



Vehículos eléctricos
seminario web | **pags. 4**



Miembro de la UWRA
Recepción | **pags. 2**



Jane, presidenta de la UWRA
diamante | **pags. 3**



¡Estamos en Facebook!
UWRA-Madison



THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

SEMINARIO WEB FINANCIERO

Jubilarse a su manera: navegar y acceder a los recursos locales

POR FAISAL KAUD, MIEMBRO, COMITÉ DE ASUNTOS FINANCIEROS EN JUBILACIÓN

Los representantes de la Agencia del Área sobre el Envejecimiento (Departamento de Servicios Humanos del Condado de Dane) ayudarán a los miembros de la UWRA a comprender la red vital de servicios y apoyo para los adultos mayores en el Condado de Dane. Proporcionarán una descripción general amplia del sistema, la amplia gama de servicios disponibles, los puntos de entrada para acceder a estos servicios y oportunidades para que podamos participar activamente en todos los niveles durante la jubilación.

En la segunda parte de este seminario web, el gerente del Centro de recursos para personas mayores y discapacitadas del condado de Dane presentará una descripción general de los servicios de ADRC para el comienzo, la mitad y el final de su proceso de jubilación. Su ADRC local es el único punto de entrada para la atención a largo plazo financiada con fondos públicos, y el personal puede explicarle la elegibilidad funcional y financiera para los programas financiados con fondos públicos. Saldrá con una mejor comprensión de dónde comenzar su viaje de jubilación.

Si tiene preguntas preliminares para los oradores, envíelas a los coordinadores del programa Faisal Kaud a fakaud@wisc.edu y Jack Sorenson en jwsoren1@gmail.com para el lunes 12 de septiembre.



Ángela Velásquez es el nuevo administrador de la división de Servicios de Discapacidad y Envejecimiento del Departamento de Servicios Humanos del Condado de Dane. Anteriormente, fue especialista en la Agencia del Área sobre el Envejecimiento del Condado de Dane, con la responsabilidad principal de programas que incluyen nutrición para personas mayores, envejecimiento saludable y apoyo del cuidador.



Sridevi Mohanes es el gerente de la Agencia del Área sobre el Envejecimiento (AAA) del condado de Dane. Antes de unirse a la AAA, trabajó como epidemióloga y directora de envejecimiento en Public Health Madison & Dane County.



Jennifer Fischer es el administrador del Centro de recursos para personas mayores y discapacitadas del condado de Dane. Antes de trabajar en el ADRC, Jennifer fue supervisora de la Unidad de apoyo a largo plazo del condado de Dane. Ella es la vicepresidenta de la Asociación Profesional de Envejecimiento y Discapacidades de Wisconsin.

RECURSOS PARA JUBILARSE, A SU MANERA

lunes, 19 de septiembre de 2022

10:00 a.m.–mediodía Seminario web en línea

Fecha límite de inscripción: 16 de septiembre

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en: UWRAmadison.org/event-4869221

DESDE EL ESCRITORIO DEL DIRECTOR EJECUTIVO

¡Bienvenido al año UWRA 2022-23!

POR SANDI HAASE



AMientras escribo esta primera columna del año, estoy en Evanston, Illinois, a punto de asistir a la Reunión Anual de la Asociación de Jubilados de los 10 Grandes en el campus de la Universidad Northwestern. Es un placer para mí representar a UWRA en la primera reunión en persona de los 10 grandes en dos años. es genial

vuelva a conectarse con los otros representantes de la asociación para escuchar lo que están haciendo y obtener ideas sobre lo que podríamos implementar en Wisconsin. Estoy más interesado en una discusión sobre "¿Cuál es su nueva normalidad en nuestro mundo casi pospandémico?" Como sabrán, UWRA será el anfitrión del grupo Big 10 en julio de 2023. Durante el próximo año, escuchará más sobre nuestros planes.

¿Ha tenido la oportunidad de visitar nuestro sitio web últimamente en UWRAmadison.org? Los comités han estado trabajando durante todo el verano para planificar otro excelente año de programas.

UWRA continuará utilizando Zoom para impartir los seminarios hasta diciembre de 2022. El método de impartición de los programas que comienzan en enero de 2023 se revisará más adelante este año. Aunque ampliar nuestros programas no es ideal para todos, hemos llegado a muchos más miembros fuera del área metropolitana de Madison que no pueden asistir en persona.

Para comenzar a reunir a los miembros, UWRA organizará una Recepción de miembros de otoño el miércoles 12 de octubre. Hay una fecha límite de inscripción anticipada, así que consulte los detalles en esta página. Tenga la seguridad de que cumpliremos con las pautas de salud del campus/condado. Espero que te puedas unir a nosotros.

Quiero dar la bienvenida a los nuevos miembros de la junta Michael Bernard-Donals, Scott Hildebrand, Ramona Gasper y al presidente electo Rob Seltzer, quienes se unirán a la presidenta Jane Dymond, la expresidenta inmediata Esther Olson, la secretaria Marian Fischer, la tesorera

Beth Zemp y los directores Marc Fink, Jurgen Patau, Mary Czyszak-Lyne, Jim Stratton, Tom Broman y Laurie Mayberry.

Por último, quiero dar la bienvenida a todos los nuevos miembros que se han unido a la asociación en los últimos meses y expresar mi más sincero agradecimiento a todos y cada uno de los miembros que renovaron su membresía este año. Agradecemos su continuo apoyo a la Asociación de Jubilados de UW Madison. UWRA sigue avanzando. Nuestra Asociación tiene mucho de qué enorgullecerse. ¡En Wisconsin!

RECEPCIÓN DE MIEMBROS DE OTOÑO UWRA Reunirse y conectarse con amigos

miércoles, 12 de octubre de 2022
4:30-6:00 p. m.

Centro de eventos y comedor Gordon
770 Oeste de la calle Dayton
Mapa de localización: map.wisc.edu/s/lkas03dm

Entremeses ligeros y barra de efectivo con cerveza,
vino y bebidas no alcohólicas.

\$18.00 por persona

Estacionamiento está disponible en el lote 46 (al otro lado de la calle)
a su costa, o con un emérito
pase de estacionamiento.

Fecha límite de inscripción: lunes 19 de septiembre

Se requiere inscripción previa. Este es un plazo difícil.
La capacidad de la sala es limitada, por lo que
registrarse temprano!

Regístrese en línea en:

UWRAmadison.org/event-4915318

Se recomienda el registro en línea, pero por un
formulario de inscripción imprimible visita:
tinyurl.com/ypbbvkra

NOTA: Seguiremos todas las pautas de salud de UW-Madison. Si el evento es cancelado o pospuesto, los registrantes serán notificados.

NOTICIAS UWRA

Bienvenida a los miembros de la presidenta Jane Dymond

W bienvenido a un año nuevo con la Universidad de Wisconsin Jubilación Asociación. Durante los últimos dos años, la UWRA ha abordado preguntas nunca antes encontradas.

Debido al excelente liderazgo de ejecutivo de la UWRA director Sandi Haase, presidente



Esther Olson, el ex presidente Chris Kleinheinz, la coordinadora del marco estratégico Mary Czyszak-Lyne y los presidentes de los comités de la UWRA, entramos en este nuevo año más fuertes que nunca. Nuestros programas virtuales han hecho posible que los miembros que viven fuera del condado de Dane y el estado de Wisconsin asistan y se sientan parte de la organización.

Los informes anuales del comité para 2021-22 se publican en el sitio web de UWRA, UWRAmadison.org. Los animo a visitar y leer esos informes, tanto para ver el extenso trabajo de los comités el año pasado como para ver a qué comité le gustaría unirse. ¡Las nuevas ideas son parte de la tradición de UWRA!

A medida que la UWRA creaba nuevas formas de hacer las cosas, la Oficina Comercial y el Equipo de Operaciones (BOOT, por sus siglas en inglés) ha trabajado en estrecha colaboración con la directora ejecutiva Sandi Haase para hacer que sucedan en línea. ¡Gracias, Barbara Rust y Larry Winkler, por su experiencia y creatividad!

Como saben, la Asociación de Jubilados tiene un boletín informativo ejemplar: *el tamiz*, editado por Sheila Leary. Sheila trabaja incansablemente todos los meses para organizar los artículos presentados por los miembros del comité y *Cedazo* columnistas en una publicación profesional pulida.

Todos estamos agradecidos por la excelente orientación financiera.

ance y mantenimiento de registros proporcionados por la tesorera Beth Zemp. Mantiene la Asociación solvente y sensata.

Pasaremos este año participando en el proceso de contratación y transición a un nuevo director ejecutivo. Cuando Sandi Haase comenzó su mandato en 2017, se comprometió a servir a través de la reunión anual de la Asociación de Jubilados Big 10 en 2023. Es profesional, conocedora y proactiva, así como una presencia y una guía constantes, tranquilas y creativas.

Mientras espero este nuevo año para nuestra asociación, soy optimista de que continuaremos innovando y haciendo que la UWRA sea aún más inclusiva. Si bien continuaremos ofreciendo programas virtuales, también organizaremos una recepción de otoño como lo hicimos el año pasado, en la que los miembros podrán visitarse en persona.

Espero trabajar con todos ustedes durante el próximo año. Gracias por crear esta vibrante asociación de jubilación con visión de futuro.-

- Recordatorios sobre Registro para eventos UWRA

A Se requiere registro anticipado para los programas de UWRA, ya sean eventos en persona o presentaciones en línea (virtuales) usando Zoom. Le recomendamos que se registre en línea en el Sitio web de la UWRA (UWRAmadison.org). Si usted necesita registrarse por teléfono o correo electrónico, llame a la oficina de la Asociación al 608-262-0641 o envíe un correo electrónico retireassn@mailplus.wisc.edu. Si usted o su invitado se registraron para un seminario pero no pueden asistir, cancele su registro en línea o envíe un correo electrónico o llame a la oficina de UWRA.

Para los programas en línea, el enlace web y la información de la llamada virtual se incluirán en los recordatorios de reuniones que los inscritos reciban por correo electrónico.

¿Necesitas ayuda con Zoom? Contacto UWRA.tech@gmail.com .-

VIAJE EXCURSIÓN

Recorrido detrás de escena del American Players Theatre

POR ESTHER OLSON, PRESIDENTA, COMITÉ DE VIAJES

H¿Alguna vez te has preguntado qué se necesita para producir y realizar una obra de teatro en vivo? ¿Qué se necesita para preparar el escenario? ¿Qué equipo se utiliza? ¿Quién hace los disfraces? ¿De dónde sacan los accesorios? ¿Quieres averiguarlo?



Únase a nosotros para un recorrido "detrás de escena" de los jugadores estadounidenses Teatro cerca de la primavera verde, wisconsin, uno de los mas aclamado regional teatros de repertorio en

los Estados Unidos. Guías expertos nos llevarán al backstage del Teatro Hill, el Teatro Touchstone y todas las tiendas que fabrican todo lo necesario para producir una obra: la carpintería, la tienda de disfraces, la tienda de diseño y más.

Este es un evento en persona. Para la seguridad de nuestros miembros, es un viaje de un día sin conductor (sin autobús). Si se siente cómodo compartiendo el automóvil, es posible que desee hacerlo. El recorrido está limitado a 30 personas y la fecha límite de registro es el 2 de septiembre, ¡así que regístrese ahora!

La tarifa de \$34.00 por persona incluye el tour, propinas y box lunch. Encuentre direcciones de manejo, opciones de almuerzo e información sobre discapacidades en el enlace de registro.-

Si tiene más preguntas, comuníquese con la coordinadora del viaje, Esther Olson, a emolson2@wisc.edu o la oficina de UWRA en retireassn@mailplus.wisc.edu.

**APTO ENTRE BASTIDORES martes,
20 de septiembre de 2022**

10:00 a. m. a 2:00 p. m. En persona

Fecha límite de inscripción: 2 de septiembre

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:
UWRAmadison.org/event-4914542

SEMINARIO WEB SOBRE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

Vehículos Eléctricos 101

POR TOM EGGERT, MIEMBRO DEL COMITÉ DE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

Júname a nosotros para una presentación de Jane McCurry, directora ejecutiva de Clean Fuels Michigan, una organización



creada para acelerar la transición hacia un transporte limpio. Una de sus áreas de enfoque es promover la adopción de vehículos eléctricos (EV). McCurry hablará sobre los vehículos y el estado de la infraestructura para respaldar los vehículos eléctricos. Si tiene preguntas sobre los vehículos eléctricos: su autonomía, cuánto tiempo se tarda en cargar

ellos, cuánto duran las pilas, etc., asegúrese de asistir.

McCurry discutirá los costos operativos de por vida de los vehículos eléctricos en comparación con los automóviles con motores de combustión interna, cuánto tiempo se pueden conducir los vehículos eléctricos y cuánto tiempo mantienen su valor. También hablará sobre la huella de carbono comparativa de los vehículos eléctricos. Ha sido dueña de un Tesla y puede hablar sobre los pros y los contras de los Tesla (incluso cómo les va en nuestro clima). Finalmente, hablará sobre los cambios que están ocurriendo en Wisconsin y en todo el Alto Medio Oeste para crear una infraestructura para recargar las baterías de los vehículos eléctricos.-

Si tiene preguntas preliminares para el orador, envíelas por correo electrónico con anticipación al coordinador del programa Tom Eggert a tleggert@wisc.edu para el martes 20 de septiembre.

VEHÍCULOS ELÉCTRICOS 101

martes, 27 de septiembre de 2022

10:00 a.m.-mediodía Seminario web en línea

Fecha límite de inscripción: 23 de septiembre

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:
UWRAmadison.org/event-4812071

SEMINARIO WEB SOBRE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

Serie de talleres de genealogía de investigación familiar

POR DIANE HART DECI, MIEMBRO DE UWRA



TEsta serie de tres partes demuestra formas de buscar historias familiares, con Diane Hart Deci. Deci ha estado explorando su propia historia familiar y la de otros durante 45 años. Una introducción a la genealogía, la charla también ofrecerá información valiosa para aquellos que ya han

comenzaron su investigación.

La sesión 1 discutirá los objetivos, una ruta básica y conocimientos generales para comenzar su búsqueda, habilidades de investigación, técnicas de formato y organización, sitios de investigación gratuitos y enlaces útiles.

Sesión 1: 5 de octubre Investigación familiar desde el principio

Sesión 2: 25 de octubre Escalando ese árbol genealógico **Sesión 3: 16 de noviembre** No dejes que el árbol genealógico se vuelva pesado-

Si tiene preguntas preliminares para el orador, envíelas por correo electrónico con anticipación a la coordinadora del programa Mary Beth Plane amarybethplane@yahoo.com para el miércoles 28 de septiembre.

diane hartes un investigador familiar de 45 años, registrador estatal de WS DAR y miembro de varias sociedades de linaje. Ha tomado cursos genealógicos a través de la Sociedad Histórica de Wisconsin, la Sociedad Genealógica de Georgia y las Hijas de la Revolución Americana. Diane está jubilada del trabajo administrativo en Edgewood College.

TALLER DE GENEALOGÍA

miércoles, 5 de octubre de 2022

1:00-2:30 p. m. Seminario web en línea

Fecha límite de inscripción: 30 de septiembre

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en: UWRAmadison.org/event-4813096

SEMINARIO WEB DE ASUNTOS FINANCIEROS

"Es su elección" para 2023: ¿Qué hay de nuevo en el seguro de salud?

POR KATHY ZWEIFEL Y MILLARD SUSMAN, MIEMBROS DEL COMITÉ DE ASUNTOS FINANCIEROS SOBRE LA JUBILACIÓN

PAGS Los asesores de políticas de la Oficina de Política Estratégica de Salud del Departamento de Fondos Fiduciarios para Empleados (ETF) de Wisconsin presentarán un seminario web sobre las opciones de cobertura de atención médica y los cambios en los planes que afectarán a los empleados y jubilados de la UW en 2023. El programa se centrará en la salida de WEA Trust, proveedor de ETF para tres planes de salud regionales, así como sus ofertas de seguros de salud a nivel estatal y nacional. Los cambios en las primas para 2023, las nuevas opciones de planes de salud y una revisión de la cobertura de vacunas para las personas con Medicare también están en la agenda.

El período de inscripción abierta de 2023 será del 26 de septiembre al 21 de octubre de 2022. La "Guía de decisiones de It's Your Choice 2023" está programada para enviarse por correo antes del 19 de septiembre. Toda la información incluida en la Guía de decisiones y más información sobre la transición de WEA Trust se está disponible en el sitio web de la ETF (etf.wi.gov) el 19 de septiembre.-

Si tiene preguntas preliminares para los oradores, envíelas a los coordinadores del programa Millard Susman a msusman@wisc.edu y Kathy Zweifel enkazweife@wisc.edu para el lunes 3 de octubre.

Los presentadores incluirán **renee caminar**, Director de la Unidad de Programas y Políticas; **sara brockman**, Gerente de Comunicaciones; **Arlene Larson**, Programa y Política Federal; **tricia sieg**, Programa de Beneficios de Farmacia; **douglas wendt**, Asesor de Políticas de Salud; y **Korbey Blanco**, Gerente del Programa de Salud.

ACTUALIZACIÓN 2023: ES TU ELECCIÓN

lunes, 10 de octubre de 2022

1:30-3:30 PM Seminario web en línea

Fecha límite de inscripción: 7 de octubre

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en: UWRAmadison.org/event-4869234

CONOZCA A UN MIEMBRO DE UWRA

Ofreciendo extensión médica a las personas sin hogar

POR DAVID M. DECI, MD

SA partir de este mes, estoy escribiendo la columna Wellness Matters para *el tamiz*.



Me uní a la facultad del Departamento de UW-Madison de Medicina Familiar en 2009 y me desempeñé como director de educación de estudiantes de medicina, con una práctica de enseñanza clínica en Belleville, hasta mi jubilación en julio de 2020. Sigo participando en ambos

enseñanza en el aula y clínica de los estudiantes de medicina con énfasis en el profesionalismo, el alcance comunitario y la defensa.

Obtuve mi licenciatura en biología y química en la Universidad Estatal de Florida y me gradué de la Facultad de Medicina de la Universidad de Florida. Completé mi residencia en medicina familiar en el Centro de Educación para la Salud del Área Montañosa de la Universidad de Carolina del Norte en Asheville, Carolina del Norte. Después de 17 años de práctica privada en las zonas rurales de Carolina del Norte y Virginia, me uní a la facultad de la Universidad de West Virginia en Morgantown, Virginia Occidental en 2000. Mientras estuve allí, me desempeñé como directora de prácticas y como fundadora del Programa Rural Scholars y MUSHROOM, un alcance multidisciplinario impulsado por estudiantes para personas sin hogar sin hogar.

Después de mudarme a Wisconsin, me desempeñé como presidente y director de la Junta de la Academia de Médicos de Familia de Wisconsin. Fui miembro fundador de la junta del Street Medicine Institute, una organización internacional que apoya el desarrollo y la sostenibilidad del alcance médico comunitario para las personas sin hogar sin hogar. Sigo sirviendo en esa junta. También soy médico voluntario en MACH ONE Health, una organización de Madison.

nización que brinda atención médica y servicios sociales directos a las personas que viven en la calle.

Vivo en Fitchburg con mi esposa Diane. Tenemos dos hijos adultos. Mis intereses incluyen viajar, la jardinería, la lectura, la cocina y el voluntariado.-

- RESERVA

MONTÍCULOS INDIOS, PASEO GUIADO
con Teri Venker, miembro de UWRA

miércoles 19 de octubre

(fecha de lluvia: miércoles 26 de octubre)

10:00 a.m. - mediodía por persona

Patrocinado por el Comité de Viajes de la UWRA

Fecha límite de inscripción: 10 de octubre
Se requiere registro previo y está limitado a 30 asistentes Regístrese en línea en:
UWRAmadison.org/event-4889695



CONTRIBUCIONES DE LA DESPENSA DE ALIMENTOS

yo En lugar de las tarifas de inscripción para los programas de UWRA, se recomiendan donaciones a la despensa de alimentos Open Seat que atiende a estudiantes de UW con inseguridad alimentaria. Los cheques pagaderos a UW Foundation, con "Open Seat" en la línea de memo, pueden enviarse por correo a UWRA, 21 North Park Street, Room 7205, Madison, WI 53715-1218.-

— La UWRA es tu ne trabajar en la jubilación!

RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

La estrategia del cubo para invertir

POR PAUL REICHEL, MIEMBRO DEL COMITÉ DE ASUNTOS FINANCIEROS EN LA JUBILACIÓN

yon mayo, Christine Benz, directora de finanzas personales y planificación de la jubilación de Morningstar, presentó la estrategia de cubo para invertir. Benz ha sido un firme defensor de este tipo de estrategia de inversión y ha hecho más que nadie para refinarla y popularizarla a lo largo de los años.

El enfoque de cubeta esencialmente coloca las carteras en tres categorías (o cubetas). El cubo n.º 1 contiene activos estables de los que sacar dinero para gastos

mientras que los cubos n.º 2 y n.º 3 contienen activos que ayudan a garantizar el crecimiento a largo plazo y no tienen que venderse durante los mercados a la baja.

Benz definió el enfoque de cubeta, sus ventajas, posibles inconvenientes (y retrocesos en las desventajas) y consideraciones prácticas al implementar una estrategia de cubeta. Hizo hincapié en la necesidad de un mantenimiento periódico de los baldes, o reequilibrio entre baldes y quizás dentro de los baldes. Benz incluyó ejemplos de carteras de cubos de jubilación en su presentación.-

Visite el sitio web de la UWRA (UWRAmadison.org) luego seleccione Recursos/Presentaciones/2021-22 de enero-junio) para encontrar una PDF de las diapositivas de la presentación y una grabación de video del programa.

DEL 1 DE MAYO AL 31 DE JULIO DE 2022

DAMOS LA BIENVENIDA A NUEVOS MIEMBROS

James Beduhn, EH&S, Departamento de Seguridad

Química Deanna Blanchard, Escuela de enfermería **Jon**

Blanchard

colleen brabender, Estadísticas

gary marrón, Planificación y gestión de instalaciones

Richard Cates Jr., Ciencia del Suelo; Estudios Agrícolas Integrados

Bridget Catlin, Instituto de Salud de la Población **jonathan cooper**,

Sociedad Histórica de Wisconsin **Tomas Cox**, Economía agrícola **Ian**

Coxhead, agricultura y economía aplicada **Linda Crubaugh**,

Entomología **tamra dagnon**, Hazlo

ann esquivar, Departamento de Pediatría

Karen temprano, División de Extensión **Ed**

Eloranta, Meteorología **jeanne eloranta**,

Steenbock

Colleen Godfriaux, Instituto Nelson de Estudios Ambientales **Stan**

Godfriaux

Deborah Gurke, Oficina de Consultoría Estratégica **Pablo Hayes**, Finanzas

de Salud de la Universidad de Washington

decano helwig, Laboratorio de Higiene del Estado de

Wisconsin **bruce hermann**, Vivienda UW **david hillmer**

Nancy Hilmanowski, Ciencias animales y lecheras

ronald hilmanowski

maria holmes

kathleen horning, Escuela de Educación **daniel langer**,

Servicios de negocios **hombre lee**, Departamento Atlético

cristina lee, Administración del sistema UW **Nella Lucía**,

Facultad de Medicina, Medicina Familiar **David Marcouiller**,

Planificación y Arquitectura del Paisaje **lyne miguel**,

Bacteriología

ken montaje, Facultad de Medicina, Administración de Salud

Pública **Larry Nesper**, Antropología **donna peterson**,

Extensión **Bárbara Prigg**, Letras y Ciencias **jane radue**, Junta

de Regentes de UWSA

jane ricardo, Secretaría de la Facultad **tami**

rogers

david rosas, Rec. agrícola de West Madison. Estación

sharon rosas

roger roth

kathrine roth, Medicamento

jennifer schiene, Hazlo

escuela jeanette

Charlene Sime, Filosofía

marca taylor

jim wedde

Sally Wedde, SMPH-TPIR

nancy wilson, Patología y Medicina de Laboratorio-AVRL

julie zachman, Facultad de Medicina y Salud Pública

ACTIVIDADES EN LA JUBILACIÓN

De la granja a la escuela: una pasión de por vida por la educación en jardinería

POR AMY J. FORD, MIEMBRO DE UWRA

Yo me jubilé de mi carrera como nutricionista clínico pediátrico en el Waisman Center de UW–Madison en julio de 2019. Sigo siendo dietista/nutricionista registrada, y la jubilación me ha permitido promover mi pasión de toda la vida por fortalecer la salud de la comunidad a través de la educación en jardinería.



Como preocupación por la pandemia alivió el verano pasado, comencé a buscar un servicio de educación en jardinería oportunidad. mi hija-ter, un AmeriCorps alumna, reenviada información de reclutamiento sobre una oportunidad de la granja a la escuela de Ameri-Corps dentro del metropolitano de madison Distrito Escolar (MMSD). Solicité con Rooted (una organización local sin fines de lucro organización) y fue

conectado a una próspera comunidad de jardines escolares.

Durante mi año de servicio a tiempo parcial, me ofrecí como voluntario en dos escuelas primarias de MMSD para apoyar oportunidades de aprendizaje prácticas e interesantes que enfatizan la conciencia respetuosa de uno mismo, la comunidad y la naturaleza mientras exploraba el ciclo de vida de las plantas comestibles, enfatizando la importancia de comer un variedad de frutas y verduras, descubriendo de dónde provienen nuestros alimentos y potenciando las posibilidades de cultivar y comer los propios alimentos.

Un alumno de tercer grado me enseñó que cultivar plantas comestibles en el salón de clases puede promover el crecimiento social y emocional. Después de las fases de siembra, germinación y cuidado, pasamos a la cosecha. Indiqué a los estudiantes que cortaran suavemente los tallos de las plántulas microverdes. Este joven erudito respondió en estado de shock: “¿Qué, quieres decir que quieres que corte mi planta? ¡No, de ninguna manera voy a hacer eso!”

Esto condujo a una conversación abierta sobre las conexiones emocionales que tenemos con nuestra comida. Eventualmente cosechó sus microvegetales y los agregó a la ensalada de la clase, ¡disfrutó cada bocado! Posteriormente, su maestro dijo que el proyecto mejoró las conexiones en el aula y el entusiasmo, ya que los estudiantes revisaban y cuidaban sus plantas con entusiasmo todos los días.

Lo animo a que investigue AmeriCorps y/o participe en una escuela local, comunidad o jardín de despensa de alimentos. Aquí hay algunas opciones:

americorps:americorps.gov/sobre

Programa de la granja a la escuela de AmeriCorps:dpi.wi.gov/school-nutrition/farm-to-school/ameri-corps

Arraigado:www.rootedwi.org/

MMSD:madison.k12.wi.us/partnerships/voluntariado -

LIGA UNIVERSITARIA

Habla el nuevo director del Jardín Botánico Olbrich

POR JOANNE CANTOR, LIGA UNIVERSITARIA

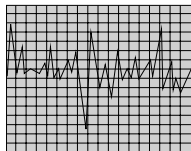
Tanya Zastrow, contratada como directora de los Jardines Botánicos de Olbrich hace menos de un año, hablará en el Café de Otoño de la Liga Universitaria sobre “Los Jardines Botánicos de Olbrich: Pasado, Presente y Futuro”.

El evento es el miércoles 14 de septiembre a las 10:00 a. m. en el Maple Bluff Country Club y está abierto al público. El desayuno está incluido en la cuota de inscripción de \$20. Regístrate antes del 7 de septiembre en univleague.wisc.edu/programas.

Nativa de Wisconsin y exalumna de UW-Madison, Zastrow ha sido directora de programas en el Centro de Flores Silvestres Lady Bird Johnson en la Universidad de Texas-Austin, especialista en educación de supervisión y coordinadora de programas de voluntarios/pasantes en el Arboretum Nacional de EE. UU., voluntaria de educación ambiental con el Cuerpo de Paz en Nicaragua, y participante en la iniciativa nacional Ciudades Conectando Niños con la Naturaleza (CCCN).

ASUNTOS DE BIENESTAR

Mariscal de campo de su Equipo de atención médica



POR DAVID M. DECI, MD

Todo está sobre nosotros y, si eres como la mayoría de nosotros, nuestra atención se vuelve hacia el fútbol. ¿Has considerado lo que hace grande a un buen equipo de fútbol? La mayoría de las veces, es la habilidad y el talento del mariscal de campo.

Este principio también se aplica a nuestra atención médica. Seamos realistas, el sistema de salud de EE. UU. es complejo y difícil de navegar. Los planes de seguro complicados, los requisitos de autorización previa, las pautas de Medicare y una gran cantidad de especialistas clínicos pueden costarnos tiempo, preocupaciones y gastos. Cuando agrega el estrés de una enfermedad o lesión, no es de extrañar que podamos sentirnos abrumados.

Entonces, ¿a quién seleccionamos como nuestro mariscal de campo? Múltiples estudios han demostrado que tener un proveedor de atención primaria (PCP), como un médico de familia, un internista general, un geriatra o una enfermera practicante avanzada, mejora los resultados de salud tanto a nivel individual como poblacional.

Al igual que un mariscal de campo, el proveedor de atención primaria conoce a todos los actores de la atención médica y el panorama médico. Lo más importante es que esa persona te conoce como individuo dentro del contexto de la familia y la comunidad. ¡Somos más que nuestra presión arterial o nuestro nivel de potasio! Somos seres humanos multidimensionales con necesidades, deseos y miedos matizados. Necesitamos a alguien que sirva como educador, intérprete, partidario y defensor.

Los PCP bien capacitados pueden tratar “el 90 % de los problemas el 90 % del tiempo”. Y, cuando se trata del otro 10 %, los PCP son expertos en determinar qué especialista es el más apropiado para una evaluación y atención adicionales. Además, el médico de atención primaria es el centro del flujo de información de atención médica, coordinando e interpretando los resultados de diagnóstico y los informes de los consultores para brindarle contexto y significado.

El próximo mes exploraremos las mejores maneras de trabajar con su proveedor de atención primaria para garantizar una mejor salud.

ASOCIACIÓN DE ÁNGELES DEL ÁTICO

Conferencias públicas anunciadas para septiembre de 2022

Todos los Programas de Educación Continua de la Asociación Attic Angel, abiertos al público, se llevan a cabo los lunes por la mañana en Attic Angel Place, 8301 Old Sauk Road, en Middleton. El café se sirve a las 10:00 a. m. y el programa comienza a las 10:30 a. m. No hay cargo y no se requiere reserva.

5 de septiembre Sin Programa: Día del Trabajo

12 de septiembre “Los milagros suceden”, Bill Schultz, fundador y director ejecutivo, Miracle League of Dane County

19 de septiembre “The Civilian Conservation Corps in Dane County”, Bob Moore, autor e historiador consultor, Mt. Horeb Historical Society y Pope Farms Conservancy, Middleton

26 de septiembre “Forward Garden: Cultivando nuevas asociaciones en Pope Farm Homestead para mejorar la seguridad nutricional local”, Matt Lechmaier, agricultor, educador ambiental y gerente de Forward Garden Farm-

ARCHIVOS UW-MADISON

Fusión del sistema UW recordada

POR TROY REEVES, HISTORIADOR ORAL, ARCHIVOS Y GESTIÓN DE REGISTROS DE UW-MADISON

El Programa de Historia Oral (OHP) de UW-Madison Archives and Records Management creó recientemente una página web para entrevistas realizadas hace casi 40 años. El proyecto documentó las razones detrás y las consecuencias recientes de la Fusión del Sistema UW de 1970-71. El OHP agradece al Sistema UW por financiar este sitio web de historia oral.

Visitar biblioteca.wisc.edu/archives/exhibits para ver este y otros proyectos de historia oral similares. Para obtener más información sobre este proyecto o sobre el OHP, comuníquese con Troy Reeves al troy.reeves@wisc.edu.

REFLEJOS

Un encuentro grizzly

POR MARY BARNARD RAY

yo Era el primer día de nuestro viaje anual juntos. Mi hija adulta y yo acabábamos de hacer una pausa en un pequeño puente de madera para admirar un burbujeante arroyo de montaña en la Cuenca de Senderismo Jewel de las impresionantes Montañas de la Misión de Montana.



Charlamos de vez en cuando mientras caminábamos por el exuberante bosque más allá de ese arroyo cuando mi hija se detuvo.

bruscamente y levantó su mano derecha. Allí, a unos quince pies frente a nosotros, estaba la parte trasera grande, de color marrón claro y peluda de un

oso grizzly que era

demoler un tronco podrido, engullir termitas.

A juzgar por su tamaño, probablemente era un niño de dos años que recientemente había comenzado a vivir solo, lejos de su madre. Estaba tan absorto en su bitácora que aún no era consciente de nuestra presencia. Sin una palabra, dimos la vuelta y caminamos tranquila pero rápidamente por el camino, cruzando el arroyo sin detenernos a admirarlo, y huimos de regreso a nuestro auto alquilado. No hablamos hasta que estuvimos dentro del auto con las ventanas cerradas.

A veces el miedo ocurre en retrospectiva. Cuando enfrenta una situación peligrosa que requiere una acción urgente, puede reaccionar y escapar sin mucha alarma física. Pero luego, cuando reflexionas sobre el evento, el miedo se apodera de ti. Eso es lo que me pasó. Mi hija había estado frente a mí, la primera en la fila para un ataque.

Cualquier padre de un niño en peligro probablemente reconoce mi sentimiento en ese momento. Tus rodillas se debilitan y tus piernas se sienten como gelatina. Tu estómago se anuda y amenaza con salirse de tu garganta. Te sientes simultáneamente débil y ultraconsciente. Los músculos de la espalda baja se contraen. Todo tu cuerpo se tensa hasta que sientes que eres cinco centímetros más bajo de lo que eras. Es la sensación que tienes cuando tu hijo está

en peligro, y usted no puede evitarlo.

Tomamos la acción correcta y volvimos a nuestro auto sin lesionarnos. ¡No paramos de sacarnos un selfie! No intentamos hacer ruidos fuertes, que podrían ahuyentar a un oso negro, pero solo enfadarían a un oso pardo. Sí, llevábamos spray para osos, pero el oso había estado tan cerca que, si se hubiera girado para atacarnos, no habríamos tenido tiempo de usarlo. Estábamos bien.

Pero no estaba bien y, incluso mientras escribo esto, no estoy del todo bien. Todavía puedo ver las caderas de ese oso pardo, con cada cabello castaño dorado enfocado. Y cuando lo hago, siento un eco de mi miedo en todo mi cuerpo. Me han recordado lo precaria que puede ser la vida y lo preciosa que siempre es.

Ya habrás adivinado que abracé a mi hija con más frecuencia después de ese encuentro, y que valoré aún más su compañía durante el resto de nuestro viaje. Había dos recompensas por mi miedo: una renovada apreciación de la vida y una nueva historia que contar.

Marc Fink será el solista destacado de la Sinfónica de Madison

METROarc Fink, miembro de la Junta Directiva de UWRA, se presentará como solista en los conciertos de apertura de la Orquesta Sinfónica de Madison esta temporada. Interpretará el Concierto para oboe y orquesta en do mayor, KV 314 de Wolfgang Amadeus Mozart.

Marc fue oboísta principal de la Sinfónica de Madison durante 32 años antes de jubilarse en diciembre pasado, y oboísta docente en la Escuela de Música Mead-Witter durante 40 años, enseñando oboe, música de cámara y música en interpretación, y actuando en el Wingra Woodwind Quintet.

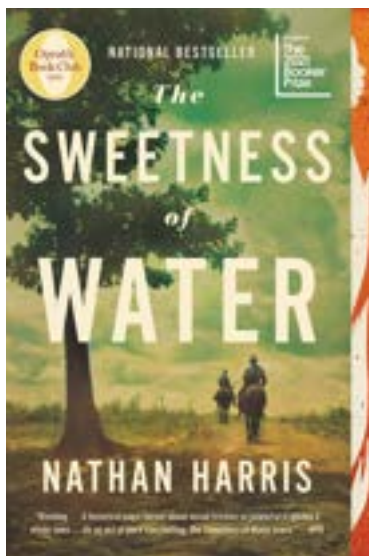
Las funciones de la Sinfónica de Madison se llevarán a cabo en Overture Hall el viernes 23 de septiembre a las 7:30 p. m., el sábado 24 de septiembre a las 8:00 p. m. y el domingo 25 de septiembre a las 2:30 p. m. También en el programa está la Novena Sinfonía de Beethoven. Para obtener información sobre boletos, visite el sitio web de la Orquesta Sinfónica de Madison en madisonsymphony.org.

MARCAS DE LIBRO

La dulzura del agua

REVISADO POR SHEILA LEARY, CEDAZO EDITOR

La Guerra Civil Estadounidense acaba de terminar, y dos hermanos, recién liberados de la esclavitud, están ansiosos por una nueva vida pero no saben cómo comenzarla.



Dos jóvenes derrotados los soldados vuelven a casa con secretos de su destrozada Georgia pueblo. dos terrenos-dueños, uno que esclavos propios y uno que no lo hizo, está desconcertado por el transformación profunda ciones a su alrededor.

Dos hombres de negocios intentan negociar los riesgos y oportunidades de una economía en caos. Un cansado (y cauteloso)

El general de la Unión gobierna una población inquieta. Dos mujeres de mediana edad encuentran fuerza en la amistad. Un

madre e hijo abandonados mantienen su dignidad en circunstancias miserables. Los hombres despreciados y sin poder buscan venganza. Las almas de buen corazón buscan algún tipo de justicia y paz.

Este es el entorno hirviente que Nathan Harris crea en su primera novela lírica y profunda, que el Washington *Correo* llamado "un debut milagroso". Ron Carlos de la *Correo* escribe además que Harris "explora este momento liminal de nuestra historia con una sensibilidad extraordinaria a la gama de respuestas de los estadounidenses blancos y negros que luchan con un ideal revolucionario de personalidad. ... Todo esto está dibujado con magnífica fidelidad a estos personajes cautelosos, que luchan por rehacer el mundo, o al menos esta pequeña parte de él. ... Harris apila las vigas de esta parcela deliberadamente, y en el momento en que se enciende una chispa, toda la estructura comienza a arder".

Olvidar *Lo que el viento se llevó*; Lee esto.-

Envíe por correo electrónico breves reseñas de libros de Book Marks a la coordinadora de la columna Laurie Mayberry laurie_mayberry@wisc.edu.

- Fechas del calendario de la Asociación de Jubilación de UW-Madison-

Continúe monitoreando la UWRAmadison.org sitio web para más actualizaciones.

Eventos virtuales (V), Eventos presenciales (IP)

- | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|---|
| • lunes, 19 de septiembre de 2022 | 10:00 a.m.–mediodía | seminario web <i>Recursos locales para jubilarse a su manera</i> (V) Recorrido |
| • martes, 20 de septiembre de 2022 | 10:00 a. m. a 2:00 p. m. | <i>Detrás de escena en el American Players Theatre</i> (IP) seminario web <i>Lo que necesita saber sobre los vehículos eléctricos</i> (V) |
| • martes, 27 de septiembre de 2022 | 10:00 a.m.–mediodía | |
| • miércoles, 5 de octubre de 2022 | 13:00–14:30 | seminario web <i>Investigación familiar desde el principio</i> (V) seminario |
| • lunes, 10 de octubre de 2022 | 13:30–15:30 | web <i>Actualización 2023: es su elección (planes de salud)</i> (V) <i>Recepción de otoño para miembros de la UWRA</i> (IP) |
| • miércoles, 12 de octubre de 2022 | 4:30–6:00 p. m. | |
| • miércoles, 19 de octubre de 2022 | Tour de 10:00 a. m. a 1:00 p. m. | <i>Paseo guiado por los montículos indios</i> (IP) APLAZADO A LA PRIMAVERA |
| • martes, 25 de octubre de 2022 | 13:00–14:30 | seminario web <i>Escalando ese árbol genealógico</i> (V) |
| • martes, 1 de noviembre de 2022 | 14:00–16:00 | seminario web <i>Gerrymandering: ¿Cuándo es injusto un mapa?</i> (V) |
| • Miércoles, 16 de noviembre de 2022 | 1:00–2:30 p. m. | seminario web <i>No dejes que el árbol genealógico se vuelva pesado</i> (V) |

Para obtener información sobre los próximos viajes de PLATO, visite platomadison.org/page-18561. Para obtener información a bordo y Reuniones del comité y plazos para el tamiz, vea el sitio web de UWRA en UWRAmadison.org.

LA SSI DESPUÉS

UWRAmadison.org

Asociación de Jubilados de UW-Madison

c/o División de Estudios Continuos 21

North Park Street, Room 7205 Madison, WI

53715-1218

Nonprofit
Organization
US Postage
PAID
UMS

¿Se mudó o se mudó?

el tamizno será reenviado automáticamente por el Servicio Postal. Utilice el correo electrónico, el correo ordinario o visite nuestro sitio web para darnos su nueva dirección para que pueda continuar recibiendo *el tamiz* sobre una base regular.

LA SSI DESPUÉS

EDITOR • [Sheila Leary](#)

COLUMNISTA • [María Barnard Ray](#)

COORDINADORES DE COLUMNA

Conoce a un miembro • [Crescent Kringle](#)

Actividades en la jubilación • [Scott y Lisa Hildebrand](#)

Marcas de libro • [laurie mayberry](#) *Asuntos de bienestar* • [david deci](#)

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS UW-MADISON Sitio web: [UWRAmadison.org](#) Teléfono: **608-262-0641**

Correo electrónico: retireassn@mailplus.wisc.edu

DIRECTOR EJECUTIVO • [Sandi Haase](#)

PRESIDENTE DEL CONSEJO • [Jane Dymon](#)

PRESIDENTE ELECTO • [Rob Seltzer](#)

ANTIGUO PRESIDENTE • [Esther Olson](#)

SEC RETARIO • [pescador mariano](#)

TR EA SUR ER • [beth zemp](#)

DIRECTORES

[mike bernard donals](#) • [tom broman](#) • [María](#)

[Czynszak-Lyne](#) • [marc finck](#) • [ramona gasper](#)

• [scott hildebrand](#) • [laurie mayberry](#) • [jürgen Patau](#)

• [jim stratton](#)

EN ESTE PROBLEMA

Seminario web: Recursos para jubilarse, a su manera **pags. 1**

Del Director Ejecutivo, Recepción de Miembros de Otoño **pags. 2**

Bienvenida del nuevo presidente a los miembros **pags. 3**

Cómo registrarse para eventos **pags. 3**

Viajes: Tour del American Players Theatre **pags. 4**

Seminario web: Vehículos eléctricos 101 **pags. 4**

Serie de seminarios web: Talleres de genealogía familiar **pags. 5**

Seminario web: Actualización del seguro de salud "Es su elección" **pags. 5**

Conozca a un miembro: David Deci **pags. 6**

Guarde las fechas para los próximos programas **pags. 6**

Bienvenidos nuevos miembros y resumen del seminario web **pags. 7**

Actividades en el Retiro: Educación en el Jardín; El nuevo director de Olbrich Gardens hablará con la Liga Universitaria **pags. 8**

Asuntos de bienestar **pags. 9**

Eventos del Attic Angel Fall y noticias de los archivos de la UW **pags. 9**

Reflexiones: ¡Oso Grizzly! y noticias de conciertos **pags. 10**

Marcas de libro: *La dulzura del agua* **pags. 11**

Calendario UWRA **pags. 11**