

JOIN NAVIGATING CHANGE!

Are you a youth (ages 16 - 22) with an Intellectual or Developmental Disability (I/DD) — or a family member — looking for guidance through the transition to adulthood?

Navigating Change is here to help!
Work 1:1 with a Navigator who understands your journey.

What's Included:

- A personal Navigator for ongoing guidance
- A 6 session Life Planning Series with Home of Guiding Hands
- Connection with peers and other families
- Access to virtual trainings
- Help with referrals and resources for school, work, housing, enrichment, and more



Cohort 3 begins January 2026 (hybrid)

📍 East County (La Mesa, Lemon Grove, Spring Valley)

💬 Free to participate | Flexible attendance — full participation encouraged!

★ Must be an active client to San Diego Regional Center

Let's build your future together.

[Sign up today!](#)



¡ÚNASE A NAVEGANDO EL CAMBIO!

¿Es usted un joven (de 16 a 22 años) con una Discapacidad Intelectual o del Desarrollo (I/DD)? ¿Algún miembro de su familia con discapacidad, busca orientación durante la transición a la edad adulta?

¡Navegando el Cambio está aquí para ayudar!
Trabaje uno a uno con un Navegador que entiende su camino.

¡Qué incluye?

- Un Navegador personal para orientación continua
- Un programa guiado de Planificación de Vida de 6 sesión con Home of Guiding Hands
- Conexión con compañeros y otras familias
- Acceso a capacitaciones virtuales
- Ayuda con referencias y recursos para la escuela, el trabajo, la vivienda, el crecimiento y más



Grupo 3 comienza en enero de 2026 (híbrido)

- 📍 Condado Este (La Mesa, Lemon Grove, Spring Valley)
- 💬 Participación gratuita, Asistencia flexible —
¡Le animamos a involucrarse plenamente!

- ★ indispensable ser un cliente activo del Centro Regional de San Diego SDRC

¡Construyamos juntos su futuro!.

¡Regístrese hoy!

