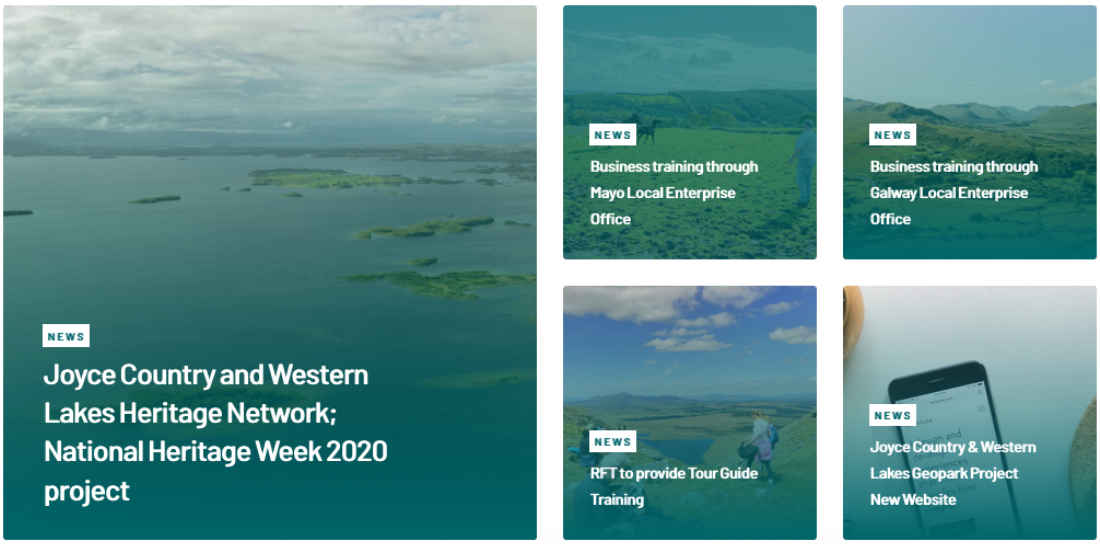
View this email in your browser

TIONSCADAL GEOPHÁIRC
Dhúiche Sheoigheach & Lochanna an Iarthair
JOYCE COUNTRY & WESTERN LAKES GEOPARK PROJECT

NUACHT IS DEANAÍ

FÉACH GACH NUACHT



Is í seo a leanas an oiliúint atá ar fáil

Beidh cineálacha áirithe oiliúna ar fáil go luath ó sholáthróirí éagsúla

1. Cuir tús le do Ghnó féin. Á chur ar fáil saor in aisce ag Comhlacht Forbartha Iardheisceart Mhaigh Eo: Oiliúint 1 lá ar an gCéadaoin dheireanach gach mí ó Eanáir go Samhain 2021, lón ar fáil, oiliúint i Mainistir Mhaigh Eo nó d'fhéadfadh sí a bheith sa cheantar áitiúil.

Táirítear leis an ábhar: bunú agus struchtúir ghnó, pleanáil / plean gnó, margaíocht, costais nua-thionscanta / Brabús agus Caillteanas / buiséid / sreabhadh airgid, deontais & tacaíochtaí. Tá aon duine ar spéis leo gnó a bhunú incháilithe, agus is féidir leo siúd ar thairbhithe leasa shóisialaigh 100% de shochair shóisialta a choinneáil sa chéad bhliain ó chuirtear tús le gnó nua , ansin 75% sa 2ú bliain, ansin 0% ó bhliain 3 ar aghaidh. Téigh i dteagmháil le Breda Murray nó Patricia Prendergast, Comhlacht Forbartha Iardheisceart

Mhaigh Eo 094 94 936 6692 nó le Nicola McGuinness Mainistir Mhaigh Eo 094 93 65987.

2. Oiliúint SICAP Cho. na Gaillimhe. Cuimsítear Contae na Gaillimhe ina iomláine sa Chlár um Chuimsiú Sóisialta agus Gníomhachtú Pobail Tuaithe na Gaillimhe. Agus 18 ball foirne agus seirbhísí teagmhála i mbreis agus 22 ionad, cuireann GRD oiliúint ar fáil i rith na bliana ar nós Cuir tús le do Ghnó féin, Margaíocht, Dearadh Gréasáin, Forbairt Ghnó, RGCS agus go leor eile, saor in aisce dóibh siúd ar ioncam íseal.

Féach http://www.grd.ie/programmes/local-community-development-programme le haghaidh sonraí teagmhála d'oifigigh áitiúil chun do spéis a chlárú.

3. GeoAmbassador. Tá an gearrchúrsa seo Tionscadal Geopháirc Dhúiche Sheoigheach agus Lochanna an Iarthair ann dóibh siúd ar mian leo níos mó eolais a fháil ar choincheap na geopháirce, ar an oidhreacht gheolaíoch áitiúil agus ar shuíomhanna spéisiúla agus ar an dóigh ar féidir le daoine leas a bhaint as.

Reáchtálfar níos mó ná dhá sheisiún 1.5 uair an chloig an ceann, agus is geolaithe ón ngeopháirc a chuirfidh i láthair é den chéad uair i mí Eanáir 2021 dóibh siúd a d'fhreagair an suirbhé gnó i mí Dheireadh Fómhair / Samhain, agus ina dhiaidh sin do dhaoine eile i réigiún na geopháirce agus níos faide i gcéin. Sonraí le teacht ar shuíomh Gréasáin an tionscadail agus ar ár gcainéil meán sóisialta @JCWLGeopark.

4. Cúrsa um Threorú Turas. Dóibh siúd ar spéis leo a bheith ina dtreoraithe turais cáilithe sa gheopháirc agus i mórcheantar Chonnacht, tá an cúrsa QQI Leibhéal 6 seo ag an staid dheireanach den phróiseas soláthair faoi láthair agus fógrófar é gan mhoill le tosú go luath i 2021 agus le críochnú go déanach san earrach nó go luath sa samhradh.

Cuirfear chun cinn é ar chainéil meán sóisialta an tionscadail @JCWLGeopark agus ar an rannóg nuachta ar an suíomh Gréasáin www.joycecountrygeoparkproject.ie

Teachtaireacht Tacaíochta ó Fháilte Ireland

Cuardaigh an Mol Tacaíochtaí Gnó do COVID-19

Ba bhliain an-imníoch agus strusmhar í 2020 dúinn uile, agus bhí impleachtaí forleathana ag COVID-19 cheana féin don earnáil turasóireachta agus fáilteachais. In ainneoin na ndeacrachtaí seo, áfach, léirigh an tionscal in Éirinn mianach iontach. Is í an phríomhthosaíocht atá againn tacú le gnóthaí turasóireachta agus fáilteachais na hÉireann maireachtáil, athoscailt agus teacht slán ó thionchar tubaisteach ghéarchéim COVID-19, agus tá acmhainní iomlána Fáilte Ireland á dtreorú chun tacú le baill de thionscal na turasóireachta ag an am seo.

TTá réimse leathan de thacaíochtaí gnó cruthaithe againn chun gach gnó a threorú trína gcuid oibríochtaí le linn COVID-19 agus forbraíodh na tacaíochtaí seo i gcomhairle le saineolaithe tionscail chun freastal ar riachtanais phráinneacha agus chun cabhrú le do ghnó teacht slán.

Cuimsítear leis na tacaíochtaí seo, ar féidir teacht orthu ar líne trí chuairt a thabhairt ar ár Mol Tacaíochtaí Gnó COVID-19 ag https://covid.19.failteireland.ie/, sainchomhairle agus treoir tionscail nuashonraithe. Áirítear leo Ceisteanna Coitianta freisin ar réimsí éagsúla, ó threoirlínte earnála maidir le hathoscailt de réir chomhairle Sláinte Poiblí an Rialtais, go dúshláin airgeadais agus acmhainní daonna a bhainistiú agus tú ag déanamh do bhealaigh tríd an tréimhse dheacair seo agus ag déanamh cinntí lárnacha do do ghnó. Agus muid ag bogadh tríd an ngéarchéim COVID-19, cuimhnigh go ndéantar Mol Tacaíochta COVID-19 Fáilte Ireland a nuashonrú go rialta, nó is féidir leat teagmháil a dhéanamh le ball d'fhoireann áitiúil Bhealach an Atlantaigh Fhiáin i nGaillimh / Maigh Eo wild.atlanticway@failteireland.ie chun tacaíocht duine le duine a fháil.

Cárta Poist Bileoigín Eolais

Cárta beag ag míniú cad is Gheopháirc ... agus nach ea

Tá bileoigín eolais againn le cur isteach i ngach teach, pobal agus gnó sa réigiún beartaithe don gheopháirc in Eanáir 2021 - tá sé i mBéarla agus i nGaeilge.

Mar gheall ar shrianta COVID-19 níor éirigh linn dul amach i measc na bpobal óir bhí sé de rún againn eolas a thabhairt faoin tionscadal geopháirce agus é a lainseáil. Tá a fhios againn go dtuigeann go leor sa réigiún coincheap na geopháirce, cé nach bhfuil a fhios ag a lán faoi, agus níor chuala go leor acu faoin moladh fiú. D'fhéadfadh go mbeadh daoine ann agus an léamh contráilte acu air. Le príomhphointí faoi cad é atá / nach bhfuil, a bheidh / nach mbeidh ná a bheidh / nach mbeidh go deo i gceist le geopháirc, cuideoidh an bhileoigín eolais eolas a thabhairt maidir le deiseanna agus míthuiscintí a shoiléiriú. Tá súil againn go gcuirfidh sé ar an eolas thú. Agus tá sé beag go leor le greamú ar dhoras cuisneora.

Straitéis Forbartha Turasóireachta do réigiún na geopháirce

Is furasta é a léamh, díríonn sé an bealach d'fhorbairt turasóireachta i gceantar DSLI

Ar na príomhthorthaí a bhaineann le tionscadal na geopháirce beidh deiseanna nua turasóireachta ann do ghnónna, agus cruthófar níos mó post ar bhonn áitiúil agus féidearthachtaí ioncaim dá réir.

Is é is bunús leis seo ná stair gheolaíoch iontach an réigiúin a bhfuil tábhacht idirnáisiúnta leis agus an dóigh ar mhúnlaigh sé ár dtírdhreach, an bealach ina maireann daoine agus an oidhreacht shaibhir atáimid in ann a chur chun cinn agus taitneamh a bhaint as níos mó ná riamh. Ionas go mbeimid in ann fuinneamh a spreagadh sa chineál sin turasóireachta agus chun é a threorú, rinneadh an tionscadal Straitéis nua um Fhorbairt Turasóireachta a fhorbairt don cheantar le hionchur saineolaíoch ó éascaitheoir a bhfuil taithí aige. Déantar cur síos i ndoiciméad gairid ar an bhfís, agus istigh ann tá LLDB (láidreachtaí, laigí, deiseanna, bagairtí) agus súil ar an dóigh le maireachtáil le COVID-19 agus ina dhiaidh sin. Cuid an-tábhachtach is ea an Chairt don Gheopháirc - sraith de phrionsabail ina dtugtar treoir dár gcomhpháirtíocht le gnónna, pobail, srl. Iarrtar ar gach ceann acu na prionsabail sin a liostáil agus seasamh leo agus an Gheopháirc á forbairt. Críochnaíonn sé le sé chuspóir straitéiseacha agus príomhghníomhartha. Féach an straitéis sa chuid nuachta den suíomh Gréasáin www.joycecountrygeoparkproject.ie

Baile an Róba - Baile Seirbhíse Gaeltachta

Plean chun úsáid laethúil na Gaeilge a leathnú i mBaile an Róba

Tá Bailte Seirbhíse Gaeltachta suite i Limistéir Phleanála Teanga na Gaeltachta nó gar dóibh agus tá ról suntasach acu i seirbhísí poiblí, áiseanna áineasa, sóisialta agus tráchtála a sholáthar do na limistéir sin.

Is é an ról atá ag na bailte seo, de réir an Achta Gaeltachta 2012, an dóigh chun tuiscint a fháil ar an tionchar dearfach a chothú agus a neartú a d'fhéadfadh na bailte seo a imirt ar an nGaeilge mar theanga phobail agus theaghlaigh na Gaeltachta. Tá Baile an Róba ar cheann de thrí Bhaile Seirbhíse Gaeltachta i Maigh Eo (is iad Béal an Mhuirthead agus Caisleán an Bharraigh na cinn eile). Céim chun tosaigh chun coiste a bhunú i mBaile an Róba a bhí i gcruinniú a reáchtáladh ar an 30 Samhain chun plean teanga a fhorbairt don bhaile, plean a nascfar leis an bplean teanga do Dhúiche Sheoigheach agus do Ghaeltacht Thúr Mhic Éadaigh (Plean Teanga Dhúiche Sheoigheach agus Thuar Mhic Éadaigh). Is céim shuntasach é seo do theanga agus do chultúr na Gaeilge i mBaile an Róba, smaoineamh a dtacaíonn an Tionscadal Geopháirce seo leis mar ghné dhíolacháin uathúil den Thionscadal

Geopháirce is ea an Ghaeilge agus an cultúr Gaelach. Leanfaidh an tionscadal agus tacóidh sé le Baile an Róba nuair is féidir sa tionscnamh seo.

Leabhrán Nua ar Logainmneacha

Dírítear ar ghnéithe geolaíochta agus samplaí ónár réigiún

Tá leabhrán nua ina ndéanfar plé ar an ngaol idir geolaíocht agus logainmneacha le lainseáil go luath san athbhliain.

Is é JCWL Geoenterprise (an grúpa trasphobail a bhfuil ionadaíocht déanta air sa ghrúpa stiúrtha) a rinne an foilseachán seo agus tá sé maoinithe ag Ciste Geo-Oidhreachta Shuirbhéireacht Gheolaíochta na hÉireann 2019. Leanann sé agus cuireann sé le saothar Fhiachra Mhic Gabhann agus Tim Robinson, beirt nach maireann, trí dhíriú isteach ar ghnéithe geolaíocha agus geomoirfeolaíocha a bhfuil taifead déanta orthu i logainmneacha na hÉireann chomh maith le samplaí faoi leith ó réigiún an tionscadail.

Tá samplaí iontacha inár réigiún de naisc den sórt sin mar atá sa Chloch Bhreac nó an Aill Dubh ina bhfeictear go díreach an nasc le dath na buncharraige áitiúla. Ar a bharr sin, tá eolas i logainmneacha mar Bhaile an Tobair faoinár dtírdhreach boireannach aolchloiche agus cuireann áiteanna eile cosúil le Clochar i gcuimhne dúinn na oighearshruthanna a d'fhág clocha sa talamh. Tá bealaí sa leabhrán chun taighde a dhéanamh ar do gheolaíocht áitiúil ar fud na hÉireann le gluais de théarmaí a mbaintear úsáid astu go minic. Lainseálfar go luath é san athbhliain le leagan digiteach ar fáil ar ár suíomh Gréasáin agus cóipeanna clóite curtha amach do scoileanna agus do phobail sa réigiún.

Guth na Talún - Explore our whispering landscape in the Joyce Country and Western Lakes region

MICHAEL HEGARTY

IT'S a curious thing, but often we aren't aware of just how fantastic our land and living is until someone wraps it in a package and reflects it back to us like a mirror. Ortaileard, just like so much of the rest of Ireland, has been blessed with a rich tapestry of natural beauty, but it's only when someone else comes along and shows us what we have in our own backyard that we realise just how special our own place is.

Maybe readers will know of Joyce Country, but may not be aware that the wider region – on the Galway-Mayo border, the west side of Lough Corrib, Mask and the Corrib and including the Wild Atlantic Way – has outstanding geo-logy of international significance. It's an significant that Geopark project (see next page) is preparing the way for an application to UNESCO for Global Geopark status.

Sheeh just a little of what's in the area, which stretches from Ballinrobbe and Kilkowalla in the north to Headford, Oughterard, Lough Inagh and Carraroe to the south and west. Beneath our feet is:

- The complete rock record of the opening and closing of the Iapetus Ocean hundreds of millions of years ago.
- The world-famous Connemara Marble
- The only fjord in Ireland at Killary
- One of the fastest flowing spring corrigeans in the world at Corrig
- Lough Carra, one of the most significant marl lakes in Europe

Add in the fantastic beauty of the Maamtrasna Mountains, Connemara National Park, glaciated lakes and meandering rivers, and stunning karst landscapes in rival parts of the Burren, and much more. Clonbur, Leenane, Ballinrobe, Ballinrobbe, Carraroe and Ventnamadry are just a freeflow of the 18 villages and towns with fantastic culture and heritage to explore.

a UNIQUE Killary Fjord from Leenane on the Wild Atlantic Way. Pic. JCWL Geopark Project

a VIEWS. Trail na Long close to the Dolos, overlooking Lough Mask near Tourmakeady, with glacial corries and U-shaped valleys. Pic. JCWL Geopark Project

a PICTURESQUE. Hikers enjoying a walk near Finny, with Lough Nafooey as a backdrop. Pic. JCWL Geopark Project

PROJECT POTENTIAL

YSH project is showing, showing and educating locals and potential visitors about how our landscape and the way we live has been shaped by hundreds of millions of years of geological processes interacting with the natural and, in much more recent times, human activity. It's promoting one of the Irish languages-to-education, business and leisure, reminding us of the rich connection to the landscape.

Telling the stories of the geological and cultural heritage of the region creates potential tourism markets to attract people who are willing to spend time in the geopark, to linger and absorb rather than drive through.

This encourages spending on local services rather than mass tourism, development of start-ups and business networks, food trails, accommodation, promotion of the unique traditions and ways of living such as hill farming and fishing. After 10 years of dedicated voluntary effort by the people who initiated the project and its longer-term structure can be a real shot in the arm as we look towards post-Covid times. It will stimulate local jobs and income to help our communities survive and thrive.

WHAT TO SEE AND DO

YSH Joyce Country and Western Lakes region now has a brand – a striking new logo has been created (see image in subheet across the page). The attractive new website www.joycecountrygeoparkproject.ie is a treasure trove of information about sites of interest and our towns and villages. Currently in English and Irish, it will be accompanied with other languages.

The Joyce Country Section has a great range of activities and attractions including walks, bikes and national trails, angling, options for food and accommodation, and a slick interactive map to help you with orientation. Other clickable sections have easily digestible detail on things such as local heritage, and arrangements and resources are being developed.

The idea encourages visitors to explore the great outdoors, the national walking trails of the region (including the Galway section of the Western Way, the Sonnbhlóiter and parts of the 'Outer Philadelphia') and is a member of Leave No Trace. As such, it promotes a collaborative and sensitive approach to the enjoyment of the outdoors while respecting the rights of landowners and all others in the region. So here it is, Guth na talún – a great opportunity to learn what's beneath our feet and explore our whispering landscape.

Michael Hegarty is the Geopark Manager with Joyce Country and Western Lakes Geopark Project

MULTIPLE AGENCIES ... AND A GLOBAL TREND

The Joyce Country and Western Lakes (JCWL) Geopark Project (Tionscadal Geopáirc Dhúiche Sheoigheach agus Lochanna an Iarthair) 2020-2021 is a €1.18 million initiative promoting sustainable development. Supported mainly by the Irish Government's Rural Development Fund (RDF) and Fáilte Ireland (SAC), it also has significant financial and in-kind support from Geological Survey Ireland (lead partner), Udaras na Gaeltachta, Mayo and Galway County Councils, Coillte, Fáilte Ireland and a cross-community group, JCWL GeoEnterprise.

There are now 161 UNESCO Global Geoparks in 44 countries ... and growing. UNESCO Global Geopark status carries no additional legal status or planning restrictions to those already in place by local, national or EU legislation. The UNESCO status is not automatically retained – it needs to be revalidated every four years through an assessment process.

Feachtas Poiblíochta le haghaidh an Tionscadal Geopháirc Dhúiche Sheoigheach agus Lochanna an Iarthair

Ag insint, ag taispeáint agus ag cur chun cinn a bhfuil le tairiscint ag an réigiún

Agus muid uile ag súil leis go mbeidh 2021 níos fearr ná an bhliain seo, go háirithe do ghnólachtaí a bhíonn ag plé leis an turasóireacht, beidh an tionscadal ag cur le cur chun cinn agus le poiblíocht faoi réigiún na geopháirce agus a bhfuil ar fáil ann. Leis an fhírinne a dhéanamh, cuireadh tús leis cheana féin, agus dhá leathanach foilsithe (leathanaigh 22-23) i Mayo News an 1 Nollaig 2020.

Is féidir go mbeidh leagan ar líne go luath - cuardaigh ar www.mayonews.ie le haghaidh eochairfhocail Guth na Talún nó Joyce Country agus Western Lakes. Le gairid freisin, chuaigh Benjamin Thébaudeau agus an Bainisteoir Tionscadail an Dr Siobhán Power (Suirbhéireacht Gheolaíochta na hÉireann) faoi agallamh ar Raidió na Gaeltachta faoi choincheap na geopháirce gur thug siad léiriú ar cad atá i ndán don tionscadal. Agus tá alt againn in eagrán an gheimhridh seo de Mountain Log - príomhfhoilseachán Mountaineering Ireland. Beimid ag díriú ar nuachtáin áitiúla agus réigiúnacha eile agus ar na meáin thraidisiúnta agus shóisialta eile go luath i 2021. Coinnigh suas chun dáta trí leathanach Facebook an tionscadail, Instagram agus Twitter @JCWLGeopark. Agus de réir mar a dhéantar na vacsaíní do COVID-19 a chur i bhfeidhm agus

súil againn go mbeidh muid ag filleadh ar ghnáthshaol is amhlaidh go mbeidh promóisin agus lainseáil againn. Coinnigh súil ar an áit seo!

Tionscnamh Spéartha Dorcha Chonamara

Tá acmhainneacht mhór i spéir na hoíche

Bunaíodh an grúpa *Spéartha Dorcha Chonamara* le gairid agus é mar sprioc aige feasacht a mhúscailt faoin iliomad buntáistí a bhaineann le bheith in ann spéir na hoíche i gConamara a fheiceáil, agus an tionchar diúltach a bhíonn ag an truailliú solais, truailliú atá de shíor ag méadú.

TD'fhéadfadh obair mar seo tairbhí eacnamaíocha a thabhairt don cheantar trí shuim a spreagadh san éiceathurasóireacht agus i dturasóireacht na spéire dorcha, go háirithe lasmuigh de phríomhshéasúr an tsamhraidh. Tá sé i gceist againn a bheith ag obair chun creidiúnú foirmiúil a fháil le haghaidh limistéar spéir dhorcha i gConamara, cosúil leis an gcéad Pháirc Idirnáisiúnta um Spéir Dhorcha in Éirinn i Maigh Eo www.mayodarkskypark.ie nó an Tearmann na Spéarta Dorcha i gCiarraí.

Truailliú solais
Truailleán ar an timpeallacht atá i solas saorga san oíche agus déanann dochar dár bpláinéad goideann sé uainn an deis taithí a fháil ar iontas spéir nádúrtha na hoíche. Tá go leor den soilsiú a mbaintear úsáid as lasmuigh san oíche mí-éifeachtach, ró-gheal, gan a bheith dírithe mar is ceart, gan cumhdach cuí air, agus is minic nach mbíonn gá leis mar shoilsiú. Bíonn iarmhairtí ollmhóra eacnamaíocha agus comhshaoil nuair a chuirtear fuinneamh amú. Cuireann solas iomarcach san oíche isteach ar éiceachórais an domhain, déanann sé dochar don fhiadhúlra a mbíonn a saolré ag brath ar oícheanta dorcha. Tugtar le fios de réir taighde gur féidir le solas saorga san oíche tionchar diúltach a

imirt ar shláinte an duine ar an ábhar go gcuireann sé ar na rithimí codlata.

Nuair a dhéantar soilsiú ar ardchaighdeán a dhearadh is amhlaidh go laghdaítear úsáid fuinnimh agus astaíochtaí carbóin, sábhálann sé airgead, agus tugann sé faill dúinn dá réir taitneamh a bhaint as spéir na hoíche. Dá ndéanfaí soilsiú a shuiteáil lasmuigh mar ba cheart d'fhéadfaí úsáid fuinnimh a laghdú le 60-70 faoin gcéad, d'fhéadfaí airgead a shábháil agus astaíochtaí carbóin a laghdú. Tá laghdú ar thruailliú solais ar cheann de na bealaí is éasca dúinn ár dtionchar ar an timpeallacht a laghdú agus tacú le gníomhartha ar athrú aeráide.

Agus sin san áireamh táimid ag eagrú seimineár gréasáin an 21 Eanáir ó 11am go 1pm ina ndíreofar ar an bpobal áitiúil atá bainteach le turasóireacht a chur chun cinn. Tá súil againn go dtabharfaidh sé seo tacaíocht do ghnónna áitiúla a bheith páirteach i réimse na hAstra-thurasóireachta atá ag fás.
Ríomhphost: connemaradarkskies@gmail.com
Bí linn ag: https://www.facebook.com/connemaradarkskies
www.darksky.org chun tuilleadh faisnéise a fháil
www.mayodarkskypark.ie

Agus ar deireadh ... rúin na Nollag agus na hAthbhliana

Ag dúiseacht dúinn ar Lá Caille 2020, is beag a shíl muid go mbeadh 2020 chomh tubaisteach agus a bhí. Bhí sé mar a bheimis ag maireachtáil i scannán uafáis. Cé gur bliain dhúshlánach a bhí ann don chuid is mó againn agus bliain thar a bheith tromchúiseach dóibh siúd a chaill daoine muinteartha, gan trácht ar ghnónna ag titim as a chéile, ar laghad beidh Nollaig againn go fóill.

Agus anois, tá dóchas mór ann agus vacsaíní a leathadh amach. Táimid muiníneach freisin go gcuideoidh pleananna agus gníomhartha Tionscadal Geopháirc Dhúiche Sheoigheach agus Lochanna an Iarthair le teaghlaigh, pobail agus gnónna i réigiún na geopháirce a bheith ag obair le chéile agus a bheith ag amharc chun tosaigh go dóchasach. Coinnigh ar an eolas is nuashonraithe agus lean muid ar Facebook, Instagram agus Twitter@JCWLGeopark agus ar ár suíomh Gréasáin www.joycecountrygeoparkproject.ie. Guímis Nollaig Shona agus Athbhliain faoi mhaise daoibh go léir.

Copyright © 2020 Joyce Country & Western Lakes Geopark Project, All rights reserved.
Tá tú ag fáil an ríomhphost seo mar roghnaigh tú tríd ár gcumarsáid pobail agus gnólachta.

Is é ár seoladh phoist:
Tionscadal Geopháirc Dhúiche Sheoigheach agus Lochanna an Iarthair
Thuar Mhic Éadaigh, Co. Mhaigh Eo F12 D990
Eire
P: (+353) 094 9000245
R: info@jcwlgeopark.ie

Ar mhaith leat an chaoi a bhfaigheann tú na ríomhphoist seo a athrú?
Is féidr leat do chuid sainroghanna a nuashonrú nó díliostáil ón liosta seo.

mailchimp