

August 2010

Parents in Partnership

Tools and Tips for Families of The Arc of San Francisco

Self-Determination

Quality of Life

Dignity

The Arc
OF SAN FRANCISCO

1500 HOWARD STREET
SAN FRANCISCO CA 94103

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.

www.thearcsf.org

FROM THE ARC OF SAN FRANCISCO

Dear Family Member,

In "Parents in Partnership" this month, we take time out to think about FUN!

People with disabilities often need help discovering what makes them happy and finding ways to enjoy new activities. Take time this summer to learn what brings a smile to your loved one's face. Having fun doesn't have to cost a lot—just a little imagination and planning.

Let us know your ideas for having fun this summer so we can share them!

Estimado familiar,

En el folleto "Parents in Partnership" de este mes, nos tomamos un espacio para reflexionar sobre la DIVERSIÓN!

Individuos con incapacidades suelen necesitar ayuda para poder descubrir lo que les dá felicidad y además disfrutar nuevas actividades. Tome un poco de tiempo éste verano para identificar lo que le hace sonreír a su ser querido. La diversión no implica un gasto fuerte – únicamente requiere un poco de imaginación y planear con anticipación.

Cuéntenos cómo ustedes están disfrutando el verano para que luego podamos compartir sus ideas!

親愛的客戶家人，

在這個月的「父母合作關係」中，我們請大家想想開心享樂的主題！

傷殘人士很多時候需要幫助，找出什麼使他們快樂，和找出樂享新活動的方法。請在這個夏天，學習什麼可讓你關愛的人帶來笑容！找樂無須一定要花費很多—只要一些想像力和計劃即可。

請告訴我們這個夏天你們有什麼找樂主意，讓我們和大家分享！



The Arc of San Francisco

Monthly Client Theme – August 2010

Having Fun!

“The Constitution only guarantees the American people the right to pursue happiness. You have to catch it yourself.” —*Benjamin Franklin*

Things for Everyone to Know

A good time can seem unimportant in comparison to other issues such as housing, employment, and health. But having fun makes life worth living!

Members of our Client Advisory Committee suggest that fun is the opposite of boring. Fun means doing interesting and exciting things, and fun makes you happy. Get out there and enjoy other people, places, new activities--life!

And never miss an opportunity to celebrate something that makes you feel good.

For Clients to Do

Call a friend. Go to the park.

Write a story. Host a party!

Watch the client-created video

“*Having Fun*”

at thearcsf.org

For Staff & Family to Do

SMILE!

Find out what your client or family member enjoys and help them have that experience.

Help clients find an accomplishment to celebrate, then party!

Assist clients with finding and meeting up with friends.

Involve clients in sports and physical activity appropriate to their abilities.

Provide new opportunities to socialize, play games and relax.

Break the monotony! Schedule a special outing to a club, the circus, a show, or bowling.

Start a video game, board game, or card game tournament.

Vary your day to day routine and take up healthy hobbies.



The Arc of San Francisco

Tema del Mes para el Cliente – Agosto 2010

La Diversión!

“La Constitución únicamente le garantiza al pueblo Americano el derecho a la búsqueda de la felicidad. Es su deber atraparla.” —*Benjamin Franklin*

Información para todos

El entretenimiento puede considerarse algo no muy importante en comparación a otros temas, por ejemplo la vivienda, el empleo y la salud. Pero la diversión le dá valor a nuestras vidas!

Miembros de nuestro Comité de Consejería al Cliente nos recuerdan que la diversión es lo opuesto al aburrimiento. La diversión significa que estamos haciendo algo interesante y emocionante; la diversión nos brinda felicidad. Salga a explorar y conozca gente nueva, lugares anteriormente desconocidos, nuevas actividades - - - en fin lo que hace la vida, vida!

Nunca desaproveche la oportunidad de celebrar algo que le inspira felicidad.

Consejos para nuestros Clientes

Llámele por teléfono a un amigo. Vaya al parque.
Escriba un cuento. Haga una fiesta!

Vea el video
creado por uno de nuestros clientes
“Having Fun” en thearcsf.org

Consejos para el Personal & Familiares

SONRÍA!

Averigue cuales son los gustos de su cliente o pariente y ayúdelos a realizar esa experiencia.

Ayúdele a su cliente a identificar un éxito y celébralo!

Ayúdele a su cliente a conocer gente nueva y formar nuevas amistades.

Integre a sus clientes en actividades físicas o en un deporte, según sus habilidades.

Dele oportunidades a sus clientes para que socializen, jueguen y que se relajen.

Póngale fin a la monotonía! Haga planes para salir a un club, al circo, un espectáculo, o ir a jugar boliche.

Empiece un juego de video, un juego de mesa o un torneo de cartas.

Varíe su rutina diaria y adopte un pasatiempo saludable.



The Arc of San Francisco

每月客戶主題—2010年八月

開心享樂！

「憲法只保證美國人有權追尋快樂。但你需要自己尋找。」—富蘭克林

每個人須知

快樂時光和其他議題例如房屋、就業、及健康相比，可能看來不重要。但開心享樂，使生活更為美好！

客戶顧問委員會的成員，認為開心是沉悶的反義。開心是意做有趣和令人興奮的事，而開心使你快樂。請走出來，享受其他人、地方、新活動——生活帶來的樂趣！

不要錯過任何可慶賀令你感覺良好的機會。

客戶可以做的

- 打電話給朋友。
- 前往公園。
- 寫一個故事。
- 主辦一個聯歡會。

請看以客戶為中心的錄像帶：

“Having Fun”，

上網 thearcsof.org

職員和家庭可以做的

經常微笑！

找出你的客戶或家庭成員樂享什麼，幫助他們找樂。

幫助客戶找一個可以慶祝的成就，然後舉行聯歡會！

幫助客戶認識朋友，並和朋友樂聚！

鼓勵客戶參與適合他們能力的運動和身體活動。

提供機會讓客戶社交、玩遊戲、和鬆弛。

打破單調！安排特別的外出活動，前往活動會、看馬戲、看表演、或打保齡球等。

開始一個電子遊戲、下棋、或牌戲比賽。

變化每天的規律，培養健康的嗜好。