

# DO YOU LOOK AFTER SOMEONE WHO NEEDS YOUR HELP?

Could you do with some help, advice or someone to talk to?

Do you need help to improve your own health and wellbeing as you look after someone else?

Are you aware of the benefits you may be entitled to?



**MAKING CARERS COUNT**

Working in partnership with Carers Trust

Funded by Making Carers Count, a Carers Trust partnership programme supported by the Covid-19 Support Fund.

Your local carers' support charity can help.

The following local charities in Brighton & Hove, West Sussex and East Sussex can help anyone looking after a family member, friend or neighbour (including children) because of an illness, old age, a disability, a mental health issue or an addiction.

Contact your local charity today to find out more.

(A professional interpreter in any language can be arranged when requested at no cost to you).



## Carers Centre for Brighton & Hove

Visit [www.thecarerscentre.org](http://www.thecarerscentre.org)

Email [info@thecarerscentre.org](mailto:info@thecarerscentre.org)

Call 01273 746 222

(Registered Charity No. 1015728 Company No. 2758481)



## Carers Support West Sussex

Visit [www.carerssupport.org.uk](http://www.carerssupport.org.uk)

Email [info@carerssupport.org.uk](mailto:info@carerssupport.org.uk)

Call 0300 028 8888

(Registered Charity No. 1123359 Company No. 6418743)



## Care for the Carers (East Sussex)

Visit [www.cftc.org.uk](http://www.cftc.org.uk)

Email [info@cftc.org.uk](mailto:info@cftc.org.uk)

Call 01323 738 390

(Registered Charity No. 1074906 Company No. 3677361)



# هل تعتني بشخص يحتاج إلى مساعدتك؟

هل تحتاج إلى بعض المساعدة أو النصيحة أو شخص للتحدث معه؟

هل تحتاج إلى مساعدة لتحسين صحتك وعافيتك وأنت تعتني بشخص آخر؟

هل تعرف المزايا التي قد تكون متاحة لك؟



**MAKING CARERS COUNT**  
Working in partnership with Carers Trust

بتمويل من برنامج Making Carers Count، وهو برنامج تابع لشركة Carers Trust بدعمه صندوق دعم المتضررين من جائحة كوفيد-19.

يمكن الجمعيات الخيرية المحلية الداعمة لمقدمي الرعاية في منطقتك أن تقدم لك يد العون والمساعدة.



يمكن الجمعيات الخيرية المحلية التالية في "برايتون أند هوف" و"ويست ساسكس" و"إيست ساسكس" مساعدة أي شخص يعتني بشخص آخر من أفراد أسرته أو أصدقائه أو جيرانه (بما في ذلك الأطفال) بسبب مرضه أو شيخوخته أو عجزه أو معاناته من مشكلة تتعلق بالصحة العقلية أو الإدمان.

اتصل بالجمعية الخيرية المحلية في منطقتك اليوم لمعرفة المزيد.

يمكننا عند الطلب الاستعانة بمتكلم محترف بأي لغة دون أن تترتب عليك أي تكلفة.



مركز مقدمي الرعاية في برايتون أند هوف

الموقع الإلكتروني [www.thecarerscentre.org](http://www.thecarerscentre.org)  
بريد إلكتروني [info@thecarerscentre.org](mailto:info@thecarerscentre.org)  
هاتف 01273 746 222  
(جمعية خيرية رقم 1015728، شركة رقم 2758481)

جمعية دعم مقدمي الرعاية في ويست ساسكس

الموقع الإلكتروني [www.carerssupport.org.uk](http://www.carerssupport.org.uk)  
بريد إلكتروني [info@carerssupport.org.uk](mailto:info@carerssupport.org.uk)  
هاتف 0300 028 8888  
(جمعية خيرية رقم 1123359، شركة رقم 6418743)

جمعية رعاية مقدمي الرعاية (إيست ساسكس)

الموقع الإلكتروني [www.cftc.org.uk](http://www.cftc.org.uk)  
بريد إلكتروني [info@cftc.org.uk](mailto:info@cftc.org.uk)  
هاتف 01323 738 390  
(جمعية خيرية رقم 1074906، شركة رقم 3677361)