

Dear Family Member,

People with developmental disabilities should have the same quality of life opportunities as others. A life of quality and dignity improves our health, enhances our outlook and increases life expectancy.

Quality of life means having the skills and choices to create a life that is personally satisfying. In this issue, we suggest ways families can help a loved one find more satisfaction in everyday life. While quality of life varies from person to person, everyone can make small changes that make a big difference in overall happiness.

Estimado Familiar,

Las personas con incapacidades de desarrollo se merecen la misma calidad de oportunidades al igual que los demás. Una vida de calidad y dignidad mejora nuestra salud, realza nuestra perspectiva y aumenta nuestra expectativa de vida.

Calidad de vida significa que poseemos las destrezas y oportunidades para crear una vida que nos brinda satisfacción personal. En este mes, les presentamos maneras en que la familia le puede ayudar a su ser querido a descubrir y gozar felicidad en su vida diaria. El calificativo "calidad de vida" varía según el individuo. Sin embargo, todos podemos hacer cambios pequeños que fomenten cambios enormes en nuestra felicidad total.

親愛的家庭，

有發育傷殘的人士應與別人有同樣生活質素之機會。生活質素和尊嚴，可改善我們的健康，增強我們的外觀和長壽。

生活質素意指有能力和選擇，創造對個人有回報之生活。在今期，我們建議家庭可以幫助他們關愛的人，在日常生活尋找更多滿足的方法。雖然每個人的生活質素要求不同，每個人均可以做一些小改變，為整體的快樂，做出更大的不同。



The Resource for People with Developmental Disabilities

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.

thearcsof.org

This Month: **Quality of Life**

The Arc of San Francisco

May 2011

TOOLS & TIPS for **Families**

THIS ISSUE: **Quality of Life**

Parents in Partnership



The Arc of San Francisco Monthly Client Theme May 2011

A life of quality and growth must include choice
—Henry Sandall

Quality of Life

ASL students signing "life".

Things For Everyone to Know

In our 2010 Client Survey, 51% of participants indicated that they feel they have a choice of activities most of the time, while 47% of clients said they feel they have choices half the time or less.

Clients say that quality of life means having choices, friends, fun, new experiences, work, internet access and personal space, among other things.

For Clients to Do

Make a list of new activities you would like to try and ask your Arc instructor or a family member to help you. Don't be afraid to take on something new!

Share your favorite experiences with others. Take photos and show them off. Sharing photos is a good icebreaker to make new friends.

Ask your instructor to help you upgrade your job, your skills or your resume. You will get ahead if you take the time to improve your job readiness.

Update your room at home so it reflects the things you love and enjoy. Get rid of old stuff and make room for new pictures, artwork and your personal treasures.

Know that you have the right to stop any activities you no longer wish to participate in. But before making any big changes, it's always best to talk it over with someone you trust first.

For Family Members To Do

Many people with disabilities have difficulty making choices due to a lack of experience. Help your loved one understand their options, whether it's choosing what to wear, what to eat or how much money to save or spend.

Remember that some decisions may not work out as well as hoped. Be patient. Learning to make good choices takes practice.

Help your loved one arrange to attend new activities like free weekend music, art or sports. Create a personal calendar as a reminder of upcoming events.

Calendar

CLOSURE

The Arc is closed Monday, May 31, 2011 for Memorial Day.

EVENTS

Changes to Medi-Cal

Monday, May 2, 10:00-11:00am
The Arc of San Francisco
Info: Alan Fox
afox@thearc.org

"Let's Dance Spring Fling"

Sponsored by The Arc and Improving Transition Outcomes Project (ITOP)
Friday, May 6, 6:00-8:00pm
The Arc of San Francisco
Admission: \$1.00 Ages 14-24
(Under 18 must be accompanied by parent or caregiver.)

Parents & Caregivers Meeting

Join us during the dance!
Info: Hanna Yanow
hyanow@thearc.org

Public Forum

on General Fund Savings Proposals Dept. of Developmental Services
Monday, May 9, 1:00-7:00pm
Federal Bldg. Auditorium
1301 Clay St, Oakland, CA 94612
Info: Tim Hornbecker
thornbecker@thearc.org
Web: www.dds.ca.gov

"We Gotta Dance!"

Friday, May 20, 7:00-9:00pm
The Arc of San Francisco
Admission: \$1.00 All ages.
Info: Jacy Cohen
jcohen@thearc.org

The Arc Family Coalition

Family Members & Friends:
7:30pm during "We Gotta Dance!"
Info: Jackie Kenley
jbksfo@pacbell.net

The Arc Membership Mtg.

Tuesday, May 24, 5:30-6:30pm

Board of Directors Meeting

6:30-7:00pm
The Arc of San Francisco
All welcome.
Info: Elisabeth Clobucker
eclobucker@thearc.org

Disability Capital Action Day

Wednesday, May 25, 10:00am-2:00pm
CA State Capital, West Steps
Sacramento, CA 95814
Info: Tim Hornbecker
thornbecker@thearc.org
www.disabilityactioncoalition.org



The Arc on Facebook!



Email comments or requests to cancel this newsletter to: mmanning@thearc.org

thearc.org

The Arc of San Francisco Tema del Mes para el Cliente Mayo 2011

Estudiantes ASL hacer del signo de "vida".

Una vida de calidad y desarrollo requiere elección propia. —Henry Sandall

Calidad de Vida

Información para Todos

En la Encuesta al Cliente del 2010, el 51% de los encuestados indicaron sentir que tienen una variedad de actividades a su disposición la mayoría del tiempo, mientras que el 47% de nuestros clientes sienten solamente contar con elección propia la mitad del tiempo o menos.

Nuestros clientes explican que calidad de vida significa tener elección propia, amistades, diversión, experiencias nuevas, trabajo, acceso al internet, espacio privado, entre otras cosas.

Consejos para Nuestros Clientes

Haga una lista de todas las actividades nuevas que usted quiere disfrutar y pídale ayuda a su instructor o familiar que le asista. No tema disfrutar cosas nuevas!

Comparta sus experiencias favoritas con los demás. Tome fotos y enseñelas. Al compartir fotos, se facilita formar nuevas amistades.

Pídale a su instructor que le asista con una promoción en su trabajo, mejorar sus destrezas o actualizar su currículum vitae. Usted progresará si invierte el tiempo necesario para enriquecer sus habilidades en el área de trabajo.

Arregle su recámara para que esta refleje las cosas que usted ama y disfruta. Elimine todo aquello que sea viejo y haga espacio para exhibir fotos nuevas, carteles y sus tesoros personales.

Tenga presente que usted puede eliminar cualquier actividad en la que usted ya no quiera participar. Sin embargo, siempre es mejor que platique con alguien de confianza antes de hacer cualquier cambio drástico.

Consejos para el Personal y Familiares

Muchas personas con incapacidades tienen mucha dificultad en tomar decisiones pues cadecen experiencia.

Ayudele a su ser querido entender las opciones que tiene a su alcance, desde elegir la ropa que quieren lucir, a lo que quieren comer y hasta el dinero que quieren ahorrar o gastar.

Recuerde que algunas decisiones no producirán los resultados que uno anticipa. Tenga paciencia. El tomar buenas decisiones es un proceso de aprendizaje el cual requiere práctica.

Ayudale a su ser querido disfrutar actividades nuevas, por ejemplo un fin de semana de música en vivo, un festival de artes o un evento deportivo. Créen un calendario para recordar todos los eventos que se llevarán a cabo en el futuro.

Calendario

CLAUSURA

Las oficinas The Arc estarán cerradas el lunes, 31 de mayo, 2011 en celebración del Día de Conmemoración a los Caídos

EVENTOS

Los cambios en Medi-Cal

Lunes, 02 de mayo, 10:00-11:00am
The Arc of San Francisco
Información: Alan Fox afox@thearcsof.org

Baile "Let's Dance Spring Fling"

Patrocinado por The Arc
y Improving Transition
Outcomes Project (ITOP)

viernes, 6 de mayo, 6:00 a 8:00pm
Entrada: \$1.00 Edades 14-24
(Menores de 18 deben ser acompañados por un padre de familia o asistente)

Padres de Familia y Asistentes:

Participe en nuestra reunión mientras su familiar o paciente disfruta el baile!
Info: Hanna Yanow hyanow@thearcsof.org

Foro Público

se tratarán los siguientes temas: el Fondo General, la Propuesta de Ahorros y el Dept. del Desarrollo de Servicios
lunes 9 de mayo, 1:00 a 7:00pm
Federal Building Auditorium
1301 Clay, Oakland 94612
Info: Tim Hornbecker
thornbecker@thearcsof.org
Página web: www.dds.gov

Baile "We Gotta Dance!"

viernes, 20 de mayo, 7:00 a 9:00pm
The Arc of San Francisco
Entrada: \$1.00 Todas las edades son bienvenidas.
Info: Jacy Cohen
jcohen@thearcsof.org

Coalición Familiar The Arc Familiares y Amigos:

Reúnase con nosotros a las 7:30pm, durante el baile "We Gotta Dance!"
Info: Jackie Kenley
jbksfo@pacbell.net

Reunión de los Miembros

martes, 24 de mayo, 5:30-6:30pm

Reunión de la Junta Directiva

martes, 24 de mayo, 6:30-7:00pm
The Arc of San Francisco
Todos son bienvenidos.
Info: Elisabeth Clobucker
eclobucker@thearcsof.org

Capital Discapacidad Día de Acción

miércoles, 25 de mayo, 10:00am-2:00pm
Capital del Estado CA, Pasos Oeste
Sacramento, CA 95814
Info: Tim Hornbecker
thornbecker@thearcsof.org
www.disabilityactioncoalition.org

The Arc of San Francisco

每月客戶主題

2011年五月

生活質素

有品質的生活和成長必須包括選擇。— Henry Sandall

翔昇學生，告示牌終身。

日曆

休息

The Arc將於2011年五月三十一日星期一國殤節休息。

活動

加州醫療保險之改變

主辦：The Arc

五月二日星期一

上午十時至十一時

The Arc of San Francisco

詳情：Alan Fox afox@thearcsof.org

“Let’s Dance Spring Fling”

〔讓我們跳舞春天勁舞〕

主辦：The Arc 和Improving

Transition Outcomes Project (ITOP)

五月六日星期五

下午六時至八時

門票：\$1.00 年齡：14-24

（十八歲以下者必須由父母或照護者陪同）

家長和照護者：

請在舞會進行時參加我們的會議！

詳情：Hanna Yanow hyanow@thearcsof.org

“We Gotta Dance!”

〔我們要跳舞！〕

五月二十日星期五

下午七時至九時

The Arc of San Francisco

門票：\$1.00所有年齡

詳情：Jacy Cohen jcohen@thearcsof.org

The Arc Family Coalition

家庭和朋友

請在下午七時三十分在

“We Gotta Dance!” 舉行時參加我們的會議

詳情：Jackie Kenley jksfo@pacbell.net

The Arc會員會議

2011年五月二十四日星期二

下午五時卅分至六時卅分

董事會會議

下午六時卅分至七時

The Arc of San Francisco

歡迎所有人參加。

詳情：Elisabeth Clobucker

eclobucker@thearcsof.org

傷殘人士州府行動日

五月二十五日星期三

上午十時至下午二時

加州州府，西翼階梯

沙加緬度，加州

詳情：Tim Hornbecker

thornbecker@thearcsof.org

每個人應該知道的事

在我們的2010年客戶調查中，51%會員指出他們感到大部份時間對活動有選擇，而47%的感覺有一半時間或以下對活動有選擇。

客戶說生活質素意指選擇、朋友、樂趣、新的經驗、工作、可上網、和個人空間等。

客戶可以做的事

寫一份你想嘗試做的新活動名單，請你的Arc導師或家人幫助你。不要害怕嘗試一些新事物！

和其他人分享你喜歡的經驗。拍下照片讓其他人看看。分享照片是一個認識新朋友的融洽好方法。

請你的導師幫助你工作升級、提高你的能力或你的履歷。如你花時間改善你的工作就緒準備，你可以獲得成功。

將家裡你的房間更新，反映你喜愛和樂享的東西。將舊的東西丟掉，提供空間放新的照片、海報、和你個人珍重的物件。

知道你有權在不想參與時可以停止任何活動。但在做任何大轉變之前，最好是先和你信任的人談談。

家人和職員可以做的事

很多傷殘人士因為缺乏經驗做選擇有困難。幫助你關愛的人明白他們的選擇，無論是選擇穿什麼、吃什麼、或省下或花多少錢等。

記住有些決定未必如希望中的有效。請有耐性。學習做好的選擇是需要練習的。

幫助你關愛的人安排參加新的活動，例如免費的周末音樂會、美術活動或運動等。做一個個人日曆提醒自己未來有什麼活動。