



An Coimisiún
Eorpach

PAINÉAL SAORÁNACH EORPACH MAIDIR LE hULLMHACHT

Pacáiste Eolais

*Pléann 150 saoránach a roghnaíodh go
randamach ó gach cearn den Aontas
Eorpach ullmhacht an daonra*



Ní féidir a mheas gurb é atá sa doiciméad seo seasamh oifigiúil an Choimisiúin Eorpaigh.

Lucsamburg: Oifig Foilseachán an Aontais Eorpaigh, 2026

© An tAontas Eorpach, 2026



Déantar beartas athúsáide an Choimisiúin a chur chun feidhme le Cinneadh 2011/833/AE ón gCoimisiún an 12 Nollaig 2011 maidir le hathúsáid dhoiciméid an Choimisiúin (IO L 330, 14.12.2011, lch. 39, ELI: <http://data.europa.eu/eli/dec/2011/833/oj>). Ach amháin má shonraítear a mhalairt, údaraítear an doiciméad seo a athúsáid faoi cheadúnas *Creative Commons Attribution 4.0 International* (CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). Ciallaíonn sé sin go gceadaítear an athúsáid ar choinníoll go dtugtar an t-aitheantas cuí agus go léirítear aon athrú a dhéantar.

Clár

1 RÉAMHRÁ	3
Cé atá ag eagrú an phainéil seo?	3
2 AN PRÓISEAS	4
Cad iad na Painéil Saoránach Eorpach?	4
Conas a oibreoidh an Painéal Saoránach Eorpach seo maidir le hUllmhacht?	4
3 AN TASC	6
Cad air a mbeidh tú ag obair?	6
An ról atá agat	7
4 AN tÁBHAR	8
A) Cad is ullmhacht ann?	8
B) Cad iad na gnéithe a chumhdaítear le hullmhacht?	8
C) Cad í Straitéis an Aontais um Aontas na hUllmhachta?	9
D) Cad iad na tionchair agus na comhbhabhtálacha a d'fhéadfadh a bheith ann?	9
E) Cad is gá a phlé?	10
5 ACMHAINNÍ BREISE	11
Liosta acmhainní a mholtar	11
Más mian leat níos mó a fhoghlaim	11



EUROPEAN CITIZENS' PANEL

New European Budget



European Citizens' Panel
on a new EU Budget fit
for our ambitions

1/ Réamhrá

Fáilte mhór chuig an bPainéal Saoránach Eorpach maidir le hUllmhacht. Go raibh maith agat as bheith linn. Tá súil againn go mbeidh an t-eispéireas seo taitneamhach, spreagúil agus fiúntach duit! Trí ghlacadh leis an gcuireadh ón gCoimisiún Eorpach, tá tú ag glacadh páirte in aistear speisialta. Ó bhí 2021 ann, tá beagnach 2,000 duine ó gach cearn den Eoraip tar éis páirt a ghlacadh i bPainéil Saoránach Eorpach den chineál céanna. Chomhroinn siad a dtuairimí agus chuidigh siad chun beartais an Aontais a mhúnlú. Is fútsa atá sé anois!

Tá tú ar dhuine de na 150 saoránach a roghnaíodh go randamach ó gach ceann de 27 mBallstát an Aontais Eorpaigh chun ábhar ríthábhachtach a phlé, is é sin **ullmhacht an daonra**. Déanfaidh tú amhlaidh trí dhul i dteagmháil le saineolaithe agus le saoránaigh eile le linn trí sheisiún in Earrach 2026.

Tá tú ar tí tús a chur le haistear tábhachtach: plé leis na saoránaigh faoi bheith ullmhaithe do ghéarchéimeanna. Is éard atá i gceist againn le 'géarchéim' imeachtaí tromchúiseacha a d'fhéadfadh cur isteach ar phobail agus a d'fhéadfadh an saol laethúil a dhéanamh deacair do go leor daoine. Cuimsítear leis sin adhamsir, paidéimí, gearrhacha cumhachta a mhaireann i bhfad, cibirionsaithe, nó bagairtí hibrídeacha. Is éard atá i gceist le bheith ullmhaithe beart a dhéanamh sula dtarlaíonn rud éigin.

I dteannta a chéile, smaoinoidh sibh ar an gcaoi ar féidir leis an Eoraip agus a daonra a bheith ag súil le cineálacha éagsúla géarchéimeanna, ullmhú dóibh, freagairt orthu agus téarnamh uathu ar bhealach níos fearr.

CÉ ATÁ AG EAGRÚ AN PHAINÉIL SEO?

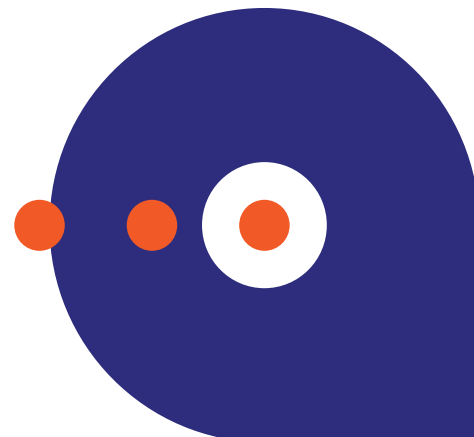
Is é an **Coimisiún Eorpach** atá ag eagrú an Phainéil Saoránach Eorpach maidir le hUllmhacht. Is é an Coimisiún an institiúid de cuid an Aontais a mholann dlíthe nua agus a chinntíonn go gcloítear leis na dlíthe atá ann cheana. Déileálann sé le hobair laethúil an Aontais – cuir i gcás cláir a reáchtáil agus an buiséad a bhainistiú. Oibríonn sé chun feabhas a chur ar an saol san Eoraip i réimsí amhail an trádáil, an comhshaol agus iomaíocht chóir. Tacaíonn sé freisin le Ballstáit an Aontais ina n-iarachtaí náisiúnta chun córais riaracháin, oideachais agus sláinte a neartú, agus chun a chinntiú go mbeidh an Eoraip réidh chun aghaidh a thabhairt le chéile ar ghéarchéimeanna éagsúla.

Ceann de na tionscnaimh arb é is aidhm dóibh athléimneacht na hEorpa a neartú is ea [Straitéis an Aontais um Aontas na hUllmhachta](#) a chuir an Coimisiún Eorpach i láthair i mí an Mhárta 2025. Braitheann an Straitéis ar eagraíochtaí áitiúla agus ar shaoránaigh a bheith ina rannpháirtithe gníomhacha chun athléimneacht chomhchoiteann a fhorbairt i leith géarchéimeanna atá ann faoi láthair agus a bheidh ann amach anseo.

Tá go leor gníomhaíochtaí a mholtar sa Straitéis le forbairt fós. Cuideoidh do mholtaí chun cuid de na gníomhaíochtaí sin a mhúnlú agus chun a chinntiú go mbeidh siad cuimsitheach, éifeachtach agus ailínithe le riachtanais na saoránach uile. In éineacht le rannpháirtithe eile, cuideoidh tú chun ullmhacht an Aontais a mhúnlú don todhchaf.

Cuideoidh an 'Pacáiste Eolais' seo chun tú a threorú, céim ar chéim. Trí chuid atá ann.

- **An próiseas:** Cad iad na Painéil Saoránach Eorpach?
- **An tasc:** Cad air a mbeidh tú ag obair?
- **An t-ábhar:** Cad is gá a bheith ar eolas agat faoi ullmhacht?



2/ An próiseas

CAD IAD NA PAINÉIL SAORÁNACH EORPACH?

Tagann 150 rannpháirtí a roghnaíodh go randamach ó gach ceann de na 27 mBallstát le chéile sna Painéil Saoránach Eorpach chun plé a dhéanamh ar thionscnaimh atá ar na bacáin agus atá tábhachtach do thodhchaí an Aontais. Is fútsa atá sé anois. Beidh tú in éineacht le 149 rannpháirtí eile, a roghnófar ar bhealach a léireoidh éagsúlacht shaoránaigh an Aontais – mar shampla, ó thaobh aoise, inscne nó náisiúntachta de. Beidh painéalaí amháin as gach triúr faoi bhun 29 mbliana d'aois. Is sibhse le chéile an Painéal Saoránach Eorpach maidir le hUllmhacht.

Cruthaíodh Painéil Saoránach ar an leibhéal Eorpach den chéad uair le linn Chomhdháil 2021–2022 ar Thodhchaí na hEorpa. Léiríodh sa Chomhdháil a luachmhaire atá ionchur na saoránach, agus d'iarr an 800 saoránach a roghnaíodh go randamach go mbeadh níos mó bealaí ann chun bheith páirteach i gcinnteoireacht an Aontais. Mar fhreagairt air sin, chinntigh an Coimisiún go mbeadh na Painéil Saoránach ina gcuid thráthrialta de cheapadh beartas Eorpach. Ó shin i leith, d'oibrigh saoránaigh ar ábhair ar nós [cur amú bia](#), [domhain fhíorúla a mhúnlú](#), [soghluaisteacht foghlama a chothú](#), [éifeachtúlacht fuinnimh](#), [an fuath sa tsochaí a chomhrac](#), [buiséad fadtéarmach an Aontais](#) agus [cothroime idirghlúine](#).

CONAS A OIBREOIDH AN PAINÉAL SAORÁNACH EORPACH SEO MAIDIR LE HULLMHACHT?

Sa Phainéal, déanfar obair chomhoibríoch i **ngrúpaí beaga** (thart ar dháréag i ngach grúpa) agus i **seisiúin níos mó** ina dtagann gach duine le chéile (ar a dtugtar 'seisiúin iomlánacha'). Sna grúpaí beaga, breathnóidh tú ar ghnéithe difriúla den ullmhacht ar bhealach níos mionsonraithe, malartóidh tú tuairimí agus dréachtóidh tú smaointe le haghaidh na moltaí deiridh. Sna seisiúin iomlánacha, beidh tú in ann do chuid smaointe a chomhroinnt, éisteacht leis na daoine eile agus le saineolaithe, agus aiseolas a thabhairt ar smaointe grúpaí beaga eile. Ag deireadh an phróisis, aontóidh an painéal iomlán na moltaí. Cuirfidh an Coimisiún Eorpach na moltaí san áireamh ansin agus Straitéis an Aontais um Aontas na hUllmhachta á cur chun feidhme aige.

Beidh tú in ann labhairt sa teanga de chuid an Aontais is mó lena bhfuil tú compordach, mar beidh **ateangairí gairmiúla** ann chun a chinntiú go dtuigfidh gach duine a chéile i ngach ceann de 24 theanga oifigiúla an Aontais.



Tacóidh an méid seo a leanas leat freisin:

- **Saineolaithe** ón g**Coiste Eolais**, a bheidh in ann do cheisteanna a fhreagairt, an t-ábhar a mhíniú agus eolas cúlra a chur ar fáil maidir le hullmhacht agus maidir le próisis an Aontais, araon. Beidh malartú tuairimí agat freisin le cainteoirí éagsúla eile a d'fhéadfadh teacht ón tsochaí shibhialta, ó chomhlachais ghnó, ó institiúidí an Aontais nó ón saol acadúil.
- **Éascaitheoirí**, a chuideoidh chun go réachtálfar seisiúin na ngrúpaí beaga go réidh agus a chinnteoidh gur féidir le gach duine labhairt amach agus go n-éistfean leo. Cuirfidh siad raon uirlisí ar fáil duit freisin le haghaidh obair chomhoibríoch agus cinnteoireacht chomhchoiteann.
- **An fhoireann eagrúcháin**: Má theastaíonn aon chúnamh uait, má tá aon cheist nó deacracht agat maidir leis an gcaoi a bhfuil rudaí ag dul, nó má thugann tú faoi deara rud éigin nár cheart dó tarlú, ná bíodh aon drogall ort labhairt leis an **oifigeach um chuimsiú**.
- **Baill foirne an Choimisiúin Eorpaigh**, a éistfidh le do phlé agus a dhéanfaidh iarracht do mholtaí a chur san áireamh ina gcuid oibre ar chur chun feidhme Straitéis an Aontais um Aontas na hUllmhachta.

D'fhéadfadh roinnt **breathnóirí** – taighdeoirí acadúla, mar shampla – do sheisiúin a leanúint ach ní ghlacfaidh siad páirt sa phlé. D'fhéadfadh **iriseoirí agus na meáin** a iarraidh freisin agallamh a chur ort chun do thaithí a chomhroinnt leis an bpobal i gcoitinne, ach is rud deonach é sin, agus ní bheidh ort páirt a ghlacadh in aon agallamh mura mian leat é sin a dhéanamh.



Buailfidh tú leis na rannpháirtithe eile trí huair: dhá uair ar an láthair sa Bhruiséil (an Bheilg), agus uair amháin ar líne.

- Seisiún 1:
20-22 Márta 2026 (sa Bhruiséil)
- Seisiún 2:
24-26 Aibreán 2026 (ar líne trí uirlis físchomhdhála)
- Seisiún 3:
22-24 Bealtaine 2026 (sa Bhruiséil)

Cloígh le huainiú na gcruinnithe agus cinntigh go bhfuil tú i láthair le haghaidh gach cuid den chlár. Is í foireann an imeachta a láimhseálfaidh agus a thabharfaidh freagra ar do cheisteanna uile maidir le taisteal, óstáin agus lónadóireacht, chomh maith le cúrsaí eagrúcháin. Is féidir leat teagmháil a dhéanamh leis an bhfoireann ar info@futureu.events. Má bhíonn aon fhadhb phraiticiúil agat, cuideoidh ár bhfoireann tacaíochta leat. Má tá aon riachtanais leighis agat, cuir sin in iúl dúinn láithreach – beidh tacaíocht ar fáil ar an láthair nó trí fháiltiú an óstáin a mbeidh tú ag fanacht ann. Má tá riachtanais inrochtaineachta nó tacaíochta agat, is féidir leat compánach a thabhairt leat chun cuidiú leat le linn an Phainéil. Más mionaoiseach thú, is gá duine fásta a thabhairt leat. Mar sin féin, ní féidir ach leis na saoránaigh a roghnaíodh go randamach páirt a ghlacadh i bplé an Phainéil. Tá fáilte roimh **chompánaigh** a bheith páirteach mar bhreathnóirí agus freastal ar imeachtaí sóisialta.

Gach tráthnóna (tráthnóna Déardaoin, tráthnóna Dé hAoine, agus tráthnóna Dé Sathairn), eagróimid imeachtaí sóisialta neamhfhoirmiúla, cuir i gcás dinnéar nó fáiltithe. Deis iontach a bheidh sna himeachtaí sin bualadh le rannpháirtithe eile ó gach cearn den Aontas. Is ar bhonn deonach a ghlacfaidh tú páirt sna himeachtaí seo, ach molaimid go mór duit é a dhéanamh!

Chomh maith leis an bPainéal, tá díospóireacht ar líne á réachtáil againn freisin maidir leis an [Ardán um Rannpháirtíocht Saoránach](#), atá oscailte d'aon saoránach den Aontas a bheadh ag iarraidh a chuid smaointe a chomhroinnt maidir le hullmhacht. Tá lánchead agat a rá le do theaghlach, le do chairde agus le do chomhghleacaithe páirt a ghlacadh sa chomhrá sin agus a ndearcadh a chomhroinnt ar líne.

Tá fáilte romhat freisin cumarsáid a dhéanamh faoi do thaithí sa Phainéal ar na meáin shóisialta. Déan a chinntiú nach gcomhroinneann tú sonraí pearsanta nó tuairimí na rannpháirtithe eile, agus bíodh meas agat ar phríobháideachtas gach duine. Tá fáilte romhat [#EuropeanCitizenPanel](#), [#EuropeanUnion](#), [#EUhaveyoursay](#) agus [#EuropeanCommission](#) a úsáid chun do phostálacha ar na meáin shóisialta a chlibeáil.

3/ An tasc

CAD AIR A mBEIDH TÚ AG OBAIR?

Tá tréimhse géarchéimeanna forluiteacha san Eoraip faoi láthair, cuir i gcás paidéim, tuilte agus falscaithe, lándorchuithe, cibirionsaithe agus bagairtí geopholaitiúla. I ngeall ar na géarchéimeanna sin, i measc nithe eile, is amhlaidh a thugann na saoránaigh faoi deara go bhfuil neamhshábháilteacht fhorleatach ann.

Ós rud é go bhfuil géarchéimeanna níos déine agus níos minice ná riamh romhainn, tá sé ríthábhachtach go mbeidh an tAontas agus muintir na hEorpa sách ullmhaithe agus oiriúnaithe don mhéid a d'fhéadfadh a theacht chun cinn, agus go mbeidh siad in ann freagairt ar an méid sin go héifeachtach.

Is éard atá i gceist leis an ullmhacht géarchéimeanna a thuar agus céimeanna praiticiúla a ghlacadh sula dtarlaíonn tubaistí. Mar chuid de sin, ní mór foghlaim faoi rioscaí a d'fhéadfadh a bheith ann, gníomhaíochtaí a dhéanamh go luath, agus oibriú le chéile chun a dtionchair a mhaolú.

Tá ról ríthábhachtach ag na saoránaigh maidir le sochaithe athléimneacha a thógáil. Chun gur sábháilte a bheimid sa todhchaí, ní mór dúinn go léir a bheith inár rannpháirtithe

gníomhacha san ullmhacht i leith géarchéimeanna agus sa fhreagairt ar ghéarchéimeanna, agus ní mór do gach cuid den tsochaí a bheith rannpháirteach. Sin cuid de chur chuige ar a dtugtar 'Ullmhacht don Daonra' ina bhfuil gach duine ar an eolas faoin méid is féidir a dhéanamh agus ullmhaithe chun gníomhú go tapa i gcás géarchéime. Agus is cuid de [Straitéis an Aontais um Aontas na hUllmhachta](#) é a bhfuil do chomhairle á lorg ag an gCoimisiún Eorpach ina leith maidir leis an gcaoi ar féidir é a chur i bhfeidhm i measc dhaonra na hEorpa. **Freagracht chomhchoiteann is ea an ullmhacht.** Údaráis phoiblí, na meáin, institiúidí oideachais, oiliúna agus cultúrtha, eagraíochtaí óige agus sochaí sibhialta, gnóilachtaí, líonraí agus pobail áitiúla, agus daoine aonair idir shean agus óg – tá **ról ríthábhachtach acu uile.**

Sa chéad leath de 2025, ghlac an Coimisiún Eorpach [Straitéis an Aontais um Aontas na hUllmhachta](#). Ba thoradh é ar iarrachtaí a rinneadh ar an leibhéal Eorpach – is é sin iarrachtaí an Aontais agus na mBallstát – chun athrú a dhéanamh ar an gcaoi a machnaímid ar chosc, ar ullmhacht agus ar fhreagairt. Thar aon ní eile, aithnítear sa straitéis go bhfuil sé ríthábhachtach feasacht a mhúscailt agus gach duine, na saoránaigh san áireamh, a chumhachtú chun páirt a ghlacadh in ullmhacht aonair agus in ullmhacht chomhchoiteann araon.



AN RÓL ATÁ AGAT

Is é an ról atá agat mar chomhalta den Phainéal do thaithí, do smaointe agus do thuairimí a chomhroinnt maidir le hullmhacht an daonra, agus cuidiú le hionchur a ghiniúint a d'fhéadfadh an tAontas a chur san áireamh agus Straitéis an Aontais um Aontas na hUllmhachta á cur chun feidhme aige ar an leibhéal Eorpach agus ar an leibhéal áitiúil araon.

Iarrtar ort na príomhcheisteanna seo a leanas a phlé agus a fhreagairt:

1. **Conas is féidir le saoránaigh uile na hEorpa a bheith rannpháirteach, cumhachtaithe agus níos ullmhaithe do ghéarchéimeanna?**
2. **Conas a chinnteoidimid go mbeidh gníomhaíochtaí agus tionscnaimh Straitéis an Aontais um Aontas na hUllmhachta cuimsitheach, éifeachtach agus go bhfreagróidh siad riachtanais na saoránach uile?**

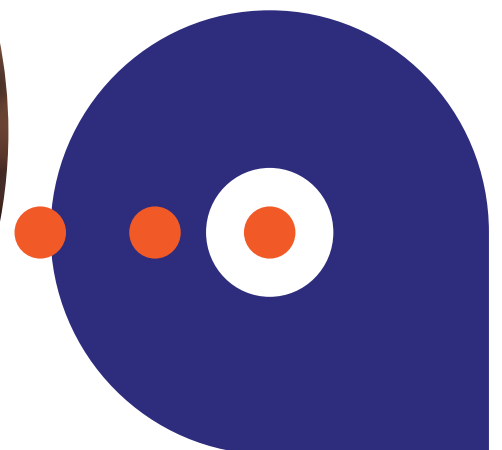
Déanfaidh tú machnamh ar na ceisteanna treoracha sin in éineacht le comhaltaí eile den Phainéal le tacaíocht ó shaineolaithe agus ó éascaitheoirí le linn na dtrí sheisiún:

SEISIÚN 1: In éineacht leis na rannpháirtithe eile, tosóidh tú trí fhoghlaim faoi iarrachtaí ullmhachta ar an leibhéal áitiúil, ar an leibhéal náisiúnta agus ar an leibhéal Eorpach. Cuideoidh sé sin leat **comhthuiscint a fhorbairt ar ullmhacht an daonra** agus ar raon feidhme an Phainéil Saoránach. Sainaitheoidh tú dúshláin éagsúla chomh maith le deiseanna agus réimsí gníomhaíochta a d'fhéadfadh a bheith ann inar féidir linn feabhas a chur ar ár n-ullmhacht aonair agus ar ár n-ullmhacht chomhchoiteann chun aghaidh a thabhairt ar ghéarchéimeanna éagsúla amach anseo.

SEISIÚN 2: Tosóidh tú ag obair ar **mholtaí agus ar réitigh nuálacha** maidir le conas ullmhacht a fheabhsú i do phobail féin agus níos faide i gcéin. Cloisfidh tú ó shaineolaithe, ó thaighdeoirí agus ó smaointeoirí cruthaitheacha, agus ansin oibreoidh tú i ngrúpaí chun smaointe agus tograí sonracha a fhorbairt.

SEISIÚN 3: Déanfaidh tú do chuid smaointe agus moltaí a bheachtú agus a bhailchríochnú. Ar deireadh, is iad na **moltaí deiridh** iad a chuirfear faoi bhráid an Choimisiúin Eorpaigh. Déanfar vótáil ar na moltaí agus glacfar iad ag deireadh an tseisiúin deiridh sin.

Faoi dheireadh an Phainéil, tacóidh d'fhís chomhchoiteann, do thosaíochtaí agus do mholtaí leis an machnamh leanúnach maidir le Straitéis an Aontais um Aontas na hUllmhachta a chur chun feidhme. Cuideoidh siad leis an Aontas agus lena Bhallstáit gníomhaíochtaí a cheapadh lena dtabharfar aghaidh ar riachtanais na saoránach agus a bheidh cuimsitheach, fóinteach agus éifeachtach. Foilseoidh an Coimisiún Eorpach tuarascáil deiridh an Phainéil Saoránach Eorpach seo freisin – beidh achoimre inti ar an bplé agus ar na moltaí uile a mhol tú féin agus na 149 saoránach eile den Aontas.



4/ An t-ábhar

D'fhéadfadh géarchéimeanna tarlú tráth ar bith, ó thuille agus tonnta teasa go gearrthacha cumhachta agus paindéimí. Ní féidir déileáil go maith le géarchéimeanna gan ullmhú go maith dóibh roimh ré.

A) Cad is ullmhacht ann?

Is éard atá i gceist leis an ullmhacht cumas daoine, pobal, gnólachtaí agus rialtas a fhorbairt chun freagairt agus téarnamh le chéile nuair a tharlaíonn rud éigin gan choinne.

Baineann ullmhacht leis an méid seo a leanas:

- **Páirt a ghlacadh agus freagracht a ghlacadh:** Is freagracht chomhroinnte í slándáil agus sábháilteacht sochaí ina bhfuil ról ag gach duine. Rannchuidíonn gach duine de réir a gcumas féin — ó rialtais áitiúla agus náisiúnta, na meáin, scoileanna, an tsochaí shibhialta agus gnólachtaí príobháideacha go líonraí áitiúla agus saoránaigh aonair, idir óg agus aosta.
- **Feasacht ar rioscaí:** Ciallaíonn sé sin foghlaim faoi rioscaí a d'fhéadfadh a bheith ann, conas is féidir leo tionchar a imirt ar an tsochaí agus ar a saoránaigh, agus a thábhachtaí atá sé oibriú le chéile chun a n-éifeachtaí a íoslághdú. Baineann sé freisin le hullmhacht intinne i gcomhair géarchéimeanna: A aithint gur féidir le géarchéim tarlú, agus a fhios agat gur féidir leat tionchar a imirt ar do shábháilteacht féin, agus muinín a bheith agat as do chumas déileáil le géarchéim (**féin-éifeachtúlacht**). Tá dlúthbhaint aige sin leis an **athléimneacht**, is é sin an cumas freagairt go

héifeachtach, oiriúnú agus téarnamh go tapa nuair a tharlaíonn éigeandálaí nó tubaistí.

- **Céimeanna praiticiúla a ghlacadh sula dtite géarchéim amach:** D'fhéadfaí a áireamh leis sin a fhios a bheith agat cén áit le heolas a fháil agus conas fanacht ar an eolas, foghlaim faoi phleananna éigeandála áitiúla, trealamh éigeandála a choinneáil chun bheith neamhthuilleamaíoch ar feadh 72 uair an chloig, cúrsa garchabhrach a dhéanamh, aithne a chur ar do chomharsana, nó páirt a ghlacadh i líonraí pobail áitiúla, mar shampla trí obair dheonach.

B) Cad iad na gnéithe a chumhdaítear le hullmhacht?

Iarrtar ort réimse leathan na hullmhachta ar leibhéal éagsúla sa tsochaí a phlé, go háirithe na leibhéal sin ar a ndírítear ar ullmhacht an daonra i leith géarchéimeanna éagsúla, mar shampla:

- **Guaiseacha nádúrtha:** tuilte, falscailte, creathanna talún, teagmhais adhaimisire atá níos measa mar gheall ar an athrú aeráide, agus bagairtí sláinte ar nós galair thógálacha agus paindéimí.
- **Tubaistí de dhéantús an duine:** tionóiscí tionsclaíocha, teipeanna teicneolaíochta, CBRN (ceimiceach, bitheolaíoch, raideolaíoch agus núicléach).
- **Bagairtí hibrídeacha:** cibirionsaithe, feachtais bhréagaisnéise agus ionramháil agus cur isteach eatramhach ar fhaisnéis, agus sabaitéireacht ar bhonneagar criticiúil.
- **Géarchéimeanna geopholaitiúla:** coinbhleachtaí armtha, an fhéidearthacht go ndéanfaí ionsaí armtha ar na Ballstáit ina measc.

Féadfaidh tú breathnú ar ullmhacht an daonra ó thrí phríomhghné:

1. **D'ullmhacht féin agus ullmhacht do theaghlach** i gcomhair géarchéimeanna.
2. **Ullmhacht do phobail áitiúil** (cuir i gcás teaghlach, cairde, comharsana, an tsochaí shibhialta) le haghaidh géarchéimeanna.
3. Tacaíocht ó **údaráis áitiúla agus náisiúnta** agus comhoibriú leo.



C) Cad í Straitéis an Aontais um Aontas na hUllmhachta?

Is éard atá i [Straitéis an Aontais um Aontas na hUllmhachta](#) plean na hEorpa chun a chinntiú go mbeidh gach duine, gach rialtas, gach pobal agus gach saoránach níos ullmhaithe do ghéarchéimeanna. Is é an smaoineamh atá ann cuidiú leis an Eoraip a bheith réidh le freagairt go tapa agus go héifeachtach más gá. Tá sé bunaithe ar thrí phríomhsmaoineamh:

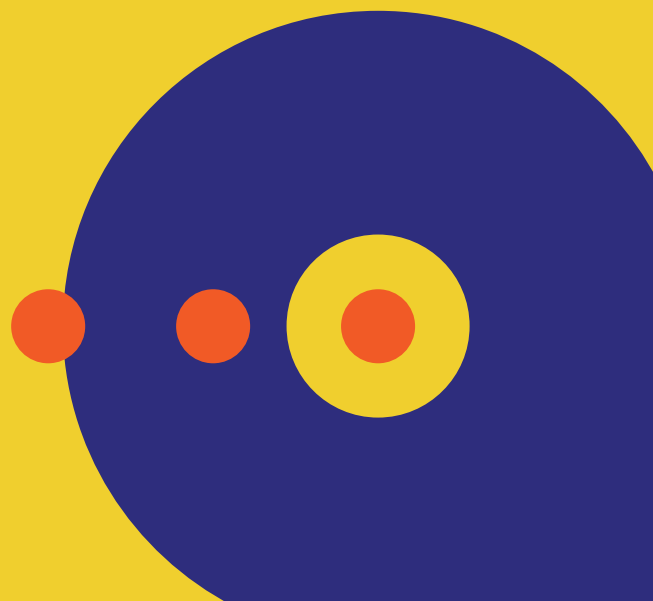
1. **Cur chuige comhtháite uile-ghuaise**
In ionad ullmhú ar leithligh do gach tubaiste a d'fhéadfadh a bheith ann, féachtar sa straitéis ar **conas a bheith réidh do gach cineál guaise**. Fágann sé sin go bhfuil an ullmhacht níos solúbtha agus níos éifeachtúla.
2. **Cur chuige uile-shochaí**
D'fhéadfadh iarmhairtí forleathana a bheith ag géarchéimeanna. Ní hamháin gur post í an ullmhacht do chomhraiceoirí dóiteáin, do thiománaithe otharchairr nó do ghairmithe sláinte agus do sheirbhísí éigeandála. Tá baint ag **gach duine** léi: gnólachtaí príobháideacha, rialtais áitiúla, pobail agus na saoránaigh uile.
3. **Cur chuige uile-rialtais**
Moltar do leibhéil éagsúla rialtais, ón leibhéal áitiúil go dtí an leibhéal náisiúnta, oibriú le chéile agus **a bheith ullmhaithe chun slógadh ar fud na sochaí**.

D) Cad iad na tionchair agus na comhbhabhtálacha a d'fhéadfadh a bheith ann?

Baineann roghanna casta le roinnt gníomhaíochtaí ullmhachta. Éilítear leo cothromaíocht a bhaint amach idir tosca éagsúla, cuir i gcás leasanna iomaíocha, acmhainní teoranta, nó teannas a d'fhéadfadh a bheith ann idir luachanna éagsúla. I gcásanna áirithe, níl aon réiteach 'ceart' amháin ann, ach is gá comhbhabhtálacha agus tosaíochtaí a mheas go cúramach. Tá sé tábhachtach freisin ullmhacht a chur in oiriúint do riachtanais agus d'imthosca aonair.

Is é seo a leanas an rud is gá a chur san áireamh:

- Conas ba cheart d'údarais phoiblí cumarsáid a dhéanamh faoi rioscaí agus ullmhacht?
- Céard a dhéanfa dá n-iarrfaí ort sábháilteacht do theaghlaigh agus do phobail a chinntiú?
- Conas is féidir linn breithniú a dhéanamh ar íogaireachtaí náisiúnta agus cultúrtha a mbíonn tionchar acu ar chumas daoine iarrachtaí a dhéanamh chun ullmhacht níos fearr a bhaint amach?



E) Cad is gá a phlé?

Chun cuidiú leat páirt a ghlacadh sa phlé, smaoinigh ar na ceisteanna seo a leanas:

1. Ullmhacht an duine aonair agus an phobail:

- Cad is gá a bheith ar eolas agat féin agus ag na daoine timpeall ort agus cad is gá daoibh a dhéanamh chun bheith ullmhaithe?
- Cén cineál eolais ó na húdaráis a bhfuil coinne agat leis chun tacú leat chun bheith ullmhaithe chun freagairt ar ghéarchéimeanna (mar shampla seicliosta soiléir le haghaidh éigeandálaí, córais foláirimh trí bhonnáin, etc.)?
- Cad iad na páirtithe leasmhara agus na réimsí den tsochaí nach mór a bheith rannpháirteach i gcásanna géarchéime éagsúla (géarchéim sláinte nó tuilte mar shampla)?
- Cad iad na dúshláin choiteanna a chuireann bac ort féin agus ar dhaoine eile a bheith ullmhaithe, agus conas is féidir iad sin a shárú?
- An bhfuil a fhios agat conas fearas soláthair éigeandála a ullmhú sa bhaile chun déileáil ar feadh 72 uair an chloig ar a laghad gan leictreachas, uisce ná seirbhísí sochaíocha eile?
- Cad is féidir leat a dhéanamh agus cad ba cheart duit a dhéanamh chun ullmhacht agus slándáil daoine eile i do phobal a fheabhsú?
- Cad iad na hiarrachtaí pearsanta atá tú toilteanach a dhéanamh chun bheith níos ullmhaithe?
- Conas is féidir leis an ullmhacht a bheith ina cuid nádúrtha de shaol laethúil na ndaoine? Conas is féidir linn cultúr ullmhachta a spreagadh?

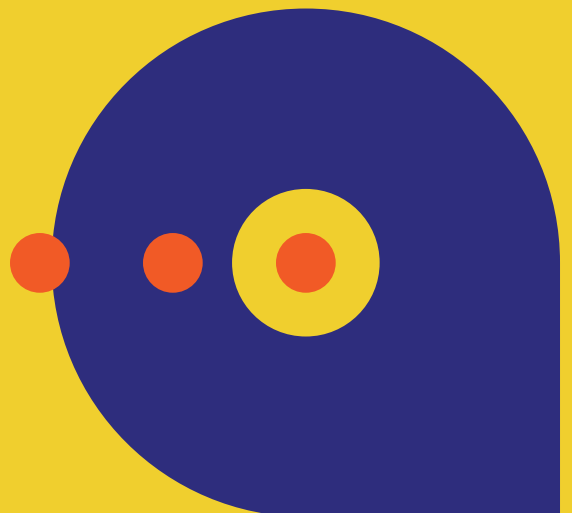
2. Cumarsáid agus cothú muiníne:

- Conas is féidir linn comhoibriú a spreagadh idir saoránaigh, rialtais agus údaráis áitiúla chun ullmhacht a fheabhsú?

- Conas is féidir eolas éigeandála a dhéanamh inrochtana agus soiléir do chách, agus grúpaí atá i mbaol san áireamh (daoine faoi mhíchumas, cainteoirí neamhdhúchasacha, leanaí, daoine scothaosta mar shampla)?
- Conas is féidir leis an ullmhacht cosaint a thabhairt dóibh siúd atá i mbochtaineacht nó dóibh siúd atá ag fulaingt de bharr eisiámh sóisialta a bhfuil tacaíocht bhreise nó tacaíocht chomhchoiteann de dhíth orthu?
- Conas ba cheart d'údaráis phoiblí cumarsáid a dhéanamh faoi rioscaí agus ullmhacht ar bhealach a fhágann go bhfuil muinín agat astu?
- Conas ba cheart aghaidh a thabhairt ar an mífhaisnéis agus ar an mbréagaisnéis agus saoráil faisnéise á hurramú an tráth céanna?
- Conas is féidir linn a chinntiú go bhfaighidh na cinnteoirí eolas maidir leis an riosca a bhaineann leat?

3. Oideachas agus forbairt acmhainne:

- An gá an t-eolas agus na scileanna a bheith agat chun gníomhú mar fhreagróir céadchabhrach?
- Cad atá de dhíth ort féin, ar do theaghlach agus ar do chairde ó údaráis áitiúla chun bheith ullmhaithe?
- Conas is féidir le saoránaigh agus pobail áitiúla oibriú i gcomhar le saineolaithe chun bheith ag súil le géarchéimeanna a bheidh ann amach anseo, ionas go dtabharfaidh pleananna ullmhachta aghaidh ar rioscaí atá ag teacht chun cinn agus ní hamháin ar thubaistí a tharla cheana?
- Conas ba cheart do shaoránaigh agus do phobail a bheith rannpháirteach i ndearadh seirbhísí agus bonneagair fhíor-riachtanaigh (cuir i gcás uisce, fuinneamh nó sláinte) chun a chinntiú go leanfaidh siad de bheith ag feidhmiú le linn teagmhais adhaimsire aeráide?
- Cad iad na bealaí is fearr chun oiliúint ullmhachta a chomhtháthú i gcraicclaim scoile, i gcláir óige agus i bhfoghlaim ar feadh an tsaoil?



5/ Acmhainní breise

Ar mhaith leat an t-ábhar a fhiosrú a thuilleadh? Anseo thíos beidh tú in ann teacht ar liosta acmhainní a roghnaigh an Coimisiún Eorpach, chomh maith le saineolaithe seachtracha ón gCoiste Eolais, duitse. Ní gá duit gach ceann díobh (nó fiú aon cheann díobh) a léamh ná féachaint orthu - ach má tá tú fiosrach chun níos mó a fhoghlaim, is féidir iad a úsáid mar bhuntreoir éasca, inrochtana agus cuidiúil don ábhar.

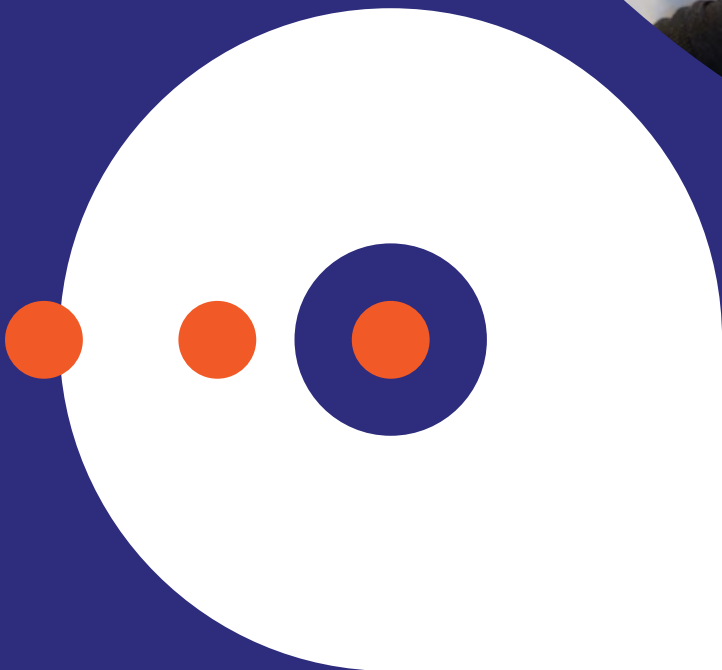
LIOSTA ACMHAINNÍ A MHOLTAR

- **Straitéis an Aontais um Aontas na hUllmhachta**, agus tuilleadh eolas cúlra, bileoga eolais agus cineálacha cur chuige straitéise san áireamh – í ar fáil i dteangacha éagsúla
- **Gníomhaíocht dhaonnúil atá cuimsitheach ó thaobh míchumais de - Treoirlínte, uirlisí agus acmhainní**
- **Tionscadal pólótach preparEU**, Moltaí le haghaidh gníomhaíochtaí comhordaithe agus cuimsitheacha chun athléimneacht an daonra a fheabhsú ar fud an Aontais
- **Eorabharaiméadar Feasacht ar riosca tubaistí agus ullmhacht** dhaonra an Aontais
- **Líonra Eolais an Aontais um Chosaint Shibhialta** (cuimsítear leis Leabharlann ina bhfuil roinn ullmhachta ina bhfuil **Treoracha Náisiúnta Ullmhachta do shaoránaigh (i mBéarla): Tar le chéile. Comhroinn. Forbair.** | **Líonra Eolais Shásra an Aontais um Chosaint Shibhialta**)
- **Físeán - Convergence: Courage in a Crisis**
- **Físeán – Cooked Survival by Zip Code (Réamhbhlaiseadh)**
- **Cosc, ullmhacht agus pleanáil freagartha i gcomhair géarchéimeanna sláinte**
- **Straitéis Frithbheart Leighis – Sláinte Phoiblí – An Coimisiún Eorpach**

MÁS MIAN LEAT NÍOS MÓ A FHOGHLAIM

- **Tuarascáil ó Sauli Niinistö: Safer Together – Strengthening Europe’s Civilian and Military Preparedness and Readiness** [Níos Sábháilte le Chéile – Ullmhacht Shibhialta agus Mhíleata na hEorpa a Neartú]







Oifig Foilseachán
an Aontais Eorpaigh