



Support Groups for Family Caregivers

*Southern Caregiver Resource Center offers professionally facilitated support groups for family caregivers. These groups are **open and ongoing**, free of charge, and registration is not required.*

<p><u>Caregiver Support Group – Kearny Mesa</u></p> <p>When: 2nd and 4th Thursday of every month</p> <p>Time: 5:30 p.m. to 7:00 p.m.</p> <p>Location: Jewish Family Service Community Services Building 8788 Balboa Avenue, Room 229 San Diego, 92123</p> <p>Facilitator: Elizabeth Parks, LCSW Family Consultant</p> <p><i>*This group has a focus on adult children who are caring for a parent, but is open to all caregivers</i></p>	<p><u>Caregiver Support Group - Clairemont</u></p> <p>When: 2nd and 4th Wednesday of every month</p> <p>Time: 1:30 p.m. to 3:00 p.m.</p> <p>Location: Clairemont Lutheran Church Room 1 4271 Clairemont Mesa Blvd. San Diego, 92117</p> <p>Facilitator: Russell Zygmunt, MSW Family Consultant</p>
<p><u>Caregiver Support Group – Cardiff by the Sea</u></p> <p>When: 2nd and 4th Monday of every month</p> <p>Time: 1:30 p.m. to 3:00 p.m.</p> <p>Location: Belmont Village Senior Living Cardiff By The Sea The Club Room – Floor L2 3535 Manchester Avenue Cardiff By The Sea, 92007</p> <p>Facilitator: Morgan Baker, MSW Family Consultant</p>	<p><u>Caregiver Support Group – Rancho Bernardo</u></p> <p>When: 1st and 3rd Thursday of every month</p> <p>Time: 5:30 p.m. to 7:00 p.m.</p> <p>Location: The Remington Club I Game Room- 1st Floor 16925 Hierba Drive San Diego, 92128</p> <p>Facilitator: Dayna McAllister, MSW Family Consultant</p>
<p><i>Respite may be available for you to attend. Please call Southern Caregiver Resource Center for more information at (858) 268-4432.</i></p>	<p><u>Caregiver Support Group – La Mesa</u></p> <p>When: 1st and 3rd Tuesday of every month</p> <p>Time: 1:30 p.m. to 3:00 p.m.</p> <p>Location: San Diego Oasis Grossmont Shopping Center 5500 Grossmont Center Drive, Suite 269 La Mesa, 91942</p> <p>Facilitator: Tanya Solis, AMFT Care Manager</p>

De vuelta a la hoja para los grupos de apoyo en español.



Grupos de Apoyo para Cuidadores Familiares

*Southern Caregiver Resource Center ofrece grupos de apoyo para cuidadores de familiares guiado por personal profesional. Estos grupos permiten a los cuidadores compartir sus experiencias e ideas para aliviar el estrés y manejar el cuidado. Los grupos son **gratuitos** y no es necesario hacer cita.*

Cuidado temporal para ayudar con su ser querido puede ser disponible para que atienda los grupos. Para más información favor de llamar a nuestra oficina al 1-800-827-1008.

Chula Vista

Día: 1^{er} y 3^{er} Miércoles de cada mes
Horario: 4:30 p.m. a 6:00 p.m.
Lugar: Norman Park Senior Center
 270 F Street
 Chula Vista, 91910
Facilitador: Carol Ornelas, MA
 Manejadora de Cuidado

San Ysidro

Día: 2^o y 4^o Jueves de cada mes
Horario: 3:00 p.m. a 4:30 p.m.
Lugar: San Ysidro Adult Day Health Center
 3364 Beyer Blvd.
 San Ysidro, 92173
Facilitador: Miriam Guillen-Ibarra, LMFT
 Manejadora de Cuidado II
 (619) 948-6640

Si usted está cuidando de un familiar o un amigo, lo invitamos a que asista al grupo de su preferencia.

Estos grupos de apoyo son gratuitos y abiertos al público. No se requiere inscripción.

Para más información, por favor, llámenos al 1 (800) 827-1008.

See other side for English Support Groups.