

November 2025

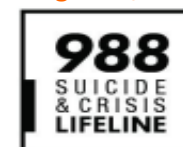
Mon. Tues. & Thurs. 9AM to 5PM 432 S. Mill St. Tehachapi, CA 93561
 Wednesday and Friday 9AM to 10:30am 661-822-4639

CFLC

The Consumer Family Learning Center (CFLC) is offering peer-led classes and support groups! These groups are for adults only, and class sizes are limited to 8 attendees. Individuals must become a member before starting a group. Participation in a class will not be anonymous. Scheduled Groups are subject to change or to be cancelled. 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 661-822-4639. This program is funded by BHSA.



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Computer Lab 9:00 a.m.-10:00 a.m.	Morning Outing (Mt. Coffee) 8:30am-9:30am	Computer Lab 9:00 a.m.-10:00 a.m.	Morning Walk 8:30 a.m.-10:00 a.m.	Computer Lab 9:00 a.m.-10:00 a.m.
Morning Talk 10:00 a.m.-11:00 p.m.	Mens Group 1:00 a.m.-11:00 a.m.	New Comers 10:00 a.m. - 11:00 p.m.	Morning outing (Thrift Store) 10:00 a.m.-11:00 p.m.	Womens Group 10:00 a.m.-11:00 a.m.
Computer Support 11:00 p.m.-12:00 p.m.	Anger Support 11:00 a.m.-12:00 p.m.	Nutrition 11:00 a.m.-1200 p.m.	Beating Depression 11:00 p.m.-12:00 p.m.	Journaling 11:00 a.m.-12:00 p.m
Self-Reflection 1:00 p.m.-2:00 p.m.	Coloring Art (Mandala) 1:00 p.m. - 2:00 p.m.	Painting 1:00 p.m.-2:00 p.m.	Trivia Games 1:00 p.m.-2:00 p.m.	Board Games 1:00 a.m.-2:00 p.m.
Overcoming Anxiety 2:00 p.m-3:00 p.m	Bingo (prizes) 2:00 p.m.-3:00 p.m.	Basic Spanish 2:00 p.m.-3:00 p.m.	Crafting/DIY 2:00 p.m.-3:00 p.m.	Art Origami 2:00 p.m.-3:00 p.m
Social Space 3:00 p.m-4:00 p.m	Card Games 3:00 p.m.-4:00 p.m.	Skip-po Games 3:00 p.m.-4:00 p.m. Hybrid	Socialize 3:00 p.m.-4:00 p.m.	DBT Skills Group 3:00 p.m.-4:00 p.m.
Computer Lab 3:00p.m -4:00 p.m	Computer Lab 3:00 p.m.-4:00 p.m.	Computer Lab 3:00 p.m- 4:00 p.m	Computer Lab 3:00 p.m-4:00 p.m.	Computer Lab 3:00 p.m.-4:00 p.m
Extra Activity 4:00 p.m-5:00 p.m	Puzzlers 4:00 p.m.-5:00 p.m.	Game Night 4:00 p.m.- 5:00 p.m.	Family & Friends Support 4:00 p.m.-5:00 p.m.	Extra Activity 4:00 p.m-5:00 p.m
		Late Night 5:00 p.m-6:00 p.m	Holidays Closed 11/11 Tues 11/27 Thurs. & 28th Fri.	Late Night 5:00-6:00 p.m *No Late Night 11/28
		Crisis Hotline: 1-800-991-5272 Suicide & Crisis Lifeline: 988 Substance Use Division Access Line: 1-866-266-4898 Clarvida.com		



Novimber 2025

Lunes - Viernes 9AM a 5PM en

*Martes y Jueves 9AM a 6PM

432 S. Mill St. Tehachapi, CA 93561

661-822-4639

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 661-868-7550. Este programa está financiado por BHSA.



LUNES	MARTES	MIERCOLES	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 En Persona 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 1:00 p.m.-2:30 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.	Grupo de WRAP En Persona 1:00 p.m.-2:00 p.m.	Laboratorio de Costura Abierto En Persona 1:00 p.m.-3:00 p.m.	Grupo de Apoyo LGBTQIA2s+ En Persona 2:00 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	Manejo de la Depresión #2 2:00 p.m.-3:00 p.m. Híbrido	Resolución de Conflictos 2:30 p.m.-4:00 p.m. Híbrido
	El Arte de Tocar la Batería En Persona 3:30 p.m.-4:30 p.m.	Grupo de Habilidades DBT 4:00 p.m.-5:00 p.m. Híbrido	Grupo de Soporte para la Recuperación de la Conexión NAMI En Persona 5:00-6:00 p.m.	Noche de Pelicula En Persona 3:30 p.m.-6:00 p.m.
	Superar la ansiedad 5:00 p.m.-6:00 p.m. Híbrido	Noche de Juegos En Persona 3:00 p.m.- 5:00 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
Clarvida.com

