VA Caregiver Support

Caregiver Support Line (CSL)

Monthly Education Calls

October-December 2024

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.

October: Extinguishing the Fire: Managing Angers Destructive Potential

Tues 10/01/24 - 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 10/09/24 - 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 10/16/24 - 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 10/22/24 - 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*

November: At your Wits' End: Regaining Equilibrium as a Parent and Family Caregiver

Tues 11/05/24 - 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 11/13/24 - 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 11/20/24 - 3 p.m. Eastern (2 p.m. Central, 1 p.m. Mountain, 12 p.m. Pacific, 11 a.m. Alaska, 9 a.m. Hawaii)

*Tues 11/26/24 - 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*

December: Addressing Loneliness through Social Connection

Tues 12/03/24 - 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 12/11/24 - 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 12/18/24 - 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 12/17/24 - 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.*

Published September 2024

VA | U.S. Department of Veterans Affairs

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.

Published September 2024

VA Caregiver Support

Línea de apoyo al cuidador (CSL)

Llamadas educativas mensuales

octubre-diciembre 2024

Cuidarse a sí mismo es lo mejor que puede hacer por que aquellos que dependen de usted. La linea 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.

octubre: Extinguir el Fuego: Cómo gestionar el Potencial Destructivo de la Ira

martes 10/01/24 - 10 a.m. Este (9 a.m. Centro, 8 a.m. Montaña, 7 a.m. Pacífico, 6 a.m. Alaska, 5 a.m. Hawai)

miercoles 10/09/24 - 6 p.m. Este (5 p.m. Centro, 4 p.m. Montaña, 3 p.m. Pacífico, 2 p.m. Alaska, 1 p.m. Hawai)

miercoles 10/16/24 - 3 p.m. Este (2 p.m. Centro, 1 p.m. Montaña, 12 p.m. Pacífico, 11 a.m. Alaska, 10 a.m. Hawai)

*martes 10/22/24 - 1 p.m. Este (12 p.m. Centro, 11 a.m. Montaña, 10 a.m. Pacifíco, 9 a.m. Alaska, 8 a.m. Hawai)
**Presentado en español*

noviembre: Al Limite de tu Paciencia: Recuperar el Equilibro como Padre y Cuidador Familiar

martes 11/05/24 - 10 a.m. Este (9 a.m. Centro 8 a.m. Montaña, 7 a.m. Pacífico, 6 a.m. Alaska, 5 a.m. Hawai)

miercoles 11/13/24 - 6 p.m. Este (5 p.m. Centro, 4 p.m. Montaña, 3 p.m. Pacífico, 2 p.m. Alaska, 1 p.m. Hawai)

miercoles 11/20/24 - 3 p.m. Este (2 p.m. Centro, 1 p.m. Montaña, 12 p.m. Pacífico, 11 a.m. Alaska, 9 a.m. Hawai)

*martes 11/26/24 - 1 p.m. Este (12 p.m. Centro, 11 a.m. Montaña, 10 a.m. Pacífico, 9 a.m. Alaska, 8 a.m. Hawai)
**Presentado en español*

diciembre: Abordar la Soledad a través de la Conexción Social

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. Hawai)

miercoles 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. Hawai)

miercoles 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. Hawai)

*martes 12/17/24 - 1 p.m. Este (12 p.m. Centro, 11 a.m. Montaña, 10 a.m. Pacífico, 9 a.m. Alaska, 8 a.m. Hawai)
**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.*

Publicado en septiembre 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 numero de conferencia: 521 546 087#.
- Oprima aqui 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.

Publicado en septiembre de 2024