

# APRIL 2024

# CFLC

2001 28th Street, Bakersfield, CA. 93301

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. Participation in a class will not be anonymous. The CFLC is for adults that 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.** We Hope To See You Soon!



Funded by the California Mental Health Services Act

## MONDAY

### Beginners Guitar

In Person 10:00 - 11:30 A.M.

### Basic Computers

In Person 10:30 - 11:30 A.M.

### A Better You

10:30 A.M – Noon Hybrid

### Men's Maverick Group

1:00 -2:00 P.M. Hybrid

### Seasons Change: Living with Bipolar Symptoms

In Person 2:00 - 3:00 P.M.

### Compartir la Ansiedad (Spanish)

3:00 - 4:30 P.M. Hybrid

### Communication Building Blocks

5:00 - 6:00 P.M. Hybrid

## TUESDAY

### Intermediate Guitar

In person 10:00 - 11:30 A.M.

### Manejo del Estrés (Spanish)

10:30 A.M. – Noon Hybrid

### Coloring for Mindfulness

In Person 11:00 - 12:30 P.M.

### Depression Management

In Person 1:00 -2:00 P.M.

### Recovery in Action Group Process

1:00 - 2:30 P.M. Hybrid

### Open Sewing Lab

In Person 1:00 - 3:00 P.M.

### Overcoming Anxiety

5:00 - 6:00 P.M. Hybrid

## WEDNESDAY

### Open Computer Lab

In Person 10:30 A.M. - Noon

### Apoyo Emocional (Spanish)

10:30 A.M. - Noon Hybrid

### NAMI Connection Recovery Support Group

In Person 11:00 - 12:30 P.M.

### Recovery in Action Education Class

1:00 - 2:30 P.M. Hybrid

### Peer to Peer Group

In Person 1:00 - 2:30 P.M.

### Loss & Grief: The Process of Healing

3:00 - 4:00 P.M Hybrid

### DBT Skills Group

4:30 - 5:30 P.M. Hybrid

### Game Night

In Person 4:00 - 5:00 P.M

### Helpful Hobbies

In Person 5:00 - 7:00 P.M.

## THURSDAY

### Schizophrenics Anonymous

10:30 - 11:30 A.M Hybrid

### Un Riconsito para Meditar y Sanar (Spanish)

10:30 A.M. - Noon Hybrid

### Art for the Soul

In Person 10:30 A.M. - Noon

### Preventing Mental Health Relapse

1:00 -2:00 P.M. Hybrid

### Recovery in Action Life Skills

1:00 - 2:30 P.M. Hybrid

### Open Sewing Lab

In Person 1:00 - 3:00 P.M.

### Open Computer Lab

In Person 1:30 - 3:00 P.M.

### Depression Management #2

2:00 - 3:00 P.M. Hybrid

### NAMI Connection Recovery Support Group

In Person 6:00 - 7:00 P.M.

## FRIDAY

### Mujeres Invencibles

In Person 10:30 A.M - Noon

### Stress Management

10:30- 11:30 A.M. Hybrid

### Healthy Habits

In Person 10:30 - 12:00 P.M.

### LGBTQIA2s+ Support Group

2:00 - 3:30 P.M. Hybrid

### Conflict Resolution

2:30 - 4:00 P.M Hybrid

### Movie Night

In Person 4:00 - 6:30 p.m

## SATURDAY

### Basic Computers

In Person 10:30 A.M. - Noon

### Art for the Soul #2

In Person 10:30 - 1:00 P.M.

# KERN COUNTY

BEHAVIORAL HEALTH  
& RECOVERY SERVICES

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



# ABRIL 2024

# 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. La participación en una clase no será anónima. **Para convertirse en miembro o para obtener más información, llame a CFLC al 661-868-7550.** ¡Esperamos verte pronto!



Fundado por California Mental Health Services Act

## LUNES

**Principiantes De Guitarra**  
En Persona 10:00 - 11:30A.M.

**Computadoras Básicas**  
En Persona 10:30 - 11:30 A.M.

**Un mejor tu**  
10:30 A.M. – Mediodía Hybrid

**Grupo Maverick masculino**  
1:00 - 2:00 P.M. Hybrid

**Cambio de Temporada: Vivir con Síntomas Bipolares**  
En Persona 2:00 - 3:00 P.M.

**Compartir la Ansiedad (Español)**  
3:00 - 4:30 P.M. Hybrid

**Bloques de Construcción Comunicación**  
5:00 - 6:00 P.M. Hybrid

## MARTES

**Guitarra Intermedia**  
En Persona 10:00 - 11:30 A.M.

**Manejo del Estrés (Español)**  
10:30 A.M. – Mediodía Hybrid

**Colorando por Consciencia**  
En Persona 11:00 - 12:30 P.M.

**Manejo de la Depresión**  
En Persona 1:00 - 2:00 P.M.

**Proceso Grupal de Recuperación en Acción**  
1:00 - 2:30 P.M. Hybrid

**Laboratorio de Costura Abierto**  
En Persona 1:00 - 3:00 P.M.

**Superando la Ansiedad**  
5:00 - 6:00 P.M. Hybrid

## MIÉRCOLES

**Laboratorio de computación abierto**  
In Person 10:30 - Mediodía

**Apoyo Emocional (Español)**  
10:30 - Mediodía Hybrid

**NAMI Grupo De Soporte De Recuperación de Conexión**  
1:00 - 2:00 P.M. Hybrid

**Clase de Educacion de Recuperacion en Acción**  
1:00 - 2:30 P.M. Hybrid

**Entre pares**  
En Persona 1:00 - 2:30 P.M.

**Perdida y Duelo: El Proceso de Sanacion**  
3:00 - 4:00 P.M. Hybrid

**Grupo de Habilidades DBT**  
4:30 - 5:00 P.M. Hybrid

**Noche De Juego**  
En Persona 4:00 - 5:00

**Pasatiempos Utiles**  
En Persona 5:00 - 7:00 P.M.

## JUEVES

**Esquizofrenicos anonimos**  
En Persona 10:30 - 11:30 A.M.

**Un Riconsito para Meditar y Sanar (Español)**  
10:30 A.M. – Mediodía Hybrid

**Arte Para la Alma**  
En Persona 10:30 - Mediodía

**Prevencion de Recaidas de Salud Mental**  
1:00 -2:00 P.M. Hybrid

**Recuperacion en Habilidades para la Vida en Acción**  
1:00 - 2:30 P.M. Hybrid

**Laboratorio de Costura Abierto**  
En Persona 1:30 - 3:00 P.M.

**Manejo de la depresión #2**  
2:00 - 3:00 P.M. Hybrid

**NAMI Grupo De Soporte De Recuperación de Conexión**  
1:00 - 2:00 P.M. Hybrid

## VIERNES

**Mujeres Invencibles (Español)**  
En Persona 10:30 - Mediodía

**Manejo del Estres**  
10:30 - 11:30 A.A. Hybrid

**Habitos Saludables**  
En Persona 10:30 - Mediodía

**Grupo de apoyo LGBTQIA2s+**  
2:00 - 3:30 P.M. Hybrid

**Resolucion de Conflictos**  
2:30 - 4:00 P.M. Hybrid

**Noche de Cine**  
En Persona 4:00 - 6:30 p.m

## SABADO

**Computadóras básicas**  
En Persona 10:00 - Mediodía

**Arte Para el Alma #2**  
En Persona 10:30 a.m - 1:00 P.M.



Linea Directa de Crisis 1-800-991-5272

Linea de Vida de Suicidio: 988

Linea de Acceso de la Division de Uso de Sustancias: 1-866-266-4898

KernBHRS.org

