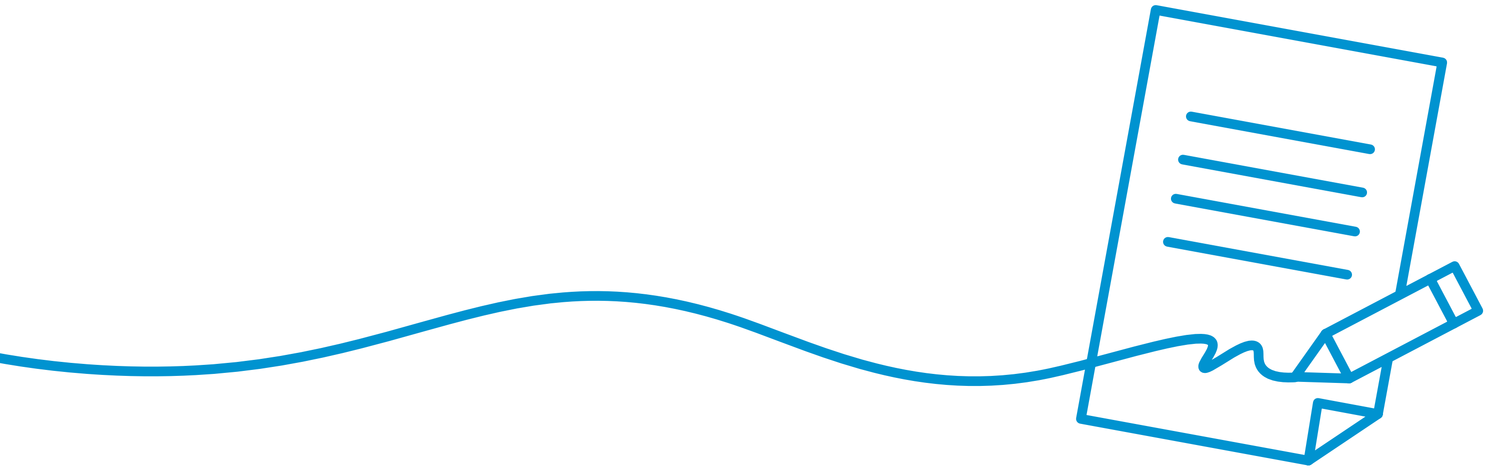
Cad faoi thoircheas neamhphleanáilte?

Má tá **toircheas neamhphleanáilte** agat agus má theastaíonn tacaíocht uait, tá seirbhísí rúnda saor in aisce, lena n-áirítear comhairleoireacht, chun cabhrú leat do roghanna a mheas agus an fhaisnéis a theastaíonn uait a fháil.

Cad é an tseirbhís My Options?

Cuireann an líne chabhrach **My Options** agus an tseirbhís chomhairleoireachta faisnéis agus tacaíocht ar fáil má tá toircheas neamhphleanáilte agat.

Is féidir glaoch ar **1800 828 010** (nó **+353 59 916 5066** má tá tú ag glaoch ó lasmuigh d'Éirinn). Is féidir leat faisnéis a fháil freisin ar shuíomh Gréasáin My Options, lena n-áirítear **seirbhís comhairleoireachta d'fhir agus do chomhpháirtithe** duine atá ag iompar clainne.



My Options

Cuireann an líne chabhrach **My Options** agus an tseirbhís chomhairleoireachta faisnéis agus tacaíocht ar fáil má tá toircheas neamhphleanáilte agat.

Aon rud eile is fiú dom a bheith ar eolas agam faoi shaol Duine Fásta?

D'Uimhir Phearsanta Seirbhíse Poiblí (PSP) a bheith ar eolas agat

Ní mór do gach duine a bheith ar an eolas faoi sheirbhísí poiblí agus conas rochtain a fháil orthu.

Is uimhir uathúil í d'uimhir **Phearsanta Seirbhíse Poiblí (PSP)** a ligeann duit rochtain a fháil ar sheirbhísí poiblí in Éirinn, lena n-áirítear seirbhísí leasa shóisialaigh, cánach, oideachais agus sláinte.

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

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

Faigh Cárta Seirbhísí Poiblí

Teastaíonn **Cárta Seirbhísí Poiblí** uait chun rochtain a fháil ar sheirbhísí leasa shóisialaigh agus ar sheirbhísí áirithe eile (ar nós iarratas a dhéanamh ar cheadúnas tiomána).

Chun do Chárta Seirbhísí Poiblí a fháil, déan coinne ag Ionad **Clárúcháin um Chárta Seirbhísí Poiblí (Ionad Intreo nó Oifig Bhrainse Leasa Shóisialaigh)** chun d'aitheantas a chruthú. Nuair a bheidh do Chárta Seirbhísí Poiblí agat, is féidir leat cuntas fíoraithe MyGovID a chruthú freisin.

What is MyGovID?

Ligeann **MyGovID** duit rochtain a fháil ar réimse seirbhísí poiblí ar líne. Tá dhá chineál cuntas ann: Bunúsach agus Fíoraithe.

Le cuntas fíoraithe MyGovID, is féidir leat rochtain a fháil ar na seirbhísí go léir atá ar fáil ar MyGovID, lena n-áirítear **iarratas a dhéanamh ar phas** nó ar an **deontas mic léinn**.

Ag éileamh sochair leasa shóisialaigh

Is féidir leat íocaíocht cuardaitheora poist a fháil má tá tú 18 mbliana d’aois nó níos sine, má tá tú dífhostaithe, má tá tú ag lorg oibre agus má chomhlíonann tú coinníollacha cáilitheacha áirithe.

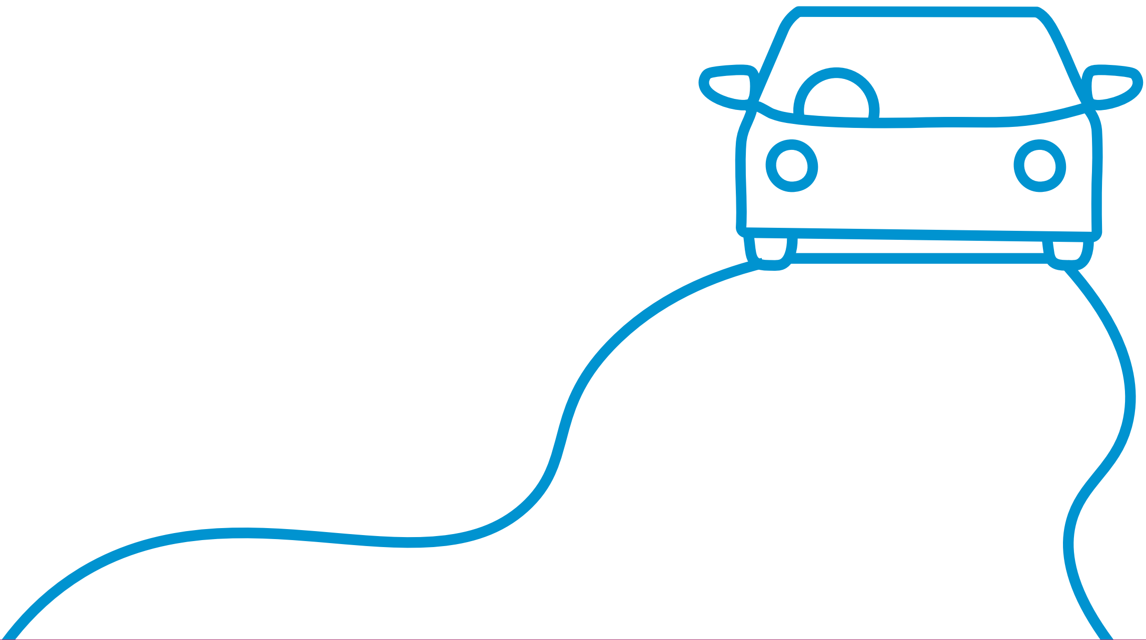
Is íocaíocht de réir tástála acmhainne é **Liúntas Cuardaitheora Poist** agus ní gá duit ÁSPC a bheith íoctha agat chun cáiliú.

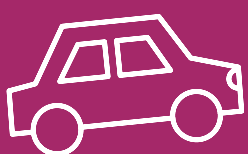
Ní féidir leat Liúntas Cuardaitheora Poist a fháil go dtí trí mhí tar éis duit an scoil agus na scrúduithe a chríochnú. Má tá íocaíocht leasa shóisialaigh á fáil ag do thuismitheoirí, féadfaidh siad leanúint **d’Íocaíocht Tacaíochta Leanaí** a fháil duit le linn na míonna seo.

Chun cáiliú do **Shochar Pá-Choibhneasa Cuardaitheora Poist** nó do **Shochar Cuardaitheora Poist**, ní mór gur oibrigh tú agus gur íoc tú go leor ranníocaíochtaí ÁSPC.

Má tá tú os cionn 18 mbliana d’aois agus i gcruachás airgeadais, is féidir leat iarratas a dhéanamh ar bhunliúntas **leasa forlíontach** seachtainiúil. Faigh liosta **d’oifigí a chuireann Liúntas Leasa Forlíontach ar fáil 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 ag d’Ionad Intreo áitiúil nó ag d’Oifig Bhrainse Leasa Shóisialaigh áitiúil. **Tugtar an dól air seo** freisin. Is féidir leat iarratas a dhéanamh ar líne freisin ag **MyWelfare.ie.**





Foghlaim conas tiomáint

Tá **ceithre chéim ann chun foghlaim conas tiomáint** agus ceadúnas tiomána a fháil: pas a fháil sa tástáil teoirice tiománaí, ceadúnas foghlaimeora a fháil, tiomáint a chleachtadh, agus pas a fháil sa tástáil tiomána. Déanann an **tÚdarás um Shábháilteacht ar Bhóithre** tástáil tiománaithe in Éirinn.

Tuilleadh eolais a fháil

Tuilleadh ó Fhaisnéis do Shaoránaigh

Faigh tuilleadh eolais faoi gach rud atá clúdaithe sa treoir seo ó Fhaisnéis do Shaoránaigh.

citizensinformation.ie

Ionaid Eolais do Shaoránaigh

An tSeirbhís Teileafóin Faisnéise do Shaoránaigh
0818 07 4000 | Luan go hAoine, 9am–8pm

Luaitear roinnt eagraíochtaí cabhracha ar fud na treorach seo faoi na ranna ábhartha. |
Seo cuid eile a d’fhéadfadh a bheith úsáideach duit:

Coimisiún na Meán

Rialtóir na meán le haghaidh **seirbhísí sábháilteachta ar líne, craoltóireachta teilifíse agus físeán ar éileamh.**

Ionad Teagmhála do Ghearáin

Glao: 01 963 7755 Luan go hAoine 8am-6pm nó ríomhphost **usersupport@cnam.ie**

An Roinn Coimirce Sóisialaí

Roinn Rialtais a riarann **córas leasa shóisialaigh** na hÉireann.

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

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte

Bainistíonn sí na **seirbhísí sláinte poiblí go léir in Éirinn**, lena n-áirítear seirbhísí sóisialta pearsanta.

Glao: **1800 700 700**

Lárionad Eolais don Ógra

Seirbhísí faisnéise don óige atá saor in aisce agus faoi rún do dhaoine óga faoi réimsí éagsúla, lena n-áirítear oideachas agus fostaíocht. Aimsigh an t-ionad is cóngaraí duit ar **youthworkireland.ie**, nó bain úsáid 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 Teileafóin Faisnéise do Shaoránaigh agus trí líonra na Ionaid Eolais do Shaoránaigh ar fud na tíre (IFSs). Táimid freagrach as an tSeirbhís Buiséadaithe agus Comhairle Airgid (SBCA) agus cuirimid an tSeirbhís Abhcóideachta Náisiúnta do Dhaoine faoi Mhíchumas (SAN) ar fáil.

An Bord um Fhaisnéis do Shaoránaigh

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

Guthán: 01 605 9000

Ríomhphost: **info@ciboard.ie**

Suíomh gréasáin: **citizensinformationboard.ie**

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