

March 2026

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



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
--------	---------	-----------	----------	--------

<p>Open Computer Lab In Person 10:30 a.m.-11:30 a.m.</p> <p>A Better You 10:30 a.m.-11:30 a.m. Hybrid</p> <p>Cooking for Wellbeing In Person 10:30 a.m.-12:00 p.m.</p> <p>The Barbershop A Gentlemen's Group 1:00 p.m.-2:00 p.m. Hybrid</p> <p>Seasons Change: Living with Bipolar Symptoms In Person 2:00 p.m.-3:00 p.m.</p> <p>Compartir la Ansiedad (Spanish) 3:00 p.m.-4:30 p.m. Hybrid</p> <p>Serenity Session In Person 3:00 p.m.-4:00 p.m.</p> <p>CBT Skills Group 3:30 p.m.-4:30 p.m. Hybrid</p>	<p>Manejo del Estrés (Spanish) 10:30 a.m. – 12:00 p.m. Hybrid</p> <p>Creative Beings In Person 10:30 a.m.-12:00 p.m.</p> <p>Coloring for Mindfulness In Person 10:30 a.m.-11:30 a.m.</p> <p>Depression Management In Person 1:30 p.m. - 2:30p.m.</p> <p>Open Sewing Lab In Person 1:30 p.m.-3:30 p.m.</p> <p>Recovery in Action Group Process 1:00 PM-2:30 pm Hybrid</p> <p>The Art of Music In Person 3:00 p.m.-4:00 p.m.</p> <p>Computer Lab 3:00 p.m.-4:00 p.m.</p> <p>Overcoming Anxiety 4:30 p.m.-5:30 p.m. Hybrid</p>	<p>Open Computer Lab In Person 10:30 a.m.-12:00 p.m.</p> <p>Coloring for Mindfulness #2 In Person 10:30 a.m.-11:30 a.m.</p> <p>Apoyo Emocional (Spanish) 10:30 a.m. - 12:00 p.m. Hybrid</p> <p>NAMI Connection Recovery Support Group In Person 11:00 a.m.-12:30 p.m.</p> <p>Recovery in Action Education Class 1:00 p.m.-2:30 p.m. Hybrid</p> <p>Loss & Grief: The Process of Healing 3:00 p.m.-4:00 p.m. Hybrid</p> <p>Game Night In Person 3:00 p.m.- 4:30 p.m.</p> <p>DBT Skills Group 3:30 p.m.-4:30 p.m. Hybrid</p>	<p>Schizophrenics Anonymous In Person 10:30-11:30 a.m. Hybrid</p> <p>Art for the Soul In Person 10:30 a.m.-12:00 p.m.</p> <p>Preventing Mental Health Relapse 1:00 p.m.-2:00 p.m.Hybrid</p> <p>Recovery in Action Life Skills 1:00 p.m.-2:30 p.m. Hybrid</p> <p>Open Sewing Lab In Person 1:00 p.m.-3:00 p.m.</p> <p>Depression Management #2 2:00 p.m.-3:00 p.m. Hybrid</p> <p>Computer Lab In Person 3:00-4:00 p.m.</p> <p>Journaling In Person 3:30-4:30 p.m.</p> <p>NAMI Connection Recovery Support Group In Person 4:30 p.m.-5:30 p.m.</p> <p>Communication Building Blocks 4:30 p.m.-5:30 p.m. Hybrid</p>	<p>Un Riconsito para Meditar y Sanar (Spanish) 10:30 a.m.-11:30 a.m. Hybrid</p> <p>Stress Management 10:30 a.m.-11:30 a.m. Hybrid</p> <p>Healthy Habits In Person 10:30 a.m.-12:00 p.m</p> <p>Mujeres Invencibles (Spanish) 11:30 a.m.-12:30 p.m. Hybrid</p> <p>Brush Hour In Person 2:30 p.m.-4:00 p.m.</p> <p>Conflict Resolution 2:30 p.m.-3:30 p.m. Hybrid</p> <p>Movie Night In Person 2:30 p.m.-4:30 p.m</p>
--	--	---	--	---



March 2026

Lunes-Viernes 10AM a 5PM en 2001 28th Street, Bakersfield, CA 93301

*Martes y Jueves 10AM a 6PM

CFLC

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
-------	--------	-----------	--------	---------

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