

NOVEMBER 2024

CFLC

M-F 10 AM to 7 PM & Sat 10 AM to 1 PM at 2001 28th Street, Bakersfield, CA. 93301

Are you ready to connect with others on your recovery journey? The Consumer Family Learning Center (CFLC) offers peer - led classes and support groups for adults ages 18 and older. Our classes and support groups are offered both virtually and in- person, so you can choose the format that best suits your needs. **To become a member or learn more, [please contact the CFLC at \(661\) 868-7550](#). We can't wait to welcome you to our supportive community!**

Group names in **RED** are in person groups and group names in **BLUE** are hybrid groups.



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. – 12:00 P.M. 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.

Combartir 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. – 12:00 P.M. Hybrid

Coloring for Mindfulness

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

Recovery Out In The Field

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

Apoyo Emocional (Spanish)

10:30 A.M. - 12:00 P.M. 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.

Schizophrenics Anonymous

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

Un Rinconsito para Meditar y Sanar (Spanish)

11:00 A.M. - 1:00 P.M. Hybrid

Art for the Soul

In Person 10:30 A.M. - 12:00 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 5:00 - 6:00 P.M.

Mujeres Invencibles

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

Stress Management

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

Healthy Habits

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

LGBTQIA2s+ Support Group

2:00 - 3:00 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.



Hope. Healing. Recovery

Crisis Hotline 1-800-991-5272

Suicide & Crisis Lifeline: 988

Substance Use Division Access Line: 1-866-266-4898

KernBHRS.org

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE

NOVIEMBRE 2024

L-V 10 AM to 7 PM & Sab 10 AM to 1 PM at 2001 28th Street, Bakersfield, CA. 93301

Estás listo para conectar con otros en tu camino hacia la recuperación? El Centro de Aprendizaje para Consumidores y Familias (CFLC) ofrece clases y grupos de apoyo dirigidos por pares para adultos de 18 años o mas. Nuestras clases y grupos de apoyo se ofrecen tanto de manera virtual como en persona, para que puedas elegir el formato que mejor se adapte a tus necesidades. Para convertirte en miembro o aprender más, comunícate con el CFLC al (661) 868-7550. ¡Estamos ansiosos por darte la bienvenida a nuestra comunidad de apoyo!

Los nombres de los grupos en **ROJO** son grupos en persona y los nombres de los grupos en **AZUL** son grupos híbridos.



Fundado por California Mental Health Services Act

LUNES

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

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

Un Mejor Tu
10:30 A.M. – 12:00 P.M. Híbrido.

Grupo Maverick Masculino
1:00 - 2:00 P.M. Híbrido

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

Combatir la Ansiedad (Español)
3:00 - 4:30 P.M. Híbrido

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



Hope. Healing. Recovery

MARTES

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

Manejo del Estrés (Español)
10:30 A.M. – 12:00 P.M. Híbrido

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

Recuperación en el Campo
En Persona 10:30- 1:30 P.M.

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

Taller de Costura Abierta
En Persona 1:00 - 3:00 P.M.

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

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

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

MIERCOLES

Laboratorio de Computación
Abierto
En Persona 10:30 - 12:00 P.M.

Apoyo Emocional (Español)
10:30 - 12:00 P.M. Híbrido

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

Clase de Educación de
Recuperación en Acción
1:00 - 2:30 P.M. Híbrido

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

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

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

Noche De Juego
En Persona 3:00 - 5:00 P.M.

JUEVES

Esquizofrenicos Anonimos
10:30 - 11:30 A.M. Híbrido

Un Rinconsito para Meditar y
Sanar (Español)
10:30 A.M. – 12:00 P.M. Híbrido

Arte Para la Alma
En Persona 10:30 - 12:00 P.M.

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

Recuperación en Habilidades
para la Vida en Acción
1:00 - 2:30 P.M. Híbrido

Taller de Costura Abierta
En Persona 1:00 - 3:00 P.M.

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

Manejo de la Depresión #2
2:00 - 3:00 P.M. Híbrido

NAMI Grupo De Soporte De
Recuperación de Conexión
En Persona 5:00 - 6:00 P.M.

VIERNES

Mujeres Invenibles (Español)
En Persona 10:30 - 12:00 P.M.

Manejo del Estrés
10:30 - 11:30 A.M. Híbrido

Habitos Saludables
En Persona 10:30 - 12:30 P.M.

Grupo de Apoyo LGBTQIA2s+
2:00 - 3:30 P.M. Híbrido

Resolución de Conflictos
2:30 - 4:00 P.M. Híbrido

Noche de Cine
En Persona 4:00 - 6:30 P.M.

SABADO

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

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