June 2025

CFLC

M-F 10 AM to 6 PM at 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.

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.

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

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

Mujeres Invencibles (Spanish)
11:30 a.m.-12:30 p.m. Hybrid

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

Junio 2025

CFLC

Lunes - Viernes a 10 AM to 6 PM en 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

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.

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

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

Mujeres Invencibles (Español)
11:30 a.m.-12:30 p.m. Hibrido

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