



T: 085 81 81 353

R: carlowmentalhealth@hotmail.com

www.carlowmentalhealth.ie

Uimh. Charthanais RCN20204807



Tacaíocht Mheabhairshláinte Cheatharlach

EOLAS TEAGMHÁLA ÚSÁIDEACH

Cabhair



tacaíocht

*Coimhead do
mheabhairshláinte :)*

- TACAÍOCHT GHÉARCHÉIME
- COMHAIRLEOIREACHT
- TACAÍOCHT LONNAITHE I GCEATHARLACH
- TACAÍOCHT RÉIGIÚNACH AGUS NÁISIÚNTA
- TACAÍOCHT DO DHAOINE ÓGA
- TACAÍOCHT DRUGAÍ, ALCÓIL & ANDÚILE
- TACAÍOCHT DO DHAOINE SCOTHAOSTA
- TACAÍOCHT MHÉALA
- TACAÍOCHT FÉINMHARAITHE

Is grúpa deonach é Cumann Meabhairshláinte Cheatharlach atá comhcheangailte le Meabhairshláinte Éireann. Is é is aidhm don ghrúpa meabhairshláinte dhearfach a chur chun cinn, agus an náire a bhaineann leis an meabhairshláinte agus leis an bhféinmharú a laghdú i gCeatharlach.

PART FUNDED BY



Carlow County
Development Partnership^{GO}
Comhlánúisce Fhorbartha Theoranta Chontae Cheatharlach

AN BHFUIL TÚ FÉIN, NÓ DUINE AR D'AITHNE, I NGÉARCHÉIM?

I ngéarchéim (nuair a d'fhéadfadh duine dochar a dhéanamh dóibh féin, nó do dhuine eile, nó nuair atá siad leochaileach ó thaobh féinmharaíthe), tá sé tábhachtach cabhair a fháil chomh luath agus is féidir leat. **Is féidir leat cabhair agus tacaíocht ghairmiúil a fháil tríd:**

Do dhochtúir ginearálta (D.G.)

Téigh chuig do dhochtúir teaghlaigh áitiúil (D.G.) nó

Taobh amuigh de ghnáthuaireanta, is féidir dul chuig **Caredoc** – lonnaithe in Ospidéal Naomh Dympna, Bóthar Átha Í, Ceatharlach, R93 DE62

Ar oscailt le linn na seachtaine 6in - 9rn, agus 24 uair an chloig ar an Satharn, an Domhnach & Saoire Bainc

Fón: **0818 300 365** suíomh gréasáin: **www.caredoc.ie** R-phost: **info@caredoc.ie**

Seirbhísí Éigeandála Ospidéil

Téigh chuig, nó déan teagmháil leis an Rannóg Éigeandála (is é Ospidéal Lúcaís, Cill Chainnigh, is gaire do Cheatharlach) san ospidéal ginearálta is gaire duit, nó déan teagmháil leis na seirbhísí éigeandála ach glao a chur ar: **999 nó 112**

F.S.S. Seirbhísí Meabhairshláinte

Más thacaigh foireann mheabhairshláinte leat roimhe (nó má thacaíonn anois), déan teagmháil leis an tseirbhís ar a bhfreastalaíonn tú agus iarr coinne chomh luath agus is féidir.

Seirbhís Éisteachta - Na Samáraigh

Le haghaidh tacaíocht rúnda neamhbhreithiúnach am ar bith, tá na Samáraigh ar fail 24 uair an chloig sa lá, seacht lá sa tseachtain, do dhuine ar bith atá ag streachailt.

Tel: **116 123** (free of charge from Ireland)

R-phost: **jo@samaritans.ie** Suíomh gréasáin: **www.samaritans.ie**

An chraobh is gaire do Cheatharlach:

Samáraigh Cheatharlach Chill Chainnigh

Bóthar Phort Láirge, Cill Chainnigh, Co. Chill Chainnigh, R95 RD92

Is cineál de theiripe cainte í an chomhairleoireacht ina labhraíonn tú le duine gairmiúil faoi do mhóthúcháin agus do bhuarthaí, agus oibríonn tú trí na buartha sin. Is féidir le do dhochtúir seirbhís comhairleoireachta i do cheantar a mholadh freisin. Is féidir go mbeidh roghanna saor in aisce, ar chostas íseal nó príobháideach ann.

Comhairleoireacht sa Chúram Príomhúil

Daoine thar 18 a bhfuil cárta leighis acu, is féidir leo teacht ar chomhairleoireacht sa chúram príomhúil, trína DG. Is seirbhís ghearrthéarmach é sin a ofráilann suas le hocht seisiún. Saorfhón: **1800 700 700** R-phost: **yoursay@hse.ie**
Seirbhísí eile comhairleoireachta a sholáthraíonn Seirbhísí Meabhairshláinte an FSS:

CAPA - Counselling Service for Adults with Past Abuse

Le haghaidh daoine fásta ar bhain drochúsáid lena n-óige.
Saorfhón: **1800 234118** (Céadaoin go Domhnach 6 - 10in)

SHIP - Self Harm Intervention Programme do dhaoine atá 16 nó níos sine.
Atreorú trí D.G. nó gairmithe eile cúraim sláinte. Fón: **051 359088**

Seirbhísí Pobail agus Neamhrechtúla

Ofráilann eagrais phobail agus neamhrechtúla Ceatharlach comhairleoireacht saor aisce nó ar chostas íseal.

Ionad Acmhainní Teaghlaigh Mhuine Bheag: Muine Bheag, Br na Darach Ríoga, Muine Bheag, Ceatharlach. Fón: **059 9722028** R-phost: **bagenalstownfrc70@gmail.com**

Ionad Éigeandála um Éigniú, Ceatharlach agus Laighin Theas : 72 Sráid na Tulai, Ceatharlach. Fón: **1800 727 737 / 059 9133344**
R-phost: **office@carlow-kildare-slrc.ie** Suíomh Gréasáin: **www.carlowrapecrisis.ie**

Cúnamh do Mhná, Ceatharlach Teo: 7 Seanbhóthar Bhaile Átha Cliath, Ceatharlach Saorfhón: **1800 444944 / 059 9173552** R-phost: **carlowwomensaid@gmail.com**

Folláine – Seirbhís Óige Réigiúnach Ceatharlach: The Vault, Sráid Bhoirne, Ceatharlach. Seirbhís Comhairleoireachta Luath-Idirghabhála Co. Ceatharlach do dhaoine óga 12-18 mbliana. Ceatharlach, An Tulach & Muine Bheag Táille ainmniúil amháin. Fón: **Declan Wall: 085 2780307** R-phost: **declan@carlowys.ie**

Forward Steps Resource Centre: Lána an tSéipéil, An Tulach, Co Ceatharlach Fón: **059 9152776** R-phost: **pmforwardsteps@gmail.com**
Website: **www.forwardstepsfrc.com**

Teach Bhríde Holistic Education Centre: Lána an tSéipéil, An Tulach, Co Ceatharlach. Fón: **059 9152465** R-phost: **teachbhríde@outlook.com**

Comhairleoireach Phríobháideach

Comhairleoirí creidiúnaithe in aice leat: **www.iahip.ie www.iacp.ie**

SEIRBHÍSÍ TACAÍOCHTA GINEARÁLTA CHEATHARLACH

Tionscadal Tacaíochta Teaghlaigh Barnardos

Oibríonn Barnardos le leanaí agus le teaghlaigh leochaileacha.

Fón: **059 9132868** R-phost: **info@carlow.barnardos.ie** Suíomh gréasáin:

www.barnardos.ie Seoladh: 24, Plásóga na hEasca, Br na Tulaí, Ceatharlach

Gréasán LADT+ Ceatharlach

Gréasán sóisialta do dhaoine LADT+ i gContae Cheatharlach.

R-phost: **carlowlgbtnetwork@gmail.com** Facebook: LGBT+ Network

Cumann Meabhairshláinte Ceatharlach

Cuireann meabhairshláinte dhearfach chun cinn i gCeatharlach trí imeachtaí agus gníomhaíochtaí eagraithe agus eolas a sholáthar.

Fón: **085 8181353** R-phost: **carlowmentalhealth@hotmail.com**

Suíomh gréasáin: **www.carlowmentalhealth.ie**

Ionad Éigeandála um Éigniú, Ceatharlach agus Laghin Theas

Soláthraíonn tacaíocht mhothúchánach agus comhairleoireacht do mharthanóirí drochíde ghnéis. Líne chabhrach náisiúnta: **1800 77 88 88** (24 uair a chloig sa lá, 365 lá sa bhliain). Saorfhón: **1800 727 737** Fón: **059 9133344**

R-phost: **office@carlow-kildare-slrcs.ie**

Suíomh gréasáin: **www.carlowrapecrisis.ie** Seoladh: 72 Sráid na Tulaí, Ceatharlach

Eolas do Shaoránaigh

Eolas ar gach gné de sheirbhísí poiblí & teidlíochtaí le haghaidh gach saoránaigh in Éirinn. **Seirbhís Eolais do Shaoránaigh Ceatharlach:**

43 Tullow St, Carlow, R93 N5T3 (Dé Luain, Dé Máirt, Dé Céadaoin 10am go 1pm)

Fón: **0818 07 5130** R-phost: **carlow@citinfo.ie** Suíomh gréasáin:

www.citizensinformation.ie Seirbhís Fóin eolais náisiúnta: **0818 07 4000**

Seirbhís Comhairleoireachta ag Ionad Acmhainní Teaghlaigh Mhuine Bheag

Teiripe á hofráil do thrí aoisghrúpa éagsúla: Teiripe shúgartha dóibh siúd idir 5 agus 12 bhliain; teiripe do dhéagóirí idir 13 agus 18 mbliana; comhairleoireacht do dhaoine fásta. Coinní ar fáil Luan go hAoine.

Teagmháil: Georgina ar **059 9722028** or **087 6272628**

R-phost: **ginakennedy.bagenalstownfrc@gmail.com**

Bíonn na táillí ag brath ar chúinsí áirithe gach cáis.

Seisiúin aghaidh ar aghaidh. Ofráiltear seisiúin ar Zoom nó ar an nguthán freisin.

Ionad Tacaíochta Ailse Éist

Is é is aidhm d'Ionad Tacaíochta Ailse Éist tacaíocht mhothúchánach agus phraicticiúil ar fáil d'othair ailse, dá dteaghlach agus dá gcúramóirí. San áireamh leis na seirbhísí tacaíochta atá ar fáil: Comhairleoireacht, Reifléacseolaíocht, Draenáil Limfe de Lámh, Grúpaí Piarthacaíochta, Ceardlanna Cothúchán, Grúpaí Aclaíochta/Siúil, Clár Próstataigh. Clár Zoom agus grúpaí ar line le linn COVID-19.

Fón: **059 9139684 / 085 866 1499** R-phost: **Info@eistcarlowcancersupport.ie**

Suíomh Gréasáin: **www.eistcarlowcancersupport.ie**

(Uaireanta oscailte: Luan go Déardaoin 10rn - 4in, Aoine 10rn - 1in)

Suíomh Seoladh: 46 Idrone Park, Tullow Road, Carlow, R93 R280

Forward Steps Family Resource Centre (FRC)

Is é is aidhm dó an pobal, teaghlach, leanaí agus daoine aonair áitiúla a fheabhsú, a éascú agus tacú leo trí sheachadadh seirbhísí agus tionscnamh tacaíochta, deiseanna oideachais agus oiliúna, cleachtas forbartha pobail, agus trínár seirbhísí comhairleoireachta agus teiripe chom maith. San áireamh leis an tseirbhís ar líne, tá Comhairleoireacht do Dhaoine Fásta, Teiripe Shúgartha dóibh siúd idir 5 agus 12 bhliain, agus Teiripe Ealaíne do chách.

Uaireanta oscailte: 9rn go 5.30in.

Seoladh: Lána an tSéipéil, An Tulach, Co Ceatharlach, R93 CY68

Fón: **059 9152776** R-phost: **receptionforwardsteps@gmail.com**

Suíomh Gréasáin: **www.forwardstepsfrc.com**

GROW

Is eagrais meabhairshláinte é Grow a chabhraíonn le daoine a bhfuil, nó a mbíodh, fadhbanna meabhairshláinte orthu.

Líne eolais GROW: **1818 474 474**

Oifig Chill Chainnigh: **056 7761624**

Teach Ormonde, Sráid na Bearice, Cill Chainnigh

R-phost: **southeastregion@grow.ie** Suíomh Gréasáin: **www.grow.ie**

Involvement Centre

Ionad piarthacaíochta saor in aisce, neamhbhreithiúnach do dhaoine a mhaireann, nó a mhair, le deacrachtaí meabhairshláinte.

Ospidéal Naomh Dympna, Bóthar Átha Í, Ceatharlach, Luan go hAoine 10.30rn - 1.30in

Fón: **059 9136342 / 087 6341157**

R-phost: **involvementkk@gmail.com**

Facebook: www.facebook.com/involvement-centre-carlow

SBCA

Is seirbhís saor in aisce agus rúnda í an tSeirbhís Buiséadaithe agus Comhairle Airgid (SBCA) do dhaoine atá i bhfiacha nó atá i mbaol fiacha.

SBCA Ceatharlach: 72D Sráid na Tulai, Ceatharlach (coinní 1 ar 1)
Luan - Aoine 9rn - 5in Fón: **0818 072 070** R-phost: **carlow@mabs.ie**
Suíomh Gréasáin: **www.mabs.ie** Líne Chabhrach Náisiúnta: **0818 072 000**

Recovery College South East

Soláthraíonn spás ar líne agus aghaidh le haghaidh atá tiomnaithe don téarnamh, an piaroideachas agus ceardlanna agus cláir chomhdhéanta téarnaimh chun daoine a spreagadh ar a n-aistear téarnaimh, agus chun tacú leo, i dtreo sláinte agus folláine meabhrach níos fearr.

Lárionad Rannpháirtíochta, Ospidéal Naomh Dympna, Ceatharlach agus an Cnoc Glas, Cill Chainnigh

Fón: **056 7703666** or **086 1746330**
R-phost: **recoverycollegesoutheast@gmail.com**
Suíomh Gréasáin: **www.recoverycollegesoutheast.com**

Cúnamh do Mhná

Eagras deonach a oírálann tacaíocht saor in aisce agus rúnda do mhná agus do pháistí a bhfuil foréigean baile á fhulaingt acu.

Cúnamh do Mhná, Ceatharlach: 7 Seanbhóthar Bhaile Átha
Fón: **059 9173552** Luan - Aoine: 9.30rn - 4.30in
Saorfhón: **1800 444 944** tar éis uaireanta oifige
R-phost: **carlowwomensaid@gmail.com**
Suíomh Gréasáin: **www.carlowwomensaid.ie**
Líne Chabhrach Náisiúnta Saor in Aisce: **1800 341 900** (24 uair an chloig, 7 lá sa tseachtain)

Ionad Seirbhísí Pobail San Caitriona

Seachadann réimse leathan seirbhísí do phobail, grúpaí agus daoine aonair ar bhonn áitiúil, réigiúnach agus náisiúnta a fhreagraíonn do riachtanais sainaitheanta. Úsáideann lucht San Caitriona príonsabail forbartha pobail le cumas a thógáil laistigh de phobail atá faoi mhíbhuntáiste, agus pobail iad a chumhachtú mar sin chun riachtanais a shainaitheint, agus riar orthu, ina bpobail féin, ag cabhrú le forbairt beartais áitiúla agus náisiúnta chun tacú leis an bpróiseas seo.

Seoladh: Bóthar Iósaif, R93 T4C6, Ceatharlach
Uaireanta oscailte: Luan go hAoine, 9rn - 5in
Fón: **059 9138700** R-phost: **info@catherines.ie**
Suíomh Gréasáin: **www.catherines.ie**

RÉIGIÚNACHA AGUS NÁISIÚNTA GO GINEARÁLTA SEIRBHÍSÍ TACAÍOCHTA



Aware

Soláthraíonn tacaíocht aghaidh le haghaidh, ar an bhfón agus ar líne do dhaoine a bhfuil dúlagar éadrom nó measartha orthu, neamhord dépholach agus fadhbanna giúmais a bhaineann, chomh maith le cairde agus teaghlaigh atá buartha faoi dhuine muinteartha.

Líne thacaíochta saor in aisce: **1800 80 48 48** (Luan - Domhnach, 10rn - 10in)
R-phost tacaíochta: **supportmail@aware.ie** Suíomh Gréasáin: **www.aware.ie**
(nasc ar an suíomh gréasáin chuig piarghrúpaí fónála isteach agus Zoom ar líne)

Bodywhys

Réimse de thacaíocht do dhaoine a bhfuil neamhoird itheacháin orthu. Grúpaí tacaíochta ar líne agus aghaidh le haghaidh ar fáil.

Líne chabhrach: **01 210 7906** R-phost tacaíochta: **alex@bodywhys.ie**
Suíomh Gréasáin: **www.bodywhys.ie**

Crime Victims Helpline (CVH)

Ofrálan an Crime Victims Helpline (CVH) tacaíocht d'íospartaigh na Coireachta in Éirinn. Is é is aidhm don CVH tacaíocht agus eolas a thabhairt d'íospartaigh na coireachta agus dóibh siúd a i-imríonn sí tionchar orthu, chomh maith le hiad a chumhachtú.

Saorghlao: **116 006** Téacs: **085 1 33 77 11**

Do ghlaiteoirí taobh amuigh de Phoblacht na hÉireann: **+353 1 4161908**

R-phost: **info@crimevictimshelpline.ie**

Suíomh Gréasáin: **www.crimevictimshelpline.ie**

LGBT Ireland

 (Leispiach, Aerach, Déghnéasach agus Trasinscne)

Seirbhísí tacaíochta náisiúnta a chuireann tacaíocht agus eolas rúnda neamhbhreithiúnach ar fáil do dhaoine Leispiacha, Aeracha, Déghnéasacha agus Trasinscne, agus dá dteaghlaigh agus dá gcairde.

Líne chabhrach: **1800 929 539**

Suíomh Gréasáin: **www.lgbt.ie**

Líne thacaíochta do theaghlaigh maidir le féiniúlacht inscne: **01 907 3707**

Tacaíocht teachtaireachta ar líne. Grúpaí piarthacaíochta.

R-phost: **info@lgbt.ie**

Cúnamh d'Fhir

Is é Cúnamh d'Fhir Éireann an t-aon seirbhís tacaíochta náisiúnta tiomnaithe in Éirinn a thacaíonn le fir atá ag fulaingt foréigean baile agus lena dteaghlach.

Líne chabhrach náisiúnta: **01 554 3811** (Luan go hAoine 9rn - 5in)

R-phost: **hello@mensaid.ie** Suíomh Gréasáin: **www.mensaid.ie**

My Options

Is líne shaorghlao de chuid FSS é My Options a sholáthraíonn eolas agus comhairleoireacht go rúnda agus saor in aisce do dhaoine atá ag iompar gan a phleanáil.

Saorfhón: **1800 828 010** Fón: **01 6877044**

Eolas agus comhairleoireacht Luan go hAoine 9rn - 8in,

Satharn 10rn - 2inComhairle leighis 24/7:

www2.hse.ie/services/unplanned-pregnancy-support-services

One Family

Seirbhís tacaíochta náisiúnta do theaghlach aon tuismitheora a sholáthraíonn réimse de shainseirbhísí tacaíochta teaghlach le haghaidh dhaoine atá ag tuismitheoireacht ina n-aonar, ag roinnt na tuismitheoireachta, ag scaradh agus a bhfuil toircheas géarchéimneach orthu.

Líne Chabhrach Glao Áitiúil: **1890 662 212 / 01 6629212**

R-phost: **info@onefamily.ie** Suíomh Gréasáin: **www.onefamily.ie**

Parentline

Líne chabhrach iomlán rúnda do thuismitheoirí agus do chaomhnóirí a sholáthraíonn tacaíocht, treoir agus eolas ar gach gné den tuismitheoireacht. Is é Parentline an t-aon eagras a ofrálann an Non-Violent Resistance (NVR) Programme ar an nguthán.

Fón: **01 873 3500** R-phost: **info@parentline.ie**

Suíomh Gréasáin: **www.parentline.ie**

Shine

Tacaíonn Shine le daoine a bhfuil droch-mheabhairshláinte orthu agus lena dteaghlach agus lena gcairde. Ofrálann Waterford Shine Centre comhairleoireacht, eolas agus tacaíocht.

Shine Discovery Centre: Port Láirge Fón: **086 8525562**

Tacaíocht agus Eolas Shine: Fón: **086 8525747** R-phost: **info@shine.ie**

Suíomh Gréasáin: **www.shine.ie** Tacaíocht ríomhphoist: **phil@shineonline.ie**

Text About It 50808 – Seirbhís Téacs Saor in Aisce

Seirbhís téacs 24/7 saor in aisce a sholáthraíonn gach rud, idir chomhrá suaimhnithe agus tacaíocht láithreach do dhaoine a bhfuil géarchéim meabhairshláinte nó mothúchán orthu - bíodh sí beag nó mór. Má tá géarchéim phearsanta ort, nó mura bhfuil tú in ann déileáil agus tacaíocht uait, cuir **HELLO** chuig **50808**

Turn2me

Spás sábháilte ar líne chun labhairt le comhairleoir gairmiúil chun spás sábháilte anaithnid rúnda a sholáthar chun cabhrú leat do mhothúcháin a thuiscint agus a bheith ag obair le chéile chun na huirlisí a fhorbairt is gá chun teacht trí dheacrachtaí.

Suíomh Gréasáin: www.turn2me.ie

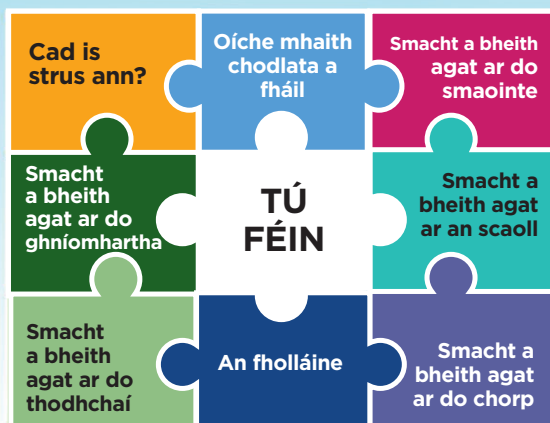
Your Mental Health.ie

Is áit é seo chun foghlaim faoi mheabhairshláinte agus conas tacú leat féin agus le daoine eile. Aimsigh acmhainní agus seirbhísí in aice leat.

Fón: **1800 111 888** Suíomh Gréasáin: www.yourmentalhealth.ie

BÍ I gCEANNAS LE STRESS CONTROL

Is clár saor in aisce é Stress Control a mhúineann duit conas strus a láimhseáil. Cabhraíonn an clár leis na rannpháirtithe comharthaí an struis a aithint. Clúdaíonn sé topaicí amhail conas a théann strus i bhfeidhm ar ár gcorp agus ar ár smaointe. Teagascann sé scileanna chun mothúcháin na himní a shárú agus leideanna maidir le hoíche mhaith chodlata.



www.stresscontrol.ie

DAIONE ÓGA - CEATHARLACH & NÁISIÚNTA

CARI - Shining a light for children

Is í líne chabhrach CARI an chéad phointe teagmhála agus tacaíochta d'aon duine atá buartha faoi dhrochúsáid ghnéis leanaí nó iompraíocht ghnéasaithe, nó atá á fulaingt. Ofrálann CARI Helpline seirbhíse éisteachta rúnda.

Líne Chabhrach Náisiúnta Glao Áitiúil **1890 924 567** (Luan - Aoine 9.30rn - 5.30in)
R-phost: **info@cari.ie** Suíomh Gréasáin: **www.cari.ie/helpline**

Seirbhís Óige Réigiúnach Cheatharlach - SORC

Seirbhís óige áitiúil le haghaidh Chontae Cheatharlach do dhaoine óga idir 8 agus 24. Oibríonn SORC chun a chur ar chumas daoine óga a n-acmhainneacht a bhaint amach trí obair óige den scoth, agus soláthraíonn réimse de thacaíocht agus clár oibre óige, lena n-áirítear:

- Ionaid Óige i mBaile Cheatharlach, An Ghráig, An Tulach agus Muine Bheag
- Clár Shamhraidh & Oilíúint Ceannasaíochta Óige
- Saintacaíocht do dhaoine óga leochaileacha, lena n-áirítear tacaíocht duine ar dhuine agus grúpa bhig
- Clár bunaithe ar an gceol, spórt agus ealaín do gach duine óg
- Clár Iarscoile do dhaoine idir 12 agus 18 mbliana d'aois
- Clár Folláine agus Teacht Aniar Friends do leanaí agus daoine óga
- Eolas agus comhairle do dhaoine óga agus dá dteaghlach

Fón: **059 9130476** R-phost: **info@carlowys.ie** Suíomh Gréasáin: **www.carlowrys.com**
Seoladh: Montgomery House, Bóthar Átha Í, Ceatharlach

Líne Chabhrach na Leanáí

Seirbhís éisteachta rúnda saor in aisce do leanaí agus daoine óga suas le 18 mbliana. Tá Líne Chabhrach na Leanáí anseo i gcónaí do gach páiste agus duine óg.

Líne chabhrach saor in aisce: **1800 666 666** Comhrá ar Líne: **www.childline.ie**
Seirbhís téacs Líne Chabhrach na Leanáí: cuir an focal **"Talk"** chuig **50101**

Folláine - Seirbhís Óige Réigiúnach Cheatharlach

Seirbhís Comhairleoireachta Luath-Idirghabhála le haghaidh daoine óga idir 12 agus 18 trí Sheirbhís Óige Réigiúnach Cheatharlach. Ceatharlach, An Tulach & Muine Bheag. Táille ainmniúil.

Fón: **Declan Wall: 085 2780307** R-phost: **declan@carlowys.ie**
Seoladh: The Vault, Sráid Bhoirne, Ceatharlach

Grúpa Óighe - Seirbhís Óige Réigiúnach Cheatharlach

Grúpa Tacaíocht SCOR do Dhaoine Óga LADTI+ agus a gComhghuaillithe. Timpeallacht shábháilte spráúil do dhaoine óga LADTI+ agus a gcomhghuaillithe, áit ar féidir leo bualadh le daoine nua, scileanna sóisialta agus pearsanta a fhorbairt agus difríocht a dhéanamh ina bpobal féin. Soláthraíonn eolas agus comhairle do thuismitheoirí fosta. Tá MUI mar chuid den Ghréasán Náisiúnta **Belong To**.

Teagmháil: Ionad Óige The Vault Fón: **059 9133714** R-phost: **vault@carlowys.ie**

ReachOut.com

Is seirbhís idirlín é ReachOut.com do dhaoine óga a sholáthraíonn eolas, tacaíocht agus acmhainní faoi fhadhbanna meabhairshláinte dóibh agus cuireann ar a gcumas teacht aniar a fhorbairt agus cur lena scileanna déileála chun iompraíocht cabhair-éilitheach a éascú.

Suíomh Gréasáin: **www.reachout.com**

SpunOut.ie

Is suíomh gréasáin eolais do dhaoine óga idir 16 agus 25 é SpunOut.ie a sholáthraíonn eolas ar mheabhairshláinte, sláinte ghnéis, strus scrúduithe, fostaíocht agus nós maireachtála ginearálta. Is é is aidhm dó sin oideachas agus eolas a thabhairt dár ndaoine óga faoi thábhacht na folláine iomlánaíche agus ar an gcaoi ar féidir sláin mhaith a choimeád idir chorp agus intinn.

Suíomh Gréasáin: **www.spunout.ie**

Rainbows Ireland

Grúpaí piarthacaíochta do pháistí agus daoine óga idir 7 agus 16 a chaill duine muinteartha de bharr méala, scaradh tuismitheoirí nó colscaradh.

Reáchtáiltear na grúpa méala ar leith ó na grúpaí scartha tuismitheoirí.

Déan teagmháil le **Askea Parish Centre**: Fón **059 9142565** nó **087 6636499**

Suíomh Gréasáin: **www.rainbowsireland.ie** le haghaidh eolas áitiúil.

TeenLine

Is seirbhís fóin agus téacs saor in aisce é Teenline Ireland chun sláinte agus folláine déagóirí (idir 13 agus 19 mbliana d'aois) a fheabhsú, idir shóisialta agus mhothúchánach, ar fud na tíre.

Téacs: HEAR chuig **51444** Saorfhón: **1800 833634** 24 uair an chloig sa lá, 365 lá sa bhliain Suíomh Gréasáin: **teenline.ie**

SEIRBHÍSÍ TACAÍOCHTA DRUGAÍ, ALCÓIL AGUS ANDÚILE

Ardú Seirbhís Mí-úsáide Substaintí FSS

Freagairt phobalbhunaithe ar mhí-úsáid substaintí.
Seirbhís iontrála oscailte buail isteach ar an gCéadaoin
3.30 - 4.30in. Ospidéal Naomh Dympna, Bóthar Átha Í, Ceatharlach

Fón: **059 9178050** (9rm - 5in) **1800 459 459** R-phost: **ardu.carlowkilkenny@hse.ie**

Le haghaidh eolais ar
Alcoholics Anonymous,
Narcotics Anonymous,
Alateen, Al-Anon nó tacaíocht
eile i gCeatharlach, téigh
chuig : **www.Drugs.ie**

Tionscnamh Drugaí Co. Cheatharlach - Seirbhís Óige Réigiúnach Cheatharlach

Eolas, tacaíocht agus atreorú do dhaoine atá ag fulaingt lena mí-úsáid substaintí féin,
nó mí-úsáid daoine eile. Chomh maith leis sin, oideachas, oiliúint agus cosc do
ghrúpaí pobail, scoileanna agus eagrais.

Contae Cheatharlach: Angela Keogh

Fón: **059 9130476** or **085 7897303** R-phost: **angela@carlowys.ie**

CRYS, Montgomery House, Bóthar Átha Í, Ceatharlach

Drug and Alcohol Helpline

Seirbhís eolais agus tacaíochta rúnda.

Saorfhón: **1800 459 459** R-phost: **helpline@hse.ie**

Suíomh Gréasáin: **www.hse.ie/go/drugshivhelpline**

Oibrithe For-rochtana Drugaí, Ceatharlach/Cill Chainnigh

Soláthraíonn eolas, tacaíocht, malartú snáthaidí & eolas ar laghdú dochair.

Richard Marnell: Faoi chúram Ardu, Ospidéal Naomh Dympna, Bóthar Átha Í, Ceatharlach

Fón: **087 7387421** R-phost: **richard.marnell@hse.ie**

Lá Nua

Soláthraíonn athshlánú, oiliúint, oideachas agus deiseanna forbartha do rannpháirtithe
atá níos sine ná 18 agus atá ag téarnamh ó mhí-úsáid drugaí agus alcóil, nó ag fáil
cothabhála i gceantar Cheatharlach chun tógáil ar a bhforbairt phearsanta agus
féintuilleamaí trí fhostaíocht.

Uaireanta seirbhíse: Luan go hAoine, 9.30rn - 1.30in

Ann Begley: **087 6610435** R-phost: **abegley@lanuaces.ie**

Suíomh gréasáin: **www.serdatf.ie**

Seoladh: Ionad Fóillíochta Naomh Fiacc, An Ghráig

Grúpa Tacaíochta Teaghlaigh

Tacaíocht a thabhairt do theaghlaigh atá ag maireachtáil le mí-úsáid drugaí, alcóil nó aon substaintí.

Fón: **085 7872730** R-phost: **margross55@gmail.com**

Suíomh Gréasáin: **www.youarenotalonecarlow.org** Cruinnithe Zoom ar fáil.

Seoladh: Ionad Paróiste na hEasca, An Easca, Ceatharlach

TACAÍOCHT DO DHAOINE SCOTHAOSTA - CEATHARLACH AGUS NÁISIÚNTA



Scor Gníomhach

Is eagrais deonach do dhaoine scothaosta é Scor Gníomhach Éireann (ARI). Tá na baill idir 50 agus 100+ bliain d'aois, agus tá réimse daoine as cúlraí éagsúla san áireamh. Tá na gníomhaíocht go léir dírithe ar dhaoine scothaosta a choimeád gníomhach agus folláin. Tugann Cumainn Scoir Ghníomhaigh cuid mhór daoine scothaosta slán, daoine a bheadh uaigneach scoite gan iad.

Chun an grúpa Scoir Ghníomhaigh is gaire duit a aimsiú.

Fón: **01 873 3836** R-phost: **info@activeirl.ie**

Suíomh Gréasáin: **www.activeirl.ie**

Cúram is Deisiúchán - CCDP

Is clár náisiúnta a d'fhorbair Aoisghníomhaíocht Éireann é Cúram is Deisiúchán. Reachtálann Comhpháirtíocht Forbartha Chontae Cheatharlach go háitiúil é. Soláthraíonn sé jabanna beaga (CÚRAM) agus seirbhís deisiúcháin (DEISIÚCHÁN) saor in aisce ar fud Cheatharlach, comh maith le freagairtí éigeandála airithe COVID-19, m.sh. boscaí cúraim.

Suíomh Gréasáin: **www.carlowdevelopment.ie**

Seoladh Áitiúil: Forbairt Chontae Cheatharlach, An tSráid Mhór, Muine Bheag

Fón náisiúnta: **01 475 6989** R-phost: **info@ageaction.ie**

Suíomh Gréasáin: **www.ageaction.ie**

ALONE Ireland - Seirbhís Tacaíochta agus Cairdis

Soláthraíonn comhlúadar do dhaoine scothaosta ar mhaith leo tuilleadh teagmháil shóisialta trí chuairt dheonach sheachtainiúil nó glao fón.

R-phost: **mary.colclough@alone.ie** Suíomh Gréasáin: **www.alone.ie**

Líne Chabhrach Náisiúnta: **0818 222 024**

Seoladh Áitiúil: Ospidéal Naomh Dympna, Bóthar Átha Í, Ceatharlach

Béilí ar Rothaí, Ceatharlach

Soláthraíonn seirbhís Béilí ar Rothar San Cairtríona béilí teo cothaitheacha do dhaoine scothaosta nach bhfuil in ann cócaráil dóibh féin, rud a fhágann gur féidir leo maireachtáil go neamhspleách ina mbailte féin. Soláthraíonn an tseirbhís seirbhísí béilí ar rothaí i Leithghlinn an Droichid agus i bhFionnmhach. Glactar le hatreoruithe ó Altraí Sláinte Poiblí FSS, ó DGanna agus ó fhaighteoirí agus a dteaghlai.

SAN CAITRÍONA: Ionad Seirbhísí Pobail, Bóthar Iósaif, Ceatharlach
Fón: **059 9138700** R-phost: **info@catherines.ie**

Fóram Daoine Scothaosta Cheatharlach

Déanann Fóram Daoine Scothaosta Cheatharlach abhcóideacht agus feachtasaíocht le haghaidh seirbhísí agus cearta do dhaoine scothaosta, chomh maith le tacaíocht phraiticiúil a sheachadadh amhail Oilíúint TF, ranganna, cláir agus freagairt dhíríthe éigeandála agus COVID-19..

Reáchtálann sé seirbhís buail isteach agus gairdín pobail ag an Old School House, Sráid na Bearice, Ceatharlach

Fón: **089 406 2356** R-phost: **info@carlowolderpersonsforum.com**
Suíomh Gréasáin: **www.carlowolderpersonsforum.com**
Seoladh: The Old School House, Sráid na Bearice, Ceatharlach

Seirbhísí Tacaíochta Baile FSS

Tá Seirbhísí Tacaíochta Baile FSS ar fáil do dhaoine atá 65 bliain d'aois nó níos sine, daoine ar féidir go bhfuil tacaíocht uathu chun leanúint ar aghaidh ag maireachtáil sa bhaile, nó chun filleadh ar an mbaile tar éis a bheith san otharlann. Oibrítear amach an líon uaireanta agus an cineál cúraim trí mheasúnú a dhéanann an t-altra sláinte poiblí áitiúil, agus soláthraítear é ar bhonn riachtanais.

Le haghaidh eolais: Fón: **1800 700 700**

BT - Bantracht na Tuaithe

Bunaíodh Cónaidhm Cheatharlach in 1956 agus tá 11 ghild aici san am i láthair. Ar na gníomhaíochtaí a dhéanaimid, tá ceirdeanna forbairt pobail agus rannpháirtíocht ag gach leibhéal agus ionadaíocht ár mball ag leibhéal náisiúnta.

Chun do ghrúpa áitiúil a aimsiú: **www.ica.ie/federations/carlow**
R-phost: **icacarlowfedpresident@gmail.com**
Facebook: **ICA Carlow Federation**

Senior Line

Seirbhís éisteachta náisiúnta rúnda do dhaoine scothaosta, soláthraithe ag oibrithe deonacha níos sine atá oilte. Soláthraíonn oibrithe deonacha Senior Line tacaíocht phraiticiúil agus mhothúchánach agus treoir chuig seirbhísí ábhartha eile, agus ofráilann siad treoir ar leith maidir le riar ar riachtanais daoine scothaosta le linn COVID-19.

Bíonn Senior Line ar oscailt gach lá den bhliain 10rn - 10in

Fón: **087 745 0721** Saorfhón: **1800 80 45 91**

R-phost: **annedempseythirdage@gmail.com**

Suíomh Gréasáin: **www.thirdageireland.ie**

Aláram atá Mónatóirithe ar Bhonn Sóisialta / Córais Fógraí do Sheanáirí

Is aláram pearsanta seo a chaitheann duine mar shiogairlín faoin muineál nó caol na láimhe. Déantar monatóireacht 24 uair an chloig ar an aláram chun a chinntiú gur féidir le daoine scothaosta ar gá dóibh é cabhair a iarraidh láithreach i gcásanna éigeandála. Fágann sé suaimhneas intinne agus sábháilteacht ag daoine scothaosta agus a dteaghlach a chiallaíonn gur féidir leo maireachtáil go neamhspleách ina mbailte féin.

Fón: **059 9138700** R-phost: **info@catherines.ie**

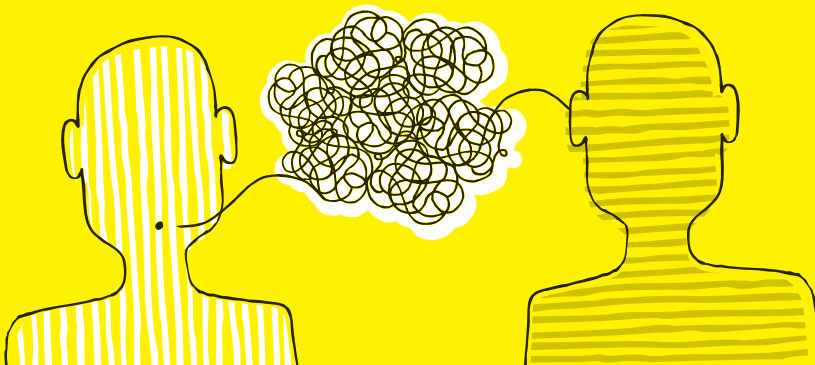
Oibrí Sinsearach Forbartha Pobail do Sheirbhísí Daoine Scothaosta

Teagmhálaí: Edel Keogh

Fón: **059 9138700** Mobile: **086 7768939**

R-phost: **mow@catherines.ie**

Seoladh: Ionad Seirbhísí Pobail San Caitriona, Bóthar Iósaif, Ceatharlach



TACAÍOCHTAÍ MÉALTA - CHEATHARLACH & NÁISIÚNTA

Anam Cara

Soláthraíonn eolas, acmhainní agus tacaíocht mhéala tar éis bás leanaí d'aon aois agus trí chúinsí uile do thuismitheoirí a bhfuair leanbh leo bás. Tacaíocht ar líne á soláthar anois lena n-áirítear cruinnithe grúpa agus glaonna tacaíochta duine ar dhuine.

Glaó nó téacs: **085 2888 888** R-phost: **info@anamcara.ie**

Suíomh Gréasáin: **www.anamcara.ie**

Seirbhís Méala Leanaí Barnardos

Tá Barnardos anseo chun cabhrú leat ach a bheith ag obair le teaghlaigh chun tacú lena leanbh trí phróiseas an mhéala. Cé nach féidir leanaí a chosaint ar fhírinne an bháis agus pian an chaillte, is féidir linn cabhrú leo tuiscint, brón a dhéanamh agus déileáil le cúrsaí beagán níos fearr.

Seirbhís Líne Cabhrach Barnardos - **01 473 2110** (Luan go Déardaoin 10rn - 12in)

Líne Cabhrach: **01 473 2110** (oibríthe deonacha lánoilte agus lántacaithe a oibríonn anseo)

R-phost: **bereavement@barnardos.ie** Suíomh Gréasáin: **www.barnardos.ie**

Bethany Bereavement Support

Tá an Bethany Service Team ar fáil chun tacú leat tríd an gcailleadh agus tríd an mbrón le cruinnithe duine ar dhuine, tacaíocht fóin nó cruinnithe grúpa bhig. Tá ár seirbhís go hiomlán saor in aisce agus rúnda laistigh den dlí.

Glaó nó téacs: **087 9905299** R-phost: **bethanysupport@eircom.net**

Suíomh Gréasáin: **www.bethany.ie** (le haghaidh teagmhálaithe áitiúla)

Eolas do Saoránaigh/Bás agus Méala le linn Covid-19

Eolas agus comhairle phraicticiúil do dhaoine a bhfuair duine muinteartha leo bás le linn thréimhse éigeandála Covid-19.

Fón: **0818 075 130** R-phost: **carlow@citinfo.ie**

Suíomh Gréasáin: **www.citizensinformation.ie**

Embrace Farm Accident Support Network

Tacaíocht do theaghlaigh feirmeoireachta a bhfuair duine muinteartha leo bás trí sheisiúin tacaíochta méala, seirbhís bhliantúil cuimhneacháin agus feachtasaíocht freisin le haghaidh feasacht sábháilteachta.

Uimhir thacaíochta: **085 7709966** R-phost: **info@embracefarm.com**

Suíomh Gréasáin: **www.embracefarm.com**

Seoladh: Embrace Farm, faoi chúram Annegrove House, Maighean Rátha, Co. Laoise

H.U.G.G. (Healing Untold Grief Groups)

Grúpaí piarthacaíochta stiúrtha ag oibrí deonach oilte ar marthanóir méala iad le haghaidh aon duine atá faoi mhéala de bharr féinmharaithe. Buaileann H.U.G.G. go rialta sna ceantair seo a leanas i nDeisceart Bhaile Átha Cliath: Baile na Lobhar, Tamhlacht agus Margadh na Feirme. Bíonn cruinnithe grúpa fóirúla ann, rud a chiallaíonn go mbíonn grúpaí tacaíochta méala H.U.G.G. ar fáil do dhaoine taobh amuigh de Bhaile Átha Cliath nach féidir leo taisteal chuig na grúpaí ansin.

Fón: **01 513 4048** (gléas freagartha monatóir ithe)

R-phost: **info@hugg.ie** Suíomh Gréasáin: **www.HUGG.ie**

Foras Ospíse na hÉireann

Streachlaíonn ar son an chúraim is fearr ag deireadh an tsaoil do dhaoine agus tacaíocht phraiticiúil dá ndaoine muinteartha. Ofrálann comhairle agus eolas do dhaoine faoi mhéala, dóibh siúd atá ag tacú leo agus do na gairmithe ag obair leo.

Fón: **01 679 3188** R-phost: **info@hospicefoundation.ie** nó **icbn@hospicefoundation.ie**

Suíomh Gréasáin: **www.hospicefoundation.ie** nó **www.bereaved.ie**

Seoladh: Foras Ospíse na hÉireann, Morrison Chambers, Uirlár 4, 32 Sr. Nassau

Seirbhís Saorghlao Náisiúnta: **1800 80 70 77** (Luan go hAoine 10rn - 1in)

CHY 6830 Carthanas Cláraithe 20013554

Rainbows Ireland

Grúpaí piarthacaíochta do pháistí agus daoine óga idir 7 agus 16 a chaill duine muinteartha de bharr méala.

Fón: **059 9142565** or **087 6636499** R-phost: **ask@rainbowsireland.ie**

Suíomh Gréasáin: **www.rainbowsireland.ie**



TACAÍOCHT FÉINMHARAITHE

3Ts

Is carthanas cláraithe féinmharaíthe é 3Ts atá ag obair chun báis de bharr féinmharaíthe a chosc trí thaighde, oideachas agus tacaíocht.

Bíonn 3Ts ar oscailt Luan go hAoine le linn uaireanta oifige 9rn go 5in
Fón: **01 2139905** R-phost: **info@3ts.ie** Suíomh Gréasáin: **www.3ts.ie**
Seoladh: Teach an Leamháin, Páirc Oifigí Bhaile na Lobhar, Ascaill Halla Burton,
Áth an Ghainimh, Baile Átha Cliath 18

Oifig Acmhainní Féinmharaíthe Réigiúnach FSS

Co-ordaíonn cur i bhfeidhm Connecting for Life Carlow, Plean Gníomhaíochta Cheatharlach um Fhéinmharú a Chosc. Tacaíonn an oifig le daoine aonair agus le heagrais ach eolas, tacaíocht, oiliúint agus comhairleoireacht mhéala a sholáthar.

Fón: **051 874013** or **087 9271041** R-phost: **tracy.nugent@hse.ie**
Le haghaidh eolas ar oiliúint: **www.bookwhen.com/sro**

Teach Pieta

Cuireann teiripe saor in aisce ar fáil dóibh siúd a dhéanann dochar dóibh féin agus idéú féinmharaíthe orthu, nó dóibh siúd atá faoi bhrón dá bharr.

Fón: 1800 247 247 (24 uair an chloig, 7 lá sa tseachtain) R-phost: **mary@pieta.ie**
Pieta South East: 20 Cois Abhann, Cathair Phort Láirge Fón: **051 858510**
Pieta Phort Láirge: 14 Sráid Phroinséis, Loch Garman Fón: **053 9122787**
Cuir an téacs 'HELP' chuig **51444** Suíomh Gréasáin: **www.pieta.ie**

Suicide or Survive

Seachadann an t-eagrais seo cuir chuige nuálacha a chuireann oideachas ar dhaoine, a spreagann iad chun meabhairshláinte mhaith a chothú agus náire a laghdú, agus laghdú ar bhásanna féinmharaíthe dá bharr.

Fón: Glao áitiúil: **1890 577 577** nó **01 272 2158**
R-phost: **info@suicideorsurvive.ie**
Suíomh Gréasáin: **www.suicideorsurvive.ie**
Teach Dhroichead na gCloch, Clós Dhroichead na gCloch, Seanchill, Co.
Bhaile Átha Cliath

5 BHEALACH CHUN NA FOLLÁINE

Roinn Mental Health Ireland cúig ghníomh shimplí is féidir linn go léir a dhéanamh chun ár meabhairshláinte a chosaint agus chun folláine dhearfach a choimeád le linn amanna éiginnte agus dúshlánacha.



f Mental.Health.Ireland
@mentalhealthirl
@mentalhealthireland

Ceangal

aimsigh an t-am gach lá chun ceangal Míongháire, b'fhéidir go bhfaighfeá ceann ar ais.

CEANGAL LEIS NA DAOINE THART ORT.

Leis an teaghlach, cairde, comhghleacaithe agus comharsana. Sa bhaile, ar obair, ar scoil nó i do phobal áitiúil. Trí bheith ceangailte agus trí na cairdíní sin a chothú, motháimid níos sona agus níos sábháilte, rud a thugann cuspóir níos fearr duit.

Bí Gníomhach

Tabhair gníomhaíocht isteach san uile lá = glac an staighre, éirigh den bhus stad amháin níos luaithe nó téigh ar shiúlóid 10 nóiméad.

TÉIGH A SHIÚL NÓ A RITH

Gabh amach. Bí ag rothaíocht. Imir cluiche Gairdín. Déan damhsa. Aimsigh gníomhaíocht fhisiceach is maith leat agus a thagann le do shaol agus le leibhéal do ghluaiseachta agus d'acilíochta. Deimhníonn eolaithe gur féidir leis an ngníomhaíocht fhisiceach folláine agus meabhairshláinte mhaith a choimeád.

Tabhair faoi Deara

Bí feasach ar an domhan thart ort agus ar an méid a mhothaíonn tú.

BÍ FIOSRACH

Faigh amharc ar rudaí áille. Tabhair faoi deara na ráithí ag athrú. Bain sult as an am i láthair, is cum má tá tú ag siúl chun na hoibre, ag ithe lóin nó ag caint le cairde. Tabhair an méid atá á mhothú agus á smaoineamh agat faoi deara.

Lean leat ag foghlaim

Triail rud nua mar ióga, sudoku, machnamh, cócaireacht nó teanga nua a fhoghlaim.

TRAIL RUD NUA

Cuir spéis arís i rud a thaitin leat tráth. Síneadh suas don chúrsa sin. Tarraing freagracht nua ort féin. Taobh leis an spórt mór a bhaineann leo, beidh níos mó muinín agat má chuireann tú dúshlán nua romhat féin agus scileanna nua a fhoghlaim.

Tabhair

Tá sé maith duit a bheith ag tabhairt uait.

DÉAN RUD DEAS DO DHUINE EILE.

Gabh buíochas le duine. Tabhair do chuid ama go deonach nó cláraigh le grúpa pobail. Is féidir go mbíonn sé iontach sásúil a fheiceáil go bhfuil tú féin agus do shon nasctha leis an mhórphobal, agus is féidir leis nascthacht a chruthú leis na daoine thart ort.

The Little Things Campaign

Is é seo an feachtas Sláinte agus Folláine Meabhrach Náisiúnta atá ag an Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc (HSE) agus is cónaidhm e de thar 30 eagrais comhpháirtíochta.

Is féidir le #littlethings -difríocht mhór a dhéanamh

**ÓL DO THAE I
gCUIDEACHTA
CAIRDE**

Getting in touch with friends is proven to have a positive impact on how you feel.

#littlethings can make a big difference

**8 nUAIRE
CODLATA CHUN
AN 16 EILE A
FHÁGÁIL NÍOS
ÉASCA**

Getting a good night's sleep is proven to give you a positive impact on how you feel.

#littlethings can make a big difference

**ÓL NÍOS LÚ AGUS
TIONTAÍONN
OÍCHEANTA IONTACHA
INA MAIDINEACHA
MAITHE**

For the average Irish drinker, drinking one alcohol unit less a positive impact on their health and overall wellbeing.

#littlethings can make a big difference

**DÁ MHÉAD A
BHOGANN TÚ
IS É IS FEARR DO
GHÍUMAR**

Getting regular exercise is proven to have a positive impact on how you feel.

#littlethings can make a big difference

**SPREAG DO
GHÍUMAR LE BIA
SLÁINTIÚIL**

Eating a healthy, balanced diet is proven to have a positive impact on how you feel.

#littlethings can make a big difference

**IS LÁMH CHÚNTA
ÍAN CHLUAS LE
HÉISTEACTH**

Talking about your problems is proven to have a positive impact on how you feel.

IS FEIDIR LE

#littlethings can make a big difference

**MOTHAÍONN
FADHBANNA
NÍOS LÚ NUAIR A
ROINNEANN TÚ**

Talking about your problems is proven to have a positive impact on how you feel.

#littlethings can make a big difference

**MÁ BHÍONN CARA
COIMHTHÍOCH
LEAT, FIAFRAIGH
CONAS ATÁ SIAD**

Being in touch and connecting with other people is proven to have a positive impact on how you feel.

#littlethings can make a big difference



Tá an bhileog seo arna páirtmhaoiniú ag: Comhpháirtíocht Forbartha Chontae Cheatharlach atá freagrach as bainistiú agus seachadadh straitéiseach réimse clár agus tionscadal eacnamaíoch agus forbartha sóisialta a fhaigheann maoiniú pobléil le daoine aonair, frontair agus le pobail ar fud Bhaile agus Chontae Cheatharlach



**Carlow County
Development Partnership** CLG
Comhpháirtíocht Forbartha Theoranta Chontae Cheatharlach

An tSráid Mhór, Muine Bheag, Co. Cheatharlach
R-phost: reception@carlowdevelopment.ie
Gréasán: www.carlowdevelopment.ie
Fón: 059 9720733

Rinneadh an bhileog seo i gcomhpháirtíocht le clár SICAP an CCDP.



An Roinn Tíochtais, Pleanála, Pobail agus Rialtais Áitiúil
Department of Housing, Planning, Community and Local Government



pobal
government supporting communities



Ireland's European Structural and Investment Funds Programmes 2014-2020
Co-funded by the Irish Government and the European Union



European Union
Investing in your future
European Social Fund



SICAP
Social Inclusion & Community Activation Programme