May 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

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

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
In Person 2:00 p.m.-3:00 p.m

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

Mayo 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

LUNES

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

MARTES

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

MIERCOLES

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.

JUEVES

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.

VIERNES

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+
En Persona 2:00 p.m.-3:00 p.m

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