

Thrive at ICRC

Cognitive Behavioral Therapy
for Later-Life Depression
program

Funding

Thrive at ICRC is funded by Riverside University Health System Behavioral Health through the Mental Health Services Act - Prevention and Early Intervention.



ICRC is a Proud Member of :



Follow us :



About ICRC

Inland Caregiver Resource Center (ICRC) is a private, non-profit, tax-exempt, 501(c)3 organization.

ICRC is an independent member of a network of Caregiver Resource Centers established statewide under special legislation signed into law in late 1984. ICRC is funded by government grants and private donations.

Mission & Values

ICRC's mission is to help families and communities cope with and manage the challenges of aging and caregiving. The agency's six core values are to advocate, educate, care, support, empower, and foster community.

The mission and core values center on promoting the diversity, equality, and inclusivity of all clients and staff.

Caring professionals at ICRC provide specialized services for caregivers and seniors in Riverside, San Bernardino, Inyo, and Mono Counties.

**1430 E. COOLEY DR,
SUITE 240
COLTON, CA 92324**



Thrive

@ICRC



INLAND CAREGIVER RESOURCE CENTER

"Helping families and communities cope with and manage the challenges of aging and caregiving"

800-675-6694
INLANDCAREGIVERS.ORG

What is Thrive?

A community-based early intervention program that uses talk therapy to:

- Decrease levels of sadness, stress, and or anxiousness
- Increase positive thoughts, feelings, and actions
- Enhance coping skills when faced with challenges



Thrive at ICRC consists of 16 to 20 sessions that take place in the client's home or in a community setting.

Currently, Thrive at ICRC screenings are being offered virtually by phone and video.

This program is for older adults aged 60 or over who live in Riverside County.

About Thrive

The Thrive program offered at ICRC uses cognitive behavioral therapy (CBT) to reduce depressive symptoms and improve quality of life for seniors. CBT is an evidenced based approach which enables older adults to create long-term changes allowing for a more active and rewarding life in an effort to Thrive.

Is Thrive at ICRC right for you?

- Do you have little interest or pleasure in doing things?
- Do you feel down, sad, or hopeless?

If you experience one or both of these, you may qualify for Thrive at ICRC.



Meet Thrive Staff

"I am privileged to be a clinician with Thrive, a program that assists seniors with feeling like themselves again. My goal is to guide each participant with compassion and empathy, as they do the work to improve their overall well-being."

-Francesca Salvatierra, Thrive Mental Health Clinician

"When you feel better, you do better. If you can commit to Thrive, we will work together to not just survive but Thrive!"

- Jennifer Lopez, Thrive Clinical Supervisor

Brillar en ICRC

Programa de Terapia Cognitiva
Conductual para Depresión en la
Tercera Edad

Fondos

Brillar en ICRC es financiado por Riverside University Health System - Behavioral Health a través de la Ley de Servicios de Salud Mental - Prevención y Intervención Temprana.



ICRC es Miembro de:



SIGANOS POR:



Sobre ICRC

Inland Caregiver Resource Center es una organización privada sin fines de lucro 501(c)3.

ICRC es miembro independiente de la red de Centros de Recursos para Cuidadores establecidos en California bajo legislación en 1984. ICRC es financiado por el estado, becas gubernamentales y donaciones privadas.

Misión y Valores

La misión de ICRC es ayudar a familias y comunidades a manejar y superar los retos del envejecimiento y ser cuidador. Los seis valores fundamentales ICRC son abogar, educar, cuidar, apoyar, empoderar y fomentar la comunidad.

La misión y los valores fundamentales se centran en promover la diversidad, la igualdad y la inclusión de todos los clientes y el personal.

Profesionales empáticos de ICRC proveen servicios especializados para cuidadores y personas mayores en los condados de Riverside, San Bernardino, Inyo y Mono.

**1430 E. COOLEY DR,
SUITE 240
COLTON, CA 92324**



Brillar
@ICRC



INLAND CAREGIVER RESOURCE CENTER

*Ayudando a familias y comunidades
manejar y superar los retos del
envejecimiento y ser cuidador.*

**800-675-6694
INLANDCAREGIVERS.ORG**

¿Que es Brillar?

Un programa de intervención temprana basado en la comunidad que utiliza terapia para:

- Disminuir los niveles de tristeza, estrés y/o ansiedad
- Aumentar los pensamientos, sentimientos, y acciones positivas
- Mejorar las habilidades de afrontamiento cuando se enfrentan a desafíos



Este programa es para personas de 60 años o mayores en el condado de Riverside.

Brillar en ICRC consiste de 16 a 20 sesiones que toman a cabo en casa del cliente o en un establecimiento público.

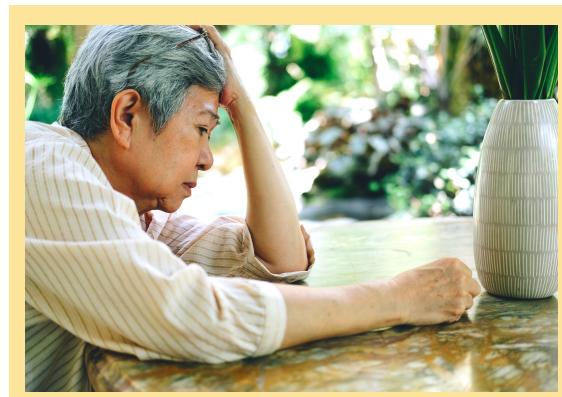
Actualmente Brillar en ICRC está ofreciendo sesiones virtuales por teléfono y video.

El programa Brillar que se ofrece en ICRC utiliza terapia cognitiva conductual para reducir síntomas depresivos y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. La terapia cognitiva conductual es un enfoque basado en la evidencia que permite a los adultos mayores hacer cambios de largo plazo que les permiten una vida más activa y gratificante para que puedan Brillar.

Brillar en ICRC ¿Es adecuado para usted?

- ¿Tiene poco interés o placer en hacer cosas?
- ¿Se siente desanimado, triste, o sin esperanza?

Si siente uno o ambos de estos, puede calificar para el programa de Brillar en ICRC.



Conozca al personal

"Me complace traer un programa a las personas mayores en nuestras comunidades que ayudará a los clientes a mejorar sus vidas y tener la esperanza de un futuro mejor al combatir los síntomas de la depresión a través de educación, herramientas útiles, y el apoyo emocional."

-Aida Blanco, Clínica de Salud Mental de Brillar

"Cuando te sientes mejor, haces mejor las cosas. Si puede comprometerse con Brillar, trabajaremos juntos no solo para sobrevivir, sino también para Brillar. "

- Jennifer Lopez, Supervisora Clínica de Brillar