

# 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)



# CZY OPIEKUJESZ SIĘ OSOBĄ, KTÓRA POTRZEBUJE TWOJEGO WSPARCIA?

Czy i Tobie przydałaby się w tej sytuacji pomoc, porada lub po prostu ktoś, z kim możesz porozmawiać?

Czy potrzebujesz pomocy finansowej, wsparcia praktycznego lub emocjonalnego, pomocy dla własnego zdrowia, podejmując się opieki nad inną osobą?

Czy wiesz, do jakich świadczeń jesteś uprawniony?



**MAKING CARERS COUNT**

Working in partnership with Carers Trust

Ufundowane przez Making Carers Count, program partnerski Carers Trust, przy wsparciu Funduszu Pomocowego Covid-19.

Pomóc może lokalna organizacja charytatywna wspierająca opiekunów.

Niżej wymienione organizacje charytatywne w Brighton & Hove, West Sussex oraz East Sussex mogą pomóc każdej osobie, która opiekuje się członkiem rodziny, osobą znaną lub sąsiadem (w tym dziećmi) z powodu choroby, podeszłego wieku, niepełnosprawności, zaburzeń zdrowia psychicznego lub uzależnienia.

Skontaktuj się ze swoją lokalną organizacją charytatywną już dzisiaj, aby dowiedzieć się więcej.

(Na Twoją prośbę możemy zaoferować bezpłatną pomoc profesjonalnego tłumacza).



## Centrum dla opiekunów w Brighton i Hove

Odwiedź stronę [www.thecarerscentre.org](http://www.thecarerscentre.org)  
Napisz [info@thecarerscentre.org](mailto:info@thecarerscentre.org)  
Zadzwoń 01273 746 222

(Zarejestrowana organizacja charytatywna nr 1015728. Nr firmy 2758481)



## Wsparcie dla opiekunów w West Sussex

Odwiedź stronę [www.carerssupport.org.uk](http://www.carerssupport.org.uk)  
Napisz [info@carerssupport.org.uk](mailto:info@carerssupport.org.uk)  
Zadzwoń 0300 028 8888

(Zarejestrowana organizacja charytatywna nr 1123359. Nr firmy 6418743)



## Wsparcie dla opiekunów w East Sussex

Odwiedź stronę [www.cftc.org.uk](http://www.cftc.org.uk)  
Napisz [info@cftc.org.uk](mailto:info@cftc.org.uk)  
Zadzwoń 01323 738 390

(Zarejestrowana organizacja charytatywna nr 1074906. Nr firmy 3677361)