

Dear Family Member,

It's a New Year and a good time for making resolutions.

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, encourage your loved one to think about what would make his or her life better and map out a plan to get there.

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

Estimado Familiar,

Empezamos el Año Nuevo y es el momento ideal para establecer propósitos.

Este mes, exploramos lo que significa "Establecer Metas" y como nosotros podemos apoyar a las personas con incapacidades de desarrollo para que creen la vida que ellas desean vivir.

Durante el mes de enero, motive a su ser querido a que reflexione sobre las cosas que pueden hacer para mejorar su vida y luego crear un "mapa" que los guíe hacia ese destino.

Propóngase, como meta de Año Nuevo, celebrar cada acontecimiento, tanto grande como pequeño, y manténganos al tanto de sus progresos!

親愛的家庭，

新年伊始，正是做新年大計的好時候。

這個月，我們看看「設定目標」的主題，看看我們如何能支持傷殘人士創造他們想有的生活。

在一月裡，鼓勵你愛護的親人，想想有什麼可使他們的生活變得更好，和找出幫助他們達到此目標的方法。



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 intellectual and developmental disabilities by promoting self-determination, dignity and quality of life.

«addrstandard»

thearc.org

This Month: **Having Goals**



The Arc of San Francisco

January 2012

Parents in Partnership

TOOLS & TIPS for Families

THIS ISSUE: Having Goals



The Arc of San Francisco Monthly Client Theme January 2012

"Try to be a
better friend
in the
New Year!"
-Joyann &
Delia

Having Goals

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

Things For Everyone to Know

In the 2011 Client Survey, 30% of Arc clients indicated that they know half of their goals. 44% said they know most of their goals. Our Client Advisory Committee (CAC) says goals and resolutions help people create the life they want to live.

We can all do more to support people with developmental disabilities in identifying clear goals and the steps needed to achieve them.

For Clients to Do

CAC members suggest three resolutions for the New Year:

- Be a better friend
- Get more exercise
- Get along better with family members

Be a better friend in the New Year by being a better listener. Try not to interrupt when someone else is speaking. Be patient and wait your turn.

Get more exercise by making it fun. Walk to the park, window-shop downtown or try a new exercise DVD with a friend. Show respect for yourself by getting stronger and eating healthier.

Get along better with family members by understanding their points-of-view. Make room for opinions and expectations that are different from your own.

For Family Members and Staff to Do

Help your client or family member make their own New Year's resolutions. Make a list together beginning with, "I resolve to..."

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

When there is disagreement, try to clarify the differing points-of-view. Listen to what the other person has to say and try to find a solution together.

Give positive feedback for patience and hard work and remember to celebrate achievements together!

Visit us at thearc.org

Connect With Us



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

Calendar

CLOSURE

The Arc San Francisco will be closed on Monday, January 16, 2012 (Martin Luther King, Jr. Day).

EVENTS

We Gotta Dance!
Friday, January 20, 2012
Dance: 7:00-9:00pm
Admission: \$1.00 All ages
The Arc San Francisco
1500 Howard Street
San Francisco, CA 94103
Info: Heather Haberlin
hhaberlin@thearc.org

The Arc Family Coalition Meeting
Friday, January 20, 2012
7:45-9:00pm
The Arc San Francisco
Info: Jackie Kenley
jbksfo@pacbell.net

The Arc San Francisco Board Meeting
Tuesday, January 24, 2012
5:30-7:30pm
The Arc San Francisco
Info: Elisabeth Clobucker
eclobucker@thearc.org

Let's Dance into the New Year!
Sponsored by The Arc and Improving Transition Outcomes Project (ITOP)
Friday, January 27, 2012
6:00-8:00pm
Admission: \$1.00 Ages 14-24
(Under 18 must be with parent or caregiver)

Parents & Caregivers Meeting
Join us during the dance!
Info: Hannah Yanow
hyanow@thearc.org

SAVE THE DATE

WorkLife Awards
March 29, 2011
The Arc San Francisco
Info: Terry Goodwin
tgoodwin@thearc.org

The Arc is accessible to persons using wheelchairs and others with disabilities. To request accommodations for a disability, please contact Hannah Yanow at (415) 255-7200 or hyanow@thearc.org. Providing 72 hours advance notice will help ensure availability.

The Arc of San Francisco

Tema del Mes para el Cliente

Enero 2012

Establecer Metas

“Trate de ser un mejor amigo en el Año Nuevo.”
-Joyann & Delia

Nuestra Visión: Una comunidad donde la discapacidad es una distinción sin diferencia.

Información para Todos

En la Encuesta al Cliente del 2011, un 30% de los clientes de *The Arc* manifestaron estar conscientes de la mitad de sus metas. El 44% de los clientes indicaron conocer la mayoría de sus metas.

Nuestro Comité de Consejería al Cliente (CAC) ha concluido que el tener metas y formar propósitos le ayuda al ser humano a crear la vida que desea vivir. Todos nos beneficiaríamos al hacer un mayor esfuerzo por apoyar a los individuos con incapacidades de desarrollo a que logren establecer metas concretas y los pasos que deben tomar para alcanzarlas.

Consejos para Nuestros Clientes

Los miembros de la CAC recomiendan tres propósitos para el Año Nuevo:

- Sea un mejor amigo
- Haga más ejercicio
- Llévase bien con miembros de su familia

Sea un mejor amigo en el Año Nuevo al prestar más atención – escuche! Haga un esfuerzo por no interrumpir cuando alguien esté hablando. Tenga paciencia y espere su turno.

Convierta el ejercicio en algo divertido. Camine al parque, pase viendo las ventanas de las tiendas en el centro o estrene un nuevo DVD de ejercicio con un buen amigo. Demuéstrese respeto propio al ponerse más fuerte y comiendo más saludable.

Llévese bien con miembros de su familia al comprender sus puntos de vista. Entienda que existen otras opiniones y expectativas ajenas a las suyas.

Consejos para el Personal y Familiares

Ayúdele a su cliente o miembro de su familia a formar sus propios propósitos para el Año Nuevo. Brindando su ayuda, juntos, hagan una lista que empieza así, “Yo me propongo a...”

Revisen las metas de cada individuo durante la semana, el mes y las reuniones anuales de Servicio de Planes Individualizados (ISP).

Cuando haya un desacuerdo, hagan por distinguir los diferentes puntos de vista. Préstele atención a lo que la otra persona quiere comunicar y, entre los dos, busquen una solución.

Felicítenlos cuando demuestren paciencia y esmero y juntos celebren cada éxito!

Visítenos en www.thearcsf.org

Calendario

FECHA DE CIERRE

Las oficinas *The Arc San Francisco* estarán cerradas lunes, los días 16 de enero, 2012 (Día del Dr. Martin Luther King, Jr.).

EVENTOS

We Gotta Dance!

viernes, 20 de enero, 2012

Baile: 7:00 a 9:00pm

Entrada: \$1.00 Todas edades bienvenidas

The Arc San Francisco

1500 Howard Street

San Francisco, CA 94103

Info: Heather Haberlin

hhaberlin@thearcsf.org

Reunión de la Coalición Familiar

The Arc

viernes, 20 de enero, 2012

7:45 a 9:00pm

The Arc San Francisco

Info: Jackie Kenley

jbksfo@pacbell.net

The Arc San Francisco

Junta Directiva

martes, 24 de enero, 2012

5:30 a 7:30pm

The Arc San Francisco

Info: Elisabeth Clobucker

eclobucker@thearcsf.org

Bailemos para Recibir el Año Nuevo!

Patrocinado por The Arc y

Improving Transition Outcomes

Project (ITOP)

viernes, January 27, 2012

6:00-8:00pm

Entrada: \$1.00 Edades 14 a 24

(Menores de 18 deben ser acompañados por un padre o su cuidador)

Reunión de Padres y Cuidadores

Atienda durante el baile!

Info: Hannah Yanow

hyanow@thearcsf.org

MARCAR LA FECHA

Vida Laboral de los Premios

29 de marzo, 2012

Info: Terry Goodwin

tgoodwin@thearcsf.org

The Arc es accesible para personas en sillas de ruedas y otros discapacitados. Por favor, solicite otro tipo de alojamiento especial por adelantado. Contacto: Hannah Yanow at (415) 255-7200 or hyanow@thearcsf.org.

Comuníquese con nosotros



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

The Arc of San Francisco

每月客戶主題

嘗試在新的一
年的好朋友。

-Joyann
& Delia

設定目標

的願景：我們的願景：一個傷殘是區別而無差別的社

每個人應該知道的事

在2011年的客戶調查中，有30%的Arc的客戶指出他們知道一半他們的目標。44%說他們知道他們大部份的目標。我們的客戶顧問委員會 (CAC) 說目標和決心，幫助人們創造他們想過的生活。我們所有人均可以做更多，支持傷殘人士識別清楚的目標，和達成目標所需的步驟。

客戶可以做的事

客戶顧問委員會建議新年設定三個大計：

- 成為一名更好的朋友
- 做更多運動
- 和家人相處更好

從做一名更好的傾聽者，在新年裡成為一名*更好的朋友*。當別人在講話時，嘗試不要打斷。要有耐性等輪到你的時候才講話。

將做運動更好玩從而*做更多運動*。走路到公園去、在商業區觀看櫥窗、或和朋友一起跟著DVD示範做一種新運動。從鍛練身體更強和吃更健康的食物，尊重自己。

家人和職員可以做的事

幫助你的客戶或家人做新年大計。一起寫一張計劃名單，開始是「我決心...」。

在每個星期，每月和每年的個人服務計劃 (ISP) 會議中更多連結個人的目標，並表揚成就。

如有異議，嘗試說明不同的觀點。傾聽別人講止什麼，嘗試一起找出方案。

和我們連結：



請將你的評論發電
郵至 mmanning@thearcsof.org

訪問 www.thearcsof.org

日曆

休息

The Arc San Francisco 將於2012年一月二日和一月十六日 (馬丁路德金日) 休息。

活動

We Gotta Dance!舞會

2012年一月二十日星期五

舞會：下午7:00-9:00

入場費：\$1.00 所有年齡

The Arc San Francisco

1500 Howard Street SF, CA 94103

查詢：Heather Haberlin

hhaberlin@thearcsof.org

The Arc 家庭聯盟會議

2012年一月二十日星期五

下午7:45-9:00

The Arc San Francisco

查詢：Jackie Kenley

jbksfo@pacbell.net

The Arc San Francisco

董事會會議

2012年一月二十四日星期二

下午5:30-7:30

The Arc San Francisco

查詢：Elisabeth Clobucker

eclobucker@thearcsof.org

喜孜孜的進入新一年！

主辦：The Arc和

Improving Transition Outcomes
Project (ITOP)

2012年一月二十七日星期五

下午6:00-8:00

The Arc San Francisco

入場：\$1.00 所有年齡 14-24 (18歲以下者必須由父母或照護者陪同)

家長和照護者會議

在跳舞時加上和我們一起！

查詢：Hannah Yanow

hyanow@thearcsof.org

記下日期：

工作生活獎

電弧是方便殘疾人使用輪椅及其他人士。請其他特殊住宿要求提前。聯繫方式：Hannah Yanow at (415) 255-7200 or hyanow@thearcsof.org