

# 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?



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)



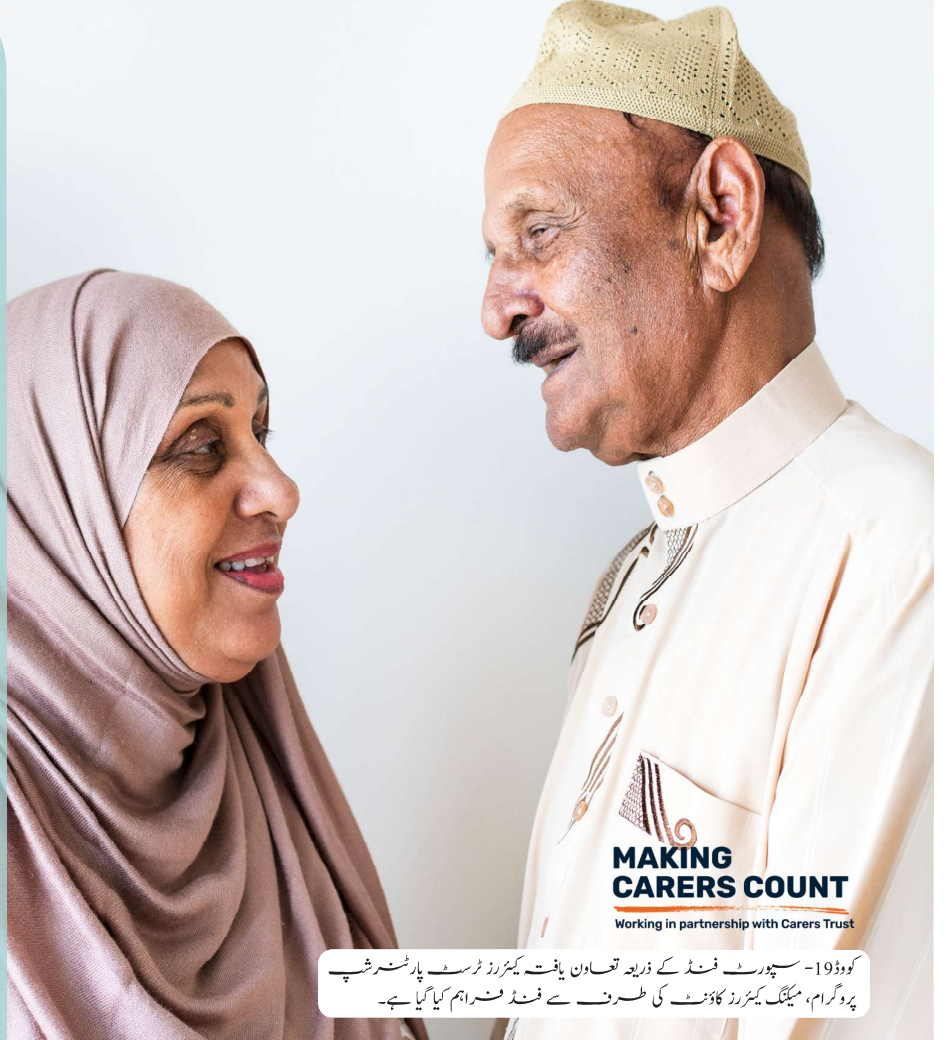
Language: English

# کیا آپ کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں جسے آپ کی مدد کی ضرورت ہے؟

کیا آپ کچھ مدد، مشورہ یا کسی سے بات کر کے کر سکتے ہیں؟

کیا آپ کو اپنی ذاتی صحت اور تندرستی کو بہتر بنانے کے لیے مدد کی ضرورت ہے کیونکہ آپ کسی اور کی دیکھ بھال کرتے ہیں؟

کیا آپ ان فوائد سے واقف ہیں جن کے آپ حقدار ہو سکتے ہیں؟



**MAKING CARERS COUNT**

Working in partnership with Carers Trust

کوڈ 19- سپورٹ فنڈ کے ذریعہ تعاون یافتہ کیئررز ٹرسٹ پارٹنرشپ پروگرام، میکنگ کیئررز کاؤنٹ کی طرف سے فنڈ مہم کیا گیا ہے۔

آپ کے معتامی نگہداشت کنندگان کا امدادی خیراتی ادارہ مدد کر سکتا ہے۔

برائٹن اینڈ ہوو، معنربی سیکس اور مشرقی سیکس میں درج ذیل معتامی خیراتی ادارے بیماری، بڑھاپے، معذوری، دماغی صحت کے مسئلے یا لٹ کی وجہ سے حساندان کے کسی رکن، دوست یا پڑوسی (بشمول بچوں) کی نگہداشت کرنے والے کسی بھی شخص کی مدد کر سکتے ہیں۔

مزید جاننے کے لیے آج ہی اپنے معتامی خیراتی ادارے سے رابطہ کریں۔

درخواست کرنے پر کسی بھی زبان میں ایک پیشہ ور ترجمان کا ہندوبست کیا جا سکتا ہے جس کے لیے آپ کو کوئی لاگت نہیں دینی ہوگی۔

 **carers centre** for brighton & hove

کیئررز سپورٹ فنڈ برائٹن اینڈ ہوو

ملاحظہ کریں [www.thecarerscentre.org](http://www.thecarerscentre.org)

ای میل کریں [info@thecarerscentre.org](mailto:info@thecarerscentre.org)

کال کریں 01273 746 222

(رجسٹرڈ خیراتی ادارہ نمبر 1015728، کمپنی نمبر 2758481)

 **Carers Support**  
West Sussex

کیئررز سپورٹ ویسٹ سیکس

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

ای میل کریں [info@carerssupport.org.uk](mailto:info@carerssupport.org.uk)

کال کریں 0300 028 8888

(جمعیت خیریتہ رستم 1123359، شہرہ رستم 6418743)

 **care for the carers**  
East Sussex

کیئررز دی کیئررز (ایسٹ سیکس)

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

ای میل کریں [info@cftc.org.uk](mailto:info@cftc.org.uk)

کال کریں 01323 738 390

(جمعیت خیریتہ رستم 1074906، شہرہ رستم 3677361)



Language: Urdu