

# DECEMBER 2023

## CFLC Class Schedule

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. 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.**



### 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 - 11:00a.m.

#### Manejo del Estrés (Spanish)

10:30 a.m. - Noon Hybrid

#### Experience Strength & Hope

11:00 - 12:00 p.m. Hybrid

#### Coloring for Mindfulness

In Person 11:00a.m. - 12:30p.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.

#### Creativity for Change #1

In Person 4:00 - 5:00 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 - 11:30 a.m. Hybrid

#### NAMI connection Recovery Support Group

In Person 11:00 a.m. - 12:30p.m.

#### Peer Support for Beginners

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

#### 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

#### Game Night

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

#### Meditation for Healing

In Person 5:00 - 6:00 p.m.

#### Creativity for Change #2

In Person 5:00 - 7:00 p.m.

### THURSDAY

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

10:30 a.m. - Noon Hybrid

#### Schizophrenics Anonymous

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

#### Depression Management #2

2:00 - 3:00 p.m. Hybrid

#### Un Dia a la Vez (Spanish)

In Person 4:30 - 5:30 p.m.

#### NAMI connection Recovery Support Group

In Person 5:30 - 6:30p.m.

### FRIDAY

#### Mujeres Invencibles

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

#### Stress Management

10:30 - 11:30 a.m. Hybrid

#### Healthy Habits

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

#### DBT Skills Group

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

#### LGBTQ Support Group

In Person 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 10:00 a.m. - Noon

#### Classic film appreciation

In Person 10:00am - Noon

#### Art for the Soul #2

In Person 10:30 a.m - 1:00 p.m.



#### Hours of Operation:

Monday - Friday: 10:00 a.m. - 7:00pm

Saturday: 10:00 a.m. - 1:00pm

Crisis Hotline 1-800-991-5272

Suicide & Crisis Lifeline: 988

Substance Use Division Access Line: 1-866-266-4898

KernBHRS.org



# DICIEMBRE 2023

## Horario de clases de 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.**



### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

**Principiantes de guitarra**  
en persona 10:00 - 11:30 a.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

**Guitarra Intermedia**  
en persona 10:00 - 11:00a.m.

**Manejo del Estrés (Español)**  
10:30 a.m. – mediodía Hybrid

**Experimentando fuerza y  
esperanza**  
11:00 a.m. – mediodía Hybrid

**Colorando por consciencia**  
en persona 11:00a.m. - 12:30p.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.

**Creatividad para el cambio #1**  
en persona 4:00 - 5:00 p.m

**Superando la Ansiedad**  
5:00 - 6:00 p.m. Hybrid

**Laboratorio de computación  
abierto**  
en persona 10:30 a.m - mediodía

**Apoyo Emocional (Español)**  
10:30 - 11:30 a.m. Hybrid

**NAMI connection Recovery  
Support Group**  
en persona 11:00 a.m. - 12:30p.m

**Apoyo entre pares para  
principiantes**  
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  
Sanidad**  
3:00 - 4:00 p.m. Hybrid

**Noche de Juego**  
en persona 4:00 - 6:00 p.m.

**Meditacion para la curación**  
en persona 5:00 - 6:00 p.m

**Creatividad para el cambio #2**  
en persona 5:00 - 7:00 p.m

**Un Riconsito para Meditar y Sanar  
(Español)**  
10:30 a.m. – mediodía Hybrid

**Esquizofrenicos anonimos**  
10:30 - 11:30 a.m. Hybrid

**Arte para la alma**  
en persona 10:30 a.m. - 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 1:00 - 3:00 p.m.

**Manejo de la depresión #2**  
2:00 - 3:00 p.m. Hybrid

**Un Dia a la Vez (Español)**  
In Person 4:30 - 5:30 p.m.

**NAMI connection Recovery  
Support Group**  
en persona 5:30 - 6:30 p.m.

**Mujeres Invencibles (Español)**  
10:30 a.m. - 12 p.m. Hybrid

**Manejo del Estrés**  
10:30 - 11:30 a.m. Hybrid

**Habitos Saludables**  
en persona 10:30 - 12:30 p.m.

**Grupo de Habilidades DBT**  
1:00 - 2:00 p.m. Hybrid

**Grupo de apoyo LGBTQ**  
en persona 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

**Computadoras básicas**  
en persona 10:00 a.m. - mediodía

**apreciación del cine clásico**  
en persona 10:00 a.m. - mediodía

**Arte para la alma #2**  
en persona 10:30 a.m. - 1:00 p.m.

#### horas de operación:

Lunes - Viernes: 10:00 a.m. - 7:00pm  
Sabado: 10:00 a.m. - 1:00pm



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

