



The Arc of San Francisco

January 2011

# Parents in Partnership



TOOLS & TIPS for Families

THIS ISSUE: Having Goals



The Resource for People with Developmental Disabilities

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

[thearc.org](http://thearc.org)

1500 HOWARD STREET  
SAN FRANCISCO CA 94103

RETURN SERVICE REQUESTED

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

## This Month: Having Goals

### FROM THE ARC OF SAN FRANCISCO

Dear Family Member,

Goals are a good way to achieve our dreams.

This month, we take a look at "Having Goals" and how we can support people with developmental disabilities in creating the life they want to live.

During January, talk about how goals work and use examples from your own life to illustrate their benefit. Encourage your loved one to think about what would make their life better and map out ways to help them get there.

Make a New Year's Resolution to celebrate all accomplishments, big and small, and keep us posted on your progress!

Estimado Familiar,

Este mes, nos enfocamos en el tema "Estableciendo Metas" y cómo podemos apoyar a nuestros seres queridos con incapacidades de desarrollo para que logren crear la vida que ellos desean llevar.

En enero, explíqueles como funcionan las metas y use ejemplos de su propia vida para demostrar sus beneficios. Propóngase ayudar a sus seres queridos con el fin de que ellos reconozcan los cambios que pueden hacer para mejorar su vida, y orientelos en la creación de una estrategia que les permita cumplir sus metas.

Establezca una Propósito para el Año Nuevo y celebre cada éxito, sin importar que tan pequeño o grande sea, y comuniquenos el progreso que vayan haciendo.

親愛的家庭，

目標是達到我們夢想的一個好方法。

這個月，我們看看「設定目標」，以及我們如何可支持傷殘人士創造他們想過的生活。

在一月裡，談談目標如何產生作用，並使用你個人生活中的例子來顯示設定目標的好處。鼓勵你關愛的人想想什麼可使他們的生活更好，和找出幫助他們達到目標的方法。

做一個表揚所有大小成就的新年大計，並告訴我們你的進度。

# The Arc of San Francisco Monthly Client Theme January 2011

## Having Goals

*"I'm learning  
how to cook and  
eat healthy in  
the new year."  
-Sharon*

### Things For Everyone to Know

In the 2010 client survey, over 66% of Arc clients surveyed said that they knew most of their program goals. Having goals helps people create the life they want to live. We can all do more to help clients set clear goals and share the success that comes with achieving them.

### For Clients to Do

Think about the things that you would like to work on to make your life better and be more independent. Do you want to become more job-ready? Take a new class? Be healthier? Travel?

Talk over your ideas with people you trust and get their suggestions, too.

You can set short term goals or long-term goals—or both. It's up to you.

Follow through! Do at least one thing every day to help reach a goal.

Make a New Year's Resolution to try something different this year. Open a bank account, make a new friend or learn how to cook!

### For Family Members and Staff to Do

Teach clients the **Think—Plan—Do** method of reaching goals:

**Think** about what is important to your family member or client, and why.

**Plan** the steps necessary to accomplish goals.

**Do** the action steps in the plan, providing specific supports as needed.



Connect often with the individual's goals during the week, the month and at annual Individual Service Plan (ISP) meetings.

Give positive feedback for hard work and celebrate achievements together!

### Mark Your Calendar

#### HOLIDAY CLOSURE

The Arc will be closed as follows:

Monday, Jan. 17, 2011  
(Martin Luther King, Jr. Birthday)

#### THIS MONTH at THE ARC

Board of Directors Meeting

Tuesday, Jan. 25, 2011  
5:30pm  
All welcome!

"We Gotta Dance!"

Friday, Jan. 21, 2011  
7:00-9:00pm  
Admission: \$1.00

### Connect With Us



Follow us on  
Facebook!



We'd love to hear from you. Email your comments and questions to [mmanning@thearc.org](mailto:mmanning@thearc.org).

[www.thearc.org](http://www.thearc.org)

# The Arc of San Francisco

## Tema del Mes para el Cliente

### Enero 2011

# Estableciendo Metas

*"Estoy aprendiendo a cocinar y comer más saludable en el año nuevo."*  
-Sharon

## Información para Todos

En la Encuesta al Cliente del 2010, más del 66% de los clientes de "The Arc" indicaron haber establecido las metas que quieren lograr en sus programas respectivos. Al establecer metas concretas, nos ayudamos a crear la vida que queremos vivir. Todos podemos colaborar y ayudar aún más a nuestros clientes para que establezcan metas concretas y compartir el éxito que conlleva el alcanzarlas.

## Consejos para nuestros Clientes

Contemple los cambios que usted quiere hacer para mejorar su vida y convertirse en un ser más independiente. Desea prepararse aún más para asegurar un buen empleo? Matricularse en un curso nuevo? Mejorar su salud? Viajar?

Platique estos temas con alguien de su confianza y también pídale consejo.

Usted puede establecer metas a largo plazo o de corto plazo – o ambas. La decisión es suya.

Comprométase a cumplir sus metas! Hágalo paso a paso, hasta lograr su meta.

Establezca un Propósito para el Año Nuevo de intentar algo totalmente distinto este año. Abra una cuenta bancaria, forme una nueva amistad, o aprenda a cocinar!

## Consejos para el Personal y Familiares

Enséñeles a sus clientes el método de **PENSAR – PREPARAR – ACTUAR** para lograr sus metas:

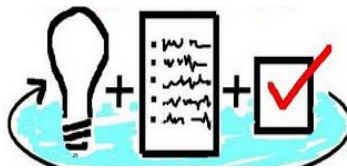
**PIENSE** en lo que es de mayor importancia en la vida de su ser querido o cliente, y porqué.

**PREPARE** los pasos a seguir para que se cumplan las metas de su ser querido o cliente.

**ACTUAR** sobre los pasos que ha establecido en el plan, brindando el apoyo necesario cuando sea necesario.

Asegúrese de repasar las metas de éste individuo cada semana, cada mes, y durante las reuniones en que se revisa el Plan Individual de Servicio (ISP).

Recuerde de reconocer el esfuerzo de cada individuo y de que están cumpliendo con el plan que han establecido. Celebren cada éxito juntos!



Pensar Preparar Actuar  
Repetir

## Anotar En Su Calendari

### DÍAS FERIADOS

Las oficinas "The Arc" estarán cerradas durante la siguiente fecha:

Lunes, 17 de enero, 2011  
Cumpleaños de Martin Luther King, Jr.

### EVENTOS QUE SE LLEVARÁN A CABO ESTE MES EN "THE ARC"

Reunión de la Junta Directiva  
Martes, 25 de enero, 2011  
5:30pm  
Todos son bienvenidos!

Baile "We Gotta Dance!"  
Viernes, 21 de enero, 2011  
7 á 9pm

## Comuníquese con Nosotros



Síguenos en nuestra página de Facebook!



Nos encanta recibir sus opiniones.

Envíenos sus comentarios o preguntas a:

[mmanning@thearc.org](mailto:mmanning@thearc.org)

[www.thearc.org](http://www.thearc.org)

# The Arc of San Francisco

## 每月客戶專題

### 一月份主題：「設有目標」

「新年開始，  
我學習如何煮  
和吃健康的食  
物。」  
-Sharon

#### 每個人應知道的事

在2010年的客戶調查中，超過66%的Arc的客戶說知道他們大部份計劃的目標是什麼。設定目標，可以幫助人們創造他們想過的生活。我們所有人都可以做更多一點，幫助客戶設定目標，並分享達到目標之成功。

#### 客戶可以做的事

想想你喜歡做可以使你的生活更好和更獨立的事。你是不是想更能隨時就業？修一門新課程？更健康一點？旅行？

和你信任的人談談，並徵求他們的建議。

你可以設定短期或長期的目標。隨得你。

跟進完成！每日至少做一件幫助達到目標的事。

在今年新年大計中，嘗試做一些不同的事。開一個銀行戶口、結交一名新朋友、或學習如何煮食。

#### 家庭和職員要做的事

教導客戶達到目標之思考—計劃—執行方法。

思考什麼對你家人或客戶是重要的，和為什麼。

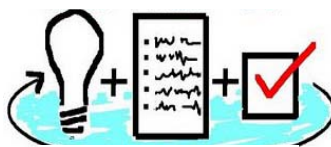
計劃達到目標必須之步驟。

執行計劃的行動步驟，提供所需之具體支援。

使用真實世界的例子來顯示目標如何在一段時間產生作用，以及事前計劃之價值。

在星期內，月內、或周年的個人服務計劃（ISP）會議內，聯繫個人的目標。

為努力達到目標和「堅持目標」給予正面之回饋。一起表揚成就！



思考—計劃—執行  
重複

#### 記下日期

假日休息

The Arc將於以下日期休息：

2011年一月十七

日星期一

馬丁路德金日

這個月在THE ARC

董事會會議

2011年一月二十五日星期二，下午5:30

歡迎所有人參加！

「舞會！」

2011年一月二十一日星期五，下午7-9時

#### 和我們連結



在Facebook上和我們連結！



我們想聽到你的消息。請將你的意見和問題發電郵給我們：

[mmaning@thearcsf.org](mailto:mmaning@thearcsf.org)

[www.thearcsf.org](http://www.thearcsf.org)