# February 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.**

Consumer Family Learning Center

## MONDAY

**Beginners Guitar**
In Person 10:00 a.m.-11:30 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

**WRAP Group**
In Person 1:00 p.m.-2:00 p.m.

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

**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.

**Un Riconsito para Meditar y Sanar (Spanish)**
11:00 a.m.–1:00 p.m. Hybrid

**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

KERN COUNTY
BEHAVIORAL HEALTH & RECOVERY SERVICES
*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

# Febrero 2025

# CFLC

**Lunes - Viernes a 10 AM to 6 PM en 2001 28th Street, Bakersfield, CA. 93301**

¿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.

Consumer Family Learning Center

## MONDAY

**Guitarra para Principiantes**
En Persona 10:00 a.m.-11:30 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 WRAP**
En Persona 1:00 p.m.-2:00 p.m.

**Pérdida y Duelo: El proceso de san ación**
3:00 p.m.-4:00 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

**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.

**Un Riconsito para Meditar y Sanar (Español)**
11:00 a.m.–1:00 p.m. Hibrido

**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 pelicula**
En Persona 3:30 p.m.-6:00 p.m

KERN COUNTY
BEHAVIORAL HEALTH & RECOVERY SERVICES
*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**

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE