

April 2026

*Monday, Wednesday and Friday 9AM to 5PM

*Tuesdays and Thursdays 9AM to 6PM

2001 28th Street, Bakersfield, CA 93301

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 661-868-7550. This program is funded by BHSA.



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Coffee Hour 9:00 am - 10:30 am				
Open Computer Lab 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. Combartir la Ansiedad (Spanish) 3:00 p.m.-4:30 p.m. Hybrid Serenity Session In Person 3:00 p.m.-4:00 p.m. CBT Skills Group 3:00 p.m.-4:30 p.m. Hybrid	Manejo del Estrés (Spanish) 10:30 a.m. – 12:00 p.m. Hybrid Creative Beings In Person 10:30 a.m.-12:00 p.m. Coloring for Mindfulness In Person 10:30 a.m.-11:30 a.m. Depression Management In Person 1:30 p.m. - 2:30 p.m. Open Sewing Lab In Person 1:30 p.m.-3:30 p.m. Recovery in Action Group Process 1:00 PM-2:30 pm Hybrid The Art of Music In Person 3:00 p.m.-4:00 p.m. Open Computer Lab 3:30pm-4:30 p.m. Overcoming Anxiety 4:30 p.m.-5:30 p.m. Hybrid	Open Computer Lab In Person 10:30 a.m.-12:00 p.m. Coloring for Mindfulness #2 In Person 10:30 a.m.-11:30 a.m. Prolific Theater In Person 10:30 a.m.-11:30 a.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 Loss & Grief: The Process of Healing 3:00 p.m.-4:00 p.m. Hybrid Game Night In Person 3:00 p.m.- 4:30 p.m. DBT Skills Group 3:00 p.m.-4:30 p.m. Hybrid	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 Computer Lab In Person 3:00-4:00 p.m. Journaling In Person 3:00-4:00 p.m. NAMI Connection Recovery Support Group In Person 4:30-5:30 p.m. Communication Building Blocks 4:30 p.m.-5:30 p.m. Hybrid	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 Conflict Resolution 1:30 p.m.-2:30 p.m. Hybrid Brush Hour In Person 2:30 p.m.-3:30 p.m. Movie Night In Person 2:30 p.m.-4:30 p.m. Social Hour 3:00 p.m.-4:00 p.m Hybrid



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

Abril 2026

*Lunes, Miercoles y Vienes 9AM to 5PM

*Martes y Jueves 9AM to 6PM

CFLC

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



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Hora de Café 9:00 am - 10:30 am				
Laboratorio de Computación Abierto	Manejo del Estrés (Spanish)	Laboratorio de Computación Abierto	Esquizofrénicos Anónimos	Un Riconsito para Meditar y Sanar (Español)
En Persona 10:30 a.m.-11:30 a.m.	10:30 a.m. – 12:00 p.m. Híbrido	En Persona 10:30 a.m.-12:00 p.m.	En Persona 10:30-11:30 a.m. Híbrido	10:30 a.m.-11:30 a.m. Híbrido
Un Mejor Tu	Colorear Para la Atención Plena	Apoyo Emocional (Español)	Arte para el Alma	Manejo del Estrés
10:30 a.m.-12:00 p.m. Híbrido	En Persona 10:30 a.m.-11:30 a.m.	10:30 a.m. - 12:00 p.m. Híbrido	En Persona 10:30 a.m.-12:00 p.m. Prevención de Recaídas en la Salud Mental	10:30 a.m.-11:30 a.m. Híbrido
Cocinar para el Bienestar	Seres Creativos	Colorear Para la Atención Plena	1:00 p.m.-2:00 p.m. Híbrido	Hábitos Saludables
10:30 a.m.-12:00 p.m. Híbrido	En Persona 10:30 a.m.-12:00 p.m.	En Persona 10:30 a.m.-11:30 a.m.	Recuperación en Acción: Habilidades para la Vida	En Persona 10:30 a.m.-12:00 p.m
Grupo Maverick de Hombres	Manejo de la Depresión	Teatro Prolífico	1:00 p.m.-2:30 p.m. Híbrido	Mujeres Invencibles (Español)
1:00 p.m.-2:00 p.m. Híbrido	En Persona 1:30 p.m. - 2:30 p.m.	En Persona 10:30 a.m.-11:30 a.m.		11:30 a.m.-12:30 p.m. Híbrido
Las Estaciones Cambian: Vivir con Síntomas Bipolares	Laboratorio de Costura Abierto	Grupo de soporte para la recuperación de la conexión NAMI	Laboratorio de Costura Abierto	Resolución de Conflictos
En Persona 2:00 p.m.-3:00 p.m.	En Persona 1:30 p.m.-3:30 p.m.	En Persona 11:00 a.m.-12:30 p.m.	En Persona 1:00 p.m.-3:00 p.m.	1:30 p.m.-2:30 p.m. Híbrido
Compartir la Ansiedad (Español)	Proceso Grupal de Recuperación en Acción	Clase de Educación sobre Recuperación en Acción	Manejo de la Depresión #2	Hora de Píncel
3:00 p.m.-4:30 p.m. Híbrido	1:00 p.m.-2:30 p.m. Híbrido	1:00 p.m.-2:30 p.m. Híbrido	2:00 p.m.-3:00 p.m. Híbrido	En Persona 2:00 p.m.-3:30 p.m
Sesiones de Serenidad	El Arte de Musica	Pérdida y Duelo: El Proceso de Sanación	Grupo de Diario	Noche de Pelicula
En Persona 3:00p.m.- 4:00p.m.	En Persona 3:30 p.m.-4:30 p.m.	3:00 p.m.-4:00 p.m. Híbrido	Grupo de Soporte para la Recuperación de la Conexión NAMI	En Persona 2:30 p.m.-3:30 p.m
Grupo de Habilidades CBT	Laboratorio de Computación Abierto	Noche de Juegos	En Persona 5:00-6:00 p.m.	Hora Social
3:00 p.m.-4:30 p.m. Híbrido	En Persona 3:30 a.m.-4:30 p.m.	En Persona 3:00 p.m.- 4:30 p.m.	Laboratorio de Computación	3:00 p.m.-4:00 p.m Híbrido
	Superar la Ansiedad	Grupo de Habilidades DBT	En Persona 3:00pm-4:00pm	
	4:30 p.m.-5:30 p.m. Híbrido	3:00 p.m.-4:30 p.m. Híbrido	Elementos Básicos de la Comunicación	
			4:30 p.m.-5:30 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