

November 2026

Mon. Tues. & Thurs. 9am to 4:45 pm 432 S. Mill St. Tehachapi, CA 93561
Wed. & Fri. 9am to 5:45pm 661-822-4639

CFLC

The Consumer Family Learning Center (CFLC) is offering peer-led classes and support groups! These groups are for adults only. 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. Transportation is available

([Weather permitting](#)) This program is funded by BHSA.



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Computer Lab 9:00 a.m.-10:00 a.m.	<u>Morning Outing (Mt. Coffee)</u> 9:00am-10:00am	Computer Lab 9:00 a.m.-10:00 a.m.	<u>Morning Walk</u> 9:00a.m-10:00 a.m.	Computer Lab 9:00 a.m.-10:00 a.m.
<u>Morning Talk</u> 10:00 a.m.-11:00 p.m.	Mens Group 10:00 a.m.-11:00 a.m.	<u>Morning Outing (town shops)</u> 10:00 a.m. - 11:00 p.m.	<u>Morning outing (Thrift Store)</u> 10:00 a.m.-11:00 p.m.	<u>Womens Group</u> 10:00 a.m.-11:00 a.m.
New Comers 11:00 p.m.-12:00 p.m.	<u>Anger Support</u> 11:00 a.m.-12:00 p.m.	Nutrition 11:00 a.m.-1200 p.m.	<u>Beating Depression</u> 11:00 p.m.-12:00 p.m.	Journaling 11:00 a.m.-12:00 p.m
<u>Self Reflection</u> 1:00 p.m.-2:00 p.m.	Coloring Art (Mandala) 1:00 p.m. - 2:00 p.m.	<u>Painting</u> 1:00 p.m.-2:00 p.m.	Trivia Games 1:00 p.m.-2:00 p.m.	<u>Board Games</u> 1:00 a.m.-2:00 p.m.
Overcoming Anxiety 2:00 p.m-3:00 p.m	<u>Bingo (prizes)</u> 2:00 p.m.-3:00 p.m.	Basic Spanish 2:00 p.m.-3:00 p.m.	<u>Crafting/DIY</u> 2:00 p.m.-3:00 p.m.	Art Origami 2:00 p.m.-3:00 p.m
<u>Social Space</u> 3:00 p.m-4:00 p.m	Card Games 3:00 p.m.-4:00 p.m.	<u>Skip-bo Games</u> 3:00 p.m.-4:00 p.m.	Socialize 3:00 p.m.-4:00 p.m.	<u>T.V room & Socialize</u> 3:00 p.m.-4:00 p.m.
Computer Lab 3:00p.m -4:00 p.m	<u>Computer Lab</u> 3:00 p.m.-4:00 p.m.	Computer Lab 3:00 p.m- 4:00 p.m	<u>Computer Lab</u> 3:00 p.m-4:00 p.m.	Computer Lab 3:00 p.m.-4:00 p.m
<u>Extra Activity</u> 4:00 p.m-4:45p.m	Puzzlers 4:00 p.m.-4:45 p.m.	<u>Game Night</u> 4:00 p.m.- 4:45 p.m.	Family & Friends Support 4:00 p.m -4:45 p.m.	<u>Extra Activity</u> 4:00 p.m-4:45 p.m

Closed In traning 8am-12pm Thurs. Nov. 5th & Fri. 6th	Nov. 11th Closed Vetrans Day	Late Night 5:00 p.m-5:45pm	NOV. 26TH-27TH HOLIDAY	Late Night 5:00-5:45 p.m
--	------------------------------	--------------------------------------	------------------------	------------------------------------

Crisis Hotline: 1-877-300-4738
Suicide & Crisis Lifeline: 988
Substance Use Division Access Line: 1-866-266-4898
Clarvida.com

Noviembre 2026

Lunes Martes, Jueves 9am - 4:45pm 432 S. Mill St. Tehachapi, Ca 93561
 Miercoles.& Viernes 9am-5:45PM 661-822-4639

CFLC

El Consumidor de Familia Centro de Aprendizaje (CFLC) ofrece clases dirigidas por pares y grupos. Estos grupos de horario de clases de CFLC son solo para adultos. Las personas deben convertirse en miembros antes de comenzar en grupo. La participacion en una clase no sera anonimo. Los grupos programdos estan sujetos a cambiar o cancelacion. El (CFLC) es para adultos que participan activamente en la recuperacion de la salud conductual y su familiares seres queridos. Para convertirse en miembro o para obtener mas informacion, llame a (CFLC) al 661-822-4639. El programa is fundado por BHSA.



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Laboratorio de computacion 9:00 a.m. - 10 a.m.	<u>Excursión (Mt. Coffee)</u> 9:00 a.m. - 10 a.m.	Laboratorio de Computacion 9:00 a.m. -10:00 a.m.	<u>Ejercicio/Caminr</u> 9:00 a.m. - 10:00 a.m.	Laboratorio de Computacion 9:00 a.m. - 10:00 a.m.
<u>Charla matutina</u> 10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Grupo de Hombres 10:00 a.m. - 11:00 a.m.	<u>Gente Nueva</u> 10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Excursion (Segunda) 10:00 a.m. - 11:00 a.m.	<u>Grupo de Mujeres</u> 10:00 a.m. - 11:00 a.m.
Apoyo Informático 11:00 a.m. -12 p.m.	<u>Grupo de Apoyo sobre la Ira</u> 11:00 a.m. -12:00 p.m.	Nutrición 11:00 a.m - 12:00 p.m.	<u>Vencer Depresión</u> 11:00 a.m.- 12:00 p.m.	Escribir en Diario 11:00 a.m. - 12:00 p.m.
<u>Autorreflexion</u> 1:00 p.m. - 2:00 p.m.	Arte para colorear (Mandala) 1:00 p.m. - 2:00 p.m.	<u>Pintar</u> 1:00 p.m. - 2:00 p.m.	Trivialidades 1:00 p.m. - 2:00 p.m.	<u>Juegos de Mesa</u> 1:00 p.m. - 2:00 p.m.
Superar la Ansiedad 2:00 p.m. - 3:00 p.m.	<u>Lotería (premios)</u> 2:00 p.m. - 3:00 p.m.	Español Básico 2:00 p.m. - 3:00 p.m.	<u>Hechuras/Desinios</u> 2:00 p.m. - 3:00 p.m.	Origami Arte 2:00 p.m. - 3:00 p.m.
<u>Socialización</u> 3:00 p.m. - 4:00 p.m.	Juegos de Cartas 3:00 p.m. - 4:00 p.m.	<u>Skip-Bo (Juegos de Cartas)</u> 3:00 p.m. - 4:00 p.m.	Socialización 3:00 p.m. - 4:00 p.m.	<u>Sala de television y socializar</u> 3:00 p.m. - 4:00 p.m.
Laboratorio de Computacion 3:00 p.m. - 4:00 p.m.	<u>Laboratorio de Computacion</u> 4:00 p.m. - 5:00 p.m.	Laboratorio de Computacion 3:00 p.m. - 4:00 p.m.	<u>Computacion de Laboratorio</u> 3:00 p.m. - 4:00 p.m.	Laboratorio de Computacion 3:00 p.m. - 4:00 p.m.
Actividad adicional Cerrado 11/5 &6th 8-12PM	Rompecabezas 4:00 p.m. - 4:45 p.m.	<u>Noche de Juegos</u> 4:00 p.m. - 4:45 p.m.	Apoyo de Familiares y Amigos 4:00 p.m. - 4:45 p.m.	<u>Actividad adicional</u> 4:00 p.m. - 4:45 p.m.
	11/11 Cerrado Dia de los Veteranos	Tarde Noche 5:00 p.m. - 5:45 p.m.	11/26-27th Cerrado por Vacaciones	Tarde Noche 5:00 p.m. - 5:45 p.m.



Línea directa de crisis: 1-877-300-4738
 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



