

SEPTEMBER 2023

CFLC Class Schedule

2001 28th Street, Bakersfield, CA. 93301

The Consumer Family Learning Center (CFLC) is offering peer-led classes and support groups **virtually & IN-PERSON!** These groups are for adults only, and class sizes are limited to 18 attendees. Individuals must become a member before starting a group. To join virtual groups, members must be able to join Microsoft Teams from a computer or smart phone. Participation in a class will not be anonymous. The CFLC is for adults who are actively engaged in behavioral health recovery, and their family members/ loved ones. **To become a member or for more information, call the CFLC at 661-868-7550.**



MONDAY

Beginners Guitar

In Person 10:00 - 11:30 a.m.

Basic Computers

In Person 10:30 - 11:30 a.m.

A Better You

10:30 a.m. - Noon Via Microsoft Teams

Men's Maverick Group

1:00 - 2:00 p.m. Via Microsoft Teams

Seasons Change: Living with Bipolar Symptoms

In Person 2:00 - 3:00 p.m.

Compartir la Ansiedad

3:00 - 4:30 p.m. Microsoft Teams

Communication Building Blocks

5:00 - 6:00 p.m. Hybrid

Hours of Operation:

Monday - Friday: 10:00 a.m. - 7:00pm

Saturday: 10:00 a.m. - 1:00pm

TUESDAY

Open Music Lab

In Person 10:00 - 11:00a.m.

Manejo del Estrés (Spanish)

10:30 a.m. - Noon Hybrid

Coloring for Mindfulness

In Person 11:00a.m. - 12:30p.m.

Depression Management

In Person 1:00 - 2:00 p.m

Recovery in Action Group Process

1:00 - 2:30 p.m. Hybrid

Open Sewing Lab

In Person 1:00 - 3:00 p.m.

Creativity for Change #1

In Person 4:00 - 5:00 p.m

Overcoming Anxiety

5:00 - 6:00 p.m. Hybrid

WEDNESDAY

Open Computer Lab

In Person 10:30 a.m. - Noon

Apoyo Emocional (Spanish)

10:30 - 11:30 a.m. Hybrid

NAMI connection Recovery Support Group

In Person 11:00 a.m. - 12:30p.m.

Peer Support for Beginners

1:00 - 2:00 p.m. Via Microsoft Teams

Recovery in Action Education Class

1:00 - 2:30 p.m. Hybrid

Peer to Peer Group

In Person 1:00 - 2:30 p.m.

Loss & Healing: The Process of Healing

3:00 - 4:30 p.m. Via Microsoft Teams

Meditation for Healing

In Person 5:00 - 6:00 p.m

Creativity for Change #2

In Person 5:00 - 7:00 p.m

THURSDAY

Un Riconsito para Meditar y Sanar (Spanish)

10:30 a.m. - Noon Via Microsoft Teams

Schizophrenics Anonymous

10:30 - 11:30 a.m. Hybrid

Art for the Soul

In Person 10:30 a.m. - Noon

Preventing Mental Health Relapse

1:00 - 2:00 p.m. Via Microsoft Teams

Recovery in Action Life Skills

1:00 - 2:30 p.m. Hybrid

Open Sewing Lab

In Person 1:00 - 3:00 p.m.

Depression Management #2

2:00 - 3:00 p.m. Via Microsoft Teams

Un Dia a la Vez (Spanish)

In Person 4:30 - 5:30 p.m.

NAMI connection Recovery Support Group

In Person 5:30 - 6:30p.m.

Crisis Hotline 1-800-991-5272
Suicide & Crisis Lifeline: 988
Substance Use Division Access Line: 1-866-266-4898

FRIDAY

Mujeres Invencibles

10:30 a.m. - 12:00 p.m. Hybrid

Stress Management

10:30 - 11:30 a.m. Via Microsoft Teams

DBT Skills Group

1:00 - 2:00 p.m. Via Microsoft Teams

LGBTQ Support Group

In Person 2:00 - 3:30 p.m. Hybrid

Conflict Resolution

2:30 - 4:00 p.m. Via Microsoft Teams

Movie Night

In Person 4:00 - 6:30 p.m

SATURDAY

Basic Computers

In Person 10:00 a.m. - Noon

Classic film appreciation

In Person 10:00am - Noon

Art for the Soul #2

In Person 10:30 a.m - 1:00 p.m.



SEPTIEMBRE 2023

Horario de clases de CFLC

2001 28th Street, Bakersfield, CA. 93301

¡El Consumer Family Learning Center (CFLC) ofrece clases dirigidas por pares y grupos de apoyo de manera virtual y EN PERSONA!

Estos grupos de horario de clases de CFLC son solo para adultos y el tamaño de las clases está limitado a 18 asistentes. Las personas deben convertirse en miembros antes de comenzar un grupo. Para unirse a grupos virtuales, los miembros deben poder unirse a Microsoft Teams desde una computadora o teléfono inteligente. La participación en una clase no será anónima. El CFLC es para adultos que participan activamente en la recuperación de la salud conductual y sus familiares/seres queridos. Para convertirse en miembro o para obtener más información, llame a CFLC al 661-868-7550.



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

Principiantes de guitarra
en persona 10:00 - 11:30 a.m.

laboratorio de musica abierto
en persona 10:00 - 11:00a.m.

Laboratorio de computación abierto
en persona 10:30 a.m - mediodía

Un Riconsito para Meditar y Sanar (Español)
10:30 a.m. – mediodía Via Microsoft Teams

Mujeres Invencibles (Español)
10:30 a.m. - 12 p.m. Hybrid

Computadoras básicas
en persona 10:30 - 11:30 a.m.

Manejo del Estrés (Español)
10:30 a.m. – mediodía Hybrid

Apoyo Emocional (Español)
10:30 - 11:30 a.m. Hybrid

Esquizofrenicos anonimos
en persona 10:30 - 11:30 a.m.

Manejo del Estres
10:30 - 11:30 a.m. Via Microsoft Teams

Un mejor tu
10:30 a.m. – mediodía Via Microsoft Teams

Colorando por consciencia
en persona 11:00a.m. - 12:30p.m.

NAMI connection Recovery Support Group
en persona 11:00 a.m. - 12:30p.m

Arte para la alma
en persona 10:30 a.m. - mediodía

Grupo de Habilidades DBT
1:00 - 2:00 p.m. Via Microsoft Teams

Grupo Maverick masculino
1:00 - 2:00 p.m. Via Microsoft Teams

Manejo de la depresión
en persona 1:00 - 2:00 p.m

Apoyo entre pares para principiantes
1:00 - 2:00 p.m. Via Microsoft Teams

Prevencion de recaidas de salud mental
1:00 - 2:00 p.m. Via Microsoft Teams

Grupo de apoyo LGBTQ
en persona 2:00 - 3:30 p.m. Hybrid

Cambio de Temporada: vivir con sintomas bipolares
en persona 2:00 - 3:00 p.m.

Proceso grupal de recuperación en acción
1:00 - 2:30 p.m. Hybrid

Clase de Educacion de Recuperacion en Acción
1:00 - 2:30 p.m. Hybrid

Recuperacion en Habilidades para la Vida en Acción
1:00 - 2:30 p.m. Hybrid

Resolucion de conflictos
2:30 - 4:00 p.m. Via Microsoft Teams

Compartir la Ansiedad (Español)
3:00 - 4:30 p.m. Microsoft Teams

Laboratorio de costura abierto
en persona 1:00 - 3:00 p.m.

Entre pares
en persona 1:00 - 2:30 p.m.

Laboratorio de costura abierto
en persona 1:00 - 3:00 p.m.

Noche de cine
en persona 4:00 - 6:30 p.m.

Bloques de construcción comunicacion
5:00 - 6:00 p.m. Hybrid

Creatividad para el cambio #1
en persona 4:00 - 5:00 p.m

Perdida y Sanación: El Proceso de Sanacion
3:00 - 4:30 p.m. Via Microsoft Teams

Manejo de la depresión #2
2:00 - 3:00 p.m. Via Microsoft Teams

Computadóras básicas
en persona 10:00 a.m. - mediodía

horas de operación:
Lunes - Viernes: 10:00 a.m. - 7:00pm
Sabado: 10:00 a.m. - 1:00pm

Superando la Ansiedad
5:00 - 6:00 p.m. Hybrid

Meditacion para la curación
en persona 5:00 - 6:00 p.m

Un Dia a la Vez (Spanish)
In Person 4:30 - 5:30 p.m.

apreciación del cine clásico
en persona 10:00 a.m. - mediodía

Creatividad para el cambio #2
en persona 5:00 - 7:00 p.m

NAMI connection Recovery Support Group
en persona 5:30 - 6:30 p.m.

Arte para la alma #2
en persona 10:30 a.m. - 1:00 p.m.



Linea Directa de Crisis 1-800-991-5272
Linea de Vida de Suicidio: 988
Linea de Acceso de la Division de
Uso de Sustancias: 1-866-266-4898
KernBHRS.org

