

December 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

Basic Computers

In Person 10:30 a.m.-11:30 a.m.

A Better You

10:30 a.m.-12:00 p.m. Hybrid

Cooking for Wellbeing

In Person 10:30 a.m.-12:00 p.m.

The Barbershop A Gentlemen's 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.

Serenity Sessions

In Person 3:00 p.m.- 4:00 p.m.

Combartir la Ansiedad (Spanish)

3:00 p.m.-4:30 p.m. Hybrid

CBT Skills Group

3:30 p.m.-5:00 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 Belings

In Person 10:30 a.m.-12:00 p.m.

Depression Management

In Person 1:30 p.m. - 2:30 p.m.

Open Sewing Lab

In Person 1:00 p.m.-3:00 p.m.

Recovery in Action Group Process

1:00 PM-2:30 pm Hybrid

The Art of Drumming

In Person 3:30 p.m.-4:30 p.m.

Basic Computers

In Person 4:00-5:00 p.m.

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

Coloring for Mindfulness

In Person 10:30 a.m.-11:30 a.m.

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

Loss & Grief: The Process of Healing

3:00 p.m.-4:00 p.m. Hybrid

DBT Skills Group

3:30 p.m.-5:00 p.m. Hybrid

Game Night

In Person 3:00 p.m.- 4:30 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

Open Computer Lab

In Person 2:30-5:00 p.m.

Journaling

In Person 3:30-4:30 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 Invincibles (Spanish)

11:30 a.m.-12:30 p.m. Hybrid

Brush Hour

In Person 2:30 p.m.-4:00 p.m.

Conflict Resolution

2:30 p.m.-4:00 p.m. Hybrid

Movie Night

In Person 2:30 p.m.-4:30 p.m.



clarvida

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

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 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

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

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.

Cocina para el Bienestar

Seres Creativos

En Persona 10:30 a.m.-12:00 p.m.

La Barbería

Grupo de Hombres

1:00 p.m.-2:00 p.m. Híbrido

Las Estaciones Cambian: Vivir con Síntomas Bipolares

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

Sesiones de Serenidad

En Person 3:00 p.m.- 4:00 p.m.

Compartir la Ansiedad (Español)

3:00 p.m.-4:30 p.m. Híbrido

Grupo de Habilidades CBT

3:30 p.m.-5:00 p.m. Híbrido



clarvida

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. Híbrido

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

1:30 p.m.-3:00 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

Noche de Juegos

En Persona 3:00 p.m.- 4:30 p.m.



Superar la ansiedad

5:00 p.m.-6:00 p.m. Híbrido

Esquizofrénicos Anónimos

10:30-11:30 a.m. Híbrido

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. Híbrido

Recuperación en Acción: Habilidades para la Vida

1:00 p.m.-2:30 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.

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

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE