Nuachtlitir Chontae Shláintiúil na Gaillimhe

Meitheamh 2026

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

Laistigh den eagrán seo:

Naisc úsáideacha

- healthandwellbeing@galwaycoco.ie
- @healthygalwaycounty
- @HealthyGalwayCo
- linktr.ee/healthycountygalway

Tacaithe ag

Healthy Galway

Comhairle Chontae na Gaillimhe
Galway County Council

pobal
government supporting communities

Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

LCDC

Caiféanna Cuimhne i mí an Mheithimh

Cruinnithe neamhfhoirmiúla i spás fáilteach dóibh siúd atá ina gcónaí le caillteanas cuimhne agus dá gcúramóirí

New Venues!

Roundstone - An Halla Pobail, Dé Máirt 23 Meitheamh, 12-2pm - Déan teagmháil le Kathleen: 087 241 4169

Leitir Fraic - Caifé an Ghabhair Fhiáin, Dé Céadaoin 3 Meitheamh - 2-4pm - Déan teagmháil le Kathleen: 087 241 4169

An Clochán - Ospidéal an Cheantair, Dé Luain 8 Meitheamh - 11am-1pm - Déan teagmháil le Teresa: 087 721 2329

Uachtar Ard - Óstán an Locha, Dé Máirt 9 Meitheamh - 1-3pm - Déan teagmháil le Nea: 086 130 4327

Carna - H92 X4WH, Dé Luain 22 Meitheamh - 11am-1pm - Déan teagmháil le Eileen: 087 9722419

An Tulach - An Tulach, Baile na hAbhann, Dé Céadaoin 17 Meitheamh, 11am-1pm - Déan teagmháil le Nóra: 091 505540

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 2021-2027

Men's Health Week

MEN'S HEALTH WEEK 2026

Monday 15th – Sunday 21st June 2026

Is é fírinne an scéil go bhfuil seans níos mó ann go mbeidh drochthorthaí sláinte ag fir agus go bhfaighidh siad bás níos óige ná mná, agus is minic a bhíonn cúiseanna inbhainte mar gheall ar chúiseanna inbhainte. Fanann go leor acu rófhada le cabhair a lorg, nó ní bhraitheann siad go bhfuil tacaíocht acu chun tús áite a thabhairt dá bhfolláine.

Sin é an fáth gurb é téama fheachtas Sheachtain Sláinte na bhFear na bliana seo ná "Céim amháin ag an am". I rith na seachtaine, beidh imeachtaí ann a spreagfaidh fir chun aire a thabhairt dá sláinte choirp agus mheabhrach, seiceáil isteach leo féin agus le daoine eile, agus an chéad chéim sin a ghlacadh, is cuma cé chomh beag is atá sé. Glac páirt, le do thoil!

NEXT

ONE STEP AT A TIME – progress, not perfection

Find out more at www.mhfi.org

MEN'S HEALTH WEEK 2026

[Imeacht Folláine Cúramóirí Fir - Baile Átha an Rí - Ticéid na Gaillimhe, Déardaoin 18 Meitheamh • 11 AM - 2 PM | Eventbrite]

REGISTER HERE

FREE WELLNESS EVENT FOR

Male Carers

11AM – 2PM, THURSDAY 18TH JUNE 2026

RAHEEN WOODS HOTEL, ATHENRY

*This event is open to Male Carers only

- Access support information
- Try out activities
- Relax and enjoy a light lunch with other Male Carers

TO BOOK CLICK HERE OR SCAN QR CODE

Enquiries: galwaycs@familycarers.ie

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

Solas Family Resource Centre Headford invite you to our

Men's NCT Health Day

Wednesday 17th June 2026

St. Fursa's Hall, Headford

from 4.00pm – 8.00pm

Admission is Free!

Free Health & Fitness Check for Men

Blood Pressure Cholesterol & Diabetes

MEN'S HEALTH WEEK 2026

Mental Health Ireland

pieta

CRÍ

Chime

Men's Development Network

SEEDS

ALONE

totalhealth PHARMACY

Marie Keating

Tools for Life: Men's Health Event Clifden

One Step at a Time, Progress not Perfection

Men's Health Fair
Thursday 18th of June
11:00-13:00

At FORUM
Connemara CLG, Eir Building, Clifden, Co. Galway H71 YF77.

Call Peter (085) 267 5863 for further info

- Guest Speakers & Information stands
- Refreshment's provided
- FREE Blood Pressure Checks

Tá an Clár um Éiceachóras Sláinte agus Gníomhaíochta Pobail (ECAP) comhmaoinithe ag Roinn na hOifigeach, Inbhear Rinn Feidhmiúcha, Tuaithe agus Pobail, agus Clár Idirreatha na hEorpa Plus faoin gCiste Forbraíochta Cuimsitigh, Solúbthacta agus Dhíolta (EISTI) 2021 - 2027.

ESSENTIAL RESOURCES

THE "ACTION MAN" BOOKLET
A free manual offering "Ten Top Tips" to improve health; available via the Men's Health Forum in Ireland (MHFI) website

MEN'S HEALTH IN NUMBERS
Utilise the "Z-Card" resource to share vital statistics and data about men's health status

REGISTER YOUR LOCAL EVENT
Tell others what is happening in your area by submitting details via the MHFI website to be included in the national listings

MEN'S HEALTH WEEK 2026

ACTION BY ROLE: WHAT CAN YOU DO?

COMMUNITY & VOLUNTARY GROUPS
Start a walking group, launch a men's cycling or swimming club, or display a list of local helplines and support services.

POLITICIANS & POLICY MAKERS
Table a debate on men's health in the Dáil, Stormont, or local council, or propose a party policy focused on tackling specific health issues.

WOMEN
Encourage the men in your life (partners, sons, fathers, friends) to see their GP about "niggling" health concerns or join a local men's health group.

EMPLOYERS & WORKPLACES
Organise workplace health checks, set up a regular "before/after work" football game, or offer an hour off for employees to attend a men's health event.

SPORTING BODIES
Print health messages on player shirts, distribute info at games, or have well-known athletes give talks on men's health.

HEALTH SERVICE PROVIDERS
Offer "Health MOT/NCT" checks, provide free pedometers, or consult with local men to see what specific services they need.

[Cliceáil anseo le haghaidh tacar uirlisí oifigiúil acmhainní Seachtain Sláinte na bhFear le roinnt!]

Comhpháirtíocht Spóirt na Gaillimhe

Cad atá ar siúl i mí an Mheithimh 2026

- Seachtain Sláinte na bhFear
- Fir ag Bogadh Dún Mór agus Cluain Bheirn
- Buggy Buddies Baile Átha an Rí agus Béal Átha na Sluaighe
- Lá Náisiúnta Súgartha ag teacht ar an 11 Iúil, Uachtar Ard

Féach **www.galwayactive.ie** le haghaidh sonraí faoi na cláir agus na himeachtaí go léir.

Deiseanna cruthaitheacha do pháistí agus do dhaoine óga a bhfuil riochtaí sláinte fadtéarmacha orthu

Tá áirithintí oscailte anois do champaí samhraidh saor in aisce Helium i nGaillimh do leanaí agus do dhaoine óga a bhfuil riochtaí sláinte fisiciúla fadtéarmacha orthu.

Suíomh: Ionad Pobail Naomh Seosamh, Seantalamh, Cathair na Gaillimhe

Aoiseanna: 8-12
Dátaí na gCeardlann: 14-16 Iúil

Aoiseanna: 13-16 bliana
Dátaí na gCeardlann: 7-9 Iúil

Cuir d'áit i nGaillimh in áirithe anseo, nó mura féidir leat freastal go pearsanta, cuir d'áit in áirithe ar líne anseo.

An tuismitheoir nó cúramóir linbh thú atá idir 0-3 bliana d'aois? An bhfuil tú ag súil le leanbh nua? Imeacht Ceangail Tuistí saor in aisce!

Nasc le clárú: ***https://bit.ly/4cZmVY4***

Sábháilteacht na gréine

An raibh a fhios agat?

- **Gan Donnú Sábháilte** - Is é donnú freagairt éigeandála an choirp ar ghortú UV. Déantar lí níos dorcha chun radaíocht bhreise a ionsú, rud a chiallaíonn gur cruthúnas cinntitheach ar thráma ceallach é craiceann donnaithe, ní cosaint ina choinne.

- **Tá riosca níos airde ag daoine a bhfuil córais imdhíonachta lagaithe acu ailse craicinn a fhorbairt,** toisc go bhfuil an corp ag streachailt le DNA atá damáiste ag UV a dheisiú.

- **Is féidir le suas le 90% de ghathanna UV díobhálacha dul trí chlúdach scamall éadrom.**

- **Tugann braiteadh luath ráta marthanais beagnach foirfe** - má aimsítear cealla basal, cealla scámacha, nó meileanóma luathchéime go luath, is é 99% an ráta marthanais cúig bliana.

Cliceáil anseo chun an Leabhar Fillte áisiúil HSE ar Fheasacht ar Ailse Craicinn a léamh - b'fhéidir go bhfoghlaimeoidh tú roinnt rudaí nach raibh a fhios agat.

Fan i dteagmháil le Contae na Gaillimhe Sláintiúla

Tríd an nasc aonair seo, is féidir leat anois:

- **Cláraigh lenár nuachtlitir mhíosúil le fanacht ar an eolas faoi thionscnaimh, imeachtaí agus acmhainní sláinte ar fud Chontae na Gaillimhe.**
- **Cláraigh do chláir Ghaillimh Shláintiúil atá le teacht.**
- **Rochtain ar ár ríomhphost chun teagmháil dhíreach a dhéanamh.**
- **Ceangail ar na meáin shóisialta.**

Tabhair cuairt ar ár LINKTREE:
linktr.ee/healthycountygalway

Nó scanadh an cód QR:

Comhairle Chontae na Gaillimhe
Galway County Council

LCDC

Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

pobal
government supporting communities

hi | Healthy Galway

Ar mhaith leat píosa a chur isteach do Nuachtlitir na míosa seo chugainn?

Má oibríonn tú le gníomhaireacht, eagraíocht, grúpa pobail nó deonach nó má tá tú páirteach ann agus más mian leat mír a chur isteach le bheith san áireamh sa chéad eagrán eile, seol ríomhphost chuig **Adele Rankin,** Comhordaitheoir Éire Shláintiúil: **arankin@galwaycoco.ie**.

Ba chóir go mbeadh na nithe seo a leanas sna haighneachtaí:

- ☑ Grafaic nó póstaer ardchaighdeáin (íomhá, ní PDF)
- ☑ Ainm an imeachta/na gníomhaíochta/an chláir
- ☑ Dáta, am agus suíomh (Eircode más infheidhme)
- ☑ Spriocghrúpa agus costas más ann dó
- ☑ Téacs dátheangach más féidir, go háirithe nuair a bhaineann sé le ceantair Ghaeltachta

Míle buíochas!

Buíochas

Morven Brooks
Healthy County Galway Support
Community Development Graduate Officer at Galway County Council

Naisc úsáideacha

healthandwellbeing@galwaycoco.ie
@healthygalwaycounty
@HealthyGalwayCo
linktr.ee/healthycountygalway