

# March 2026

Mon. Tues. & Thurs. 8:30AM to 4:45 pm 432 S. Mill St. Tehachapi, CA 93561  
 Wednesday and Friday 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.

**Morning Talk**  
10:00 a.m.-11:00 p.m.

**Computer Support**  
11:00 p.m.-12:00 p.m.

**Self-Reflection**  
1:00 p.m.-2:00 p.m.

**Overcoming Anxiety**  
2:00 p.m-3:00 p.m

**Social Space**  
3:00 p.m-4:00 p.m

**Computer Lab**  
3:00p.m -4:00 p.m

**Extra Activity**  
4:00 p.m-4:45p.m

**Morning Outing (Mt. Coffee)**  
9:00am-9:30am

**Mens Group**  
10:00 a.m.-11:00 a.m.

**Anger Support**  
11:00 a.m.-12:00 p.m.

**Coloring Art (Mandala)**  
1:00 p.m. - 2:00 p.m.

**Bingo (prizes)**  
2:00 p.m.-3:00 p.m.

**Card Games**  
3:00 p.m.-4:00 p.m.

**Computer Lab**  
3:00 p.m.-4:00 p.m.

**Puzzlers**  
4:00 p.m.-4:45 p.m.

**Computer Lab**  
9:00 a.m.-10:00 a.m.

**New Comers**  
10:00 a.m. - 11:00 p.m.

**Nutrition**  
11:00 a.m.-1200 p.m.

**Painting**  
1:00 p.m.-2:00 p.m.

**Basic Spanish**  
2:00 p.m.-3:00 p.m.

**Skip-po Games**  
3:00 p.m.-4:00 p.m. Hybrid

**Computer Lab**  
3:00 p.m- 4:00 p.m

**Game Night**  
4:00 p.m.- 4:45 p.m.

**Morning Walk**  
9:00 a.m-10:00 a.m.

**Morning outing (Thrift Store)**  
10:00 a.m.-11:00 p.m.

**Beating Depression**  
11:00 p.m.-12:00 p.m.

**Trivia Games**  
1:00 p.m.-2:00 p.m.

**Crafting/DIY**  
2:00 p.m.-3:00 p.m.

**Socialize**  
3:00 p.m.-4:00 p.m.

**Computer Lab**  
3:00 p.m-4:00 p.m.

**Family & Friends Support**  
4:00 p.m -4:45 p.m.

**Computer Lab**  
9:00 a.m.-10:00 a.m.

**Womens Group**  
10:00 a.m.-11:00 a.m.

**Journaling**  
11:00 a.m.-12:00 p.m

**Board Games**  
1:00 a.m.-2:00 p.m.

**Art Origami**  
2:00 p.m.-3:00 p.m

**T.V room & Socialize**  
3:00 p.m.-4:00 p.m.

**Computer Lab**  
3:00 p.m.-4:00 p.m

**Extra Activity**  
4:00 p.m-4:45 p.m

**Late Night**

5:00 p.m-5:45pm

**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



# Marzo 2026

Lun, Mart, Juev 8:30am - 4:45pm 432 S. Mill St. Tehachapi, Ca 93561  
 Miercoles y Viernes 9pm - 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.

**Charla matutina**

10:00 a.m. - 11:00 a.m.

**Apoyo Informático**

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

**Autorreflexión**

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

**Superar la Ansiedad**

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

**Socialización**

3:00 p.m. - 4:00 p.m.

**Laboratorio de Computacion**

3:00 p.m. - 4:00 p.m.

**Actividad adicional**

4:00 p.m. - 4:45 p.m.

**Excursión (Mt. Coffee)**

9:00 a.m. - 10 a.m.

**Grupo de Hombres**

10:00 a.m. - 11:00 a.m.

**Grupo de Apoyo sobre la Ira**

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

**Arte para colorear (Mandala)**

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

**Lotería (premios)**

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

**Juegos de Cartas**

3:00 p.m. - 4:00 p.m.

**Laboratorio de Computacion**

4:00 p.m. - 5:00 p.m.

**Rompecabezas**

4:00 p.m. - 4:45 p.m.

**Laboratorio de Computacion**

9:00 a.m. -10:00 a.m.

**Gente Nueva**

10:00 a.m. - 11:00 a.m.

**Nutrición**

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

**Pintar**

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

**Español Básico**

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

**Skip-Bo (Juegos de Cartas)**

3:00 p.m. - 4:00 p.m.

**Laboratorio de Computacion**

3:00 p.m. - 4:00 p.m.

**Noche de Juegos**

4:00 p.m. - 4:45 p.m.

**Tarde Noche**

5:00 p.m. - 5:45 p.m.

**Ejercicio/Caminr**

9:00 a.m. - 10:00 a.m.

**Excursion (Segunda)**

10:00 a.m. - 11:00 a.m.

**Vencer Depresión**

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

**Trivalidades**

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

**Hechuras/Desinios**

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

**Socialización**

3:00 p.m. - 4:00 p.m.

**Computacion de Laboratorio**

3:00 p.m. - 4:00 p.m.

**Apoyo de Familiares y Amigos**

4:00 p.m. - 4:45 p.m.

**Laboratorio de Computacion**

9:00 a.m. - 10:00 a.m.

**Grupo de Mujeres**

10:00 a.m. - 11:00 a.m.

**Escribir en Diario**

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

**Juegos de Mesa**

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

**Origami Arte**

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

**Sala de television y socializar**

3:00 p.m. - 4:00 p.m.

**Laboratorio de Computacion**

3:00 p.m. - 4:00 p.m.

**Actividad adicional**

4:00 p.m. - 4:45 p.m.

**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



