



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland



Treoir maidir le Tacaíochtaí do Dhaoine Oige

Eolas maidir le tacaíochtaí agus
seirbhísí in Éirinn





Réamhrá

Ullmhaíodh an treoir seo mar chuid den Straitéis Easpa Dídine Óige 2023 – 2025.

Tá sí dírithe ar dhaoine óga d'aois 18-24 atá gan dídean nó atá i mbaol easpa dídine.

Tá faisnéis inti ar sheirbhísí agus tacaíochtaí ábhartha stáit.

Is iad a leanas na topaicí a chumhdaítear sa treoir seo:

Leathanach

Cuid a hAon: Tacaíocht Leasa Sóisialta agus Tacaíocht Airgeadais Eile	2
Cuid a Dó: Tacaíocht Tithíochta Sóisialta	7
Cuid a Trí: Tacaíocht Oideachais, Oilíúna agus Fostaíochta	12
Cuid a Ceathair: Tacaíochtaí Sláinte agus Cúraim Leanaí	19
Eolaire	24



Cuid a hAon: Tacaíochtaí Leasa Shóisialaigh agus Tacaíochtaí Airgeadais Eile

Is éard is Tacaíochtaí Leasa Shóisialaigh ann ná íocaíochtaí ón Roinn Coimirce Sóisialaí le daoine a bhfuil tacaíocht airgeadais de dhíth orthu. Déantar tástáil acmhainne ar roinnt íocaíochtaí. Is éard is tástáil acmhainne ann ná measúnú ar do chúinsí airgeadais le féachaint an bhfuil tú incháilithe do chúnamh stáit. D'fhéadfadh go n-áireofaí leis freisin féachaint ar ioncam daoine eile a bhfuil cónaí ort leo.

Cén fáth a mbeadh Leas Sóisialach de dhíth orm?



Obair

Seans go bhfuil tú dífhostaithe le déanaí nó go bhfuil deacracht agat obair a fháil. Is féidir leis an gcóras leasa shóisialaigh sochair agus liúntais airgeadais a sholáthar do chuardaitheoirí poist.



Teaghlach

Is féidir bainistiú teaghlaigh a bheith ina dhúshlán. Tá tacaíochtaí ar fáil chun cabhrú le tuismitheoirí nach bhfuil ag obair, leo siúd atá ag obair i bhfostaíocht ar phá íseal, agus leo siúd atá i mbun staidéir.



Tithíocht, Teas agus Éadaí

Is féidir le leas sóisialach cabhrú le costais a chlúdach nach féidir leat a íoc. D'fhéadfadh tithíocht ar cíós san earnáil phríobháideach, téamh nó costais éide agus coisbhirt do leanaí scoile a bheith san áireamh leo siúd.

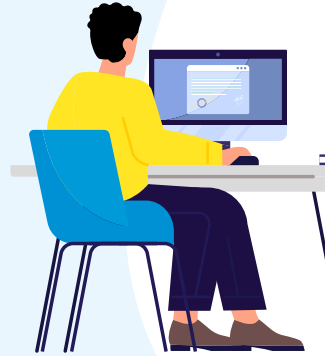
Cineálacha Leasa Shóisialaigh – Tacaíochtaí Fostaíochta

Sochar Cuardaitheora Poist (JB)

Is íocaíocht í seo do dhuine atá dífhostaithe go hiomlán nó go páirteach, agus atá ar fáil d'obair lánaimseartha. Chun Sochar Cuardaitheora Poist a fháil, ní mór go raibh tú ag obair cheana féin agus go raibh ranníocaíochtaí Árachais Shóisialaigh Pá-Choibhneasa (PRSI) íoctha agat.

Liúntas Cuardaitheora Poist (JA)

Is féidir leat iarratas a dhéanamh ar Liúntas Cuardaitheora Poist más rud nach raibh tú ag obair roimhe sin nó nár íoc tú PRSI roimhe sin nó mura bhfuil go leor ranníocaíochtaí PRSI agat chun Sochar Cuardaitheora Poist a fháil. Chun a bheith incháilithe, ní mór duit a bheith ag lorg oibre. Bíonn rátaí éagsúla ann, ag brath ar do chúinsí mar shampla más duine thú a d'fhág cúram.



Cineálacha Leasa Shóisialaigh – Íocaíochtaí Teaghlaigh



Íocaíocht Teaghlaigh Aontuismitheora (OFP)

Tá an Íocaíocht Teaghlaigh Aontuismitheora do dhaoine atá ag tógáil leanaí gan tacaíocht ó pháirtí. Ní mór leanbh amháin ar a laghad a bheith agat atá faoi 7 mbliana d'aois. Is féidir leat a bheith ag obair agus a bheith ag fáil OFP. Mar sin féin, ní mór d'ioncam a bheith faoi bhun méid áirithe.

I gcásanna áirithe, is féidir leat OFP a fháil má tá do leanaí níos sine ná 7 mbliana d'aois, mar shampla más cúramóir lánaimseartha tú do leanbh faoi mhíchumas.

Íocaíocht Teaghlaigh i bhFostaíocht (WFP)

Is íocaíocht sheachtainiúil saor ó cháin í an Íocaíocht Teaghlaigh i bhFostaíocht do dhaoine atá ag obair agus a bhfuil leanaí acu. Tacaíonn sí le daoine atá ar phá íseal. Ní mór leanbh amháin ar a laghad a bheith agat a chónaíonn leat de ghnáth nó a dtugann tú tacaíocht airgeadais dóibh. Ní mór do leanbh a bheith faoi 18 mbliana d'aois (nó faoi 22 bliain d'aois má tá siad in oideachas lae lánaimseartha).

Cineálacha Leasa Shóisialaigh – Íocaíochtaí Eile



Liúntas Míchumais (DA)

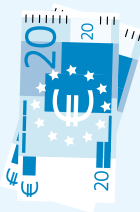
Is liúntas seachtainiúil é an Liúntas Míchumais a íoctar le daoine faoi mhíchumas. Is féidir leat DA a fháil ó 16 bliana d'aois ar aghaidh. D'fhéadfá a bheith i dteideal freisin le haghaidh tacaíochtaí leasa shóisialaigh breise nó íocaíochtaí leasa forlíontacha má fhaigheann tú DA, mar shampla an Pacáiste Sochar Teaghlaigh a d'fhéadfadh cabhrú le costas do bhillí fóntais.



Forlíonadh Cíos

Is tacaíocht ghearrthéarmach é Forlíonadh Cíos do dhaoine a bhfuil cónaí orthu i dtithíocht ar cíos san earnáil phríobháideach. Is féidir leat cur isteach ar Fhorlíonadh Cíos mura bhfuil tú in ann cíos a íoc le d'ioncam féin agus mura gcáilíonn tú do thacaíochtaí tithíochta sóisialta.

D'fhéadfadh go mbeadh Forlíonadh Cíos ag teastáil uait, mar shampla, má laghdaítear d'uaireanta oibre, nó má chaill tú do phost. Ní féidir leat Forlíonadh Cíos a fháil má tá tú i bhfostaíocht lánaimseartha.



Scéim Liúntais Leasa Fhorlíontaigh (SWA)

Is liúntas sealadach seachtainiúil é an Liúntas Leasa Forlíontach a íoctar le daoine nach bhfuil dóthain ioncaim acu chun freastal ar a riachtanais féin nó ar riachtanais a dteaghlaigh. Féadfaidh tú é seo a fháil agus tú ag fanacht ar íocaíochtaí leasa shóisialaigh eile. Samplaí de na híocaíochtaí a fhaightear faoin scéim SWA ná an Liúntas Éadaí agus Coisbhirt chun Filleadh ar Scoil agus an Íocaíocht do Riachtanais Bhreise.

Conas iarratas a dhéanamh ar Thacaíocht Leasa Sóisialta

Féadfaidh tú iarratas a dhéanamh ar íocaíochtaí leasa shóisialaigh ag d'Ionad Intreo nó ag d'Oifig Brainse Leasa Shóisialaigh áitiúil. Is féidir leat iarratas a dhéanamh ar líne ag www.mygovid.ie.

Braithfidh na doiciméid a bheidh uait ar an tacaíocht leasa shóisialaigh a bhfuil iarratas á dhéanamh agat air. Mar sin féin, ar a laghad beidh uimhir PSP, Aitheantas Grianghraif mar phas nó ceadúnas tiomána agus cruthúnas seolta ag teastáil uait.

Mura féidir leat na doiciméid seo a chur ar fáil, déan teagmháil le d'Ionad [Intreo áitiúil nó d'Oifig Bhrairse Leasa Shóisialaigh áitiúil le do thoil](#).

Tuilleadh Faisnéise ar Leas Sóisialta

Le haghaidh tuilleadh faisnéise ar íocaíochtaí leasa shóisialaigh, tabhair cuairt ar [Fhaisnéis do Shaoránaigh](#).

Beidh ort:

Uimhir PSP



Aitheantas Grianghraif



Cruthúnas seolta





Tacaíocht Airgeadais Eile

Liúntas larchúraim

D'fhéadfá a bheith i dteideal Liúntas larchúraim ó Tulsa má tá tú ag aistriú ó chúram altramaís chuig maireachtáil neamhspleách. Is ionann an liúntas faoi láthair agus €300 sa tseachtain agus ní mór duit freastal ar chúrsa creidiúnaithe oideachais, ar chúrsa tríú leibhéal nó ar chlár oiliúna. Le haghaidh tuilleadh faisnéise, tabhair cuairt ar [shuíomh gréasáin Tulsa](#).

Deontas larchúraim

Más duine óg thú atá ag fágáil cúraim, d'fhéadfá a bheith i dteideal an Deontas larchúraim. Is iocaíocht aonuaire é atá ceaptha chun tacú leis an gcéad mhí cíosa, an éarlais agus chun roinnt rudaí bunúsacha tí a fháil mar tuáillí, líneáil leapacha, earraí grósaera, etc. Le haghaidh tuilleadh eolais tabhair cuairt ar [shuíomh gréasáin Tulsa](#).

Do Chuid Airgid a Bhainistiú

Cuireann an tSeirbhís Chomhairle Airgid agus Bhuiséadta (MABS) comhairle ar fáil maidir le buiséad seachtainiúil a phleanáil chomh maith le hacmhainní úsáideacha airgeadais eile. Is féidir eolas úsáideach a fháil ar [shuíomh gréasáin MABS](#) nó is féidir glaoch ar líne chabhrach MABS ar 0818 07 2000 Luan go hAoine 9am go 8pm.

Cuid a Dó: Tacaíocht Tithíochta Sóisialta

Cuireann d'údarás áitiúil (comhairle cathrach nó contae) tacaíocht tithíochta sóisialta ar fáil do dhaoine nach bhfuil sé d'acmhainn acu teach a cheannach nó an costas a bhaineann le teach a fháil ar cíos a íoc.

Nóta ar easpa dídine: Má bhíonn tú gan dídean, má bhíonn tú i do chodladh amuigh nó i mbaol a bheith gan dídean, ní mór duit dul i dteagmháil le d'oifig údaráis áitiúil. Ag brath ar do shuíomh agus ar do chúinsí, d'fhéadfadh seirbhísí tacaíochta éagsúla a bheith ar fáil duit. Áirítear leo siúd cóiríocht éigeandála agus cóiríocht shealadach, chomh maith le moil teaghlaigh.

Conas Iarratas a Dhéanamh ar Thacaíocht Tithíochta Sóisialta

Ní mór duit foirm iarratais a chomhlánú agus a chur isteach chuig d'údarás áitiúil. Ba cheart gurb é seo an t-údarás áitiúil sa cheantar ina bhfuil tú i do chónaí. Is féidir údarás áitiúil a bheith i gceist a bhfuil baint agat leis freisin, mar shampla má tá tú ag obair i limistéar an údaráis áitiúil sin nó má tá baill do theaghlaigh ina gcónaí ann.

Cad a tharlaíonn tar éis dom iarratas a dhéanamh?

Breathnóidh an t-údarás áitiúil ar an bhfaisnéis a chuir tú ar fáil le seiceáil an gcomhlíonann tú na critéir incháilitheachta agus an bhfuil gá agat le tacaíocht tithíochta sóisialta.

Rachaidh siad i dteagmháil leat ansin ag baint úsáide as na sonraí a chuir tú ar fáil ar an bhfoirm. **Tá sé an-tábhachtach a áirithiú go bhfuil sonraí teagmhála cothrom le dáta duit ag an údarás áitiúil.** Féadfaidh siad d'iarratas a dhúnadh mura bhfreagraíonn tú go tráthúil iad.

Nuair a bheidh measúnú iomlán déanta ar d'iarratas, cinntífidh an t-údarás áitiúil an gcáilíonn tú do thacaíocht tithíochta sóisialta. Má cháilíonn tú, cuirfear thú leis an liosta feithimh um thacaíocht tithíochta sóisialta do limistéar an údaráis áitiúil sin.



Cineálacha Tacaíochta Tithíochta Sóisialta

Is féidir tacaíocht a sholáthar ar dhá bhealach:

- 1 Is féidir le d'údarás áitiúil tacú leat leis an gcostas a bhaineann le tithíocht a fháil ar cíós ó thiarna talún príobháideach. Féadfaidh siad íocaíocht mhíosúil a dhéanamh ar do shon le do thiarna talún maidir le costas do chíos.
- 2 Is féidir tionóntacht tithíochta sóisialta a thabhairt duit. Sa chás sin bheifeá i do thionónta de d'údarás áitiúil nó de Chomhlacht Tithíochta Ceadaithe (CTC), agus go mbeidh siad i do thiarna talún. Is soláthraí tithíochta neamhbhrabúis é CTC.

Mura gcáilíonn tú, d'fhéadfá a bheith fós in ann tacaíocht a fháil le costas cóiríochta príobháidí ar cíós tríd an Roinn Coimirce Sóisialaí. Féach an chuid ar Fhorlónadh Cíosa ar leathanach 4.

Cá fhad a bheidh mé ag fanacht ar Thacaíocht Tithíochta Sóisialta?

De ghnáth, tairgfear tionóntacht ar dtús do na daoine is faide ar an liosta feithimh tithíochta. Mar sin féin, nuair a bheidh tú ar an liosta feithimh, is féidir leat iarratas a dhéanamh ar HAP agus do mhaoín féin a chuardach le ligean ar cíós.

Íocaíocht Cúnaimh Tithíochta (ÍCT)

Má bhíonn tú faofa do thacaíocht tithíochta sóisialta, is féidir leat iarratas a dhéanamh ar HAP. Chun HAP a fháil, ní mór duit maoin a fháil ar cíós ar dtús. D'fhéadfadh réadmhaoín iomlán a bheith i gceist nó seomra i réadmhaoín roinnte. Chomh maith leis sin, d'fhéadfadh an réadmhaoín a bheith laistigh de limistéar an údaráis áitiúil ar chuir tú iarratas isteach air nó d'fhéadfadh sé a bheith lasmuigh den limistéar sin.

Ní féidir cíós na maoin a bheith níos mó ná an teorainn chíosa HAP sa limistéar sin. Tá roinnt solúbthachta ag údaráis áitiúla HAP a cheadú nuair a sháraíonn an cíós na teorainneacha seo sa chás nach bhfuil tú in ann cóiríocht a aimsiú laistigh de na teorainneacha. Chun tuilleadh eolais a fháil faoi theorainneacha cíosa HAP, téigh i dteagmháil le d'údarás áitiúil.

Má aimsíonn tú réadmhaoín agus má fhaigheann tú íocaíocht HAP, dúnfar d'iarratas ar thithíocht mar go bhfuil tú ag fáil tacaíochta tithíochta sóisialta. Mar sin féin, is féidir leat dul ar liosta aistrithe le d'údarás áitiúil chun fanacht le tairiscint ar thionóntacht tithíochta sóisialta.

Iarratas a dhéanamh ar HAP

Má aimsíonn tú maoin, ní mór duit dul i dteagmháil leis an údarás áitiúil a cheadaigh d'iarratas ar thacaíocht tithíochta sóisialta. Tabharfaidh an t-údarás áitiúil pacáiste HAP duit ina mbeidh foirm iarratais. Ní mór duit é seo a líonadh amach agus iarraidh ar an tiarna talún a chuid den fhoirm a líonadh amach freisin.

Tá sé tábhachtach an fhoirm seo agus aon doiciméid a iarrtar a chur ar ais chuig an údarás áitiúil a luaithe is féidir. Ní cheadóidh an t-údarás áitiúil cíós a íoc ar do shon leis an tiarna talún ach amháin ón dáta a fhaightear an t-iarratas. Fágann sé seo go mbeidh ort féin aon chíós atá dlíthe don tiarna talún sula ndéanann tú iarratas ar HAP a chlúdach.



Cónaí i Réadmhaoin HAP

Cíós

Tá trí rud nach mór duit a bheith ar an eolas faoi do chíós agus tú ag fáil HAP:

1. Déanfaidh d'údarás áitiúil íocaíocht mhíosúil go díreach le do thiarna talún. Inseoidh d'údarás áitiúil duit cé mhéad é seo agus cathain a íocfar é.
2. Má tá an cíós iomlán níos airde ná na teorainneacha cíosa HAP, is tusa atá freagrach as an méid breise a íoc leis an tiarna talún.
3. Íocfaidh tú ranníocaíocht cíosa leis an údarás áitiúil freisin. Tá an ranníocaíocht chíosa bunaithe ar an méid atá ar d'acmhainn.

Cearta Tionónta HAP

Má tá tú i do chónaí i réadmhaoin HAP, tá na cearta céanna agat agus atá ag aon daoine eile atá ina gcónaí i dtithíocht ar cíós san earnáil príobháideach. Is é an príomhcheart atá agat, nuair a bheidh tú i do chónaí sa réadmhaoin ar feadh 6 mhí, is féidir leat cónaí sa réadmhaoin sin a fhad is go n-íocann tú do chíós agus go gcomhlíonann tú do chuid oibleagáidí tionónta. Ní féidir le do thiarna talún deireadh a chur le do thionóntacht ach ar chúiseanna an-sonrach, mar shampla, más mian leo an réadmhaoin a dhíol.

Má sheirbheálann do thiarna talún Fógra Foirceanta, ba chóir duit dul i dteagmháil le d'údarás áitiúil chun iad a chur ar an eolas a luaithe is féidir. Rialaíonn an Bord um Thionóntachtaí Cónaithe (RTB) earnáil na tithíochta príobháidí ar cíós. Má bhíonn díospóid idir tú féin agus do thiarna talún, cuireann an RTB seirbhís réitigh díospóidí faoi rún ar fáil. Chun tuilleadh eolas a fháil, nó chun díospóid a chlárú, déan teagmháil le www.rtb.ie.

Oibleagáidí Tionóntaí

- Ní mór duit do ranníocaíocht chíosa sheachtainiúil a íoc le d'údarás áitiúil in am gach seachtain. Má tá an cíós iomlán níos airde ná an teorainn HAP, is tusa atá freagrach as a áirithiú go bhfaigheann do thiarna talún aon mhéid breise cíosa in am.
- Ní mór duit cloí le téarmaí do chomhaontaithe tionóntachta.
- Táthar ag súil go bhfanfaidh tú sa réadmhaoin HAP chéanna go ceann dhá bhliain ar a laghad.
- Ní mór duit fógra a thabhairt don údarás áitiúil nuair a bhogann tú amach as do réadmhaoin HAP reatha.
- Níor cheart duit féin ná d'aon bhall den teaghlach a bheith páirteach in iompar frithshóisialta.
- Caithfidh do chóiríocht na caighdeáin do chóiríocht ar cíós a chomhlíonadh. Déanfaidh d'údarás áitiúil cigireacht chun a áirithiú go gcomhlíonann an réadmhaoin na caighdeáin sin.

Tuilleadh Faisnéise ar Thacaíochtaí Tithíochta Sóisialta

Tá na príomhfhoinsí faisnéise poiblí ar thacaíochtaí tithíochta sóisialta ar fáil ar shuíomh gréasáin d'údarás áitiúil nó ó [Faisnéis do Shaoránaigh](#).

Cuid a Trí: Tacaíocht Oideachais, Oiliúna agus Fostaíochta

Más spéis leat leanúint ar aghaidh le d'oidéachas, oiliúint a fháil le haghaidh scileanna nua nó slí bheatha a leanúint, tá roghanna agus tacaíochtaí ar fáil chun cabhrú leat.

Roghanna Oideachais

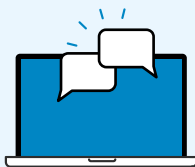
Cúrsaí Breisoideachais agus Oiliúna (FET)

Cuireann FET raon leathan roghanna oideachais ar feadh an tsaoil ar fáil d'aon duine atá os cionn 16 bliana d'aois. Áirítear le FET printíseachtaí, cúrsaí oiliúna, cúrsaí Iar-Ardteistiméireachta (PLC), oideachas pobail agus aosach chomh maith le croí-sheirbhísí litearthachta agus uimhearthachta. Cuirtear cúrsaí agus clár FET ar fáil trí [líonra an Bhoird Oideachais agus Oiliúna \(ETB\)](#) ar fud na tíre. Is féidir cúrsaí a chuardach ar shuíomh gréasáin an Mhoil Breisoideachais agus Oiliúna www.fetchcourses.ie.



Cúrsaí Iar-Ardteistiméireachta (PLC)

Cúrsaí lánaimseartha is ea na cúrsaí sin agus cuireann siad scileanna praiticiúla agus cáilíochtaí ar fáil do mhic léinn i raon disciplíní mar ghnó, ríomhaireacht, cúram leanaí, gruagaireacht, scéimh, spóirt agus fóillíocht agus clár réamhphrintíseachta.



Litearthacht d'Aosaigh

Cuireann an clár litearthachta d'aosaigh ar a dtugtar an clár Learning for Living cúrsaí saor in aisce ar fáil chun cabhrú le bunscoiléanna láidre a thógáil sa léitheoireacht, sa scríbhneoireacht, sa mhatamaitic agus sa teicneolaíocht dhigiteach.



Scéim Gairmoiliúna agus Deiseanna (VTOS)

Soláthraíonn an scéim seo raon cúrsaí ar féidir leo do leibhéal ginearálta oideachais a fheabhsú, deimhniú a sholáthar, scileanna a fhorbairt agus ullmhú le haghaidh fostaíochta, féinfhostaíochta agus breisoideachais agus oiliúna. Ní mór duit a bheith os cionn 21 bliain d'aois, a bheith dífhostaithe agus a bheith ag fáil íocaíochtaí leasa shóisialaigh áirithe ar feadh 6 mhí ar a laghad.

Tá na cúrsaí sin ar fáil ón ionad [FET ETB is gaire duit](#).

Printíseachtaí

Is cineál oiliúna iad printíseachtaí a nascann foghlaim ar an láthair le treoracha sa seomra ranga. Is bealach iad duit scileanna praiticiúla, eolas agus cáilíocht aitheanta a fháil i gceird nó i ngairm ar leith agus tú ag tuilleamh pá freisin. Cuirtear printíseachtaí ar fáil i raon tionscal amhail tógáil, innealtóireacht agus cuntasáíocht. Le haghaidh tuilleadh eolais, tabhair cuairt ar www.apprenticeship.ie.

Coláistí, Ollscoileanna agus Coláistí Teicniúla (Ollscoileanna Malartacha agus Ollscoileanna Teicneolaíochta)

Freastalaíonn go leor daoine, tar éis dóibh a gcúrsaí ardteistiméireachta agus PLC a chríochnú, freastal ar Ollscoileanna, ar Choláistí agus ar Choláistí Teicniúla chun céim, dioplóma nó teastas a bhaint amach i réimse ar leith, mar shampla, san innealtóireacht agus san altranas. Téann formhór na n-iarratas ar na cúrsaí sin tríd an [Lár-Oifig Iontrála](#) (CAO).

Leithdháileann an Bealach Rochtana Ardoideachais (HEAR) agus an Bealach Rochtana ar Oideachas do Dhaoine faoi Mhíchumas (DARE) roinnt áiteanna tríú leibhéal ar bhonn pointí laghdaithe. Má tá tú incháilithe, is féidir leat iarratas a dhéanamh ar líne tríd an CAO le haghaidh ceachtar den dá scéim. Le haghaidh tuilleadh faisnéise, féach <https://accesscollege.ie>

r-Choláiste

Is bealach é an r-Choláiste chun cúrsaí oiliúna a dhéanamh ar líne i réimse ábhar. Ina measc seo tá dearadh gnó agus grafach. Tá cúrsaí r-Choláiste ar fáil d'aon duine ar tháille. Mar sin féin, tá siad saor in aisce do dhaoine a fhaigheann íocaíochtaí Cuardaitheora Poist, Liúntas Míchumais nó Liúntas Teaghlaigh Aontuismitheora. Is féidir tuilleadh faisnéise a fháil ar www.ecollege.ie.

Springboard+

Is cúrsaí saor in aisce nó atá fóirdheonaithe go mór iad cúrsaí Springboard+ atá ar fáil ag leibhéal teastais, céime agus máistreachta i réimsí ina bhfuil deiseanna fostaíochta sa gheilleagar. Is féidir leat tuilleadh faisnéise a fháil ar www.springboardcourses.ie/

Youthreach

Is clár oideachais, oiliúna agus oibre é Youthreach do luathfhágálaithe scoile idir 15-20 bliain d'aois. Chun iarratas a dhéanamh, téigh i dteagmháil le d'Ionad Oiliúna Pobail áitiúil agus labhair leis an bhfoireann faoi do riachtanais oiliúna agus faoi do spéiseanna. Chun an t-ionad oiliúna is gaire duit a aimsiú téigh chuig www.iacto.ie/ctcs/ctc-locations/

Tacaíochtaí Airgeadais Oideachais

Tacaíocht Chomhchoiteann do Mhic Léinn in Éirinn (SUSI)

Is í seo an phríomhscéim tacaíochta airgeadais do mhic léinn atá ag déanamh staidéir in Éirinn. Tá dhá chineál tacaíochtaí ar fáil:

- Deontais chothabhála chun cabhrú le mic léinn lena gcostais mhaireachtála.
- Deontais táillí chun táillí cúrsa a íoc.

Ní féidir leat deontas cothabhála a fháil má tá tú ar Liúntas um Fhilleadh ar Oideachas (féach thíos) nó ar Liúntas VTOS ach d'fhéadfá a bheith incháilithe don deontas táillí. Ní mór duit d'iarratas ar dheontas SUSI a dhéanamh ar líne trí www.susi.ie.

Ciste Cúnaimh na Mac Léinn

Soláthraíonn an [Ciste Cúnaimh do Mhic Léinn](#) cúnamh airgeadais do mhic léinn lánaimseartha nó pháirtaimseartha ardoideachais (ollscoileanna agus coláistí ceadaithe) a bhfuil deacrachtaí airgeadais acu agus iad ag freastal ar an gcoláiste. Féadfaidh tú é seo a fháil chomh maith leis an deontas cothabhála SUSI.

Liúntas um Fhilleadh ar Oideachas (BTEA)

Má tá tú os cionn 21 bliain d'aois agus dífhostaithe, i do thuismitheoir singil nó faoi mhíchumas agus má fhaigheann tú íocaíochtaí áirithe ón Roinn Coimirce Sóisialaí, d'fhéadfá a bheith incháilithe do BTEA. D'fhéadfá cáiliú do BTEA freisin má tá tú idir 18 agus 20 bliain d'aois agus ar shiúl ó oideachas foirmiúil ar feadh 2 bhliain ar a laghad agus íocaíochtaí áirithe á bhfáil agat. Nuair a ghlactar leat ar chúrsa, ní mór duit dul i dteagmháil le [d'Oifig áitiúil Intreo nó Leasa Shóisialaigh](#) chun iarratas a dhéanamh.

Roghanna Oiliúna

Ionaid Oiliúna Pobail (CTC)

Soláthraíonn CTC seirbhísí oiliúna, oideachais agus fostaíochta do dhaoine óga idir 16 agus 21 bliain d'aois ar bhealach cairdiúil neamhfhoirmiúil. Chun do CTC áitiúil a aimsiú téigh chuig www.iacto.ie/ctcs/ctc-locations/

Soláthraithe Sainoiliúna (STPanna)

Soláthraíonn STPanna raon clár oiliúna solúbtha do dhaoine faoi mhíchumas. Tríd is tríd, maireann na cúrsaí bliain nó dhá bhliain, seachadtar iad ar feadh na bliana agus bíonn creidiúnú ag leibhéil 1-6 ar an gCreat Náisiúnta Cáilíochtaí (NFQ) mar thoradh orthu. Tá tuilleadh faisnéise ar fáil ó do ETB áitiúil nó ó na Soláthraithe Sainoiliúna agus foilsítear í ar www.fetchcourses.ie/courses/fulltime





Roghanna agus Tacaíocht Fostaíochta

Oifigí Seirbhísí Fostaíochta

Tacaíonn Seirbhísí Fostaíochta le rochtain ar an margadh saothair do chuardaitheoirí poist. Soláthraíonn an tSeirbhís Fostaíochta Náisiúnta (NES) é, a fheidhmíonn go náisiúnta trí 60 Oifig Seirbhíse Fostaíochta Áitiúla. Chun an oifig is gaire duit a aimsiú téigh chuig

www.gov.ie/ga/collection/d6f636-employment-services-offices/

Scéimeanna Fostaíochta Pobail (CE)

Tairgeann scéimeanna CE socrúchán oibre páirtaimseartha agus sealadach chun scileanna agus taithí a thógáil chun tacú le rochtain ar fhostaíocht bhuan. Chun a bheith incháilithe don scéim seo, ní mór duit a bheith 21 bliain d'aois agus os a chionn. D'fhéadfá a bheith incháilithe don scéim fós má tá tú 18 mbliana d'aois nó níos sine agus ag fáil íocaíochtaí leasa ar leith. Chun iarratas a dhéanamh ar an scéim CE, ní mór duit clárú ag [d'Ionad Intreo áitiúil](#)

Clár Taithí Socrúcháin Oibre (WPEP)

Is clár taithí oibre deonach 6 mhí, 30 uair in aghaidh na seachtaine é an Clár Taithí Socrúcháin Oibre (WPEP). Tá an clár ar fáil do chuardaitheoirí poist a fhaigheann íocaíocht cháilitheach leasa shóisialaigh faoi láthair agus a bhí dífhostaithe ar feadh sé mhí (156 lá) nó níos mó. Is é €323 an ráta íocaíochta seachtainiúil.

Ceartha Fostaíochta – Bíodh Do Chearta ar Eolas Agat



Is é an t-íosphá do dhaoine idir 18 agus 24 bliain d'aois idir €9.04 agus €11.30 ag brath ar d'aois.



Go ginearálta, níor cheart go mbeadh do mheánsheachtain oibre uasta níos mó ná 48 uair an chloig.



Tá tú i dteideal sosanna a ghlacadh agus tú ag obair agus tréimhsí sosa a bheith agat idir laethanta nó oícheanta oibre.



Tá an ceart agat go gcaitear go cothrom leat beag beann ar inscne, stádas sibhialta, stádas teaghlaigh, claonadh gnéasach, aois, míchumas, cine, creideamh reiligiúnach nó ballraíocht den Lucht Siúil.



Tá tú i dteideal suas le 3 lá de shaoire bhreuiteachta sa bhliain, íoctha ag 70% de d'olltuarastal. Tá teorainn €110 air seo.



Tá fostaithe lánaimseartha i dteideal 4 seachtaine de shaoire bhliantúil le pá gach bliain.

Cuid a Ceathair: Tacaíochtaí Sláinte agus Cúraim Leanaí

Bíonn tacaíochtaí Sláinte agus Cúram Leanaí i bhfoirmeacha éagsúla agus is féidir leo tacú leat i réimsí éagsúla de do shaol. Cuimsíonn siad seo tacaíocht airgeadais, cóireáil ghairmiúil agus faisnéis agus comhairle ghinearálta a fháil.

Sláinte Ghinearálta

Cuimsíonn cúram sláinte laethúil cógaslanna, GPanna agus dochtúirí teaghlaigh, seirbhísí fioclóireachta, radharceolaithe, teiripe urlabhra, oibrithe sóisialta, fisiteiripe agus seirbhísí sláinte leanaí.

Is í d'Oifig Sláinte Áitiúil an pointe iontrála chuig raon leathan de na seirbhísí seo. Is féidir leat d'Oifigí Sláinte Áitiúla is gaire a aimsiú ach dul chuig [suíomh gréasáin FSS](#) agus a seirbhís Find a GP a úsáid.

Má tá d'ioncam íseal, d'fhéadfá cáiliú le haghaidh cárta leighis. Tabharfaidh sé seo deis duit freastal ar an Dochtúir Teaghlaigh saor in aisce chomh maith le buntáistí áirithe eile amhail fioclóireacht. Chun iarratas a dhéanamh, téigh chuig www.mymedicalcard.ie.



Seirbhísí Míchumais

Tá daoine faoi mhíchumas i dteideal seirbhísí sláinte ginearálta. Áirítear ar na seirbhísí seo bunseirbhísí sláinte chomh maith le teiripe urlabhra agus teanga, teiripe shaothair agus seirbhísí um obair shóisialta. Tá Foirne Lónra Míchumais Leanaí ann freisin má tá leanbh agat a bhfuil riachtanais chasta aige. Le haghaidh liosta de na seirbhísí míchumais i do limistéar, téigh chuig www2.hse.ie/services/disability/



Meabhairshláinte agus Folláine

Tabhair aire do do mheabhairshláinte

Bíonn fadhbanna meabhairshláinte agus folláine ag go leor againn, mar strus, imní, giúmar íseal agus/nó easuan.

Má tá imní ort faoi do mheabhairshláinte is féidir leat labhairt le do dhochtúir teaghlaigh. Is féidir leo tacaíocht a thairiscint agus faisnéis a sholáthar ar thacaíochtaí a chabhróidh leat.

Is féidir leat tuilleadh faisnéise agus tacaíocht a fháil freisin a chabhróidh leat ag www.yourmentalhealth.ie. Soláthraíonn an suíomh gréasáin faisnéis agus comharthaíocht maidir le gach tacaíocht agus seirbhís mheabhairshláinte atá ar fáil go náisiúnta agus go háitiúil arna soláthar ag FSS agus a chomhpháirtithe maoinithe.

Is féidir leat faisnéis a fháil faoi thacaíochtaí agus seirbhísí freisin trí ghlaoch a chur ar an líne faisnéise YourMentalHealth ar shaorghlao 1800 111 888 (am ar bith, lá nó oíche).

Má tá géarchéim mheabhairshláinte agat, tá sé tábhachtach go bhfaighidh tú cabhair a luaithe is féidir ó [d'ospidéal ginearálta áitiúil](#) nó go ndéanfaidh tú teagmháil leis na seirbhísí éigeandála ar 999 nó 112.



Andúil

Tá go leor cineálacha andúile ann. Áirítear orthu siúd andúil alcóil, drugaí mídhleathacha agus drugaí ar oideas, nicitín agus cearrbhachais. Is é do Dhochtúir Teaghlaigh an chéad phointe teagmhála agus d'fhéadfadh siad tú a chur ar aghaidh chuig sainchleachtóirí cúraim sláinte.

Soláthraíonn Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil FSS tacaíocht, faisnéis agus atreoraithe ar ábhar ar bith a bhaineann le húsáid substaintí agus alcóil. Ní inseoidh siad duit cad atá le déanamh ach cabhróidh siad leat na roghanna atá agat a mheas. Is féidir leo comhairle a chur ar fáil maidir leis an gcéad chéim eile mura bhfuil tú cinnte faoi sin. Is féidir teagmháil a dhéanamh leo trí shaorghlao ar 1800 459 459 ó Luan go hAoine idir 9:30am agus 5:30pm nó trí ríomhphost a chur chuig helpline@hse.ie. Is féidir leat tuilleadh faisnéise a fháil freisin ar úsáid drugaí agus liosta de sheirbhísí tacaíochta drugaí agus alcóil ar www.drugs.ie/services.

Sláinte Ghnéis

Is cuid thábhachtach den tsláinte iomlán í sláinte ghnéis. Tá sé tábhachtach gur féidir le gach duine taitneamh a bhaint as a ngnéasacht agus é a chur in iúl, agus é sin a dhéanamh saor ó bhaol ó ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha, toircheas neamh-inmhianaithe, comhéigean, foréigean agus leithcheal.

Tá suíomh gréasáin folláine gnéis bunaithe ag FSS (www.sexualwellbeing.ie). Tugann an suíomh seo tuilleadh eolais duit ar roinnt réimsí éagsúla lena n-áirítear, ach gan a bheith teoranta dóibh seo a leanas: STIs and free home testing kits.

- STInna agus trealamh thástála baile saor in aisce.
- Frithghiniúint saor in aisce do mhná agus do dhaoine a bhfuil broinn acu atá idir 17 agus 30 bliain d'aois.
- Toircheas neamhphleanáilte.
- Tacaíochtaí agus seirbhísí d'íospartaigh an fhoréigin ghnéasaigh, lena n-áirítear éigníú.

Tacaíochtaí Teaghlaigh agus Cúraim Leanaí

D'fhéadfadh saol an teaghlaigh a bheith dúshlánach uaireanta ach tá raon leathan tacaíochtaí agus seirbhísí ar fáil a oireann do gach struchtúr teaghlaigh agus dá gcuid riachtanas.

An Scéim Náisiúnta Cúraim Leanaí (NCS)

Soláthraíonn an Scéim Náisiúnta Cúraim Leanaí trí chineál fóirdheontas chun cabhrú le tuismitheoirí costas na luathfhoghlama agus an chúraim do chúram leanaí in aois scoile a íoc.

1. Fóirdheontas uilíoch nach ndéantar tástáil acmhainne air.
2. Fóirdheontas arna mheasúnú de réir ioncain agus a ndéantar tástáil acmhainne air.
3. Socrú speisialta 'urraitheoir' trína bhféadfaidh teaghlaigh a atreoraíonn comhlachtaí poiblí, lena n-áirítear Tulsa agus údaráis do dhaoine gan dídean, an leibhéal is airde fóirdheontais agus cúraim leanaí a fháil gan aon chostas orthu féin. Is féidir iarratas ar NCS a dhéanamh ar líne ar ncs.gov.ie. Is féidir tuilleadh faisnéise ar shocrú urraíochta ar leith do theaghlaigh gan dídean nó do theaghlaigh atá ag aistriú amach as easpa dídine a sholáthar ach glaoch a chur ar 01 906 8535 nó ríomhphost a sheoladh chuig sponsor@ncs.gov.ie.

Clár Cúraim agus Oideachais na Luath-Óige (ECCE)

Is clár réamhscolaíochta uilíoch saor in aisce é an clár ECCE atá ar fáil do gach leambh incháilithe go ceann dhá bhliain sula dtosaíonn siad ar an mbunscoil. Chun áit a fháil do do leambh, ní mór duit iarratas a dhéanamh chuig seirbhís rannpháirteach. Is féidir liosta de na seirbhísí rannpháirteacha a fháil ó do Choiste Cúraim Leanaí Cathrach nó Contae (CCC) áitiúil. www.myccc.ie.



Ionaid Acmhainní Teaghlaigh

Is é clár an Ionaid Acmhainní Teaghlaigh an clár tacaíochta teaghlaigh is mó in Éirinn. D'fhéadfadh go n-áireofaí ar sheirbhísí seirbhísí faisnéise, comhairle agus tacaíochta, áiseanna cúraim leanaí, agus clubanna iarscoile chomh maith le seirbhísí comhairleoireachta agus tacaíochta teaghlaigh. Chun an t-ionad is gaire duit a aimsiú téigh chuig www.familyresource.ie.

Coistí Seirbhísí Leanaí agus Daoine Óga (CYPSC)

Comhordaíonn CYPSC seirbhísí do leanaí, do dhaoine óga (0-24) agus do theaghlaigh i ngach contae in Éirinn.

Is féidir le CYPSC daoine atá gan dídean a threorú chuig tacaíochtaí atá ar fáil go háitiúil, amhail Tacaíocht do Thuismitheoir sna Déaga, campaí samhraidh, clubanna óige agus clár chócaireachta do thuismitheoirí, chomh maith le cúnamh airgeadais, lena n-áirítear costais taistil chun na scoile agus dearbháin le haghaidh áiseanna áitiúla áirithe.

Tá sonraí teagmhála do gach CYPSC áitiúil ar fáil ar www.cypsc.ie.



Eolaire

Le haghaidh liosta na dtacaíochtaí agus na seirbhísí atá ar fáil sa leabhrán seo, chomh maith le tacaíochtaí agus seirbhísí breise atá in ann cuidiú a thabhairt duit, déan an cód QR thíos a scanadh.







Rialtas na hÉireann
Government of Ireland