

Dear Family Member,

This month, we look at self-advocacy and ways to achieve personal goals.

Inside, you will find simple strategies that can help your loved one with developmental disabilities discover and communicate what's important in his or her life.

Review these tools with your family member and practice asking questions that will help them find the answers themselves.

And don't forget to keep us posted on your progress!

Estimado Familiar,

Este mes, exploramos el tema de la auto-representación y cómo lograr metas en nuestra vida personal.

En esta edición, usted encontrará estrategias simples que le ayudarán a su ser querido con incapacidades de desarrollo descubrir y comunicar lo que más valora en su vida.

Repase estas estrategias con su ser querido y practique haciéndole preguntas que le permitirán que él/ella revele sus propias respuestas.

Y por favor recuerde mantenernos al tanto de su progreso!

親愛的家庭，

這個月，我們談談自我爭取權益和達到個人目標的方法。

在內頁，你會找到一些可幫助你關愛有傷殘情況的人發現和溝通他或她生活什麼是重要的簡單策略。

請和你的家人參詳這些工具，和練習問幫助他們自己找出答案的問題。

不要忘記告訴我們你的進展！



1500 HOWARD STREET
SAN FRANCISCO CA 94103

RETURN SERVICE REQUESTED

NONPROFIT ORG
U.S. POSTAGE PAID
SAN FRANCISCO CA
PERMIT NO. 63

Our mission is to serve people with developmental disabilities by promoting self-determination, dignity and quality of life.

thearc.org

This Month: **Self-Advocacy**

Parents in Partnership

The Arc San Francisco September 2011

Tools & Tips for **FAMILIIES**

This Issue: **SELF-ADVOCACY**



The Arc of San Francisco

Monthly Client Theme

September 2011

Self-Advocacy

Our Vision: A community where disability is a distinction without a difference.



Things For Everyone to Know

Self-advocacy is standing up for yourself and learning how to make your own decisions. Self-advocacy also means learning how to get information about your interests, finding out who will support you in your goals, knowing your rights and responsibilities, problem-solving and reaching out to others when you need help.

In our 2010 Client Survey, 79% of respondents said that they ask for help from staff of The Arc to solve problems. Self-advocacy means getting support when you need it and using helpful tools to make healthy decisions about your own life.

For Clients to Do

Make a list of what's working and what's not working in your life. Maybe you want more privacy at home, a better job, or a chance to try more activities. These "wants" are your goals.

THINK - Set your goal. What is it that you are trying to accomplish?

PLAN - Make a list of the steps you need to take to reach your goal.

DO - Take action on your plan.

Know that you have the right to your own space, the right to choose your own activities and the right to speak up for yourself.

Ask for help solving problems and making decisions. This is self-advocacy.

Speak out against stereotypes. Tell people they shouldn't use the 'R' word and explain that you are a person first—a person with many abilities.

For Family Members and Staff to Do

Know that a family member who spends too much time at home is missing the chance to learn, live and succeed on their own.

Ask questions that will help your family member or client think for themselves and try new activities. Encourage a new routine or new experiences that are outside the comfort zone.

Become familiar with client legal rights under the Lanterman Act and other laws.

Advocate for those who cannot speak for themselves. Talk to a staff member from The Arc or a regional center case manager if you need help, ideas, or resources.

<http://www.sccd.ca.gov/> offers client-generated publications, videos and other resources for self-advocates.

Thank you to Wrightslaw for our definition of self-advocacy.

Calendar

We Gotta Dance! & The Arc Family Coalition Meeting

Fri, September 16 & October 21, 2011*
Dance: 7:00-9:00pm Mtg: 7:30-9:00pm
Dance Admission: \$1.00 (All Ages)
The Arc San Francisco, 1500 Howard St.
San Francisco, CA 94103
Dance info: Heather Haberlin,
(415) 255-7200 x128
Family Coalition info: Jackie Kenley,
jbskfo@pacbell.net

The Arc of the U.S. Convention

Fri, September 16- Mon Sep 19, 2011
Sheraton Downtown, 1550 Court Place
Denver, Colorado 80202
Info: <http://www.thearc.org>

The Arc San Francisco Board Mtg.

Tue, September 27 & October 25, 2011
5:30pm-7:00pm
The Arc San Francisco
Info: Elisabeth Clobucker
eclobucker@thearc.org

PULSE of The Arc presents "Occupation Inspiration"

Art by Artists from The Arc
Tue, September 20, 2011
5:30pm-8:30pm
John Colins Bar, 138 Minna Street
San Francisco, CA 94105
Tickets: PULSE of The Arc/Facebook

15th Annual Golden Gate Self-Advocacy Conference

Wed, September 21, 2011
9:30am-3:00pm
Milton Marks Conference Center
455 Golden Gate Avenue
San Francisco, CA 94103
Info: Shelley McHugh
smchugh@thearc.org

Family Coalition Training: IPPs for Families

Sat, September 24, 2011
9:00am-11:00am
The Arc San Francisco
Info: Tim Hornbecker
tim@thearca.org

60th Anniversary Arc Angel Celebration Breakfast

Fri, October 14, 2011
8:00am-10:00am
The Westin St. Francis, 335 Powell St.
San Francisco, CA 94102
Info: Craig Issod. cissod@thearc.org

*Save-the-Date

Oct. 21, 2011
6:00pm: Meet Dr. Glenn Motola, new CEO
at The Arc San Francisco

Connect With Us



Email your comments and questions to
mmanning@thearc.org.

www.thearc.org

The Arc San Francisco
Tema del Mes para el Cliente
Septiembre 2011

La Auto-Representación

Nuestra Objetivo: Una comunidad donde la incapacidad es una distinción sin prejuicio.

Información para Todos

La Auto-Representación significa saber defenderse y aprender a tomar sus propias decisiones. La Auto-Representación también conlleva el aprender a informarse sobre sus intereses, encontrar aquellas personas que le apoyarán en sus metas, saber cuáles son sus derechos y responsabilidades, tener iniciativa para resolver sus problemas y saber pedir ayuda cuando la necesite.

En nuestra Encuesta al Cliente del 2010, el 79% de los encuestados revelaron que le piden ayuda al personal de The Arc para resolver sus problemas. La Auto-Representación significa el saber buscar apoyo cuando lo necesite y saber emplear aquellas herramientas o destrezas que le permitirá tomar decisiones sanas en su propia vida.

Consejos para Nuestros Clientes

Haga una lista de todo aquello que funcione y no funcione en su vida. Tal vez usted quiere más privacidad en su hogar, mejorar su empleo, o simplemente una mayor oportunidad de probar nuevas actividades. Estos "deseos" son sus metas.

PIENSE – Establezca su meta. Qué es lo que usted quiere lograr?

PREPARE – Haga una lista de los pasos que usted necesita tomar para alcanzar su meta.

ACTÚE – Lleve su plan a cabo.

Sepa que usted tiene derecho a su propio espacio, el derecho a escoger sus propias actividades, así como el derecho de expresar y defender sus decisiones.

Pida ayuda para la resolución de sus problemas y cuando tenga que tomar decisiones. Esta es la esencia de la auto-representación.

Luche contra los estereotipos. Infórmele al público que no deben usar palabras negativas cuando se refieran a usted y explique que, ante todo, usted es un ser humano — un ser humano con muchas habilidades.

Consejos para el Personal y Familiares

Tenga presente que un ser querido que pasa demasiado tiempo en casa, aislado, está desaprovechando sus oportunidades de aprendizaje, de vivir su vida y lograr éxito por sus propios esfuerzos.

Hágale preguntas a su ser querido o cliente a manera que él/ella piensen por sí mismos y participen en nuevas actividades. Dele motivación para formar una nueva rutina o nuevas experiencias que están fuera de su régimen normal.

Familiarícese con los derechos legales bajo el Lanterman Act y otras leyes.

Abogue por aquellos que no puedan defenderse o expresarse por sí mismos. Platique con un miembro de nuestro personal The Arc o comuníquese con un asistente social en el centro regional si usted necesita ayuda, quiere ideas, o necesita información.

Calendario

We Gotta Dance! & The Arc Family Coalition
viernes, 16 de septiembre y 21 de octubre, 2011
Baile: 7:00 a 9:00pm Reunión: 7:30 a 9:00pm
Entrada: \$1.00 (Todas edades bienvenidas)
The Arc San Francisco, 1500 Howard St.
San Francisco, CA 94103
Info sobre Baile: Heather Haberlin,
(415) 255-7200 x128
Info sobre Coalición Familiar: Jackie Kenley,
jbskfo@pacbell.net

The Arc of the U.S. Convention
viernes, 16 de septiembre a lunes, 19 de septiembre, 2011
Hotel Sheraton Downtown Denver
1550 Court Place, Denver, Colorado 80202
<http://www.thearc.org>

The Arc San Francisco Board Meeting
martes, 27 de septiembre y
25 de octubre, 2011
5:30pm a 7:00pm
The Arc San Francisco
Info: Elisabeth Clobucker
eclobucker@thearc.org

PULSE of The Arc presenta
Arte de los Artistas de The Arc
martes, 20 de septiembre
5:30pm a 8:30pm
John Collins Bar, 138 Minna Street
San Francisco, CA 94105
Entradas: PULSE of The Arc/Facebook

15th Annual Golden Gate Self-Advocacy Conference
miércoles, 21 de septiembre, 2011
9:30am a 3:00pm
Milton Marks Conference Center
455 Golden Gate Avenue
San Francisco, CA 94103
Info: Shelley McHugh, smchugh@thearc.org

Family Coalition Training: IPPs for Families
sábado, 24 de septiembre, 2011
9:00am a 11:00am
The Arc San Francisco
Info: Tim Hornbecker
thornbecker@thearc.org

60th Anniversary Arc Angel Celebration Breakfast
viernes, 14 de octubre, 2011
8:00am a 10:00am
The Westin St. Francis
335 Powell Street
San Francisco, CA 94102
Info: Craig Issod, cissod@thearc.org

Anotar en su Calendario
21 de octubre, 2011

6:00pm Conozca al Dr. Glenn Motola, el nuevo Director General (CEO) de The Arc San Francisco

Comuníquese con nosotros



Envíenos sus comentarios y sus preguntas a mmanning@thearc.org.

www.thearc.org

The Arc of San Francisco

每月客戶主題

2011年九月

自我爭取權益

我們的願景：一個傷殘是區別而無差異的社區。

每個人應該知道的事

自我爭取權益是你為爭取權益和學習如何做本身的決定。自我爭取權益同時指學習如何獲取有關你興趣的資料、找出什麼人可支持你的目標、明白你的權利和責任、解決難題和需要幫助時接觸其他人的方法。

在我們2010年的客戶調查中，79%回應他們請The Arc的職員幫助解決問題。自我爭取權益意指在你需要時獲取支援，並利用有助的工具，為你的生活做健康的決定。

感謝WrightsLaw提供有關我們對自我爭取權益一詞之定義。

客戶可以做的事

做一份在你的生活中什麼有效和什麼無效的清單。或者你想在家有更多的私隱時間、有一份更好的工作、或有機會嘗試更多的活動。這些「願望」是你的目標。

思考 - 設定你的目標。你想達到什麼？

計劃 - 做一份達到你目標所需的步驟之清單。

實行 - 採取行動實行你的計劃。

知道你有對自己的空間有權利、有選擇你自己活動的權利、和為自己發言的權利。

請求幫助解決問題和做決定。這是自我爭取權益。

直言不諱反對固定形象偏見。告訴人們他們不應有「R」的字眼，和說明你首先是一個人——一個有很多能力的人。

家人和職員可以做的事

明白一名家人如孤立地留在家中太多時間，會錯過學習、生活、和成功的機會。

問可以幫助你家人或客戶想想自己和嘗試新活動的方法。鼓勵他們嘗試其舒適範圍以外的新規律或新經驗。

熟悉Lanterman Act法和其他法律賦予之法律權利。

為那些無法自己發言者爭取權益。如你需要幫助，主意，或資源，和The Arc的職員或地區中心個案經理談談。

<http://www.scdd.ca.gov/> 提供由客戶產生之自我爭取權益出版物、錄映帶和其他資源。

日曆

We Gotta Dance! &

The Arc 家庭聯盟會議

星期五，九月十六日和十月二十一日，2011年

舞會：下午7:00-9:00 會議：下午7:30-9:00

舞會入場費：\$1.00 (所有年齡)

The Arc San Francisco

1500 Howard St.

San Francisco, CA 94103

查詢舞會資料：(415) 255-7200 x128

查詢家庭聯盟資料：jbsfo@pacbell.net

The Arc of the U.S. 大會

2011年九月十六日星期五—九月十九日星期一

Sheraton Downtown Denver

1550 Court Place

Denver, Colorado 80202

查詢詳情：<http://www.thearc.org>

2011年九月二十七日 and 十月二十五日星期二

下午5:30—7:00

The Arc of San Francisco

查詢詳情：Elisabeth Clobucker

eclobucker@thearc.org

PULSE of The Arc主辦

「職業啟示」

The Arc畫家作品展

2011年九月二十日星期二

下午5:30-8:30

John Colins Bar

138 Minna St.

San Francisco, CA 94105

訂票：PULSE of The Arc/Facebook

第十五屆金門自我爭取權益周年會議

2011年九月二十一日星期三

上午9:—下午3:00

Milton Marks Conference Center

455 Golden Gate Avenue

San Francisco, CA 94103

查詢詳情：Shelley McHugh

smchugh@thearc.org

家庭聯盟訓練：IPPs for Families (家庭個別項目計劃)

2011年九月二十四日星期六

上午9:00—11:00

The Arc San Francisco

查詢詳情：Tim Hornbecker

thornbecker@thearc.org

60th Anniversary Arc Angel

Celebration Breakfast早餐會

2011年十月十四日星期五

上午8:00—10:00

The Westin St. Francis

335 Powell Street

San Francisco, CA 94102

查詢詳情：Craig Issod, cissod@thearc.org

記下日期

2011年十月二十一日下午六時

與The Arc San Francisco的新行政主任

Dr. Glenn Motola會面

聯絡我們



請將你的評論和問題發電郵至：

mmanning@thearc.org.

www.thearc.org