

OCTOBER 2025

Monday-Friday 10AM to 5PM at 2001 28th Street, Bakersfield, CA 93301

*Tuesdays and Thursdays 10AM to 6PM

CFLC

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 661-584-2270 This program is funded by BHSA.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Basic Computers In Person 10:30 a.m.-11:30 a.m.	Manejo del Estrés (Spanish) 10:30 a.m. – 12:00 p.m. Hybrid	Open Computer Lab In Person 10:30 a.m.-12:00 p.m.	Schizophrenics Anonymous In Person 10:30-11:30 a.m. Hybrid	Un Riconsito para Meditar y Sanar (Spanish) 10:30 a.m.-11:30 a.m. Hybrid
A Better You 10:30 a.m.-12:00 p.m. Hybrid	Coloring for Mindfulness In Person 10:30 a.m.-11:30 a.m.	Apoyo Emocional (Spanish) 10:30 a.m. - 12:00 p.m. Hybrid	Art for the Soul In Person 10:30 a.m.-12:00 p.m.	Stress Management 10:30 a.m.-11:30 a.m. Hybrid
Men's Maverick Group 1:00 p.m.-2:00 p.m. Hybrid	Creative Beings In Person 10:30 a.m.-12:00 p.m.	NAMI Connection Recovery Support Group In Person 11:00 a.m.-12:30 p.m.	Preventing Mental Health Relapse 1:00 p.m.-2:00 p.m. Hybrid	Healthy Habits In Person 10:30 a.m.-12:00 p.m.
Seasons Change: Living with Bipolar Symptoms In Person 2:00 p.m.-3:00 p.m.	Depression Management In Person 1:30 p.m. - 2:30 p.m.	Recovery in Action Education Class 1:00 p.m.-2:30 p.m. Hybrid	Recovery in Action Life Skills 1:00 p.m.-2:30 p.m. Hybrid	Mujeres Invencibles (Spanish) 11:30 a.m.-12:30 p.m. Hybrid
Combartir la Ansiedad (Spanish) 3:00 p.m.-4:30 p.m. Hybrid	Open Sewing Lab In Person 1:00 p.m.-3:00 p.m.	Loss & Grief: The Process of Healing 3:00 p.m.-4:00 p.m. Hybrid	Open Sewing Lab In Person 1:00 p.m.-3:00 p.m.	Brush Hour In Person 2:00 p.m.-3:00 p.m.
	Recovery in Action Group Process 1:00 PM-2:30 pm Hybrid	DBT Skills Group 3:30 p.m.-5:00 p.m. Hybrid	Depression Management #2 2:00 p.m.-3:00 p.m. Hybrid	Conflict Resolution 2:30 p.m.-4:00 p.m. Hybrid
	The Art of Drumming In Person 3:30 p.m.-4:30 p.m.	Game Night In Person 3:00 p.m.- 4:30 p.m.	Open Computer Lab In Person 2:30-5:00 p.m.	Movie Night In Person 2:30 p.m.-4:30 p.m.
	Basic Computers In Person 4:00-5:00 p.m.		Journaling In Person 3:00-4:00 p.m.	
	Overcoming Anxiety 5:00 p.m.-6:00 p.m. Hybrid		NAMI Connection Recovery Support Group In Person 5:00-6:00 p.m.	
			Communication Building Blocks 5:00 p.m.-6:00 p.m. Hybrid	



Crisis Hotline: 1-800-991-5272 - Suicide & Crisis Lifeline: 988 - Substance Use Division Access Line: 1-866-266-4898

Octubre 2025

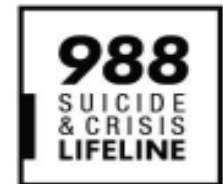
Lunes-Viernes 10AM a 5PM en 2001 28th Street, Bakersfield, CA 93301

*Martes y Jueves 10AM a 6PM

CFLC

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 661-584-2270. Este programa está financiado por BHSA.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Computadoras Básicas En Persona 10:30 a.m.-11:30 a.m.	Manejo del Estrés (Spanish) 10:30 a.m. – 12:00 p.m. Híbrido	Laboratorio de Computación Abierto En Persona 10:30 a.m.-12:00 p.m.	Esquizofrénicos Anónimos 10:30-11:30 a.m. Híbrido	Un Riconsito para Meditar y Sanar (Español) 10:30 a.m.-11:30 a.m. Híbrido
Un Mejor Tu 10:30 a.m.-12:00 p.m. Híbrido	Colorear Para la Atención Plena En Persona 10:30 a.m.-11:30 a.m.	Apoyo Emocional (Español) 10:30 a.m. - 12:00 p.m. Híbrido	Arte para el Alma En Persona 10:30 a.m.-12:00 p.m.	Manejo del Estrés 10:30 a.m.-11:30 a.m. Híbrido
Grupo Maverick de hombres 1:00 p.m.-2:00 p.m. Híbrido	Seres Creativos En Persona 10:30 a.m.-12:00 p.m.	Grupo de soporte para la recuperación de la conexión NAMI En Persona 11:00 a.m.-12:30 p.m.	Prevención de Recaídas en la Salud Mental 1:00 p.m.-2:00 p.m. Híbrido	Hábitos Saludables En Persona 10:30 a.m.-12:00 p.m.
Las Estaciones Cambian: Vivir con Síntomas Bipolares En Persona 2:00 p.m.-3:00 p.m.	Manejo de la Depresión En Persona 1:00 p.m. - 2:00 p.m.	Clase de educación sobre recuperación en acción 1:30 p.m.-3:00 p.m. Híbrido	Recuperación en Acción: Habilidades para la Vida 1:00 p.m.-2:30 p.m. Híbrido	Mujeres Invencibles (Español) 11:30 a.m.-12:30 p.m. Híbrido
Compartir la Ansiedad (Español) 3:00 p.m.-4:30 p.m. Híbrido	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. Híbrido	Pérdida y Duelo: El Proceso de Sanación 3:00 p.m.-4:00 p.m. Híbrido Grupo de Habilidades DBT 3:30 p.m.-5:00 p.m. Híbrido	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. Híbrido Laboratorio de Computación Abierto En Persona 2:30 p.m.-5:00p.m.	Hora de Píxel En Persona 2:00 p.m.-3:00 p.m. Resolución de Conflictos 2:30 p.m.-4:00 p.m. Híbrido Noche de Película En Persona 2:30 p.m.-4:30 p.m.
	El Arte de Tocar la Batería En Persona 3:30 p.m.-4:30 p.m. Computadoras Básicas 4:00p.m.-5:00p.m. Superar la ansiedad 5:00 p.m.-6:00 p.m. Híbrido	Noche de Juegos En Persona 3:00 p.m.- 4:30 p.m.	Diario En Persona 3:00 p.m.-4:00p.m. Grupo de Soporte para la Recuperación de la Conexión NAMI En Persona 5:00-6:00 p.m. Elementos Básicos de la Comunicación 5:00 p.m.-6:00 p.m. Híbrido	



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