

JUNE 2024

CFLC

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. Participation in a class will not be anonymous. The CFLC is for adults that 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.** We Hope To See You Soon!



Funded by the California Mental Health Services Act

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

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 Hybrid

Prepare U[®]

Noon - 2:00 P.M.

Men's Maverick Group

1:00 -2:00 P.M. Hybrid

Seasons Change: Living with Bipolar Symptoms

In Person 2:00 - 3:00 P.M.

Combattir la Ansiedad (Spanish)

3:00 - 4:30 P.M. Hybrid

Communication Building Blocks

5:00 - 6:00 P.M. Hybrid

Intermediate Guitar

In person 10:00 - 11:30 A.M.

Manejo del Estrés (Spanish)

10:30 A.M. – Noon Hybrid

Coloring for Mindfulness

In Person 11:00 - 12:30 P.M.

Recovery Out In The Field

In Person 11:00am - 1:30 P.M.

Depression Management

In Person 1:00 -2:00 P.M.

Open Sewing Lab

In Person 1:00 - 3:00 P.M.

Recovery in Action Group Process

1:00 - 2:30 P.M. Hybrid

The Art Of Drumming

In Person 3:00 - 4:00 P.M.

Overcoming Anxiety

5:00 - 6:00 P.M. Hybrid

Open Computer Lab

In Person 10:30 A.M. - Noon

Apoyo Emocional (Spanish)

10:30 A.M. - Noon Hybrid

NAMI Connection Recovery Support Group

In Person 11:00 - 12:30 P.M.

Recovery in Action Education Class

1:00 - 2:30 P.M. Hybrid

Peer to Peer Group

In Person 1:00 - 2:00 P.M.

Loss & Grief: The Process of Healing

3:00 - 4:00 P.M Hybrid

DBT Skills Group

4:30 - 5:30 P.M. Hybrid

Game Night

In Person 3:00 - 5:00 P.M

Helpful Hobbies

In Person 5:00 - 7:00 P.M.

Schizophrenics Anonymous

10:30 - 11:30 A.M Hybrid

Un Riconsito para Meditar y Sanar (Spanish)

10:30 A.M. - Noon Hybrid

Art for the Soul

In Person 10:30 A.M. - Noon

Out In The World

In Person 11:00 - Noon
or 1:30 P.M.

Preventing Mental Health Relapse

1:00 -2:00 P.M. Hybrid

Recovery in Action Life Skills

1:00 - 2:30 P.M. Hybrid

Open Sewing Lab

In Person 1:00 - 3:00 P.M.

Open Computer Lab

In Person 1:30 - 3:00 P.M.

Depression Management #2

2:00 - 3:00 P.M. Hybrid

NAMI Connection Recovery Support Group

In Person 6:00 - 7:00 P.M.

Mujeres Invencibles

In Person 10:30 A.M - Noon

Stress Management

10:30- 11:30 A.M. Hybrid

Healthy Habits

In Person 10:30 - 12:00 P.M.

LGBTQIA2s+ Support Group

2:00 - 3:30 P.M. Hybrid

Conflict Resolution

2:30 - 4:00 P.M Hybrid

Movie Night

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

SATURDAY

Art For The Soul #2

In Person 10:30 - 1:00 P.M.

Open Computer Lab

In Person 10:30 - 1:00 P.M.



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





¡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. La participación en una clase no será anónima. Para convertirse en miembro o para obtener más información, llame a CFLC al 661-868-7550. ¡Esperamos verte pronto!

Fundado por California Mental Health Services Act

LUNES

En Persona 10:00 - 11:30A.M.
Principiantes De Guitarra

En Persona 10:30 - 11:30 A.M.
Computadoras Básicas

10:30 A.M. – Mediodía Hybrid
Un mejor tu

En Persona Mediodía - 2:00 P.M.
Preparado U[®]

1:00 - 2:00 P.M. Hybrid
Grupo Maverick masculino

Cambio de Temporada: Vivir con Síntomas Bipolares
En Persona 2:00 - 3:00 P.M.

3:00 - 4:30 P.M. Hybrid
Compartir la Ansiedad (Español)

5:00 - 6:00 P.M. Hybrid
Bloques de Construcción Comunicación

MARTES

En Persona 10:00 - 11:30 A.M.
Guitarra Intermedia

10:30 A.M. – Mediodía Hybrid
Manejo del Estrés (Español)

En Persona 11:00 - 12:30 P.M.
Colorando por Consciencia

En Persona 11:00am - 1:30 P.M.
Recuperación en el Campo

En Persona 1:00 - 2:00 P.M.
Manejo de la Depresión

Proceso Grupal de
Recuperación en Acción
1:00 - 2:30 P.M. Hybrid

En Persona 2:00 - 4:00 P.M.
El Arte Del Tambor

5:00 - 6:00 P.M. Hybrid
Superando la Ansiedad

MIERCOLES

In Person 10:30 - Mediodía
Laboratorio de computación abierto

10:30 - Mediodía Hybrid
Apoyo Emocional (Español)

10:30 - Mediodía Hybrid
NAMI Grupo De Soporte De Recuperación de Conexión

1:00 - 2:00 P.M. Hybrid
Clase de Educación de Recuperación en Acción

En Persona 1:00 - 2:00 P.M.
Entre pares

Perdida y Duelo: El Proceso de
Sanación
3:00 - 4:00 P.M. Hybrid

Grupo de Habilidades DBT
4:30 - 5:00 P.M. Hybrid

En Persona 3:00 - 5:00
Noche De Juego

En Persona 5:00 - 7:00 P.M.
Pasatiempos Útiles

JUEVES

En Persona 10:30 - 11:30 A.M.
Esquizofrenicos anónimos

10:30 A.M. – Mediodía Hybrid
Un Riconstituto para Meditar y Sanar (Español)

En Persona 10:30 - Mediodía
Arte Para la Alma

En Persona 1:00 P.M. - Mediodía
or 1:30 P.M.
Fuera en el Mundo

Prevencion de Recaidas de
Salud Mental
1:00 -2:00 P.M. Hybrid

Recuperacion en Habilidades
para la Vida en Acción
1:00 - 2:30 P.M. Hybrid

Laboratorio de Costura Abierto
En Persona 1:30 - 3:00 P.M.

Manejo de la depresión #2
2:00 - 3:00 P.M. Hybrid

NAMI Grupo De Soporte De
Recuperación de Conexión
En Persona 1:00 - 2:00 P.M.

Laboratorio de computación
abierto
In Person 10:30 - 1:00 P.M.

VIERNES

En Persona 10:30 - Mediodía
Mujeres Invenibles (Español)

10:30 - 11:30 A.A. Hybrid
Manejo del Estrés

En Persona 10:30 - Mediodía
Habitos Saludables

Grupo de apoyo LGBTQIA2S+
2:00 - 3:30 P.M. Hybrid

Resolucion de Conflictos
2:30 - 4:00 P.M. Hybrid

En Persona 4:00 - 6:30 p.m.
Noche de Cine

SABADO

En Persona 10:30 - 1:00 P.M.
Arte Para la Alma

Laboratorio de computación
abierto
In Person 10:30 - 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

