

GET FIT FOR SUMMER!

Energetic and enthusiastic ICS member Debra Barr has a really impressive fitness schedule. If it's Tuesday, you'll find her in a 45-minute water aerobics class. On Thursday *and* Friday, she spends "an hour plus" lifting arms weights, pushing up to 85 pounds of leg weights and spinning on a hand-powered bike. For a year now, Debra's been taking the bus for free, using an ICS-provided Half Fare Card, to participate in these activities at Manhattan's McBurney 14th Street YMCA.

Debra's life wasn't always active, like this. At 51, she has muscular atrophy from a neurological disorder, which has greatly weakened her arms and legs. She uses crutches at home and an electric wheelchair when she's out. She's been in Physical Therapy at different times, including as a member of ICS.

But then, as with anyone who has PT for a particular condition, she eventually reached the highest level of functioning she could reach through PT, and her insurance stopped paying for the sessions. "In the time between PT and my joining the Y, I was driving myself crazy!" recalls Debra, who wanted to keep up her strength and desperately needed something physical to do. She turned to Dainee Arias, her Care Manager, which was a good thing; Dainee is an exercise lover from way back, whose whole family belongs to the Y.

Dainee, the Care Manager, told Debra about the McBurney YMCA and worked with ICS administration to arrange for ICS to pay for

Debra Barr (left) and Dainee Arias
Photo by Jazz Ramos



PÓNGASE EN FORMA PARA EL VERANO

La enérgica y entusiasta miembro del ICS Debra Barr cuenta con un calendario de ejercicios físicos realmente impresionante. Si es martes, la encontrarás en una clase de ejercicios aeróbicos acuáticos de 45 minutos de duración. Los jueves y viernes, se pasa "una hora más" levantando pesas y ejercitando sus brazos, empujando 85 libras de peso con sus piernas y andando en una bicicleta accionada a mano. Desde hace un año, Debra toma el autobús en forma gratuita utilizando una credencial de medio pasaje pago proporcionada por el ICS para participar en estas actividades en el YMCA en la calle 14 de McBurney, Manhattan.

La vida de Debra no siempre fue así activa. A los 51 años, ella padece de atrofia muscular producto de un trastorno neurológico que ha debilitado enormemente sus brazos y piernas. Ella usa muletas en casa y una silla de ruedas eléctrica cuando sale. Ha sido sometida a Fisioterapia (PT) en distintos momentos, incluso como miembro del ICS.

Pero entonces, como cualquier persona que cuenta con una PT para una condición en particular, finalmente alcanzó el máximo nivel de funcionamiento que podía alcanzar a través de la PT, y su seguro dejó de pagar por las sesiones. "¡En el intervalo entre la PT y mi adhesión a la YMCA, me estaba volviendo loca!", recuerda Debra, que quería mantener su energía y necesitaba desesperadamente hacer algo de ejercicio. Fue entonces que recurrió a Dainee

HOW TO JOIN A FITNESS PROGRAM

If you're an ICS member interested in participating in a health and wellness activity outside your home, at no cost to you, talk to your Care Manager to get more information.

ICS has identified YMCAs, NYC Parks & Recreation Centers, MS Society programs, and more, around the City, that are physically accessible and appropriate for people with limited ambulation as well as wheelchair riders.

Transportation to these activities is the member's responsibility, but remember, you can join ICS's Metro Plus Program and ride public transportation for free; contact your Care Manager for more.

COMO UNIRSE A UN PROGRAMA DE EJERCICIOS

Si usted es miembro del ICS y se encuentra interesado en participar en una actividad de salud y bienestar fuera de su casa, sin costo alguno para usted, hable con la Administradora de Cuidado para obtener más información.

El ICS ha identificado a las YMCAs, Parques de Nueva York y Centros de Recreación además de a los programas de la MS Society y más, alrededor de la ciudad, que son físicamente accesibles y apropiados para las personas con movilidad limitada, así como para los usuarios de silla de ruedas.

El traslado a estas actividades es responsabilidad del miembro, pero recuerde, usted puede unirse al Programa Metro Plus del ICS y utilizar el transporte público de forma gratuita, comuníquese con su Administradora de Cuidado para más información.

Got e-mail?

If you have an email address, we want to know! Just send your name, street address, and email address to bonavoglia@icsny.org. Thanks!

¡El ICS Independent lo quiere!

Envíe su carta, foto, poema, historia al editor a bonavoglia@icsny.org.



**Independence
Care System**

Welcome Home.

257 Park Avenue South, 2nd Floor
New York, NY 10010-7304

NON-PROFIT ORG.
U. S. POSTAGE
PAID
NEW YORK, N. Y.
PERMIT NO. 5404

Debra's membership. Today, ICS will pay for the participation of any ICS member in a variety of different community-based fitness programs around the city that have been identified and approved by ICS.

Dainee recognizes that for a lot of members, when PT ends, they think: *This is it. Now I won't be able to do anything for my body.* But that's not the case at ICS. There are alternatives that our members can take advantage of to build on the progress made in PT and keep their bodies strong. "We live in a great city!" says Dainee. "There are so many activities that members can join. If you're scared of a pool, there are disability-friendly exercise classes like seated aerobics; wheelchair basketball; and chair yoga and "sit and fit" classes for members with MS, which are conducted at ICS Brooklyn every week by staff from the MS Society."

As to the benefits of exercise, Debra says, "I really enjoy going to the Y. I feel good after I exercise, and it keeps up your strength." It's also an opportunity to get out, make friends, stay active and move ahead even further with independence, she adds. "You do this independently, on our own. That's what ICS is about...independent care. And the really great thing is you can go anytime you want and stay as long as you want."

Of her vigorous exercise program, Debra admits, "I'm surprised, I am, especially that I'm able to work with weights." And what would she say to ICS members who would like to be more physically active than they are? "Try it and see. This is the first time I've ever done anything like this. I never did this much exercise in my life."

JOIN IN ACTIVITIES AT ICS

ICS conducts a host of activities for our members, some of which are open to a member's guest, too. Why not join us for —

- Movie Night
- Friday Night Hangout
- Weight Watchers
- Writers' Group
- Jewelry Class
- Knitting Class
- Artists on Wheels
- Wheelchair Maintenance Workshop
- Special Events

Call or email ICS's new Coordinator for Member Programming, Latricia James, at 718-907-1622/ ljames@icsny.org or go to www.icsny.org for more.

TAXI TRAUMAS?

If you use a wheelchair, scooter or other mobility aid and have tried to take a NY Taxi, the folks at Disability Rights Advocates — a non-profit law firm investigating taxi accessibility in New York City — want to talk to you! You can play an important role in helping to improve Taxi service. Call or email Julia Pinover at 212-644-8644, jpinover@dralegal.org, or call TTY: 510-665-8716.

Arias, su Administradora de Cuidado de ICS, lo que resultó positivo; Dainee es amante del ejercicio desde hace tiempo, toda su familia pertenece a la YMCA.

Dainee, la Administradora de Cuidado, le contó a Debra acerca del YMCA de McBurney y trabajó con la administración del ICS a fin de hacer los arreglos necesarios para que este último afrontara la membresía de Debra. Hoy en día, el ICS pagará por la participación de cualquier miembro del ICS en una variedad de programas de ejercicios diferentes basados en la comunidad alrededor de la ciudad que hayan sido identificados y aprobados por el ICS.

Dainee reconoce que para muchos de los miembros cuando finaliza la PT estos piensan: *Esto es todo. Ahora no voy a poder nada por mi cuerpo.* Pero ese no es el caso en el ICS. Hay alternativas que nuestros miembros pueden aprovechar para realizar aportes a los progresos realizados en la PT y mantener sus cuerpos fuertes. “¡Vivimos en una gran ciudad!”, Dice Dainee. “Hay tantas actividades que los miembros pueden practicar. Si tienes miedo a la piscina, hay clases de gimnasia para personas minusválidas, como aeróbic de sentado, baloncesto en silla de ruedas y yoga en silla, además de clases de “entrenamiento sentado” para los miembros con esclerosis múltiple, que se llevan a cabo en el ICS de Brooklyn a la semanalmente por parte del personal de la Sociedad de EM.”

En cuanto a los beneficios del ejercicio, Debra dice: “Me gusta mucho ir al Y. Me siento bien después de hacer ejercicio ya que esto mantiene la energía.” Es además una oportunidad para salir, hacer amigos, mantenerse activo y seguir adelante aún más con independencia, añade. “Esto se hace de forma independiente, por nuestra cuenta. De eso se trata el ICS ... es cuidado independiente. Y lo genial es que puedes ir en cualquier momento que desees y quedarte todo el tiempo que quieras.”

De su vigoroso programa de ejercicio, Debra admite: “Me sorprende, sobre todo poder trabajar con pesas.” ¿Y qué le diría a los miembros del ICS a quienes les gustaría ser más activos físicamente de lo que son? “Pruébenlo y verán. Esta es la primera vez que he hecho algo como esto. Nunca me he ejercitado tanto en mi vida.”

ÚNASE A LAS ACTIVIDADES EN ICS

ICS lleva a cabo una serie de actividades para nuestros miembros, algunas de las cuales están abiertas a invitados de los miembros también. Acompáñenos a...

- Noche de Película
- Salida de viernes por la noche
- Controladores de peso
- Grupo de escritores
- Clases de joyería
- Clases de tejido
- Artistas sobre ruedas
- Taller de mantenimiento de sillas de ruedas
- Eventos especiales

Llame o envíe un correo electrónico a la Nueva Coordinadora para la Programación de Miembros de ICS, Latricia James, al 718-907-1622/ ljames@icsny.org o vaya a www.icsny.org para obtener más información.

¿TRAUMAS PRODUCTO DE LOS TAXIS?

Si utiliza una silla de ruedas, scooter u otro dispositivo de movilidad y ha tratado de tomar un taxi en Nueva York, los amigos de la Defensoría de Derechos de Discapacidad – una firma de abogados sin fines de lucro que investiga la accesibilidad de los taxis en Nueva York – ¡quieren hablar con usted! Puede desempeñar un papel importante para ayudar a mejorar el servicio de Taxi. Llame o envíe un correo electrónico a Julia Pinover al 212-644-8644, jpinover@dralegal.org, o llame al TTY: 510-665-8716.