

MARCH 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. 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.**



Funded by the California Mental Health Services Act

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 Hybrid

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.

Combatir la Ansiedad (Spanish)
3:00 - 4:30 p.m. Hybrid

Communication Building Blocks
5:00 - 6:00 p.m. Hybrid

TUESDAY

Intermediate Guitar
In Person 10:00 - 11:30a.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.

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 a.m. - Noon Hybrid

NAMI connection Recovery Support Group
In Person 11:00 a.m. - 12:30p.m.

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 & Grief: The Process of Healing
3:00 - 4:00 p.m. Hybrid

Un Dia a la Vez (Spanish)
3:00 - 4:30 p.m. Hybrid

DBT Skills Group
4:30 - 5:30 p.m. Hybrid

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

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

THURSDAY

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. Hybrid

Recovery in Action Life Skills
1:00 - 2:30 p.m. Hybrid

Open Sewing Lab
In Person 1:00 - 3:00 p.m.

Un Riconsito para Meditar y Sanar (Spanish)
1:00 - 3:00 p.m. Hybrid

Depression Management #2
2:00 - 3:00 p.m. Hybrid

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

NAMI connection Recovery Support Group
In Person 6:00 - 7:00p.m.

FRIDAY

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

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

Healthy Habits
In Person 10:30 - 12:30 p.m.

LGBTQ Support Group
In Person 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

Basic Computers
In Person 10:00 a.m. - Noon

Art for the Soul #2
In Person 10:30 a.m - 1:00 p.m.

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

Hours of Operation:
Monday - Friday: 10:00 a.m. - 7:00pm
Saturday: 10:00 a.m. - 1:00pm



MARZO 2024

CFCLC

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.**



Financiado por el California Mental Health Services Act

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Guitarra Intermedia
en persona 10:00 - 11:30a.m.

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

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

Un mejor tu
10:30 a.m. – mediodía Hybrid

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

Grupo Maverick masculino
1:00 - 2:00 p.m. Hybrid

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Perdida y Duelo: El Proceso de
Sanidad**
3:00 - 4:00 p.m. Hybrid

Un Dia a la Vez (Español)
3:00 - 4:30 p.m. Hybrid

Grupo de Habilidades DBT
4:30 - 5:30 p.m. Hybrid

Noche de Juego
en persona 4:00 - 5:00 p.m.

Pasatiempos Utiles
en persona 5:00 - 7:00 p.m.

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

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

**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 1:00 - 3:00 p.m.

**Un Riconsito para Meditar y Sanar
(Español)**
1:00 - 3:00 p.m. Hybrid

Manejo de la depresión #2
2:00 - 3:00 p.m. Hybrid

Movimientos Conscientes
en persona 5:00 - 6:00 p.m.

**NAMI connection Recovery
Support Group**
en persona 6:00 - 7:00 p.m.

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

Manejo del Estrés
10:30 - 11:30 a.m. Hybrid

Habitos Saludables
en persona 10:30 - 12:30 p.m.

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

Resolucion de conflictos
2:30 - 4:00 p.m. Hybrid

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

SABADO

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

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



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

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

