**Glac 5 – Cleachtóir Cónaithe Cultúir & Cruthaitheachta – Gairm Oscailte – Dún na nGall**

Tá Comhairle Contae Dhún na nGall, in éineacht le Cur Chun Cinn agus Feabhsú na Sláinte de chuid FSS, Limistéar Cúraim Sláinte Comhtháite, Dún na nGall, ar lorg Painéil de Chleachtóirí a bhfuil taithí acu don chlár Glac 5 – Sláinte agus Folláine Chruthaitheach an Oileáin Chomhroinnte – le bheith ag obair le pobail i gContae Dhún na nGall.

Idir mí Mheán Fómhair agus mí Dheireadh Fómhair 2025, beidh an clár Glac 5 – Sláinte agus Folláine Chruthaitheach an Oileáin Chomhroinnte, ag obair le pobail ar fud Chomhairle Contae Dhún na nGall agus Chomhairle Chathair Dhoire & Cheantar an tSratha Báin, agus beidh cur chuige comhdheartha cruthaitheach acu i leith na sláinte agus na folláine.

Is é an aidhm atá leis an chlár bunchloch a leagan do na rannpháirtithe sa dóigh go mothaíonn siad muintearas, go gcothaíonn siad féinmhuinín agus teacht aniar, agus go bhforbraíonn siad meon cruthaitheach ach léargas eile a thabhairt ar an saol. Sa chlár, comhtháthófar ealaíona, cultúr, agus cleachtaí folláine don fholláine mheabhrach, mhothúchánach, agus chorpartha.

**Leagan Amach na Cónaitheachta**

Beidh an clár **Glac 5** ar siúl thar thréimhse cúig seachtaine i gceithre láthair éagsúla i nDún na nGall.

Is iad na láithreacha i nDún na nGall ná Ionad Acmhainní Teaghlaigh Downstrands, Port Nua; Ionad Naomh Pádraig, Gaoth Dobhair; láthair atá go fóill le deimhniú i Leitir Ceanainn; Inis Eoghain (f/ch Páirtíocht Forbartha Inis Eoghain).

Beidh an cleachtóir ag obair le grúpa ar leith le clár cruthaitheach a chomhdhearadh agus a stiúradh bunaithe ar na cúig théama seo a leanas – ‘*tabhair aird*’, ‘*bí gníomhach*’, ‘*lean den fhoghlaim*’ , ‘*bí fial*’ agus ‘*bí i dteagmháil’*.

De thoradh obair na gcleachtóirí cultúir, beidh rannpháirtithe ábalta dul i mbun réimse leathan gníomhaíochtaí cruthaitheacha – lena n-áirítear na hamharc-ealaíona agus na healaíona taibhléirithe, éispéiris oidhreachta, ceol, damhsa, drámaíocht, scríbhneoireacht chruthaitheach, scéalaíocht, ceardaíocht, na healaíona digiteacha agus garraíodóireacht.

Beidh an chónaitheacht ar siúl thar thréimhse socraithe cúig seachtaine ó lár mhí Mheán Fómhair, agus cuideoidh gach ealaíontóir cónaitheach le rannpháirtithe gach ceann de na cúig théama a fhiosrú ar bhealach cruthaitheach.

1. Tabhair Aird
2. Bí Gníomhach
3. Lean den Fhoghlaim
4. Bí Fial

*Beidh na chéad cheithre sheisiún ar siúl do rannpháirtithe ag ionad ina gceantar féin.*

1. Bí i dTeagmháil

*Beidh an cúigiú seisiún dírithe ar an chéim “Bí i dTeagmháil”, agus tiocfaidh na rannpháirtithe uilig le chéile ag láthair amháin faoina choinne sin.*

Eolas Breise:

* Tá tuilleadh eolais maidir le gach ceann de na cúig théama le fáil san aguisín.
* Tá bainisteoir tionscadail ann leis an láthair don chúigiú seisiún a chomhordú agus beidh sé i dteagmháil leis na cleachtóirí maidir le hábhar agus leagan amach.
* Déanfar mionsonraí maidir le soláthar na gcónaitheachtaí a chomhaontú le rannpháirtithe i ngach láthair, agus beidh sé seo ag brath ar líon na ndaoine atá ag glacadh páirte, suimeanna/cumais, áiseanna/spás agus tosca eile a bheadh difriúil ó láthair go láthair.
* Beidh cónaitheachtaí ar siúl ar lá/laethanta agus amanna comhaontaithe i gcomhairle leis an ionad, agus cuirfear ceisteanna áitiúla san áireamh amhail iompar poiblí srl.
* Seans go mbeidh grúpaí móra nó grúpaí beaga i gceist leis na cónaitheachtaí, ag brath ar an chleachtas, an láthair agus na rannpháirtithe.
* Seans go mbeidh taispeántas nó léiriú le déanamh sa chúigiú seisiún den chónaitheacht, agus déanfar é sin a aontú leis an bhainisteoir tionscadail.

**Achoimre ar an Chónaitheacht**

Meastar go soláthrófar na cónaitheachtaí ar chostas idir €4,000 agus €4,500 an ceann, gach costas gaolmhar san áireamh, ag brath ar na cineálacha tograí.

San áireamh le táillí na gcleachtóirí, beidh ullmhúchán, am teagmhála/ceardlanna, taisteal, agus gach dliteanas cánach. Má tá ábhair de dhíth – cuir i gcás cónaitheacht cheardaíochta nó amharc-ealaíon – ba chóir iad seo a lua san fhoirm iarratais agus costáil a dhéanamh orthu.

Ba chóir go mbeadh árachas dá gcuid féin ag na cleachtóirí agus is gá dóibh fianaise a léiriú de seo.

NB seans go mbeidh cáin le híoc ar na híocaíochtaí agus moltar do na hiarratasóirí smaoineamh air sin.

Is iad seo riachtanais an róil atá curtha san áireamh sa táille:

* Trí uair an chloig d’am teagmhála in aghaidh na seachtaine ar a laghad agus an t-am atá de dhíth don ullmhúchán.
* Teagmháil dhíreach a dhéanamh leis an ionad le dátaí agus amanna a shocrú do gach seisiún.
* Teagmháil a dhéanamh le rannpháirtithe, agus gníomhaíochtaí/cainteanna a chomhdhearadh maidir le téamaí *Glac 5*.
* Teagmháil dhíreach a dhéanamh leis an bhainisteoir tionscadail de réir mar is gá agus smaointe a thabhairt maidir le héascaíocht a dhéanamh ar an chomhimeacht ag seachtain 5.
* Cead ó rannpháirtithe do ghrianghrafadóireacht/físghrafaóireacht a eagrú ag seisiún amháin nó níos mó.
* Bus a eagrú le rannpháirtithe a iompar chuig an chúigiú seisiún agus ar ais uaidh, i gcomhairle leis an bhainisteoir tionscadail.
* Aiseolas a bhailiú ó rannpháirtithe ar mhaithe le meastóireacht ar an tionscadal.
* Gearrthuairisc a chur isteach agus meastóireacht a dhéanamh ina bhfuil grianghraif/físeáin/gearrthóga fuaime/fianaise eile den chónaitheacht ar siúl.

Is é an aidhm atá leis na cónaitheachtaí seo ná:

* Naisc a chothú agus rannpháirtíocht le cultúr agus cruthaitheacht a neartú.
* Meas a léiriú do chleachtóirí atá ag obair i gcomhthéacsanna sláinte agus folláine, tacaíocht a thabhairt dóibh agus líon na gcleachtóirí a mhéadú.
* Meas ar chultúr agus cruthaitheacht a threisiú agus a chur chun cinn i suíomhanna sláinte agus folláine.

**Cónaitheacht – cleachtais incháilithe**

Is féidir le cleachtóirí ó dhisciplín ar bith a bheadh ábalta cónaitheacht fhiúntach a sholáthar faoi chur chuige na dtéamaí **Glac 5** iarratas a dhéanamh.

I measc na dtograí coitianta, tá amharc-ealaín, ceol, amhránaíocht, damhsa, drámaíocht, scannánaíocht, grianghrafadóireacht, ceardaíocht, scileanna traidisiúnta, scéalaíocht, ag caint faoi na laethanta a bhí, litríocht, nó scríbhneoireacht chruthaitheach. Mar sin féin, tá fáilte roimh léirithe spéise ó chleachtóirí i réimsí eile fosta. An rud atá tábhachtach i léiriú spéise ar bith ná go léirítear an dóigh a n-oibreoidh an chónaitheacht go praiticiúil, na buntáistí do rannpháirtithe/breathnóirí srl.

Féach thíos roinnt tuairiscí a bheadh fiúntach do chleachtóirí a bhfuil suim acu:

* [Arts-and-creativity-executive-summary-Final\_0.pdf](https://www.publichealth.ie/sites/default/files/resources/Arts-and-creativity-executive-summary-Final_0.pdf)
* <https://www.creativeireland.gov.ie/app/uploads/2021/11/2021_ResearchBrief_CreativeActivity-1.pdf>
* [Arts and wellbeing - Northern Health and Social Care Trust](https://www.northerntrust.hscni.net/health-and-wellbeing/arts-and-wellbeing/)

**Cónaitheacht – Meastóireacht**

Déanfar na tograí a mheas bunaithe ar na rudaí seo a leanas, a bheidh ar an fhoirm iarratais:

* Bua cruthaitheach agus ealaíonta an tionscadail nó an chleachtais i gcomhthéacs Sláinte agus Folláine. **(30%)**
* Cuntas teiste den obair go dtí seo i suíomhanna pobail. **(30%)**
* Láidreacht agus inmharthanacht na pleanála atá déanta ag an iarratasóir chun an tionscadal nó an ghníomhaíocht a sholáthar – buiséid réamh-mheasta san áireamh.**(30%)**
* Caighdeán na ndoiciméad tacaíochta. **(10%)**

**Cónaitheacht – Dátaí tábhachtacha**

Meastar go dtosófar éascaíocht ar an tionscadal an tseachtain dar tús an 15 Meán Fómhair, agus go mbeidh sí ar siúl gach seachtain ina dhiaidh sin go dtí an tseachtain dar tús an 13 Deireadh Fómhair.

**Ní mór gach tasc a bheith críochnaithe faoin 31 Deireadh Fómhair, sonrascadh, tuairisciú agus meastóireacht san áireamh.**

**Cónaitheacht – Iarratas**

Chun iarratas a dhéanamh, líon an fhoirm iarratais atá ar fáil ar <https://www.donegalculture.ie/en/services/creative-ireland/events-and-initiatives/>

**Dáta deireanach: 12 Meán lae, Dé Luain 1 Meán Fómhair 2025**

Maidir le ceisteanna nó soiléiriú, déan teagmháil le:

Naoise Nolan

Iarratais ar ríomhphost chuig [NAOISENOLAN@Donegalcoco.ie](mailto:NAOISENOLAN@Donegalcoco.ie)

Guthán: [(074) 912 9186](tel:0749129186)

**Aguisín 1**

Tá cúig chéim shimplí ann le cuidiú leat d’fholláine a chothú agus a fheabhsú. Is é an aidhm atá leis an tionscadal dul i mbun gach ceann de na 5 théama thíos ar bhealach cruthaitheach.

**Tabhair aird**

Stop, glac sos nó glac bomaite le bheith ag amharc thart ort. Cad é is féidir leat a fheiceáil, a mhothú, a bholadh nó a bhlaiseadh fiú? Coinnigh súil amach do rudaí áille nua neamhghnácha nó suaithinseacha i do ghnáthshaol, agus bí ag smaoineamh ar an dóigh a mothaíonn tú nuair a fheiceann tú iad.

**Bí gníomhach**

Téigh ag siúl, ag rith, ag rothaíocht, imir cluiche nó déan damhsa sa ghairdín. Mothaíonn tú go maith nuair a dhéanann tú aclaíocht. Agus an rud is tábhachtaí, tar ar ghníomhaíocht choirp a bhfuil suim agat inti; ceann atá fóirsteanach do do soghluaiseacht agus do chorpacmhainn.

**Lean den fhoghlaim**

Ná bíodh eagla ort triail a bhaint as rud éigin nua, teacht ar seanchaitheamh aimsire arís nó clárú do chúrsa. Tóg freagracht éagsúil ort féin, deisigh rothar, foghlaim an dóigh le huirlis a sheinm nó an bia is fearr leat a chócaráil. Leag síos dúshlán duit féin, rud sultmhar. Nuair a fhoghlaimíonn tú rudaí nua, bionn tú níos muiníní, agus tá sé sultmhar fosta.

**Bí fial**

Déan rud deas do chara nó strainséir, gabh buíochas le duine éigin, déan miongháire, déan obair dheonach nó smaoinigh faoi dhul isteach i ngrúpa pobail. Bí ag amharc amach uait agus isteach ionat. Tá sé thar a bheith sásúil a thabhairt faoi deara go bhfuil baint idir do shonas féin agus an pobal i gcoitinne, agus cruthóidh sé sin naisc leis na daoine thart ort.

**Bí i dteagmháil**

Bí i dteagmháil leis na daoine thart ort: do theaghlach, do chairde, do chomhghleacaithe agus comharsana sa bhaile, ag an obair, ar scoil nó i do phobal áitiúil. Smaoinigh ar na caidrimh seo mar bhunchlocha do shaoil agus caith am chun iad a fhorbairt. Nuair a thógann tú na naisc seo, tugtar tacaíocht duit agus cuirtear le do shaol gach lá.

Tá na 5 Chéim glactha ó obair an New Economics Foundation (www.neweconomics.org).