

January 2025

CFLC

M-F 10 AM to 6 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 -classes and support groups for adults ages 18 and older. Our classes and support groups are offered both virtually and in-led 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 the can't wait to welcome you to our supportive community! Group names in RED are in person groups and group names in GREEN are hybrid groups.**



MONDAY

Beginners Guitar
In Person 10:00 a.m.-10:30 a.m.

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

A Better You
10:30 a.m. – 12:00 p.m.
Hybrid

Men's Maverick Group
1:00 p.m.-2:00 p.m. Hybrid

Seasons Change: Living with Bipolar Symptoms
In Person 2:00 p.m.-3:00 p.m.

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

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

TUESDAY

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

Creative Beings
In Person 10:30 a.m.-12:00 p.m.

Depression Management
In Person 1:00 p.m. – 2:00 p.m.

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

Recovery in Action Group Process
1:00 p.m.-2:30 p.m. Hybrid

The Art of Drumming
In Person 3:30 p.m.-4:30 p.m.

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

WEDNESDAY

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 a.m.-12:30 p.m.

Recovery in Action Education Class
1:00 p.m.-2:30 p.m. Hybrid

Peer to Peer Group
In Person 1:00 p.m.-2:00 p.m.

Loss & Grief: The Process of Healing
3:00 p.m.-4:30 p.m. Hybrid

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

Game Night
In Person 3:00 p.m.- 5:00 p.m.

THURSDAY

Un Riconsito para Meditar y Sanar (Spanish)
10:30 a.m.-11:30 a.m. Hybrid

Schizophrenics Anonymous
In Person 10:30-11:30 a.m. Hybrid

Art for the Soul
In Person 10:30 a.m.-12:00 p.m.

Preventing Mental Health Relapse
1:00 p.m.-2:00 p.m. Hybrid

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

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

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

NAMI Connection Recovery Support Group
In Person 5:00-6:00 p.m.

FRIDAY

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

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

Healthy Habits
In Person 10:30 a.m.-12:00 p.m.

LGBTQIA2s+ Support Group
2:00 p.m.-3:00 p.m. Hybrid

Conflict Resolution
2:30 p.m.-4:00 p.m. Hybrid

Movie Night
In Person 3:30 p.m.-6:00 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



¿Está listo para conectarse con otras personas en su camino hacia la recuperación? El Centro de aprendizaje familiar para consumidores (CFLC) ofrece clases entre pares y grupos de apoyo para adultos mayores de 18 años. Nuestras clases y grupos de apoyo se ofrecen tanto de forma virtual como en persona, por lo que puede elegir el formato que mejor se adapte a sus necesidades. Para convertirse en miembro o aprender más, comuníquese con el CFLC al (661) 868-7550. ¡Estamos ansiosos por darle 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 **VERDE** son grupos híbridos.



MONDAY

Guitarra para Principiantes
En Persona 10:00 a.m.-10:30 a.m.

Computadoras básicas
En Persona 10:30 a.m.-11:30 a.m.

Un Mejor Tu
10:30 a.m. - 12:00 p.m.
Hibrido

Grupo Maverick de hombres
1:00 p.m.-2:00 p.m. Hibrido

Las estaciones cambian: vivir con síntomas bipolares
En Persona 2:00 p.m.-3:00 p.m.

Combartir la Ansiedad (Español)
3:00 p.m.-4:30 p.m. Hibrido

Elementos básicos de la comunicación
5:00 p.m.-6:00 p.m. Hibrido

TUESDAY

Guitarra Intermedia
En Persona 10:00-11:30 a.m.

Manejo del Estrés (Español)
10:30 a.m. - 12:00 p.m.
Hibrido

Colorear para la atención plena
En Persona 10:30 a.m.-11:30 a.m.

Seres Creativos
En Persona 10:30 a.m.-12:00 p.m.

Manejo de la Depresión
En Persona 1:00 p.m. - 2:00 p.m.

Laboratorio de costura abierto
En Persona 1:00 p.m.-3:00 p.m.

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

El arte de tocar la batería
En Persona 3:30 p.m.-4:30 p.m.

Superar la ansiedad
5:00 p.m.-6:00 p.m. Hibrido

WEDNESDAY

Laboratorio de Computación Abierto
En Persona 10:30 a.m.-12:00 p.m.

Apoyo Emocional (Español)
10:30 a.m. - 12:00 p.m. Hibrido

Grupo de soporte para la recuperación de la conexión NAMI
En Persona 11:00 a.m.-12:30 p.m.

Clase de educación sobre recuperación en acción
1:00 p.m.-2:30 p.m. Hibrido

Grupo de pares
En Persona 1:00 p.m.-2:00 p.m.

Pérdida y Duelo: El proceso de sanación
3:00 p.m.-4:30 p.m. Hibrido

Grupo de habilidades DBT
4:30 p.m.-5:30 p.m. Hibrido

Noche de Juegos
En Persona 3:00 p.m.- 5:00 p.m.

THURSDAY

Un Riconsito para Meditar y Sanar (Español)
10:30 a.m.-11:30 a.m. Hibrido

Esquizofrénicos Anónimos
En Persona 10:30-11:30 a.m.
Hibrido

Arte para el alma
En Persona 10:30 a.m.-12:00 p.m.

Prevención de recaídas en la salud mental
1:00 p.m.-2:00 p.m. Hibrido

Recuperación en acción: habilidades para la vida
1:00 p.m.-2:30 p.m. Hibrido

Laboratorio de costura abierto
En Persona 1:00 p.m.-3:00 p.m.

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

Grupo de soporte para la recuperación de la conexión NAMI
En Persona 5:00-6:00 p.m.

FRIDAY

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

Manej estrés o del
10:30 a.m.-11:30 a.m. Hibrido

Hábitos saludables
En Persona 10:30 a.m.-12:00 p.m.

Grupo de apoyo LGBTQIA2s+
2:00 p.m.-3:00 p.m Hibrido

Resolución de conflictos
2:30 p.m.-4:00 p.m. Hibrido

Noche de película
En Persona 3:30 p.m.-6:00 p.m



Hope, Healing, Recovery

Línea directa de crisis: 1-800-991-5272
Línea de ayuda para casos de suicidio y crisis: 988
Línea de acceso de la División de Uso de Sustancias: 1-866-266-4898
KernBHRS.org

