



Caregiver Support Line (CSL)

Monthly Education Calls

January-March 2025

Caring for yourself is the best thing you can do for those who depend on you. The CSL offers monthly educational calls on topics for caregivers. These calls are offered four times per month, so you can listen in the comfort of your own home.

January: Embracing Your Anxiety

Tues 1/7/25 - 10 a.m. Eastern (9 a.m. Central, 8 a.m. Mountain, 7 a.m. Pacific, 6 a.m. Alaska, 5 a.m. Hawaii)

Wed 1/15/25 - 6 p.m. Eastern (5 p.m. Central, 4 p.m. Mountain, 3 p.m. Pacific, 2 p.m. Alaska, 1 p.m. Hawaii)

Wed 1/22/25 - 3 p.m. Eastern (2 p.m. Central, 1 p.m. Mountain, 12 p.m. Pacific, 11 a.m. Alaska, 10 a.m. Hawaii)

*Tues 1/28/25 - 1 p.m. Eastern (12 p.m. Central, 11 a.m. Mountain, 10 a.m. Pacific, 9 a.m. Alaska, 8 a.m. Hawaii)

**Presented in Spanish*

February: Keep it in Perspective

Tues 2/4/25 - 10 a.m. Eastern (9 a.m. Central, 8 a.m. Mountain, 7 a.m. Pacific, 6 a.m. Alaska, 5 a.m. Hawaii)

Wed 2/12/25 - 6 p.m. Eastern (5 p.m. Central, 4 p.m. Mountain, 3 p.m. Pacific, 2 p.m. Alaska, 1 p.m. Hawaii)

Wed 2/19/25 - 3 p.m. Eastern (2 p.m. Central, 1 p.m. Mountain, 12 p.m. Pacific, 11 a.m. Alaska, 10 a.m. Hawaii)

*Tues 2/25/25 - 1 p.m. Eastern (12 p.m. Central, 11 a.m. Mountain, 10 a.m. Pacific, 9 a.m. Alaska, 8 a.m. Hawaii)

**Presented in Spanish*

March: Partners in Care: Breaking it Down, A Fundamental Overview of the VA Healthcare System for Caregivers and Veterans

Tues 3/4/25 - 10 a.m. Eastern (9 a.m. Central, 8 a.m. Mountain, 7 a.m. Pacific, 6 a.m. Alaska, 5 a.m. Hawaii)

Wed 3/12/25 - 6 p.m. Eastern (5 p.m. Central, 4 p.m. Mountain, 3 p.m. Pacific, 2 p.m. Alaska, 1 p.m. Hawaii)

Wed 3/19/25 - 3 p.m. Eastern (2 p.m. Central, 1 p.m. Mountain, 12 p.m. Pacific, 11 a.m. Alaska, 10 a.m. Hawaii)

*Tues 3/25/25 - 1 p.m. Eastern (12 p.m. Central, 11 a.m. Mountain, 10 a.m. Pacific, 9 a.m. Alaska, 8 a.m. Hawaii)

**Presented in Spanish*

**Please note, Wednesday evening calls have been moved from 7 p.m. Eastern to 6 p.m. Eastern beginning October 2024.*

Three ways to join:

- At the scheduled time of the call, please dial: 1-347-566-4838
When prompted, enter the following Conference ID: 521 546 087#
- [Click here](#) to join via MS Teams on your computer, mobile app, or room device
- Join via the CSP website listed below by clicking the link on the CSL Monthly Educational Calls/Podcasts [page](#)

Please note, the first three calls of the month are offered in English. The last call of the month is offered in Spanish.



Línea de apoyo al cuidador (CSL)

Llamadas educativas mensuales

enero-marzo 2025



Cuidarse a sí mismo es lo mejor que puede hacer por que aquellos que dependen de usted. La línea de apoyo al cuidador (CSL por sus siglas en inglés) ofrece llamadas educativas mensuales sobre temas para cuidadores. Estas llamadas se ofrecen cuatro veces al mes, para que pueda escucharlas en la comodidad de su propia casa.

enero: Aceptando su Ansiedad

martes 1/07/25 - 10 a.m. Este (9 a.m. Centro, 8 a.m. Montaña, 7 a.m. Pacífico, 6 a.m. Alaska, 5 a.m. Hawaii)

miércoles 1/15/25 - 6 p.m. Este (5 p.m. Centro, 4 p.m. Montaña, 3 p.m. Pacífico, 2 p.m. Alaska, 1 p.m. Hawaii)

miércoles 1/22/25 - 3 p.m. Este (2 p.m. Centro, 1 p.m. Montaña, 12 p.m. Pacífico, 11 a.m. Alaska, 10 a.m. Hawaii)

*martes 1/28/25 - 1 p.m. Este (12 p.m. Centro, 11 a.m. Montaña, 10 a.m. Pacífico, 9 a.m. Alaska, 8 a.m. Hawaii)

*Presentado en español

febrero: Menténgalo en Perspectiva

martes 2/04/25 - 10 a.m. Este (9 a.m. Centro 8 a.m. Montaña, 7 a.m. Pacífico, 6 a.m. Alaska, 5 a.m. Hawaii)

miércoles 2/12/25 - 6 p.m. Este (5 p.m. Centro, 4 p.m. Montaña, 3 p.m. Pacífico, 2 p.m. Alaska, 1 p.m. Hawaii)

miércoles 2/19/25 - 3 p.m. Este (2 p.m. Centro, 1 p.m. Montaña, 12 p.m. Pacífico, 11 a.m. Alaska, 10 a.m. Hawaii)

*martes 2/25/25 - 1 p.m. Este (12 p.m. Centro, 11 a.m. Montaña, 10 a.m. Pacífico, 9 a.m. Alaska, 8 a.m. Hawaii)

*Presentado en español

marzo: Socios en el Cuidado: Desglosándolo, Una Visión Fundamental del Sistema de Atención Médica de VA para los Cuidadores y Veteranos

martes 12/03/24 - 10 a.m. Este (9 a.m. Centro, 8 a.m. Montaña, 7 a.m. Pacífico, 6 a.m. Alaska, 5 a.m. Hawaii)

miércoles 12/11/24 - 6 p.m. Este (5 p.m. Centro 4 p.m. Montaña, 3 p.m. Pacífico, 2 p.m. Alaska, 1 p.m. Hawaii)

miércoles 12/18/24 - 3 p.m. Este (2 p.m. Centro 1 p.m. Montaña, 12 p.m. Pacífico, 11 a.m. Alaska, 10 a.m. Hawaii)

*martes 3/25/25 - 1 p.m. Este (12 p.m. Centro, 11 a.m. Montaña, 10 a.m. Pacífico, 9 a.m. Alaska, 8 a.m. Hawaii)

*Presentado en español

*Tenga en cuenta que las llamadas de los miércoles por la noche se han trasladado de las 7 p.m. hora del Este a las 6 p.m. hora del Este a partir de octubre de 2024.

Tres formas de conectarse a la llamada

- A la hora de la llamada, marque por favor 1-347-566-4838. Cuando se le indique, introduzca el siguiente número de conferencia: 521 546 087#.
- [Oprima aquí](#) para unirse a través de MS Teams en su computadora, aplicación móvil u otro aparato.
- Únase a través de la página web de CSP que aparece a continuación haciendo clic en el enlace de la [página](#) Llamadas/Podcasts educativos mensuales de CSL.

Tenga en cuenta que las tres primeras llamadas del mes se ofrecen en inglés. La última llamada del mes es en español.

