



GAISCE  
THE PRESIDENT'S  
AWARD

Tóg an chéad chéim ar aistear Gaisce



## Céard é Gaisce - Gradam an Uachtaráin?

Gaisce - Is clár forbartha pearsanta é Gradam an Uachtaráin a spreagann tú leis an rud a bhfuil dúil agat ann a aimsiú, dul i mbun gnímh agus difear a dhéanamh i do phobal!

Is dúshlán díreach ó Uachtarán na hÉireann é Gaisce do dhaoine óga in aois 15-25 chun a gcuid aislingí a shamhlú agus a n-acmhainneacht a fhíorú.

Agus páirt á glacadh agat in Gaisce, tabharfaidh tú faoi dhúshlán iontacha phearsanta, fhisiciúla agus phobail agus déanfaidh tú scileanna nua agus cairdeas nua a fhorbairt. Féadfaidh tú na gníomhaíochtaí i ngach réimse dúshlán de chuid Gaisce a roghnú, le tacaíocht an Cheannaire ó Ghradam an Uachtaráin (nó PAL) atá agat. Ní comórtas é, ach an deis brú a chur ort féin le do spriocanna a bhaint amach.

Tá trí leibhéal Gaisce ann - Cré-umha, Airgead agus Ór. Dá mhéid ama agus fuinnimh a chuireann tú isteach ann is ea is mó an cúiteamh ar do shaothar!

An bhfuil tú réidh le tabhairt faoi dhúshlán Gaisce?

*“Bhí rí-thábhacht ag baint le Gaisce le mé a bhrú i dtreo na réimsí a bhfuil sé i gceist agam mo ghairm bheatha a dhírú orthu sa todhchaí”*

**Avril Buttle, a fuair Gradam Gaisce**



*“Bhain mé i bhfad níos mó as ná mar a chuir mé isteach ann. Mholfainn Gaisce do dhuine ar bith.”*

**Lewis Alcorn, a fuair Gradam Gaisce.**

*“Mhúin an t-aistear dom a bheith níos oscailte agus chuir sé i gcuimhne dom gur acmhainn é an t-am gur féidir le gach duine a roinnt lena chéile más mian leo é”*



**Julie Patterson, a fuair Gradam Gaisce**

# Céard atá i gceist?

Roghnaigh do leibhéal do Ghradam Gaisce:



## CRÉ-UMHA

Do rannpháirtithe in aois 15 agus os a cionn. Rannpháirtíocht 6 mí ar a laghad.



## AIRGEAD

Do rannpháirtithe in aois 16 agus os a cionn. Rannpháirtíocht 12 mí ar a laghad.



## ÓR

Do rannpháirtithe in aois 17 agus os a cionn. Rannpháirtíocht 18 mí ar a laghad.

Féadfaidh tú aghaidh a thabhairt ar dhúshlán Gaisce trí pháirt a ghlacadh inár réimsí dúshláin:

Agus ag leibhéal an Óir amháin:

### RANNPHÁIRTÍOCHT SA PHOBAL

Dífeair a dhéanamh i do phobal trí obair dheonach a dhéanamh le carthanacht nó le grúpa pobail.

### SCIL PHEARSANTA

Déan forbairt ar scil atá agat cheana nó bain triail as rud éigin nua leis na buanna faoi cheilt atá agat a fhorbairt!

### ÁINEAS FISICIÚIL

Bí níos gníomhaí de réir a chéile le spórt nó aclaíocht agus féach an dífeair a dhéanann sé don aclaíocht agus don fholláine.

### AISTEAR EACHTRAÍOCHTA

Cuir suim sa saol mór amuigh faoin spéir ar ghrúpthuras lasmuigh chun spiorad na heachtraíochta a fhorbairt ionat.

### TIONSCADAL CÓNAITHEACH

Faigh léargas níos fearr ar an saol agus tabhair dúshlán do dhearcadh le tréimhse chónaitheach cúig oíche ar shiúl ón mbaile.

## Agus ansin?

Leis an gcéad chéim ar aistear Gaisce a thógáil tabhair cuairt ar [www.gaisce.ie](http://www.gaisce.ie) nó déan teagmháil linn:



@GaisceAward






@GaisceAward



@gaisceaward



info@gaisce.ie

	Scil Phearsanta	Rannpháirtíocht sa Phobal	Áineas Fisiciúil	Aistear Eachtraíochta	Agus	
	<b>CRÉ-UMHA</b>	13 seachtain*	13 seachtain*	13 seachtain*	2 lá, 1 oíche amháin (e.g. 25km siúil nó 100km rothaíochta)	13 seachtain bhreise ar cheann de do dhúshláin roghnaithe phearsanta, phobail nó fhisiciúla.
	<b>AIRGEAD</b>	26 seachtain*	26 seachtain*	26 seachtain*	3 lá, 2 oíche (e.g. 50km siúil nó 190km rothaíochta)	26 seachtain bhreise ar cheann de do dhúshláin roghnaithe phearsanta, phobail nó fhisiciúla.
	<b>ÓR</b>	52 seachtain*	52 seachtain*	52 seachtain*	4 lá, 3 oíche (e.g. 80km siúil nó 300km rothaíochta)	26 seachtain bhreise ar cheann de do dhúshláin roghnaithe phearsanta, phobail nó fhisiciúla agus tréimhse chónaitheach cúig oíche

\* Teastaíonn ar a laghad aon uair an chloig amháin in aghaidh na seachtaine.



Norma Smurfit Foundation

