Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Treoir maidir le Tacaíochtaí do Dhaoine Oige

Eolas maidir le tacaíochtaí agus seirbhísí in Éirinn

gov.ie

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.
Tá ábhar na treorach seo cothrom le dáta ó mhí an Mhárta 2025.

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

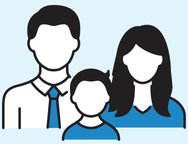
	Leathanach
Cuid a hAon: Tacaíocht Leasa Sóisialta agus Tacaíocht Airgeadais Eile	2
Cuid a Dó: Tacaíocht Tithíochta Sóisialta	7
Cuid a Trí: Tacaíocht Oideachais, Oiliúna agus Fostaíochta	12
Cuid a Ceathair: Tacaíochtaí Sláinte agus Cúraim Leanaí	19
Eolaire	24

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.



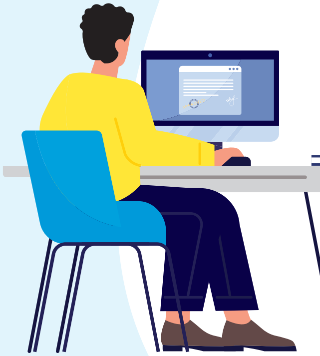
Teaghlach
Is féidir bainistiú teaghlaigh a bheith ina dhúshlán. Tá tacaíochtaí ar fáil chun cabhrú le tuismitheoirí nach bhfuil ag obair, leo siúd atá ag obair i bhfostaíocht ar phá íseal, agus leo siúd atá i mbun staidéir.

Tithíocht, Teas agus Éadaí
Is féidir le leas sóisialach cabhrú le costais a chlúdach nach féidir leat a íoc. D'fhéadfadh tithíocht ar cíos 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.

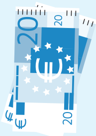
Íocaíocht Teaghlaigh i bhFostaíocht (WFP)

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.

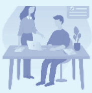


Íocaíocht Riachtanas Eisceachtúil agus Íocaíocht Riachtanas Práinneach

Saghas SWA (Íocaíocht Fhorlíontach Leasa) is ea an ENP (Íocaíocht Riachtanas Eisceachtúil). Cabhraíonn sé leat íoc as costas riachtanach aonuaire nach raibh tú ag súil leis sa chás nach mbeadh sé réasúnta go n-íocfá an costas sin as d'ioncam seachtainiúil m.sh. éarlais ar chóiríocht phríobháideach ar cíos. Tá saghas eile SWA ar fáil freisin, UNP (Íocaíocht Riachtanas Práinneach).

Scéim Fóirdheontais Pá (SFP)

Is féidir le fostóirí tacaíocht airgeadais a fháil tríd an Scéim Fóirdheontais Pá nuair a bhíonn daoine faoi mhíchumas fostaithe acu. Is riachtanas incháilitheachta é go gcruthaítear go bhfuil míchumas ar fhostaí trí chruthúnas a chur ar fáil go bhfaigheann an fostaí sin liúntas míchumais nó trí thuairisc leighis rúnda SFP a chur isteach.



Liúntas Fiontraíochta um Fhilleadh ar Obair (BTWEA)

Tugann BTWEA spreagadh do dhaoine áirithe (daoine a fhaigheann sochair áirithe leasa shóisialaigh) deiseanna féinfhostaíochta a lorg. Féadfaidh na hiarratasóirí a bhaineann leas as an scéim seo céatadán dá n-íocaíocht leasa shóisialaigh a choinneáil go ceann 2 bhliain.

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.

I gcás daoine atá ina gcónaí sa stát ach nach bhfuil seoladh buan acu, is féidir leo éileamh a dhéanamh agus an t-éileamh sin a chlárú in Ionad Intreo nó in Oifig Brainse Leasa Shóisialaigh dá rogha féin.

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 Bhrainse 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 Iarchúraim

D'fhéadfá a bheith i dteideal Liúntas Iarchúraim ó Tusla má tá tú ag aistriú ó chúram altramais 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 Tusla.

Deontas Iarchúraim

Más duine óg thú atá ag fágáil cúraim, d'fhéadfá a bheith i dteideal an Deontas Iarchúraim. Is íocaíocht 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 Tusla.

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, cinnfidh 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 cíos ó thiarna talún príobháideach. Féadfaidh siad íocaíocht mhíosúil a dhéanamh ar do shon le do thiarna talún maidir le costas do chíosa.

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 cíos tríd an Roinn Coimirce Sóisialaí. Féach an chuid ar Fhorlíonadh 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 mhaoin féin a chuardach le ligean ar cíos.

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 cíos ar dtús. D'fhéadfadh réadmhaoin iomlán a bheith i gceist nó seomra i réadmhaoin roinnte. Chomh maith leis sin, d'fhéadfadh an réadmhaoin 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 cíos na maoine 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 cíos 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 réadmhaoin 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. Is féidir leat iarratas a dhéanamh ar ÍCT freisin trí úsáid a bhaint as Tairseach ÍCT ar Líne. Le haghaidh tuilleadh eolais faoi iarratais ar líne, téigh chuig: https://happortal.limerick.ie/.

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 cíos 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 chíos atá dlite don tiarna talún sula ndéanann tú iarratas ar HAP a chlúdach.

Cónaí i Réadmhaoin HAP

Cíos

Tá trí rud nach mór duit a bheith ar an eolas faoi do chíos 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 cíos 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 cíos san earnáil phríobháideach. 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 chíos 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 cíos. 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 cíos 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 cíos 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

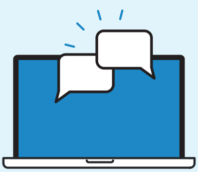
Más spéis leat leanúint ar aghaidh le d'oideachas, oiliúint a fháil le haghaidh scileanna nua nó slí bheatha a leanúint, tá roghanna agus tacaíochtaí ar fáil chun cabhrú leat.

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 cláir 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 cláir 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 bunscileanna 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 cuntasaíocht. 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). Is féidir leat tuilleadh eolais a fháil ag: https://www.cao.ie/.

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 https://springboardcourses.ie/.

Ógtheagmháil

Cuireann clár Ógtheagmhála oideachas agus oiliúint athdheise ar fáil do dhaoine óga a d'fhág an scoil go luath agus atá idir 15 bliana agus 20 bliain d'aois anois.

Is é an aidhm atá leis an gclár seo eolas, scileanna agus muinín a thabhairt duit ionas gur féidir leat páirt iomlán a ghlacadh sa tsochaí agus dul ar aghaidh chuig breisoideachas, oiliúint agus fostaíocht. Tá béim mhór ar fhorbairt phearsanta, ar chroíscileanna na litearthachta/uimhearthachta, ar chúrsaí cumarsáide agus ar TF, chomh maith le réimse leathan roghanna gairme m.sh. lónadóireacht.

Chun iarratas a dhéanamh, téigh i dteagmháil leis an Ionad Oiliúna Pobail i do cheantar agus labhair leis an bhfoireann ann faoi do riachtanais oiliúna agus 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. Má tá deacrachtaí airgeadais agat, ba chóir duit teagmháil a dhéanamh leis an oifig rochtana nó leis an oifig seirbhísí mac léinn i do choláiste chun a fháil amach conas iarratas a dhéanamh ar an gCiste Cúnaimh do Mhic Léinn.

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.

Tacaíochtaí Airgeadais Breise

D'fhéadfadh tacaíochtaí airgeadais breise bheith ar fáil do mhic léinn sa Bhreisoideachas agus san Ardoideachas. D'ullmhaigh Citizens Information doiciméad ina bhfuil a thuilleadh faisnéise maidir leo sin.

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.

An Líonra Náisiúnta Foghlama

Cuireann an Líonra Náisiúnta Foghlama cúrsaí oiliúna solúbtha agus seirbhísí tacaíochta ar fáil do dhaoine a bhainfidh tairbhe as saintacaíocht (daoine faoi mhíchumas, daoine a bhfuil fadhbanna meabhairshláinte acu, daoine a bhfuil tinneas orthu nó daoine a bhfuil tacaíochtaí breise uathu).

Tá breis agus 50 ionad ar fud na tíre ina gcuirtear réimse leathan cúrsaí deimhnithe oiliúna ar fáil do dhaoine atá dífhostaithe agus a dteastaíonn uathu scileanna a fhoghlaim ionas gur féidir leo filleadh ar an obair. Is féidir le daoine ceann ar bith de na cúrsaí seo a dhéanamh gan Sochair/liúntais Cuardaitheora Poist a chailleadh. Is trí fhoghlaim chumaisc (meascán d'oiliúint ar an láthair agus lasmuigh den láthair) a chuirtear na cúrsaí sin ar fáil.

Is féidir leat tuilleadh eolais a fháil ag: https://www.findacourse.ie/nationallearning-network-nln/

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.

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

Intreo (An tSeirbhís Fostaíochta Poiblí)

Cuireann Intreo (An tSeirbhís Fostaíochta Poiblí) seirbhísí/tacaíochtaí praiticiúla saincheaptha fostaíochta ar fáil do gach cuardaitheoir poist. D'fhéadfadh tairiscintí ar shocrúchán sealadach oibre a bheith i gceist leis na tacaíochtaí, nó atreorú chuig deiseanna oideachais nó oiliúna.

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.

Cearta Fostaíochta – Bíodh Do Chearta ar Eolas Agat

- Tá íosphá do dhaoine óga atá 18 mbliana go 24 bliana d'aois socraithe idir €10.80 agus €13.50.
- 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 bhreoiteachta 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 fiaclóireachta, 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 fiaclóireacht. 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 Líonra 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 trealaimh thástála baile saor in aisce.
- Frithghiniúint saor in aisce do mhná agus do dhaoine a bhfuil broinn acu atá idir 17 agus 35 bliain d'aois.
- Toircheas neamhphleanáilte.
- Tacaíochtaí agus seirbhísí d'íospartaigh an fhoréigin ghnéasaigh, lena n-áirítear éigniú.

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 ioncaim agus a ndéantar tástáil acmhainne air.
3. Socrú speisialta 'urraitheoir' trína bhféadfaidh teaghlaigh a atreoraíonn comhlachtaí poiblí, lena n-áirítear Tusla 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 leanbh incháilithe go ceann dhá bhliain sula dtosaíonn siad ar an mbunscoil. Chun áit a fháil do do leanbh, 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.

Cárta Cuairthe Dochtúra Faoi 8

Tá Cárta Cuairte DG (leanaí faoi 8 mbliana d'aois) ar fáil do gach leanbh faoi Bhun 8 mBliana d'aois a chónaíonn in Éirinn. Agus an cárta sin agat, is féidir leat do leanbh a thabhairt chuig DG saor in aisce. Ach níl costas a gcógas ná táillí ospidéil ar fáil saor in aisce. Ní mór duit clárú ar shuíomh gréasáin FSS chun Cárta Cuairte DG a fháil do leanbh atá faoi 8 mbliana d'aois.

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 (Coistí Seirbhísí do Pháistí agus do Dhaoine Óga) seirbhísí do pháistí, do dhaoine óga (0-24) agus do theaghlaigh i ngach contae in Éirinn amhail Tacaíocht do Thuismitheoirí sna Déaga, campaí samhraidh, clubanna óige agus cláir 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.

Clubanna Óige

Is féidir clubanna óige a aimsiú ar fud na tíre agus cuirtear spás sábháilte ar fáil leo ina bhfuil tú in ann cairdeas a dhéanamh agus tacaíocht agus comhairle a fháil ó oibrithe don ógra. Is féidir le hoibrithe don ógra cuidiú leat maidir le ceisteanna atá agat i dtaca le fostaíocht, sochair nó tacaíochtaí eile. Is é UBU an scéim do chlubanna óige atá maoinithe ag an Roinn Leanaí. Is iad eagraíochtaí don ógra amhail Foróige agus Obair d'Ógra Éireann a reáchtálann clubanna óige. Is féidir leat sonraí a fháil maidir le do chlub óige UBU áitiúil ag https://ubu.gov.ie/home.

Lárionaid Eolais don Ógra

Tá Lárionaid Eolais don Ógra i bhfeidhm ar fud na tíre chun faisnéis a chur ar fáil do dhaoine óga maidir le cearta, gairmeacha, deiseanna, roghanna fostaíochta, sochair, leas agus ábhair eile. Is féidir leat liosta de na lárionaid sin a fháil ag www.youthworkireland.ie/what-we-do/youth-information. Oibríonn oifigigh eolais don ógra ó na lárionaid sin an tSeirbhís Chomhrá Dhigiteach um Eolas don Ógra freisin chun cuidiú le ceisteanna a d'fhéadfadh a bheith agat. Le haghaidh faisnéis bhreise a fháil maidir leis an tseirbhís sin téigh chuig www.youthworkireland.ie/online-chat-service/.

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 scanadh an cód QR.

Spunout EPIC Focus Ireland Crosscare
Pavee Point Family Resource Centres
Education and Training Board ALONE
Focus Ireland e Ireland Threshold
Belong T itizens Information
Local Authorities
RTB Irish Refugee
Novas Council
MABS Treoir
PAS National
Advocacy
Service
Crosscare
Depaul
HSE

Eolaire Seirbhísí um Chosc ar Easpa Dídine

Má tá tú gan dídean faoi láthair nó má tá baol ann go mbeidh tú gan dídean amach anseo, déan an cód MF a scanadh chun eolas a fháil faoi sheirbhísí i do cheantar.

Scan anseo

Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

gov.ie