



@healthygalwaycounty

@HealthyGalwayCo

Nuachtlitr Sláintiúil Contae na Gaillimhe

Samhain 2025

Healthy County Galway Website

Memory Café Oughterard

Informal get-togethers in a welcoming space for people living with memory loss and their carers.

Lake Hotel Oughterard

- 11th November (Tuesday)
- 2nd December (Tuesday)

🕒 1.00 pm - 3.00 pm

Christmas Lunch

The Station House Clifden

December 8th 1pm

To Attend Please contact
Kathleen: 087 241 4169

Lung Cancer Awareness

Find out more in this lung cancer flipbook on:

- What increases your risk of lung cancer?
- What are the signs and symptoms of lung cancer?
- Useful resources

Scan me

Memory Café An Ceathrú Rua An Cromptán H92 X4WH

Informal get-togethers in a welcoming space for people living with memory loss and their carers.

The First Wednesday of Each Month

🕒 11.00am - 1.00pm

To Attend Please Contact
Adele: 087 2777790

Comhairle, Nuacht agus Imeachtaí Sláinte & Folláine Saor in Aisce ar fud Chontae na Gaillimhe



Café Cuimhne Conamara



hi Healthy Ireland Galway | Clár Éire Idirnách Creative Ireland Programme | Fheidhmeánacht na Seirbhíse Sláinte Health Service Executive

Memory Café Oughterard

FORUM CONNEMARA CLG

SICAP Social Inclusion & Community Activation Programme

Informal get-togethers in a welcoming space for people living with memory loss and their carers.

Lake Hotel Oughterard

- 11th November (Tuesday)
- 2nd December (Tuesday)

1.00 pm-3.00 pm

Christmas Lunch

The Station House Clifden

December 8th 1pm

To Attend Please contact
Kathleen: 087 241 4169

Logo: BINGO

Logo: Kóras na Míreann Government of Ireland

Logo: European Union

Logo: pobal government supporting communities

Logo: LCDC

The Social Inclusion and Community Activation Programme (SICAP) is co-funded by the Irish Government, through the Department of Rural and Community Development, and the European Union through the European Social Fund Plus under the Employment, Inclusion, Skills, and Training (EIST) Programme 2020-2027

Bogann Café Cuimhne go hUachtar Ard

Beidh an Café Cuimhne a bhí ar siúl i Leitir Mealláin anois bogtha go hUachtar Ard. Cuireann an spás fáiltiúil seo cruinnithe neamhfhoirmiúla ar fáil do dhaoine atá ag maireachtáil le meath cuimhne agus dá gcúramóirí, ag soláthar deis chun nascadh, eispéiris a roinnt, agus taitneamh a bhaint as suíomh sóisialta suaimhneach.

Is é an tlonad nua ná Óstán na Locha, Uachtar Ard, agus seo na dátaí atá le teacht:

Déardaoin, 30 Deireadh Fómhair
Dé Máirt, 11 Samhain
Dé Máirt, 2 Nollaig

Bíonn gach seisiún ar siúl ó 12:00 PM go 2:00 PM. Beidh Kathleen Aspell ag éascú an chaifé le hoibrithe deonacha ar fáil chun cabhair agus tacaíocht a thairiscint.

Tacaíonn Sláintiúil Gaillimh, Fóram Chonamara, Éire Chruthaitheach agus Cumann Alzheimer na hÉireann leis an tionscnamh seo, ag cinntiú timpeallacht chairdiúil agus chuimsitheach do chách.

Empowering Women's Health
 Programme Schedule and Speakers

On Thursday 8.45pm - 8.30pm

29 September: Dr. Catherine Conboy (General Practitioner), Dr. Paula Healy (Public Health, Women's Health & Reproductive Health)

2 October: Dr. Susan Dunne (General Practitioner), Dr. Sarah O'Connell (Physiotherapist)

9 October: Dr. Eilish O'Halloran (General Practitioner), Dr. Eilish O'Halloran (Physiotherapist)

16 October: Dr. Lisa Corbett (General Practitioner), Dr. Lisa Corbett (Physiotherapist)

23 October: Dr. Nollaig NiCharthach (General Practitioner), Dr. Nollaig NiCharthach (Physiotherapist)

You can register either by:
 • attending the on-site event
 • calling 090 70 70 70
 • visiting www.hi.ie/empoweringwomen

Clár Sláinte na mBan



Change your view

Céad Míle Fáilte - A Warm Welcome

Breathwork for Women
 Perimenopause, Menopause & Beyond

Simple tools to ease anxiety, sleep better, and reconnect with your body

Marian Ní Chonghaile | Founder - Thrive with Marian Life & Executive Coach | Certified Breathwork Facilitator

WOMEN'S EXPERIENCE OF PERIMENOPAUSAL SYMPTOMS

1 IN 5 WOMEN NO SYMPTOMS
 3 IN 5 WOMEN SOME SYMPTOMS
 1 IN 5 WOMEN SEVERE SYMPTOMS

Source: www.healthdirect.gov.au/perimenopause

Bhain an clár sláinte do mhná “Empowering Women’s Health” le déanaí, a dhírigh ar réamhnósmacht, nósmacht, agus iar-nósmacht, rath mór amach.

Mhol rannpháirtithe na seisiún as a n-ábhar eolasach agus a gcomhairle phraiticiúil, a cuireadh i láthair ag cainteoirí saineolacha ar réimse leathan ábhar lena n-áirítear sláinte na mban, leigheas luibheach, cothú, aclaíocht choirp, agus folláine mheabhrach.

Tá an aiseolas faighte go dtí seo thar a bheith dearfach, ag cur béime ar luach an tionscnaimh seo maidir le tacú le sláinte agus folláine na mban inár bpobal.

Sarcopenia – Loss of Muscle Mass with Age

affects approx. 40% of older adults – increased frailty

100% of Muscle Mass

Per decade from 40-70: 8% loss

Per decade after age 70: 15% loss



Fir ar an gCorr Leitir Fraic



Diamond Hill Gym, Letterfrack.

FREE 8-WEEK MEN'S HEALTH & FITNESS PROGRAMME
ALL FITNESS LEVELS WELCOME



ADVICE ON HEALTHY EATING, PHYSICAL ACTIVITY AND WELLNESS.

Starts Thursday, the 9th of October.
Time: 19:00-20.30.

TO REGISTER, PLEASE CONTACT DAVID BOHAN
ON 085-2676192



Clár Sláinte & Aclaíochta na bhFear - Leitir Fraic

Tá tús iontach curtha leis an gClár Sláinte & Aclaíochta na bhFear saor in aisce ar feadh 8 seachtaine i nGiomnásiam Diamond Hill, Leitir Fraic agus cuireann sé fáilte roimh fhir de gach leibhéal aclaíochta.

Comhcheanglaíonn an clár cleachtaí praiticiúla le comhairle shaineolach ar ghníomhaíocht fhisiciúil agus tacaíocht folláine, rud a fhágann gur deis iontach é chun sláinte a fheabhsú i dtimpeallacht chairdiúil agus thacúil.

Bíonn na seisiúin ar siúl gach Déardaoin ó 7:00-8:30pm, ag tosú ar an 9 Deireadh Fómhair. Tacaíonn Sláintiúil Éire, Comhpháirtíocht Spóirt na Gaillimhe, agus Fóram Chonamara leis an tionscnamh seo, ag cinntiú go mbeidh rochtain ag rannpháirtithe ar threoir agus acmhainní ardchaighdeán don tsláinte.



Ithe Sláintiúil



Samhain - Folláine Shéasúrach a Ghlacadh Leis

Tugann Samhain in Éirinn athrú suntasach san aer —teochtaí níos fuaire, laethanta níos giorra, agus na duilleoga deireanacha an fhómhair ag géilleadh do chiúnas an gheimhridh.

Is tráth iontach é chun leas a bhaint as an bhfómhar séasúrach agus ár nósanna a choigeartú chun fanacht sláintiúil agus lán fuinnimh.

Réaltaí Séasúracha ar do Phláta

Tugann fómhar na Samhna in Éirinn go leor roghanna cothaitheacha:

- Glasraí fréamhacha cosúil le cairéid, peirsil, agus tornapaí—foirfe do anraithí teolaí agus róstaí, lán le snáithín agus vitimíní.
- Cabáiste agus Bachlóga Bhruiséile, príomhchodanna de bhord geimhridh na hÉireann, saibhir in frithocsaídeoirí agus tacaíonn siad leis an gcóras imdhíonachta.
- Úlla agus piorraí, fós in séasúr, iontach mar shneoiceanna nó mar mhilseoga bÁCáilte compordacha.
- Puimcín agus Scuais, foirfe do bhéilí teolaí, soláthraíonn siad vitimíní A agus C le haghaidh folláine shéasúrach.

Ithe Aireach an Samhain seo

De réir mar a éiríonn na tráthnónta níos dorcha agus an séasúr féile ag tosú ag múscailt...

Seo cúpla meabhrúchán séimh chun cabhrú leat fanacht sláintiúil agus tú ag baint taitnimh as blasanna an tséasúir:

1. Feasacht ar Ranna Bia

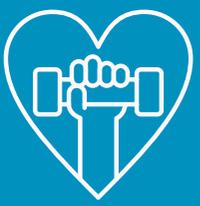
Cibé acu rósta Dé Domhnaigh nó pléisiúr séasúrach atá i gceist, bain taitneamh as do rogha — ach bí aireach ar mhéid na ranna. Is féidir le pláta níos lú agus am a ghlacadh chun gach greim a shábháil cabhrú leat mothú sásta gan dul thar fóir.

2. Plátaí Cothroma

Déan iarracht meascán de phróitéiní maol, glasraí, agus gráin iomlána a áireamh i do bhéilí. Cabhraíonn na bianna saibhir i gothaithe seo le fuinneamh seasmhach a choinneáil agus le do fholláine ghinearálta a thacú de réir mar a thagann an aimsir níos fuaire.

3. Bí i Láthair ag an Tábla

Is tráth é Samhain don cheangal. Cuir do ghuthán ar leataobh, ith go mall, agus bain taitneamh as comhlacht na ndaoine mórthimpeall ort. Cibé acu dinnéar ciúin nó comhrá beoite thar chupán tae atá i gceist, tá na nóiméid seo den chomhlúadar chomh cothaitheach leis an mbia féin.



Gníomhaíocht Fhísiciúil

Fanacht Gníomhach de réir mar a Fhuaraíonn an Aimsir

De réir mar a shocraíonn an fóimhar agus na teochtaí ag titim, is gnách go mbíonn fonn ort fanacht istigh.

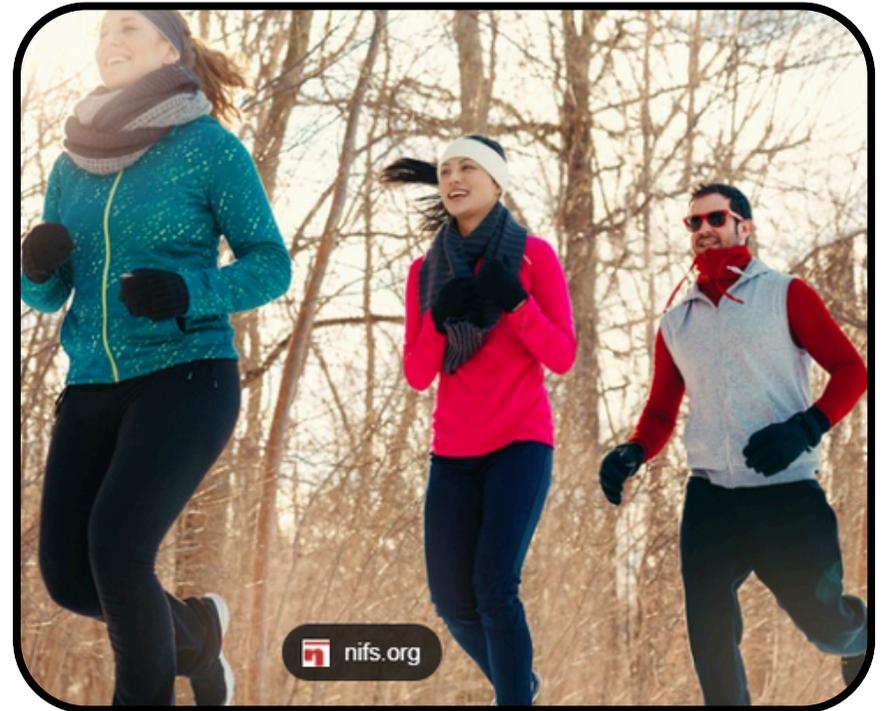
Ach tá sé chomh tábhachtach céanna fanacht gníomhach i rith na míonna fuara chun do fholláine fhísiciúil agus mheabhrach a chothú. Seo cúpla bealach simplí chun tú a choinneáil ag gluaiseacht, is cuma cén aimsir:

1. Gluaiseacht Laistigh:

Nuair atá sé rófhuar nó róbháistiúil chun dul amach, bain triail as gníomhaíochtaí laistigh cosúil le yoga, Pilates, nó cleachtaí simplí sa bhaile. Is féidir le gnáthamh gearr laethúil cabhrú le do fhuinneamh agus do ghiúmar a ardú.

2. Cuir Ort agus Téigh Amach:

Má thaitníonn an t-aer úr leat, ná lig don fhuacht tú a stopadh. Cuir ort sraitheanna te agus bain taitneamh as aer úr an fhómhair le siúlóid ghéar, rothaíocht, nó siúlóid réidh. Is féidir leis na dathanna athraitheacha agus an ghaoth ghlan a bheith ina leigheas fíor.



3. Fan Hidráilte:

Is furasta dearmad a dhéanamh ar uisce a ól nuair nach bhfuil an aimsir te, ach tá sé chomh tábhachtach céanna fanacht hidráilte sa bhfuacht. Déan iarracht thart ar ocht ngloine a ól gach lá. Is roghanna iontacha iad tae luibhe nó uisce te le líomóid chun tú a choinneáil teolaí agus hidráilte.



Sláinte Cothaitheach



Stiúbhla Éireannach Blasta don Mhí na Samhna

De réir mar a éiríonn na tráthnónta Samhna níos faide agus níos fuaire, níl aon rud níos compordaí ná babhla te den stiúbhla chun sólas a thabhairt don tábla. Tá an stiúbhla aon-phota seo lán le glasraí folláine agus blas saibhir feola – foirfe do thráthnónta cluthara sa bhaile.

Freastalaítear air le slisín d'arán sóid Éireannach úr-bhácáilte chun gach braon de a shlogadh – fíor-bhlas an bhaile.

Nutritious Recipe:

2 ¼ punt de rósta mairteola gan chnámh, glanta agus gearrtha i bpíosáí 1½-orlach

¾ taespúnóg salainn

½ taespúnóg piobar dubh talún

2 spúnóg bhoird ola neodrach

1 oinniún buí beag, mionghairthe

3 cairéid mheánacha, slisnithe go trasnánach i bpíosáí 1-orlach

3 gais shailí, gearrtha i bpíosáí 1-orlach

1 spúnóg bhoird greamóg trátaí

2 taespúnóg thyme úr mionghairthe

4 chupán brat mairteola íseal i sóidiam

1½ punt prátaí beaga, gearrtha ina leath

2 spúnóg bhoird stáirse arbhar

2 spúnóg bhoird uisce fuar

2 spúnóg bhoird peirsil úr le duilleoga cothroma, mionghairthe, móide níos mó le haghaidh maisiúcháin

1. Cuir salann agus piobar ar an bhfeoil go cothrom.
2. Téigh 1 spúnóg bhoird d'ola i bpota mór trom ar mheán-teas ard.
3. Cuir leath den fheoil isteach; cócaráil, ag casadh chun donnú ar 2 nó 3 thaobh, thart ar 3 nóiméad ar gach taobh. Aistrigh an fheoil dhonnaithe go babhla; déan an próiseas arís leis an gcuid eile den fheoil agus 1 spúnóg bhoird d'ola.
4. Cuir oinniún, cairéid agus soilire leis na drúchtanna sa phota; cócaráil, ag corraí go minic, go dtosaíonn na glasraí ag éirí bog, thart ar 4 nóiméad.
5. Cuir greamóg trátaí leis; cócaráil, ag corraí go leanúnach, ar feadh 1 nóiméad. Cuir tíme leis; cócaráil, ag scrabhadh bun an phota chun aon phíosáí donnaithe a scaoileadh, go dtí go laghdaítear an leacht beagán, thart ar 2 nóiméad.
6. Cuir brat agus an fheoil (le haon sú a bailíodh sa bhbabhla) leis; tabhair an meascán chun boil ar mheán-teas ard.
7. Laghdaigh an teas go meán-íseal; clúdaigh agus cócaráil go dtí go mbeidh an fheoil beagnach bog, thart ar 1 uair an chloig agus 10 nóiméad. Cuir prátaí isteach; clúdaigh agus cócaráil go dtí go mbeidh an fheoil agus na prátaí bog, 15 go 20 nóiméad.
8. Measc stáirse arbhar agus uisce fuar i mbabhla beag. Méadaigh an teas go hard; cuir an meascán stáirse leis agus cócaráil, ag corraí go leanúnach, go dtí go tiubhaithe, thart ar 2 nóiméad. Bain den teas; cuir peirsil leis. Más mian leat, maisigh le peirsil bhreise.

Galway Sports Partnership

Cláir na Samhna

Men on Move

Siel Bleu Active Islands

Balance Bikes

Glow Games

HER Moves

Walk Leader Courses

OSAAT - One Step At A Time

Club Development Workshops

Buggy Buddies



@galwayactive



www.galwayactive.ie



091-509 670



SPÓRT ÉIREANN
SPORT IRELAND



Mí Feasachta ar Ailse Scamhóg

Lung Cancer Awareness



Find out more in this lung cancer flipbook on:

- What increases your risk of lung cancer?
- What are the signs and symptoms of lung cancer?
- Useful resources



Scan me



Imeachtaí pobail áitiúla

Portumna Active Retirement Group
invites you to a FREE
**HEALTH AND WELLBEING
COMMUNITY EVENT**



Thursday 13th November

11am - 2pm

Portumna Town Hall, H53 AOK8

Free Health Checks, Information Stands on
Services and Local Community Groups.
Refreshments served



This project is co-funded by the Government of Ireland and the European Union.

FÓRAM CHONAMARA CLG
AG CEILIÚRADH NA MBLIANTA ÓRGA
A CELEBRATION OF THE GOLDEN YEARS

SICAP
Social Inclusion & Community Activation Programme

6ú Samhain 2025
6th November 2025

Sólaistí ar Fóil
Refreshments Provided

Tacaíocht Pinsin / Pension Support
Seirbhísí Tacaíochta / Support Services
Uasghráduithe Fuinnimh Baile / Home Energy Upgrades
Seirbhísí Meabhairshláinte / Mental Health Services
Slándáil Baile / Home Security
Béilí ar Rothaí / Meals on Wheels

Ionad / Venue:
Coláiste Chuimhneacháin
An Phiarsaigh,
Ros Muc, H91 CTP2

Am / Time: 12:00in - 2:00in

Citizens Information

Peter (085) 267 5863 Nórah (085) 179 7723 sicap@forumconnemara.ie

Partners: seaí, thrive, hi, Gaillimh, AgeAction, CRVI, HFE, etc.

Tá an Clár um Chuidiú Sóisialta agus Grúincheathrú Pobail (SICAP) cónascáilithe ag Riadas na hÉireann, tríd an Boinn Forbartha Tuaithe agus Pobail, agus Clár Sóisialta na Míreanna Plus leoraí gClár Forbartha, Cúimhne, Síolanna agus Oiliúna (SIFP) 2022-2027.



Fógraí Eile

Drug & Alcohol Service for Under 18's

A FREE & CONFIDENTIAL SERVICE

DO YOU WORRY
ABOUT YOUR
**DRUG OR
ALCOHOL USE**
SOMETIMES?

What are we?

A support service for under 18's who have difficulties with alcohol or other drugs.

What we do

- We offer individual:
- Advice
 - Information
 - Support
 - Counselling
 - Onward Referral as Required

Drug & Alcohol Service for Under 18's

A FREE & CONFIDENTIAL SERVICE

DO YOU WORRY
ABOUT YOUR
**DRUG OR
ALCOHOL USE**
SOMETIMES?

What are we?

A support service for under 18's who have difficulties with alcohol or other drugs.

What we do

- We offer individual:
- Advice
 - Information
 - Support
 - Counselling
 - Onward Referral as Required

You can call Olive Branagan on **087 339 5522**
email: olive.branagan@hse.ie
Monday to Friday from 9 to 5.



You can call Olive Branagan on **087 339 5522**
email: olive.branagan@hse.ie
Monday to Friday from 9 to 5.



Contae Sláintiúil na Gaillimhe – Naisc Faisnéise

Fan i dTeagmháil le Contae Sláintiúil na Gaillimhe!

Tá áthas orainn a fhógairt go bhfuil ár Linktree nua seolta againn – do lárionad aon-stad do gach rud a bhaineann le Contae Sláintiúil na Gaillimhe!

Trí nasc amháin, is féidir leat anois:

- ✔ Cláraigh dár nuachtlitr mhíosúil chun fanacht ar an eolas faoi thionscnaimh sláinte, imeachtaí, agus acmhainní ar fud Chontae na Gaillimhe.
 - Rochtain ar ár rphost chun teagmháil dhíreach a dhéanamh.
 - Lean muid ar na meáin shóisialta – Instagram agus Facebook – chun nuashonruithe, leideanna, agus buaicphointí pobail a fheiceáil.
 - Lean an nasc: linktr.ee/healthycountygawlay
- Nó scanáil an cód QR thíos chun iniúchadh a dhéanamh agus ceangal láithreach!

Sign up to the Healthy County Galway monthly newsletter.

By submitting this form, you agree to receive the **Healthy County Galway** monthly newsletter by email. We will only use your personal data (name and email address) for the purpose of sending you this newsletter. You can unsubscribe at any time by contacting us at arankin@galwaycoco.ie and we will remove your details from our mailing list and delete your information from our records. Your data will be stored securely and will not be shared with any third parties.

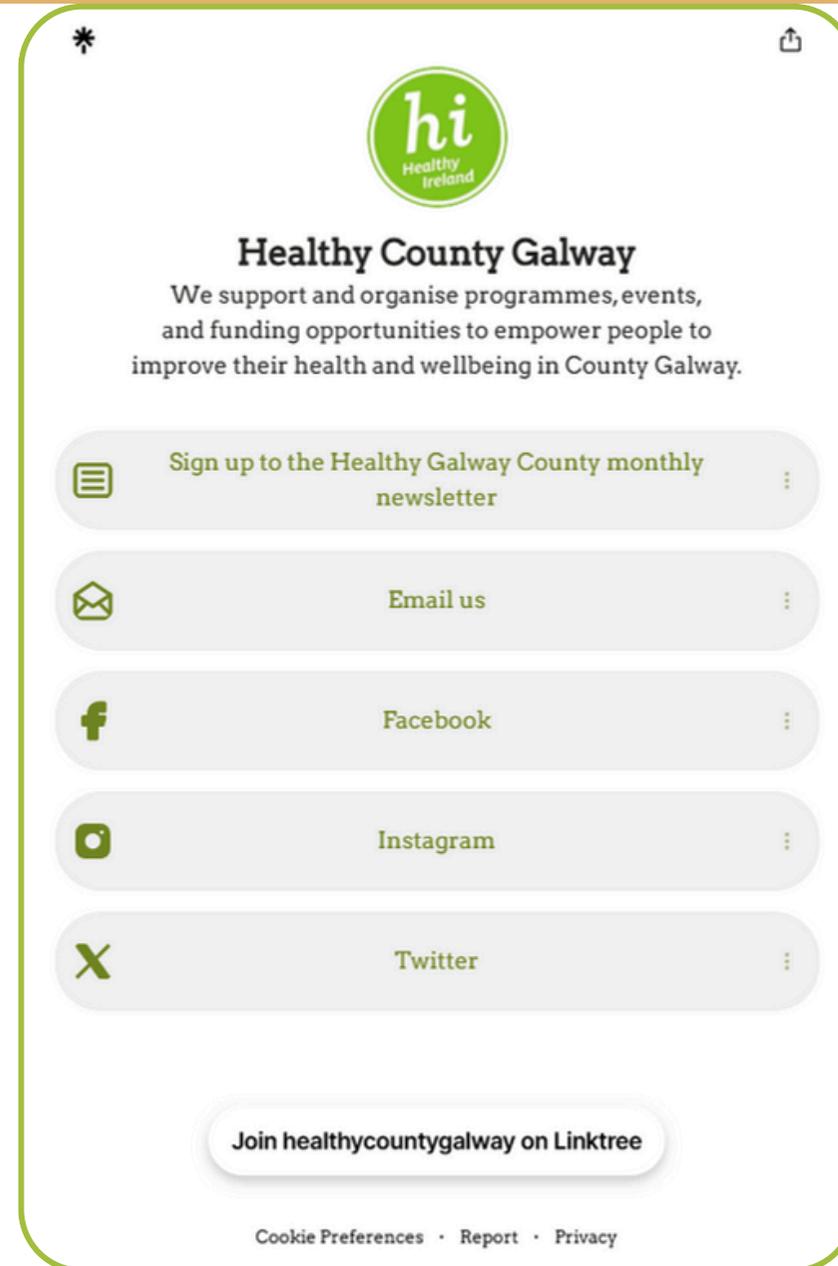
When you submit this form, it will not automatically collect your details like name and email address unless you provide it yourself.

* Required

1. Name or Organisation *

2. Email address to receive the newsletter *

Never give out your password. [Report abuse](#)



The screenshot shows the Linktree profile for Healthy County Galway. At the top is the 'hi Healthy Ireland' logo. Below it, the text reads: 'Healthy County Galway We support and organise programmes, events, and funding opportunities to empower people to improve their health and wellbeing in County Galway.' The profile features five main navigation buttons: 'Sign up to the Healthy Galway County monthly newsletter', 'Email us', 'Facebook', 'Instagram', and 'Twitter'. At the bottom, there is a button that says 'Join healthycountygawlay on Linktree' and a footer with links for 'Cookie Preferences', 'Report', and 'Privacy'.

Suíomh Gréasáin Chontae Sláintiúil na Gaillimhe

Healthy County Galway

We support and organise programmes, events, and funding opportunities to empower people to improve their health and wellbeing.

www.galway.ie/healthyireland

What is Healthy Ireland?

Healthy Ireland is a Government-led initiative which aims to create an Irish society where everyone can enjoy physical and mental health, and where wellbeing is valued and supported at every level of society.

Healthy Ireland has come about because of concerns that the current health status of people living in Ireland – including lifestyle trends and health inequalities – is leading us towards a future that is dangerously unhealthy, and very likely unaffordable. The many risks to the health and wellbeing of people living in Ireland include some which are obvious: issues such as overweight and obesity, mental health, smoking, alcohol and drugs. Healthy Ireland seeks to provide people and communities with accurate information on how to improve their health and wellbeing and seeks to empower and motivate them by making the healthy choice the easier choice.



Three Year Strategy

☞ Healthy County Galway's Programme Objective for 2022-2025

To increase the percentage of people aged 50+ engaging in one or more social leisure activities at least once a week.

Related Links

- [Galway Sports Partnership](#)
- [Healthy Ireland](#)
- [Get Ireland Active](#)
- [Get Ireland Walking](#)
- [Tobacco Free Ireland](#)
- [A Healthy Weight for Ireland](#)
- [Reducing Harm, Supporting Recovery](#)
- [National Sexual Health Strategy](#)
- [Comhairle na nÓg](#)
- [Better Outcomes Brighter Futures](#)
- [Croi na Gaillimhe](#)
- [Sexual Health West](#)
- [Galway Rural Development](#)
- [Forum Connemara](#)
- [Galway Children & Young People's Services Committee \(CYPSC\)](#)
- [Comhar na nOileán CTR](#)
- [Comhar na nOileán CTR Facebook](#)

Ar mhaith leat alt a chur isteach do Nuachtlitir na míosa seo chugainn nó liostáil lenár liosta ríomhphoist?

Má oibríonn tú le gníomhaireacht, eagraíocht, grúpa pobail nó grúpa deonach, agus gur mhaith leat mír a chur isteach don chéad eagrán eile, seol do mhír le do thoil chuig Adele Rankin ag healthandwellbeing@galwaycoco.ie / arankin@galwaycoco.ie le:

Íomhá ardchaighdeáin nó póstaer i bhformáid íomhá (ní i bhformáid PDF) a chuimsíonn:

- Ainm an imeachta/gníomhaíochta/chláir
- Dáta, am agus suíomh (Eirchód, más infheidhme)
- Lucht spriocdhírithé - cé dó a bhfuil sé oiriúnach?
 - Costas (más ann)
- Téacs dátheangach más féidir, go háirithe má bhaineann sé le ceantair Ghaeltachta

Lean linn:

 arankin@galwaycoco.ie
[@healthygalwaycounty](#)
[@HealthyGalwayCo](#)

Go raibh maith agat!

Buíochas:
Morven Brooks
Graduate Placement, Rural,
Community Development & Integration