

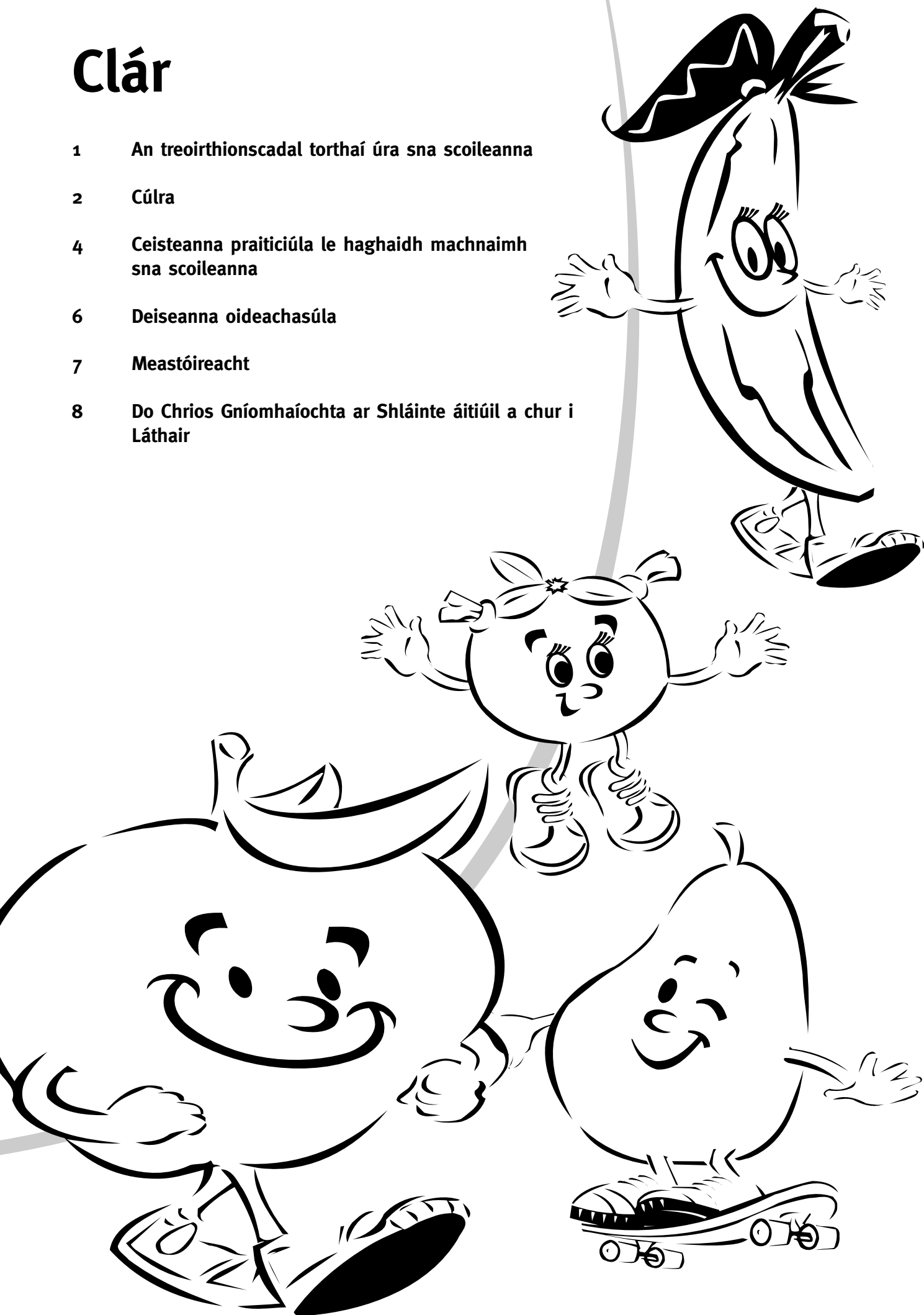
**Na**  
**Cairde**  
**Smailceacha**



**Treoirthionscadal Torthaí Úra sna Scoileanna**  
**Eolas Scoileanna**

# Clár

- 1 An treoirthionscadal torthaí úra sna scoileanna
- 2 Cúlra
- 4 Ceisteanna praiticiúla le haghaidh machnaimh sna scoileanna
- 6 Deiseanna oideachasúla
- 7 Meastóireacht
- 8 Do Chrios Gníomhaíochta ar Shláinte áitiúil a chur i Láthair



# An treoirthionscadal torthaí úra sna scoileanna



Is maith a aithnítear na buntáistí sláinte a bhaineann le níos mó torthaí agus glasraí a ithe. Fuair an Roinn Sláinte, Seirbhísí Sóisialta agus Sábháilteachta Poiblí maoiniú tríd an Ghrúpa Aireachta ar Shláinte Phoiblí chun tacú le cur i bhfeidhm na straitéise nua sláinte poiblí, **Infheistíocht sa tSláinte**, chun treoirthionscadal nua corraitheach a fhorbairt agus a mheastóireacht a sholáthródh torthaí úra do pháistí óga i roinnt scoileanna. Beidh an treoirthionscadal i bhfeidhm go ceann dhá bhliain ó fhómhar na bliana 2002 go samhradh na bliana 2004. Is é a bheidh leis an scéim ná carachtair chartúin darb ainm **Na Cairde Smailceacha** leis an tionscadal a dhéanamh níos tarraingtí do pháistí óga.

Cuirfear toradh amháin ar fáil gach lá do gach páiste i mbunrang 1 agus 2 i roinnt scoileanna aimsithe.

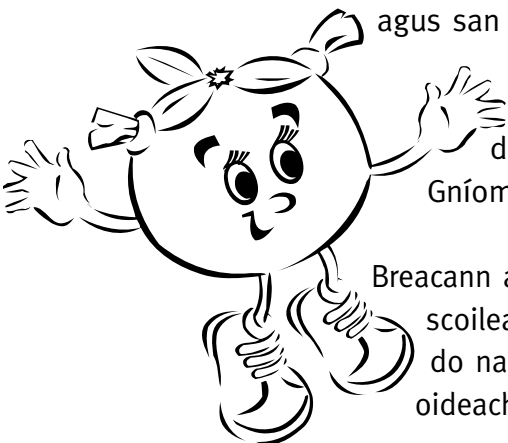
## Is iad seo a leanas aidhmeanna an tionscadail:

1. Fail a thabhairt do pháistí i mbunrang 1 agus 2 teacht ar thorthaí sna scoileanna roghnaithe.
2. Feasacht a spreagadh ar bhuntáistí bia shláintiúil agus ar shláinteachas maith bia.
3. Na páistí a spreagadh leis an nós chun torthaí a ithe a fhorbairt.
4. Na páistí a spreagadh chun patrúin iteacháin shláintiúil ar scoil, sa bhaile agus sa phobal a chothú agus a choinneáil ag dul

Ag cloí leis an sprioc chun éagothromaíochtaí a laghdú agus ag cloí le clár TSN Nua, roghnófar scoileanna le bheith páirteach sa treoirthionscadal ag úsáid raon táscairí, ina measc tá: an suíomh taobh istigh de Chrios Gníomhaíochta ar Shláinte, an forleathadh geografach agus mar sin de. Comhordóidh na ceithre fhoireann den Chrios Gníomhaíochta ar Shláinte an scéim ar bhonn áitiúil taobh istigh den cheantar sin a bhfuil siad féin freagrach as:

- Crios Gníomhaíochta ar Shláinte Ard Mhacha agus Dhún Geanainn;
- Crios Gníomhaíochta ar Shláinte Bhéal Feirste Thuaidh agus Thiar;
- Crios Gníomhaíochta ar Shláinte Chomharsanachtaí an Tuaiscirt;
- Crios Gníomhaíochta ar Shláinte an Iarthair.

Cruthaíodh na Criosanna Gníomhaíochta ar Shláinte chun éagothromaíochtaí a laghdú sa tsláinte agus san fholláine shóisialta agus le pobal a chruthú atá níos sláintiúla, níos saibhre agus níos cuimsithí go sóisialta trí chomh-idirghabhálacha ó ghníomhaireachtaí poiblí, ón phobal agus ó eagraíochtaí earnálacha deonacha agus príobháideacha. Tá sonraí breise faoin Chrios Gníomhaíochta ar Shláinte i do cheantar curtha ar fáil ar leathanach 8.



Breacann an doiciméad seo síos na fáthanna atá leis an scéim torthaí úra sna scoileanna, an dóigh a n-oibreoidh sí sna scoileanna, na ceisteanna nach mór do na scoileanna machnamh a dhéanamh orthu, moltaí le haghaidh deiseanna oideachasúla agus sonraí ar an dóigh a ndéanfar meastóireacht ar an scéim.

# Cúlra

## An fáth a bhfuil tábhacht le cothú maith

Is éigeantach cothú maith le linn do pháiste fás aníos ar an ábhar gur tráth é ina mbíonn fás, forbairt agus gníomhaíocht luath ann. Tá an t-am seo ríthábhachtach i leith forbairt fiacla sláintúla agus cosc ar lobhadh. Tá nósanna agus patrúin ghinearálta itheacháin déanta sa chéad cúpla bliain den saol, mar sin is tábhachtach go bhfuil na patrúin bhia agus itheacháin a thaithíonn páistí óga -sa bhaile agus taobh amuigh de araon- bunaithe ar chothú maith.

Is maith a aithnítear ról na dtorthaí agus na nglasraí in aiste chothrom shláintiúil bia. Is smailceacha idir-bhéilí luachmhara iad mar athrach ar mhilseáin agus ar bhrioscáin phrátaí. Is tábhachtach an ról s'acu chun cosaint a thabhairt ar roinnt mórhadhbanna sláinte a théann i bhfeidhm ar Thuaisceart Éireann, orthu siúd tá: galar croí agus ailse. Molann saineolaithe go n-ithimid cúig nó níos mó de chodanna torthaí agus glasraí gach lá.

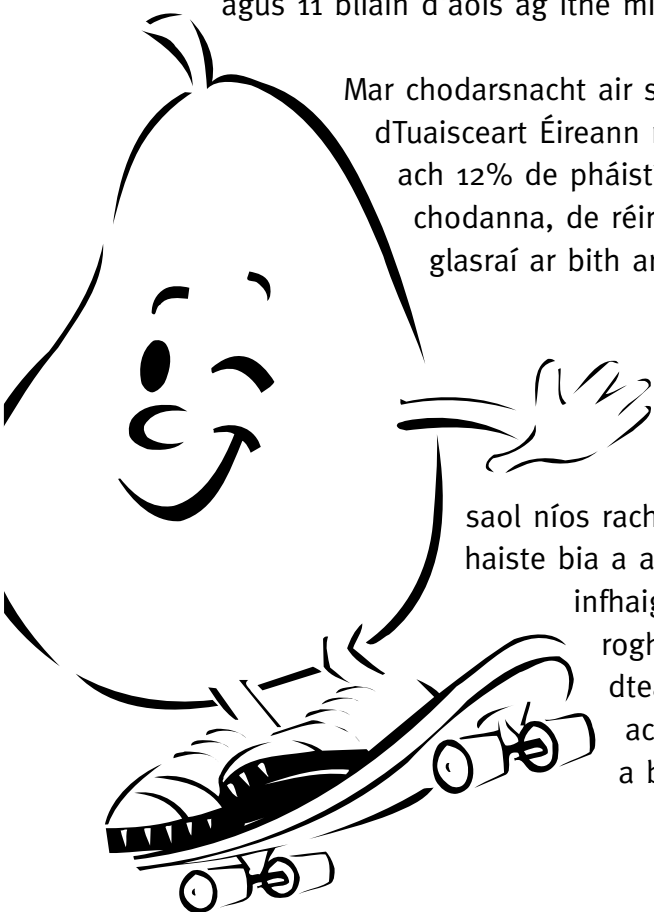
## Patrúin itheacháin i measc páistí i dTuaisceart Éireann

Tugann taighde le gairid le fios go bhfuil cuid mhór ann a thig a fheabhsú faoi phatrúin itheacháin i measc daoine de gach aois i dTuaisceart Éireann.

Thug suirbhé chun solais **Ag Ithe le haghaidh Sláinte?** na Gníomhaireachta um Chur Chun Cinn Sláinte, a foilsíodh i 2001, gurb iad na páistí anseo na páistí a chaitheann cuid mhór smailceacha a bhfuil ceatadán ard saille agus/nó siúcra iontu. Mar shampla, rinneadh tuairisc air go raibh níos mó ná beirt as gach cúigear gasúr agus beagnach leathchuid de na cailíní idir 5 agus 11 bliain d'aois ag ithe milseán uair amháin ar a laghad sa lá.

Mar chodarsnacht air sin, is ísle i bhfad an caitheamh torthaí agus glasraí i dTuaisceart Éireann ná an méid a mholtar faoi láthair. Mar shampla, níor ith ach 12% de pháistí idir 5 agus 11 bliain d'aois cúig nó níos mó de chodanna, de réir a dtuismitheoirí, agus 15% acu nach n-itheann torthaí ná glasraí ar bith ar bhonn laethúil.

Thug an taighde seo le fios go raibh claonadh ann gur míshláintúla go ginearálta na patrúin itheacháin ag daoine i dteaghlaigh íos-ioncaim agus go n-itheann siad níos lú torthaí agus níos lú glasraí ná iad siúd a raibh saol níos rachmasaí acu. Ba ag na grúpaí seo na deacrachtaí is mó le haiste bia a athrú de réir a dtuairisce mar gheall ar cheisteanna costais, infhaighteacht agus inrochtaineacht torthaí, glasraí agus roghanna eile bia shláintiúil. Is eol chomh maith gur daoine i dteaghlaigh íos-ioncaim na daoine a bhfuil an easláinte is mó acu agus a fhaigheann bás níos óige i gcomparáid leo siúd a bhí i dteaghlaigh le hioncam níos airde.



## Deiseanna le haghaidh athraithe

Is mór an fhéidearthacht atá ann chun infheistíocht a dhéanamh i sláinte phoiblí mar gheall ar na glúine atá le teacht trí pháistí óga a spreagadh agus a chumasú chun patrúin shláintiúla itheacháin a fhorbairt. Tugann an taighde chun solais go bhfuil claonadh ann leanúint le patrúin itheacháin a forbraíodh le linn na hóige agus iad i mbun a méide. Tosaíonn cuid mhór de na galair ainseálacha a fhorbairt le linn na hóige a tharlaíonn níos moille anonn sa saol.

Is féidir patrúin itheacháin ógánach a mhúnlú ar bhealaí éagsúla. Tugann scoileanna deis ríthábhachtach chun páistí a mhúineadh ar cheisteanna cothúcháin agus chun patrúin itheacháin a éascú agus a spreagadh taobh le forbairt scileanna acadúla agus sóisialta.

Stiúraíodh a mhacasamhail de scéim, An Scéim Torthaí Scoile Náisiúnta, cheana féin i mbreis agus 500 scoil i Sasana. Léirigh an chéad mheastóireacht go bhfuil dúil ag na páistí, a dtuismitheoirí agus múinteoirí sa scéim. B'iad bananaí an toradh ba choitianta, le húlra, satsúmaí/ clementines, plumaí agus piorraí ina dhiaidh sin arís. Coinníodh an leibhéal itheacháin ag dul le linn thréimhse na dtreoirthionscadal, le 44% de scoileanna ag cur in iúl gur mhéadaigh itheachán torthaí thar thréimhse sé seachtaine.

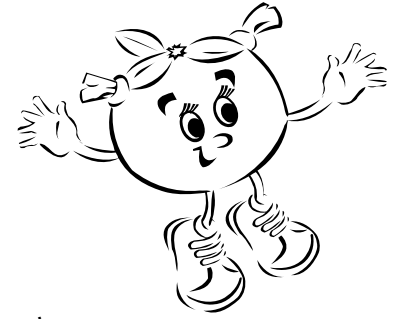
***'I measc na mbuntáistí eile a bhí leis an scéim bhí: leibhéil airde feabhsaithe, ábaltacht mhéadaithe chun socrú i leith oibre agus iompar níos fearr go ginearálta i measc na bpáistí.'***



Tá roinnt fianaise ann go bhfuil an scéim ag spreagadh páistí chun torthaí a roghnú thar roghanna níos easláintiúla. I gcásanna áirithe bhí scéala ann gur sháraigh páistí ar an drogall a bhí orthu ar an chéad dul síos chun torthaí a ithe nó torthaí nua a thriail, go príomha de bharr brú ó phiaraí.

Thug an mheastóireacht chun solais ar roinnt buntáistí níos leithne sa scoil chomh maith. Mar shampla, cuireann múinteoirí in iúl go dtacaíonn an scéim le teagasc agus foghlaim ar itheachán sláintiúil agus gur baineadh úsáid aisti chun tacú leis an eolaíocht, leis an uimhirtheacht agus leis an litearthacht i scoileanna. I measc na mbuntáistí eile a bhí leis an scéim bhí leibhéil airde feabhsaithe, ábaltacht níos fearr chun socrú chun obair agus iompar níos fearr go ginearálta i measc na bpáistí.

# Ceisteanna praiticiúla



Ní mór do scoileanna rannpháirteacha machnamh a dhéanamh ar roinnt ceisteanna praiticiúla sula dtosaíonn an tionscadal.

## • Comhordaitheoir scoile

Tá sé molta go n-aimsíonn gach scoil ball amháin foirne a ghlacfaidh freagracht as bainisteoireacht phraiticiúil na scéime taobh istigh den scoil a fhorbhreathnú. Bheadh an comhordaitheoir freagrach as feidhmiú laethúil na scéime, ina measc:

- idirchaidreamh a dhéanamh leis an chomhordaitheoir Críos Gníomhaíochta ar Shláinte;
- imeascadh le hachair eile den churaclam scoile agus deiseanna oideachasúla a chinntiú;
- idirchaidreamh a dhéanamh leis an soláthróir torthaí i dtaca leis an méid torthaí atá le seachadadh agus minicíocht na seachadtaí;
- seachadtaí torthaí a fháil agus a chinntiú go stóráiltear iad san áit bheartaithe;
- deimhniú go ndearnadh na socruithe cuí chun na torthaí a dháileadh agus a ní, agus chun fáil réitithe de chraicne agus croíthe na dtorthaí mar is cuí;
- tacú le meastóireacht ar an scéim.

Tugadh faoi roinnt de na ceisteanna seo de réir na dtopaicí thíos.

## • Naisc le polasaithe agus cleachtaí scoile bainteacha

Tugann an scéim deiseanna chun nasc a dhéanamh le tionscnaimh eile atá sa scoil agus iad a threisiú m.sh. clubanna bricfeasta, scéimeanna smailceacha sláintiúla eile, polasaithe itheacháin/cothúcháin shláintiúil. I gcás nach bhfuil a leithéid de scéim ann faoi láthair, is féidir go gcuideodh tabhairt isteach scéim Torthaí Úra sna Scoileanna le timpeallacht a chruthú ina nglacfaí leo go réidh.

## • Seachadadh torthaí

Seachadfar torthaí ar scoileanna agus pléifear socruithe i dtaca leis an méid torthaí agus minicíocht na seachadtaí le soláthróirí áitiúla.

## • Stóráil

Caithfear na torthaí a stóráil i gcoinníollacha fionnuara, sláinteacha chun deimhniú go bhfanann siad ina dtorthaí den scoth. Ba chóir go dtabharfaí torthaí chuig an áit stórála a luaithe a sheachadtar iad. Ba chóir go mbeadh an áit stórála tirim agus i bhfad ó sholas na gréine, agus iad coinnte ag teocht idir 10-15°C más féidir chun scriosadh an vitimín C agus aigéad fólach a sheachaint.

Chomh fada agus is féidir, ba chóir go gcuirfí na torthaí ar racaí chun imshruthú aeir cuí a chinntiú. Ní mór bananaí a stóráil scartha ó thorthaí eile chun cinntiú go n-aibíonn siad níos fadálaí. Níor chóir bananaí a stóráil sa chuisneoir as siocair go ndubhóidh siad.

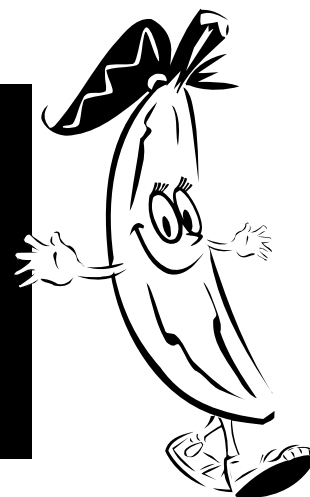
## • Torthaí a ullmhú agus láimhseáil

Beidh na torthaí a sholáthraítear den mhéid ceart le haghaidh píosa amháin do gach páiste, mar sin de ní bheidh sé riachtanach na torthaí a ghearradh ina gcodanna níos lú.

Is gné thábhachtach den tionscadal seo dea-shláinteachas bia a spreagadh. Ní mór na torthaí le craicne in-ite a ní go hiomlán sula n-itear iad. Athróidh socruithe áitiúla le haghaidh níochán torthaí .i. i roinnt scoileanna beidh áiseanna ann ina mbeidh na páistí ábalta a dtoradh féin a ní, i gcuid eile is féidir go gcaithfear na torthaí a ní in áit lárnach sula dtugtar iad chuig gach rang. Ba chóir go nífeadh gach duine a leagann lámh ar thorthaí a lámha ar dtús, na páistí san áireamh. Beidh ar scoileanna cinneadh a dhéanamh ar an áit a nífidh na páistí a lámha (agus na torthaí, más cuí).

Is féidir go gcaithfear an dóigh a mbaintear an craiceann de bhananaí agus clementines a thaispeáint do roinnt páistí.

***‘Is gné thábhachtach den tionscadal seo dea-shláinteachas bia a spreagadh. Ní mór na torthaí le craicne in-ite a nígo hiomlán sula n-itear iad.’***



- **Rogha torthaí**

Cuirfear toradh amháin ar fáil gach lá do gach páiste i mbunrang 1 agus 2 le linn thréimhse an treoirhionscadail. Chomh fada agus is féidir ba chóir go dtabharfaí rogha do pháistí. Cé go mbeidh tréimhse chun ‘socrú isteach’ ann ag an tús, léiríonn a mhacasamhail de thionscadail a cuireadh i bhfeidhm in áiteanna eile gur fhorbair patrún rialta ar an chineál agus an méid torthaí a bhíonn de dhíth go han-tapaidh.

Is é ceann d’aidhmeanna an tionscadail ná an méid torthaí a itheann páistí a mhéadú. Tá sé molta, mar sin de, go ndáilfí torthaí ag an sos lár-mhaidine, nuair is dócha go mbeidh ocras ar na páistí agus is dóiche go n-íosfaidh siad é.

- **Bruscar**

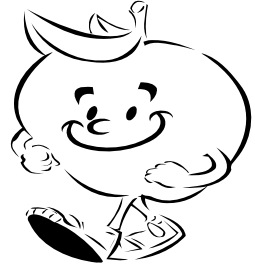
Is tábhachtach go ndeimhnítear go bhfuil a fhios ag páistí an dóigh agus an áit a bhfaightear réitithe dá gcaicne agus croíthe torthaí. Is féidir go mbeadh roinnt scoileanna ábalta an deis seo a ghlacadh chun carn múirín a dhéanamh.

- **Nósanna imeachta chun déileáil le frithghníomhaíochtaí ailéirge**

Is féidir go mbeadh frithghníomhaíocht ailéirge ar roinnt páistí ar shubstáintí ar leith. Is féidir go mbeidh gríosanna, casacht, piachán, tinnis cinn, buinneach, urlacan, agus srón phlodaithe nó smugaíola san áireamh le frithghníomhaíochtaí. Is féidir go dtarlóidh géar-fhrithghníomhaíocht go han-annamh ina n-atann an béal, scornach agus aerbhealaí agus titeann an brú fola go tapaidh. Tugtar an anaifíolachtacht air seo. Is beag seans ar fad go dtarlóidh an fhrithghníomhaíocht seo de bharr iteachán torthaí, ba chóir go n-iarrfadh scoileanna ar thuismitheoirí, áfach, ailéirge ar bith le torthaí is eol dóibh a chur in iúl dóibh agus nósanna imeachta a chur sa siúl chun deileáil lena leithéid de chásanna.

# Deiseanna oideachasúla

Tugann an tionscadal seo deiseanna luachmhara d'imeachtaí ranga agus iad ag tacú leis an churaclam. Leagtar roinnt moltaí amach thíos, tá moltaí níos mine curtha san áireamh áfach le hábhair thaca múinteoirí a ullmhaíodh go speisialta, a chuirfear ar fáil saor in aisce do scoileanna a ghlacann páirt sa scéim. Ag cloí le moltaí láithreacha don churaclam athbhreithnithe, leagtar moltaí amach sna cúig achar foghlama.



## Forbairt chruthaitheach, thromchiallach agus fhisiceach

- Torthaí a úsáid mar chomhthéacs chun fáil amach faoin dath, uigeacht agus cruth.
- Cineálacha éagsúla torthaí a phéinteáil, a tharraingt agus a dhéanamh.
- Cluichí ríme ag úsáid ainmneacha agus dathanna torthaí.

## An teanga agus an litearthacht

- Torthaí a úsáid mar thopaic d'éagsúlacht oibre ar chur síos, mar shampla cur síos a dhéanamh ar dhathanna, uigeachtaí, blasanna agus bolaithe éagsúla torthaí.
- Labhairt ar thaithí na bpáistí le linn turais ar ollmhargadh nó siopa glasraí áitiúil.
- Ainm-chartaí a mheaitseáil le pictiúr-chartaí de thorthaí.

## An mhata agus an uimhirtheacht

- Torthaí éagsúla a shórtáil de réir crutha, datha srl. agus na rudaí a chuntas.
- Patrúin shimplí a chóipeáil agus a leanúint ag úsáid torthaí agus dathanna.
- Airgead a úsáid chun torthaí a cheannach, i gcomhthéacs na súgartha nó le linn turas ranga ar ollmhargadh nó siopa glasraí.

## Forbairt phearsanta

- Smaointe a fhorbairt ar an dóigh le fanacht sláintiúil trí aiste, mar shampla eagsúlacht bianna a shórtáil ina roghanna sláintiúla agus roghanna níos easláintiúla. Obair le páistí chun na buntáistí a théann le torthaí mar smailceacha sláintiúla a phlé.
- Labhairt faoin tábhacht a shiúlann le sláinteachas bia, m.sh. ag ní lámh roimh bhéilí agus smailceacha, an gá le torthaí a ní sula n-itear iad srl.
- An tábhacht a shiúlann le dea-shláinte béil, le scuabadh fiacla rialta agus turais ar an fhioclóir san áireamh.
- Samplaí a thabhairt de thoraí nach bhfuil comh so-aitheanta sin ag páistí le triail, ansin na cinn is fearr leo a phlé.

## An domhan thart orainn

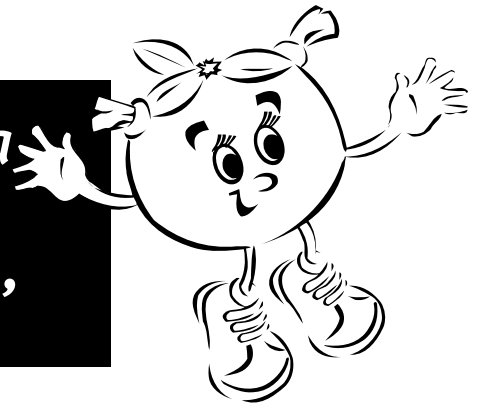
- Eolas a fháil ar an fháth a lobhann roinnt rudaí go nádúrtha, mar shampla torthaí agus duilleoga, cé nach lobhann cuid eile, amhail cannaí alúmanaim. Déan na páistí páirteach i gcarn múirín a dhéanamh ag úsáid craicne agus croíthe torthaí.
- Eolas a fháil ar an dóigh a n-athraíonn plandaí leis na séasúir agus breathnú a dhéanamh ar fhorbairt torthaí.
- An áit ina bhfásann torthaí éagsúla a fhiosrú, suíomh agus tréithe tíortha eile agus an dóigh a n-íompraítear na torthaí go dtí an scoil s'acu.
- Eolas a fháil ar infhaighteacht, stóráil agus ar mhodhanna ullmhúcháin torthaí sa stair agus sa lá atá inniu ann.

# Meastóireacht

De bharr gur treoirhionscadal é seo, déanfar mionmheastóireacht air chun na nithe a leanas a mheas:

1. An dóigh is fearr chun na torthaí a sheachadadh agus iad a dháileadh sna scoileanna.
2. Tionchar na scéime ar:
  - aiste na bpáistí, agus tionchair dhearfacha eile ar eolas na bpáistí, dearcadh agus athrú iompair;
  - an scoil ina hiomláine;
  - tuismitheoirí agus an mórfhobal.
3. Inbhuanaitheacht agus cur i bhfeidhm níos leithne an tionscadail.

***‘Roinnfear torthaí an taighde ar na scoileanna rannpháirteacha uile ag deireadh an treoirhionscadail.’***



Déanfaidh an taighde, a ndéanfaidh an Ghníomhaireacht um Chur Chun Cinn Sláinte comhordú air, meastóireacht ar gach ceann de na trí chéim:

- an dáileadh ó na soláthróirí go dtí an scoil;
- an dáileadh ó gheata na scoile go dtí na páistí;
- iteachán na bpáistí agus sochair eile na scéime.

Mar sin de, bainfidh éagsúlacht uirlisí cáilíochtúla agus cainníochtúla leis an taighde, ina measc:

- agallaimh le heochairfhoireann na scoile agus an comhordaitheoir scoile, le comhordaitheoirí Crios Gníomhaíochta ar Shláinte agus gairmithe sláinte agus oideachasúla eile, agus leis na soláthróirí torthaí;
- ceistiúcháin agus agallaimh/grúpobair fócais le múinteoirí;
- measúnú ar iteachán torthaí na bpáistí agus an dearcadh s’acu maidir le torthaí;
- suirbhé ar dhearcadh agus ar fheasacht na dtuismitheoirí;
- fianaise dhoiciméadach eile.

Cé go bhfuil sé riachtanach go bhfuil an taighde seo d’ardchaighdeán, oibreoidh an Ghníomhaireacht um Chur Chun Cinn Sláinte chun deimhniú nach n-éiríonn sé róthrom ar scoileanna agus rannpháirtithe eile.

Roinnfear torthaí an taighde ar na scoileanna rannpháirteacha uile ag deireadh an treoirhionscadail. Bainfear úsáid as na torthaí chun eolas a thabhairt ar fhorbairt scéimeanna níos moille anonn, más amhlaidh go gcuirfí maoiniú breise ar fáil amach anseo. De bharr gur beag an líon scoileanna sa treoirhionscadal (thart ar 80 scoil), tá freagairtí ó na scoileanna rannpháirteacha uile ríthábhachtach.

# Do Chrios Gníomhaíochta ar Shláinte áitiúil a chur i Láthair



Armagh and Dungannon  
Health Action Zone

## Crios Gníomhaíochta ar Shláinte Ard Mhacha agus Dhún Geanainn

Is é is aidhm le Crios Gníomhaíochta ar Shláinte (HAZ) Ard Mhacha agus Dhún Geanainn "iarrachtaí ár ngníomhaireachtaí uile i bpáirtíocht le daoine áitiúla a chur le chéile le sláinte agus folláine phoiblí a fheabhsú go tomhaiste in Ard Mhacha agus i nDún Geanainn".

Tá HAZ Ard Mhacha agus Dhún Geanainn geallta chun fíorpháirtíochtaí dáiríre le haghaidh sláinte agus folláine a chothú agus a leathnú agus, mar thoradh air, dóigheanna oibre nua, inbhuanaithe a chruthú. Is é a bheidh i gceist ná comhoibriú, comhordú agus foghlaim éifeachtach idir páirtithe sa dóigh go n-imreofar tionchar ar shláinte agus ar fholláine daoine áitiúla.

Creideann na páirtithe HAZ go docht nach féidir athrú tomhaiste agus fadtéarmach a bhaint amach ach trí dhaoine agus phobail áitiúla a dhéanamh páirteach agus gníomhach in obair an HAZ trí ghníomh agus trí mhodhanna forbartha pobalbhuanaithe.

Tá an HAZ geallta chun dul i ngleic le bunchúiseanna na heasláinte agus na drochfholláine trí thabhairt faoi na tosca sláinte, sóisialta, eacnamaíocha agus timpeallacha a théann i bhfeidhm agus a imríonn tionchar dochrach ar dhaoine áitiúla. Is taobh amuigh de chúram láithreach na ngnáthsheirbhísí sláinte agus sóisialta atá cuid mhór de na ceisteanna nach mór tabhairt fúthu - drochthithíocht, bochtanas, dífhostaíocht, easpa oideachais, féinmhuinín agus féinmheas íseal.

Le tuilleadh eolais gabh i dteagmháil le:

### **Aodhan O'Donnell**

Programme Coordinator

Armagh and Dungannon Health Action Zone

Unit T9

Dungannon Enterprise Centre

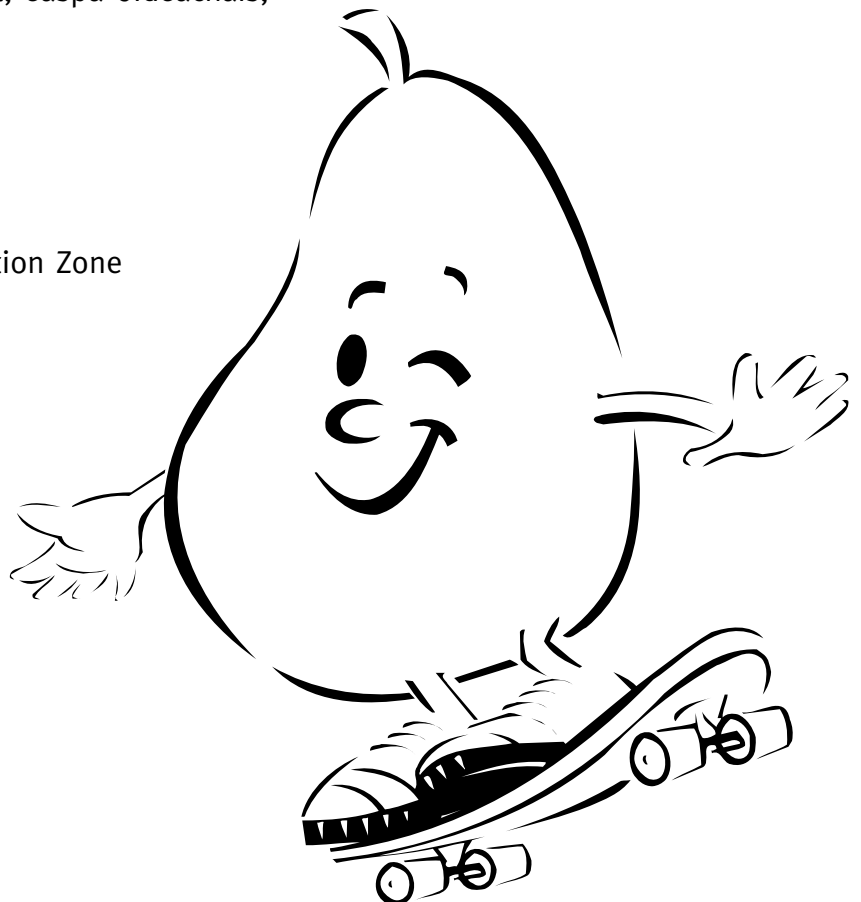
2 Coalisland Road

Dungannon

BT71 6JT

**Guthán: 028 8772 9017**

**aodonnell@adhaz.org.uk**



Na **Cairde**  
Smailceacha



[www.thesnackpack.net](http://www.thesnackpack.net)

  
Investing  
for Health

 **Health**  
Promotion  
Agency

Arna dhearadh agus arna fhoilsiú ag  
**The Health Promotion Agency for Northern Ireland**  
18 Ormeau Avenue, Belfast BT2 8HS  
Guthán: 028 9031 1611 (Glór/Mionchum)  
Facs: 028 9031 1711  
[www.healthpromotionagency.org.uk](http://www.healthpromotionagency.org.uk)

[www.thesnackpack.net](http://www.thesnackpack.net)

# Do Chríos Gníomhaíochta ar Shláinte áitiúil a chur i Láthair



## Crios Gníomhaíochta ar Shláinte Chomharsanachtaí an Tuaiscirt

Is tionscnamh le páirtíocht phobalstiúrtha Crios Gníomhaíochta ar Shláinte Chomharsanachtaí an Tuaiscirt (NNHAZ) a bhfuil sé mar aidhm aige sláinte agus folláine na ndaoine agus na bpobal a chónaíonn i mBordcheantar Sláinte agus Seirbhísí Sóisialta an Tuaiscirt. Beidh an tionscnamh i bhfeidhm i 12 ceantar tithíochta i dtús báire. Tá breis agus 32 páirtí ó na comhlachtaí pobail, deonacha agus reachtúla ag obair le chéile chun pobail níos láidre, níos sláintiúla agus níos saibhre a chruthú a bhfuil meas acu ar a gcuid saoránach uile agus a chuimsíonn iad.

Leis na haidhmeanna seo a bhaint amach tugann an NNHAZ na gníomhaireachtaí cuí le chéile, idir réigiúnach agus áitiúil, a bhfuil sé mar fhreagracht acu seirbhísí a phleanáil agus a sholáthar agus spreagann sé iad le comhoibriú i gcur i bhfeidhm Pleananna Gníomhaíochta Pobail a dréachtaíodh i gcomhairle le grúpaí pobail áitiúla.

## An Straitéis Crios Gníomhaíochta ar Shláinte

Is é ullmhú na bPleananna Gníomhaíochta, deartha i leith gach pobal páirtíochta agus ag úsáid acmhainní áitiúla agus eile ar an dóigh is fearr, eochairghné d'obair gach Crios Gníomhaíochta ar Shláinte. Leagfaidh na Pleananna Gníomhaíochta seo, curtha le chéile, dúshraith don chreatlach straitéiseach le haghaidh oibríochtaí NNHAZ ar feadh cúpla bliain eile.

Is iad aidhmeanna straitéiseacha an NNHAZ ná:

- riachtanais sláinte agus shóisialta sna pobail páirtíochta a aimsiú ar bhealach comhtháite le páirtithe éagsúla ag obair le chéile leis seo a dhéanamh;
- tacú le páirtíocht atá i bhfeidhm, ag cuidiú le daoine obair níos fearr a dhéanamh le chéile;
- tacú le agus tógáil ar obair leanúnach i ngach ceantar agus í a aithint;
- forbairt inbhuanaithe nó fhadtéarmach a chothú a chuireann le bonn scileanna na bpáirtithe uile;
- foghlaim ó obair an NNHAZ, chun nithe a dhéanamh ar dhóigh dhifriúil bunaithe ar ár dtaithí agus an fhoghlaim a roinnt ar ghrúpaí leasmhara eile.

Socraíodh ar thrí théama d'obair an NNHAZ agus aimsíodh roinnt cuspóirí do gach téama.

1. Sláinte meabhrach dhearfach (ag tabhairt faoi shábháilteacht an phobail; an timpeallacht a fheabhsú; caidrimh phobail; gréasáin phobail agus cuimsiú sóisialta).
2. Oideachas agus cumasú (ag tabhairt faoi chur chun cinn na sláinte; deiseanna oiliúna; acmhainn agus inbhuanaitheacht grúpaí pobail).
3. Rochtain ar sheirbhísí agus ar áiseanna (ag tabhairt faoi iompar agus faoi theileachumarsáid inrochtaineach; áiseanna súgartha páistí agus áiseanna pobail; athlonnú seirbhísí agus tuiscint ar an dóigh a soláthraítear seirbhísí).

Le tuilleadh eolais gabh i dteagmháil le:

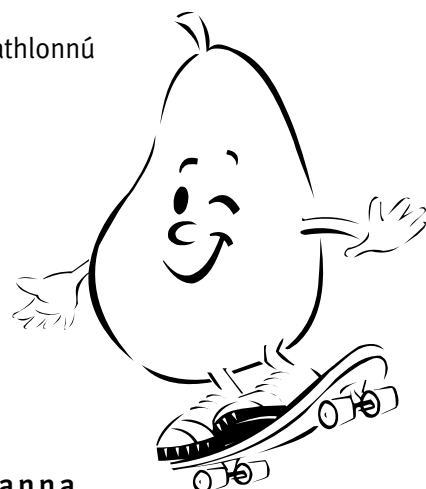
### Ms Janine Fullerton

Northern Neighbourhoods Health Action Zone

Houston's Mill, 10 Buckna Road, Broughshane, County Antrim BT42 4NJ

Guthán: 028 2586 2162. Facs: 028 2586 2826

Ríomhphost: [info@nnhaz.co.uk](mailto:info@nnhaz.co.uk) Líonláithreán: [www.nnhaz.co.uk](http://www.nnhaz.co.uk)



# Do Chríos Gníomhaíochta ar Shláinte áitiúil a chur i Láthair

## Crios Gníomhaíochta ar Shláinte Bhéal Feirste Thuaidh agus Thiar



### Cad é an rud é an Crios Gníomhaíochta ar Shláinte?

Is ceantar geografach - Béal Feirste Thuaidh agus Thiar- an Crios Gníomhaíochta ar Shláinte a bhfuil comhiarracht á déanamh chun sláinte agus folláine a chur chun cinn agus chun tabhairt faoi éagothromaíochtaí i measc raon páirtithe ó eagraíochtaí reachtúla, pobail, ón eamnáil dheonach agus phríobháideach.

Tá raon clár idir lámha faoi na téarmaí ginearálta a leanas:

- **Luathbhlianta:** ag déanamh cinnte go bhfuil tús níos fearr ag páistí a fhad le haois 12 sa saol;
- **Ógánaigh:** ag feabhsú seirbhísí d'ógánaigh, ag fáil amach cad iad na riachtanais sláinte atá acu agus an dóigh ar féidir freastal orthu; agus
- **Páirtíocht phobail:** ag tabhairt deiseanna do cheantair le dul i ngleic lena riachtanais shóisialta agus sláinte.

Tá roinnt tionscnamh nua tugtha chun tosaigh le dul i ngleic leis an riachtanas amhail:

1. Sláinte ghnéasach a fheabhsú, toircheas sna déaga a laghdú agus tacú le tuismitheoirí ar déagóirí iad.
2. Gníomh ar an chaitheamh tobac agus dul i ngleic le mí-úsáid drugaí agus alcóil.
3. Taighde ar cheisteanna a bhaineann le sláinte.
4. Eolas sláinte a fhorbairt do raon grúpaí.

Ar a bharr, forbraíodh coincheap na Slíte Forbraíochta mar dhóigh chun idirghabhálacha a chomhordú ó ghníomhaireachtaí difriúla ag obair le chéile san áit a bhfuil an gá is géire ann, a bhfuil an t-athrú is indéanta le sonrú agus an áit a bhfuil na deiseanna is mó ann le haghaidh comhoibrithe ilghníomhaireachta. Príomhghné den Chríos Gníomhaíochta ar Shláinte is ea an tionchar cleachtas nuálaigh ar sheirbhísí príomhshrutha a scrúdú sa dóigh go dtéann sé i bhfeidhm ar pholasaithe agus go méadaíonn sé a n-éifeacht.

### Ar na Slíte Forbraíochta tá:

- **Scoileanna:** Is tionscnamh 'Pobail sna Scoileanna' chun cuidiú le daltaí (i sé iarbhunscoil ar an chéad dul síos) a sláinte agus a bhfolláine féin a fheabhsú mar aon le hoideachas, scileanna sóisialta, deiseanna gairme agus chun pobail áitiúla a dhéanamh páirteach ar bhonn gníomhach ina scoil féin.
- **Lucht Taistil:** Bhí grúpa ilghníomhaireachta ag obair le chéile le tabhairt faoi chóiríocht, oideachas agus fostaíocht, sláinte agus folláine, agus laghdú claontachta, mar chuid den chur chuige comhordaithe ar an cheist seo.
- **Daoine dífhostaithe go fadtéarmach:** Tá clár faoi lán seoil a dhíríonn ar theaghlaigh a bhfuil daoine dífhostaithe go fadtéarmach iontu agus ar fhorbairt clár ar leith tacaíochta chun a ndeiseanna le haghaidh fostaíochta a fheabhsú.
- **An Chomharsanacht:** Táthar ag forbairt faoi láthair cur chuige comhordaithe le dul i ngleic le riachtanais pobal amháin.

D'fhógair an tAire Sláinte, Seirbhísí Sóisialta agus Sábháilteachta Poiblí An Iníon Bairbre de Brún le gairid síneadh ama do na Criosanna Gníomhaíochta ar Shláinte ar feadh trí bliana eile. Tá obair idir lámha chun tosaíochtaí a aimsiú don chéad chéim eile d'fhorbairt Crios Gníomhaíochta ar Shláinte (2002-2005).

Le tuilleadh eolais gabh i dteagmháil le:

**Mary Black**

North and West Belfast Health Action Zone  
5th Floor, 16 College Street, Belfast BT1 6BZ  
**Guthán: 028 9023 7026**



# Do Chríos Gníomhaíochta ar Shláinte áitiúil a chur i Láthair

## Crios Gníomhaíochta ar Shláinte an Iarthair



### Gníomhaíocht ar an bhochtanas agus ar an tsláinte

Bunaíodh Crios Gníomhaíochta ar Shláinte an Iarthair (HAZ) chun sláinte agus folláine na sean ar an anás agus teaglaigh faoi bhochtanas ar fud an Iarthair a fheabhsú, ag forbairt bealaí nua oibre agus ag éascú gníomhaíocht comhpháirtíochta i measc gníomhaireachtaí agus eagraíochtaí atá geallta chun an bochtanas a mhaolú agus chun eisiámh sóisialta a shárú.

Forbróidh an HAZ tionscadail agus cláir faoina théamaí tosaíochta ‘Na Sean ar an Anás’ agus ‘Teaglaigh faoin Bhochtanas’, ina measc:

- Athbhreithniú ar iompar poiblí agus pobail faoin tuath.
- Scéim chairdiúlachta dheonach-bhunaithe do 50 den sean.
- Tacaíocht do 25 teaghlach feirmeoireachta a thaithíonn míbhuntáiste agus an strus a bhaineann leis.
- Tionscadail ar shábháilteacht sa bhaile agus ar thaismí a chosc.
- Sé ghníomhaíocht phraiticiúla chun aiste agus cothúcháin teaglaigh ar ioncam teaglaigh neamhleor a fheabhsú (le soláthar torthaí i scoileanna do bhunranganna 1 agus 2 de scoileanna roghnaithe i gceantar an Iarthair san áireamh).
- Trí ghníomhaíocht phraiticiúla chun éifeachtacht fuinnimh ar ioncam teaglaigh neamhleor a chur chun cinn.
- Treoirthionscadal chun fiacha teaglaigh a laghdú.
- Comhdháil ar an nasc idir an tomhaltachas agus an bochtanas.
- Bearnaí i ngníomhaíochtaí caitheamh aimsire, iarscoile, ábhachta agus samhraidh do pháistí agus d’ógánaigh a aimsiú.
- Dhá threoirthionscadal chun sláinte meabhrach dhearfach a fhorbairt i measc ógánach (16-25 bliain d’aois).
- Tionscadal chun stíleanna maireachtála níos sláintiúla do thuismitheoirí a chur chun cinn.
- Clár tuismitheoirí a dhíríonn ar 12 athair.
- Comhdháil ar chúram na sean.
- Cuidiú le rannpháirteachas úsáideoirí i soláthar seirbhísí teaglaigh agus cúram leanaí a fheabhsú.
- Comhdháil ar thaithí soláthar seirbhíse i bpobail mionlach eitneach.
- Seirbhísí sláinte agus cúraim shóisialta a dhíríonn ar an Lucht Taistil áitiúil a chomhordú agus a leathnú.

Le tuilleadh eolais gabh i dteagmháil le:

#### **Julie Costello**

Western Health Action Zone

Unit 13, Strabane Enterprise Agency, Orchard Road Industrial Estate,  
Strabane, County Tyrone BT82 9FR

**Guthán: 028 7188 0221. Facs: 028 7138 4979.**

**Ríomhphost: [info@westernhaz.org](mailto:info@westernhaz.org)**

**Líonláithreán: [www.westernhaz.org](http://www.westernhaz.org)**

