



Proteja su Digital

Legado | **pag. 3**



Presupuesto del Estado | **pag. 4**



Actividades en la jubilación:

Arte Textil | **pag. 8**



¡Estamos en Facebook!

UWRA-Madison



THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

REUNIÓN ANUAL Y RECEPCIÓN DE LA UWRA

Arboretum albergará reunión de UWRA en mayo

PAG Únase a nosotros el jueves 18 de mayo, cuando los miembros de UWRA se reúnan en el hermoso e histórico UW-Madison Arboretum. Este año, la UWRA está incorporando la reunión anual con una recepción para miembros. Con un evento por la tarde en un lugar que tiene mucho estacionamiento gratuito, espacio para la distancia social y hermosas flores de primavera, esperamos verlos a muchos de ustedes. Habrá mucho tiempo para visitar a otros miembros. Habrá refrigerios servidos por UW Housing, junto con una barra de efectivo.

Charles Hoslet, vicedecano de relaciones universitarias de UW-Madison, es nuestro orador invitado. Es responsable de liderar los esfuerzos universitarios relacionados con las comunicaciones, el marketing y la estrategia de marca, así como las interacciones con las partes interesadas clave, incluidos los líderes gubernamentales federales, estatales, locales y tribales, organizaciones comunitarias, empresas y

la industria y la visita a los edificios al campus.

siguiendo el vicio Cancellor Hoslet's observaciones, habrá ser una reunión de negocios para incluir la elección de los miembros de la junta de UWRA y aprobación del presupuesto 2023-23.



Mesa de nuevos miembros

Si es nuevo en UWRA o ha asistido solo a uno o dos eventos de UWRA, lo invitamos a unirse a nosotros en la Mesa de nuevos miembros. Los miembros de la junta estarán disponibles para responder a sus preguntas e inquietudes.

AGENDA DE LA REUNIÓN

- Bienvenida a miembros e invitados
- Ponente: Charles Hoslet, Vicedecano de Relaciones Universitarias
- Reunión de negocios anual
- Reglas especiales de orden para reuniones anuales y especiales de membresía
- Revisión del año 2022-23
- Reconocimiento y agradecimiento de los miembros
- Actas de la reunión anual de miembros de 2022
- Registro de acción de la junta (ROA) de 2022-23
- Informe de auditoría de 2022
- Presupuesto operativo 2023-24
- Informe del comité de nominaciones
- Nominaciones de piso y elección
- Paso del mazo
- Palabras del nuevo presidente
- Aplazamiento

REUNIÓN ANUAL Y RECEPCIÓN DE LA UWRA

jueves, 18 de mayo

4:00-5:30 p. m.

Arboreto de la UW, 1207 Seminole Highway, Madison

\$19 por persona

Fecha límite de inscripción: 28 de abril

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAMadison.org/event-5181604

DESDE EL ESCRITORIO DEL DIRECTOR EJECUTIVO

¡Cómo pasa el tiempo!

POR SANDI HAASE

D¿No acaba de empezar el año 2022-23? Somos rápidos-acercándose al final de otro año del programa. Nuestra reunión anual de miembros está a la vuelta de la esquina y, en este número, encontrará información sobre el evento. Este año, en lugar de un orador y un almuerzo, tendremos una recepción al final de la tarde en el UW Arboretum, que tiene mucho espacio



para el distanciamiento social. En este número se incluye una agenda tentativa. ¡Haz tus planes ahora para unirte a nosotros! Esperamos verte.

El final de nuestro año también da inicio a la renovación anual de membresía. Leerá más sobre la renovación en mayo y junio. *Cedazo* asuntos.

A finales de marzo celebramos un aniversario. El 24 de marzo se cumplieron cinco años desde la implementación del software de gestión de miembros de UWRA, Wild Apricot de Personify. Esperamos que esté de acuerdo en que ha facilitado la interacción y el compromiso con la Asociación. El sitio web es realmente el 'sitio de referencia' para obtener información sobre nuestra Asociación y otras 10 grandes asociaciones de jubilación. Constantemente agregamos nuevos eventos, oportunidades y recursos de interés.

Aceso con contraseña al sitio web de UWRA

Recientemente tuve una pregunta sobre la necesidad de una contraseña para acceder a la información en el sitio web. Cuando se diseñó el sitio web, hubo una conciencia


de decisión de proteger la identidad de nuestros miembros, asegurar todos los materiales directamente relacionados con el negocio de la asociación y garantizar que los beneficios directos de la membresía estén disponibles solo para los miembros. El sitio web está diseñado con dos secciones: una sección pública y una sección solo para miembros. Para acceder a los materiales destinados únicamente a los miembros, es necesario iniciar sesión con su correo electrónico y contraseña. La sección exclusiva para miembros incluye el directorio de miembros, materiales y actas de la junta directiva, informes financieros de la asociación, etc. La sección exclusiva para miembros también permite el acceso a la Tienda UWRA. En la Tienda, tiene acceso a un importante beneficio de membresía: *Libro mayor vivo* (un documento para ayudarlo a completar la información para ayudar a sus herederos a liquidar su patrimonio). Además, encontrará el formulario de pedido de suscripción si está interesado en suscribirse a una copia en papel de *el tamiz*.

¿Estás pensando que no tienes una contraseña o no puedes recordar lo que configuraste? Puede establecer o cambiar fácilmente su contraseña yendo a la UWRAmadison.org página de inicio, ingrese su correo electrónico y haga clic en "olvidé mi contraseña". Recibirá un correo electrónico con instrucciones para establecer su contraseña. ¡Mira la sección exclusiva para miembros hoy!

CONTRIBUCIONES DE LA DESPENSA DE ALIMENTOS

In 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. La despensa es un proyecto de ASM, Associated Students of Madison. Obtenga más información al respecto en asm.wisc.edu/el-asiento-abierto/. 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.-

DESAYUNO EN EL CAFÉ DE ELIE
 909 E. Broadway, Monona, WI 9:00-
 10:30 AM Reunión en persona
MARTES 25 DE ABRIL



Únase a otros miembros de UWRA para el desayuno (o una taza de café o té) una vez al mes para una conversación animada. No es necesario registrarse.

TODAVÍA TIEMPO PARA REGISTRARSE

ENERGÍA SOLAR Y SOSTENIBLE
 12 de Abril Seminario web en línea
UWRAmadison.org/event-5041493

ACTUALIZACIÓN ANUAL DE ETF Y SWIB
 13 de abril Seminario web en línea
UWRAmadison.org/event-5020296

TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

Cómo proteger su legado digital

POR SANDEE SEIBERLICH, MIEMBRO DEL COMITÉ DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

H¿Se ha preguntado qué sucederá con su información en línea cuando muera o quede incapacitado? Después de un período de inactividad, es posible que se eliminen algunas cuentas, pero gran parte de su contenido seguirá vivo si no se notifica a los proveedores. Nunca es demasiado pronto para desarrollar un plan de legado digital siguiendo algunos pasos clave.

Designar un albacea en línea y proporcionar instrucciones Deberá nombrar un albacea en línea y documentar las instrucciones para esta persona que detallan cómo acceder y manejar todo lo relacionado con su huella digital activa. A menudo llamado testamento digital, este conjunto de instrucciones es vital, porque sin ellas, sus seres queridos tendrán que lidiar con sus cuentas en línea, suponiendo que puedan encontrarlas y acceder a ellas.

Inventario de sus cuentas y suscripciones Incluya redes sociales, almacenamiento digital, cuentas de correo electrónico, junto con las facturas regulares en línea,



puntos de aerolíneas/tarjetas de crédito, así como suscripciones para streaming, digital almacenamiento, publicaciones, etc. También deberá incluir sus contraseñas, junto con los códigos para

desbloquear su computadora, teléfono y otros dispositivos. Esto es mucho más fácil si usa un administrador de contraseñas, como LastPass. Una opción para crear un inventario digital es completar un Living Ledger de UWRA, que es un inventario completo de activos disponible para los miembros de UWRA. Ver uwramadison.org/Living-Ledger para obtener detalles sobre Living Ledger.

Es posible que prefiera utilizar una aplicación en línea heredada digital, que lo guiará a través de la documentación del acceso a sus activos. Mis deseos (app.mywishes.co.uk) es gratuito y fácil de usar, con una función Mis cuentas en línea para capturar sus activos. Cualquier aplicación en línea podría usarse junto con una UWRA

Living Ledger o su documentación heredada existente.

Familiarícese con la gestión de cuentas posterior a la muerte Por ejemplo, Facebook le permite designar un contacto heredado para administrar su cuenta si elige ser conmemorado, o puede eliminar la cuenta, mientras que Instagram requiere un certificado de defunción para realizar cualquier cambio en la cuenta.

No asuma que es dueño de su contenido digital. Los créditos de cuenta, los puntos y las criptomonedas suelen ser transferibles a sus herederos. Las películas, la música, las aplicaciones del teléfono y las cuentas de correo electrónico generalmente no son transferibles.

Después de completar estos pasos, actualice su información anualmente y comparta sus intenciones con su familia, un apoderado o un amigo de confianza. Asegúreles que esta preparación es para la tranquilidad de todos en caso de que sea necesario.-

LIGA UNIVERSITARIA

"Liderando la banda" con Corey Pompey

TLa universidad primavera de la liga almuerzo y reunión anual se función Dr. Corey Pompey, discutiendo sus experiencias liderando a los famosos UW-Banda de marcha y entrando los zapatos de la el legendario Mike Leckrone. Pompey ofrece una mirada interna a la amada organización que ha estado compartiendo música con la gente de Wisconsin desde 1885.



El almuerzo tendrá lugar el miércoles 10 de mayo de 2023 en Blackhawk Country Club en Madison. La fecha límite de reserva es el miércoles 3 de mayo de 2023. Para más información, visite univleague.wisc.edu/programs/. -

SEMINARIO WEB SOBRE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

Presupuestos estatales y universitarios 2023–25

POR SCOTT HILDEBRAND, MIEMBRO DEL COMITÉ DE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

Cystal Potts, directora de relaciones estatales de UW–Madison, hablará sobre el impacto de la propuesta de presupuesto estatal 2023–25 en el estado y UW–Madison. Ella compartirá sus perspectivas sobre el proceso del presupuesto estatal durante una época de gobierno dividido en Wisconsin (gobernador demócrata, legislatura controlada por republicanos) y cómo afectará al estado y la universidad.

Potts tiene una licenciatura en ciencias políticas y chino de UW–Madison, y se desempeña como enlace de la Universidad para las relaciones con el gobierno estatal, incluida la oficina del gobernador, la legislatura estatal y las agencias estatales.-

Si tiene preguntas preliminares para el orador, envíelas al coordinador del programa Scott Hildebrand a scott.h.hildebrand@gmail.com para el martes 11 de abril.



macetas de cristales director de relaciones estatales de UW–Madison. Ella anteriormente fue jefe de gabinete del senador estatal de Wisconsin Howard Marklein (R–Spring Green) y líder del personal del Senado en temas de impuestos y gobierno local. Al principio de su carrera, se desempeñó como asistente de investigación y secretaria de personal del Comité de Medios y Arbitrios de la Asamblea.

SEMINARIO WEB DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

#UW-Madison en las redes sociales

POR BRAD HUGHES, SCOTT SPRINGMAN Y KATHY CHRISTOPH, MIEMBROS DEL COMITÉ DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

¿Qué valor tienen las redes sociales para una institución de educación superior? ¡Sí! Aunque las tendencias y los algoritmos en constante cambio pueden ser una distracción, en esencia, las redes sociales son una herramienta de comunicación valiosa y duradera para una universidad. Plataformas como Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn brindan a UW–Madison canales para compartir la experiencia, la investigación y los éxitos de nuestra facultad, estudiantes y ex alumnos. También presentan oportunidades para amplificar las voces, crear un fuerte compromiso entre la comunidad de nuestro campus y llegar a nuevas audiencias.

Únase a nosotros para aprender cómo la Universidad de Washington conceptualiza, crea estrategias y administra de manera efectiva los canales de redes sociales como extensiones digitales del campus. (No se asume ninguna experiencia en redes sociales para los asistentes a este seminario web). #OnWisconsin-

Si tiene preguntas preliminares para el orador, envíelas a los coordinadores del programa, Brad Hughes, a bthughes@wisc.edu, Kathy Christoph en kathychristoph@gmail.com y Scott Springman en srspring@wisc.edu para el martes 25 de abril.

jennifer koppelman

Matteson es el administrador de redes sociales en la oficina de la Universidad Comunicaciones en UW–Madison.



PRESUPUESTOS ESTATALES Y UNIVERSITARIOS

martes, 18 de abril

10:30 a.m.–mediodía Seminario web en línea

Fecha límite de inscripción: 14 de abril

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAmadison.org/event-5125499

UW–MADISON EN LAS REDES SOCIALES

martes, 2 de mayo

10:00–11:30 AM Seminario web en línea

Fecha límite de inscripción: 28 de abril

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAmadison.org/event-5092539

SEMINARIO WEB DE ASUNTOS FINANCIEROS

La Ley de Reducción de la Inflación (IRA): lo que todo propietario debería Saber

POR TOM EGGERT, MIEMBRO, ASUNTOS FINANCIEROS EN COMITÉ DE JUBILACIÓN



La Ley de Reducción de la Inflación (IRA) de 2022 es la mayor

inversión en acción climática en la historia, y dos tercios de los fondos son créditos fiscales para empresas, hogares y, por primera vez, entidades exentas de impuestos.

Únase a nosotros el 10 de mayo cuando Kathy Kuntz hable sobre todas las formas en que puede aprovechar los fondos de IRA para la climatización del hogar, la electrificación del hogar, los proyectos de energía renovable y la compra de vehículos eléctricos.-

Si tiene preguntas preliminares para el orador, envíelas al coordinador del programa, Tom Eggert, a tleggert@wisc.edu para el miércoles 3 de mayo.



Kathy Kunzes director de la Oficina de Energía y

Cambio climático. Aprender más sobre el DCOECC en <http://www.accionclimatica.danasa.org/>.

LEY DE REDUCCIÓN DE LA INFLACIÓN

miércoles, 10 de mayo

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

Fecha límite de inscripción: 5 de mayo

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

[UWRAmadison.org/event-5041455](https://uwramadison.org/event-5041455)

RESUMEN DEL EVENTO

Visita a la fábrica de cerveza Capital

POR KAREN SCHWARZ, MIEMBRO DEL COMITÉ DE VIAJES

Catorce de nosotros nos reunimos en Capital Brewery en Middleton para un evento de "recorrido y degustación" el 9 de marzo. Aprendimos mucho sobre lo que implica elaborar cerveza (muy buena, en mi opinión). Nuestro recorrido fue dirigido por Tanner Brethorst (un graduado de la UW), quien es el maestro cervecero en Capital. Nos dio un recorrido detallado de las instalaciones y lo que implica hacer lotes de cerveza grandes y pequeños, incluido cómo se elaboran los diferentes tipos de cerveza para lograr sabores variados.

Luego fuimos al Bier Stube (el área del bar), donde nos dieron muestras de siete cervezas diferentes de nuestra elección, ¡una muy buena oportunidad para comparar el sabor de las diferentes cervezas! Fue una buena experiencia de aprendizaje.-

El registro en línea para los seminarios web UWRA Zoom es fácil, pero los miembros también pueden enviar un correo electrónico a la oficina de UWRA enretireassn@mailplus.wisc.edu o llamar 608-262-0641 para registrarse para eventos. Los enlaces de los seminarios web y la información de las llamadas se incluyen en confirmaciones de registro y recordatorios enviados por correo electrónico a los inscritos 7 y 2 días antes de los eventos.

¿Necesitas ayuda con Zoom?

Contacto UWRA.tech@gmail.com

¿SABÍAS?

Aquí hay dos formas de encontrar y ver los seminarios grabados de UWRA. Además de encontrar la grabación en el sitio web de UWRA—[UWRAmadison.org](https://uwramadison.org) / Recursos / Presentaciones / luego la fecha y el título También puede ir directamente al canal de YouTube de UWRA en youtube.com/@uwramadison8563/videos . Se publican videos que datan de 2020.-

PASEO GUIADO POR EL MONTÍCULO INDI

¡LLENO!

martes, 9 de mayo

10:00–11:15 a. m.

CONOZCA A UN MIEMBRO DE UWRA

Anatomía de una carrera

POR EDWARD BERSU, MIEMBRO DE UWRA

Ino estoy muy seguro de cómo *el tamiz* me eligió para decir algunas palabras sobre mí, pero me complace intentarlo. Nací y crecí en Duluth, Minnesota. Mis padres murieron cuando yo tenía 12 años y fui criado por una tía, otros parientes y, literalmente, todo el extremo occidental de Duluth. Hay un dicho que Hillary Clinton usó como título de un libro: "Se necesita un pueblo para criar a un niño", ¡y no hay declaración más precisa que esa!

Vine por primera vez a Madison en 1968 para comenzar estudios de posgrado en anatomía en la Escuela de Medicina de la UW-Madison, pero el Tío Sam tenía otras ideas. Serví en la Fuerza Aérea durante cuatro años, regresé a UW-Madison en 1972 y nunca me fui, ¡sin remordimientos!

Mi historial laboral es bastante breve. El trabajo #1 estaba trabajando en una granja lechera y de granos en el norte de Minnesota, donde un tractor me atropelló el primer día y todavía estoy vivo para hablar de eso. El trabajo n.º 2 era asistente de enseñanza de biología en la Universidad de Minnesota-Duluth. Otro compañero y yo fuimos "primeros" en la UMD. El trabajo n.º 3 fue en el Departamento de Anatomía de la UW-Madison de 1976 a 2014 y luego un período de cinco años como instructor en el Departamento de Ingeniería Biomédica.

La parte favorita de este trabajo fue estar con los estudiantes. Me mantengo en contacto con muchos de ellos. ¡Están entre mis mejores amigos!

Desde que me jubilé oficialmente, mi "trabajo" principal ha sido clasificar todas las cosas que se acumularon en dos oficinas durante un período de más de 49 años. Una cosa a la que siempre me aferraré es el artículo del Wisconsin State Journal de 1982 que anunciaba profesores que lograron la titularidad. Está en mi caja de seguridad.

La mayor parte de mi familia está en Noruega, así que ahora mi parte favorita de la jubilación es visitarlos tanto como sea posible. Mi lugar favorito en el campus es el antiguo

escuela de Medicina sobre la base de Universidad Avenida. Mi segunda parte favorita de jubilación está interactuando con facultad y personal que todavía aprecia este viejo asqueroso de anatomista perspectivas.



Explosión del pasado: Ed Bersu enseñando una clase de anatomía. Foto de María Langenfeld.

tengo también Regresé a mis raíces agrícolas con una parcela de jardín fuera de mi casa que crece cada año. Un hecho poco conocido sobre mí es que he desarrollado un amor por la cocina y mis libros favoritos para leer ahora son libros de cocina.-

1 al 28 de febrero de 2022

DAMOS LA BIENVENIDA A NUEVOS MIEMBROS

Chuck Czuprynski,
Ciencias Patobiológicas
valeria davis-humphrey
Terry Durrer
patricia fenner
elizabeth kelly, *Ciencias económicas*
William Kelly hijo,
Escuela de Negocios
emily lewis, *SMPH-Radiología*
Susan Martín Zernicke,
Química
catalina masi
Manuela Romero, *colegio de Ingeniería*

Susan Schaefer, *Ciencias Quirúrgicas*
kay steiner, *Datos, Planificación Académica y Investigación Institucional*
Annette Stratman-Durrer,
Hazlo
Abbas Yaghmaian, *UW-Oshkosh, Apoyo Académico de Excelencia Inclusiva*
margaret yaghmaian
James Zernicke, *Química*

— ¡UWRA es su red en la jubilación! —

ACTIVIDADES EN LA JUBILACIÓN

La cartera de arte textil se expande durante la jubilación

POR LINDA NEUSEN, MIEMBRO DE UWRA

"¿Cuánto tiempo tomó hacer eso?"

Como artista textil, me preguntan esto todo el tiempo. Pero como el acolchado es mi pasión y no un "trabajo" para mí, ¡nunca sé la respuesta! Por lo general, un edredón de cama tarda entre 40 y 80 horas. Los edredones de arte tardan hasta 200 horas, según el tamaño y la complejidad. Desde que me jubilé en 2017 como vicedecano de servicios de investigación en la Facultad de Letras y Ciencias de UW-Madison, mi cartera de piezas se ha ampliado.

He estado cosiendo desde los nueve años y acolchando durante 40 años. Tengo una licenciatura en periodismo y un doctorado en diseño textil y química, con especialización en estadística, de UW-Madison. Con tantos intereses variados, mi tema artístico abarca desde estudios de color hasta conocimientos relacionados con la ciencia.



alfileres para intrincado recreaciones de tela de mis fotos favoritas

Un gran estudio en mi casa en Israel, donde vivo con mi esposo, Ido, está repleto de telas, hilos y mucha luz natural. Ido y yo hemos estado casados durante seis años.

Actualmente, estoy

inspirado en la cultura mediterránea, y mi última serie de colchas de arte se basa en fotos que tomé en mi propio patio trasero.

Utilizo una computadora para ayudarme a crear mis patrones, lo que facilita el trabajo de ampliación y separación de color/valor. A partir de ahí, normalmente uso una mesa de luz, cinta termofusible, una plancha, cuchillos y tijeras muy afilados y dos máquinas de coser. Y paciencia, MUCHA paciencia.

También disfruto de la relativa sencillez de coser edredones de cama tradicionales, que suelo regalar a

amigos y familia. Para mí, es como dar un abrazo interminable.

Madison tiene varios gremios de arte textil, uno de los cuales es Madison Contemporary Fiber Artists (MCFA), www.madisonfiberartists.com/. El grupo se reúne mensualmente, regularmente etapas

exhibiciones alrededor del área y da

la bienvenida a los principiantes

y recién llegados. Muchos

grupos y recursos,

incluyendo profesores

internacionales, también ofrecen

excelentes cursos en línea a través de

varias plataformas de enseñanza.

formularios

Puedes ver mi trabajo en

www.antidotart.com.-



ASOCIACIÓN DE ÁNGELES DEL ÁTICO

Programas de abril en Attic Angel

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 am y el programa comienza a las 10:30 am No hay cargo y no se requiere reserva pero la capacidad es de 80 personas. Los asistentes al programa deben revisarse en la entrada principal y usar una máscara de grado saludable.

3 de abril Edwin y Phyllis Young: **La educación es la vida misma** Barb Bielec, hija del ex canciller de la Universidad de Washington y primer presidente del Sistema de la Universidad de Washington, Edwin Young

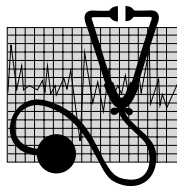
10 de abril sin programa

17 de abril **Conciertos de Poesía y Escuela Omega** Oscar Mireles, ex poeta laureado de Madison y director de educación de Omega School

24 de abril **Si los árboles hablaran: la historia de Wisconsin a través de las historias de los árboles** Dr. Bruce Allison, arborista de Wisconsin, autor, profesor jubilado de la Universidad de Washington, investigador del Laboratorio de Productos Forestales del USDA, ex presidente del Consejo de Silvicultura Urbana del Departamento de Recursos Naturales, ex miembro del Consejo de Silvicultura de Wisconsin-

ASUNTOS DE BIENESTAR

Nuestros relojes biológicos están en marcha: ¿Quién puede ayudar a rebobinarlos?



POR DAVID M. DECI MD, MIEMBRO DE UWRA

"Que siempre seas valiente, erguido y fuerte, y que permanezcas siempre joven".-Bob Dylan

W¿Cuándo fue la última vez que te sentiste joven? De alguna manera en nuestras mentes, ¡nunca envejecemos! Y luego, nos miramos en el espejo. ... A pesar de nuestros mejores esfuerzos, nuestros cuerpos alcanzan su punto máximo de rendimiento y vigor en algún momento de nuestros últimos 20 años. La caída cuesta abajo es variable y está influenciada por la genética familiar y los factores ambientales. Pero incluso con un estilo de vida saludable y un entrenamiento físico riguroso, se produce el inevitable declive.

Durante los últimos 50 años, los avances en medicamentos, procedimientos médicos, inmunizaciones y técnicas quirúrgicas han permitido que incluso los más enfermos y los más ancianos entre nosotros vivan más tiempo. Sin embargo, la mayoría de los estadounidenses mayores tienen múltiples problemas médicos crónicos y toman varios medicamentos. Como era de esperar, esto da como resultado una mayor necesidad de atención médica.

A menudo me preguntan "¿Cuál es el mejor tipo de médico para atender a mi pariente mayor?" Mi respuesta es el médico que se especializa en USTED. Estudios repetidos han demostrado que a los pacientes les va mejor y viven más tiempo cuando cuentan con un equipo de profesionales de la salud que pueden brindar atención integral, continua, centrada en la persona y basada en la evidencia. Esto significa que la confianza y la comunicación están bien establecidas. Esto requiere tiempo por parte del proveedor y una comprensión del paciente dentro del contexto de la familia y la comunidad.

En la edición de septiembre de 2022 de *el tamiz*, exploramos la necesidad de tener un médico de atención primaria como el mariscal de campo de nuestra atención médica. Ese mismo individuo es la persona ideal para continuar el cuidado a medida que envejecemos, siempre y cuando se sienta cómodo con la relación. La atención primaria de adultos mayores está a cargo de internistas generales, médicos de familia y geriatras. El equipo de atención médica también puede incluir farmacéuticos, enfermeros practicantes, médicos

asistentes y trabajadores sociales específicamente capacitados en el cuidado de personas mayores.

Los médicos de familia están capacitados para atender a personas en todas las etapas de la vida, incluidos niños y mujeres embarazadas. Los internistas generales limitan su atención a los adultos > 18 años de edad. Los geriatras son médicos de familia o internistas generales que completan un año adicional de capacitación médica enfocada en las necesidades y cambios fisiológicos de las personas mayores.

Si soy mayor con muchos problemas de salud, ¿debo cambiar de médico a un geriatra? Mi respuesta sería "tal vez" y "¡buena suerte!" Si ya tiene un médico de atención primaria que le agrada y en quien confía, quédese con él o ella.

Cuando se trata de encontrar un geriatra, considere estas estadísticas. Según la Oficina del Censo de EE. UU., todos los baby boomers tendrán más de 65 años para 2030. Eso significará que 73 millones de personas necesitarán médicos. Ya, el 18% de los habitantes de Wisconsin tienen 65 años o más.

La American Geriatric Society informa que actualmente hay 7300 geriatras certificados en los EE. UU. Se estima que se necesitan más de 32.000 geriatras adicionales para atender la demanda en siete años. ¡Ese número es equivalente a dos años de graduados de la escuela de medicina que ingresan exclusivamente a este campo! Dicho de otra manera, EE. UU. tiene actualmente un geriatra por cada 2263 adultos mayores. La proporción óptima es de uno por 700 adultos mayores.

Para cualquiera de nosotros que haya utilizado nuestro sistema de atención médica, rápidamente se da cuenta de que, a pesar de ser muy avanzado, es costoso, ineficiente y difícil de navegar. Uno puede sentirse fácilmente aislado, confundido e incluso abandonado. Por eso es tan importante establecer una relación con un médico de atención primaria de confianza.

Hay un montón de relojes biológicos por ahí corriendo. ¿Podría ser el sonido necesario para impulsar la reforma educativa y del sistema para abordar las crecientes necesidades de nuestra población de personas mayores?-

David M. Deci es un médico de familia jubilado y miembro de UWRA.

TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

Alternativas a la televisión por cable

POR SCOTT SPRINGMAN, MIEMBRO DEL COMITÉ DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

Las opciones para consumir medios de video y audio en su hogar han cambiado mucho en las últimas décadas. La televisión por cable ha reemplazado por completo las transmisiones de televisión por aire (OTA) para muchas personas. Y más recientemente, el acceso a Internet y los servicios de transmisión han brindado formas adicionales de recibir contenido de entretenimiento. Algunas personas han decidido en sentido figurado "cortar el cable" de la televisión por cable y sus costos asociados, obteniendo sus programas en su totalidad o en su mayoría a través de Internet.

Es posible que haya oído hablar de Smart TV y dispositivos como Android TV, Apple TV, Fire TV, Xbox y muchos más. Es posible que haya oído hablar de programas y películas que solo puede ver en servicios de transmisión: Netflix, Hulu, Disney+, Prime Video y otros. Es posible que sepa que sus programas favoritos de PBS también se pueden ver a pedido, según su conveniencia, en su servicio de transmisión, PBS Passport. Tal vez ya esté utilizando algunos de estos dispositivos y servicios más nuevos, ¡pero tal vez todo sea un misterio!

Este artículo revisa algunas consideraciones al decidir reemplazar, o complementar, la televisión por cable estándar. Las formas de acceder a varios medios y los servicios que los brindan continúan cambiando rápidamente.

Hay mucho que considerar, pero aquí hay un resumen:

- Deberá pagar (con dinero o con su tiempo para ver anuncios) por el acceso a los medios, las guías de programas, la capacidad de grabación y el equipo. Pagas menos si aceptas más anuncios. El cable viene con varios costos adicionales de "níquel y diez centavos" que pueden ser significativos.
- Puede obtener canales de televisión locales por aire de forma gratuita, después de comprar una antena, una caja de grabación y guías pagas. La grabación y las guías pueden requerir acceso a Internet.
- Sus opciones de medios son extremadamente limitadas sin acceso a Internet pagado en el hogar a través de cable, fibra óptica o satélite.

- Un factor sensacional literal puede ser su velocidad de Internet. Descargar velocidades de 25 Mbps son el mínimo para Internet de banda ancha. Velocidad inadecuada puede que te lo impida desde la transmisión de video a más de un televisor. Más rápido es mejor. Además, ¿el total de datos que puede usar está limitado por su servicio de Internet o dispositivo móvil?



- Hay muchos sitios web útiles que describen los servicios de transmisión, pero se recomienda un sitio completo e interactivo que muestre los precios y los canales de los proveedores de servicios populares. supongamos.tv/tv. (Sugerencia: primero, seleccione los canales que necesita en el lado izquierdo de la pantalla).
- Según sus preferencias, es posible que pueda acceder a los medios en uno o más televisores, computadoras, teléfonos, tabletas u otros dispositivos.
- Aparte de las opciones de costos y medios, su satisfacción general con cualquier nueva estrategia dependerá en gran medida de su comodidad con cualquier configuración técnica, cantidad de publicidad y qué tan bien usted y su familia puedan adaptarse a la nueva interfaz de la guía.

¿Quieres más detalles? He escrito un artículo de 15 páginas sobre estos temas, que incluye un glosario de términos, preguntas básicas a tener en cuenta al pensar en ver televisión, costos y complejidades de la tecnología e información más detallada sobre temas específicos. Puedes ver el artículo completo en tinyurl.com/yc8vpvcz. Hay información útil con recomendaciones específicas y enlaces a muchos sitios web.-

¿Necesitas ayuda con estos u otros asuntos tecnológicos?
Contacto UWRA.tech@gmail.com.

REFLEJOS

Eliminando los Detritus!

POR MARY BARNARD RAY

AEl 1 de abril era el día de Año Nuevo en algunos calendarios ya desaparecidos, así que aprovecho la oportunidad de este mes para hacer una resolución tardía de Año Nuevo: ¡Voy a seleccionar y organizar mis fotos! Poseo miles de imágenes: una veintena de álbumes de fotos, docenas de carruseles de diapositivas e innumerables archivos de fotos en mi computadora. Nadie quiere ver tantas fotos, tal vez ni siquiera yo.



Parte de la razón por la que tengo tantas fotos es que me gusta tomar fotos un poco descuidadas.

ly, sin pensar demasiado. No quiero involucrarme tanto en tomar fotos que me pierda la experiencia real, aunque si quiero

para grabarlo Entonces, ahora que estamos libres del costo de la película, solo apunto y disparo. Al final del día, reviso las imágenes y borro todas las fallas y redundancias. Eso ayuda bastante. Al final del viaje, vuelvo a sacrificar, lo que ayuda aún más.

Sin embargo, todavía tengo demasiadas fotos; Temo que mis hijos se sientan abrumados y los dejen a todos algún día, tal como es probable que se deshagan de mi hermosa vajilla nupcial. Entonces, poco a poco, miro esas fotos y me pregunto si alguna vez necesito volver a verlas. Es una experiencia compleja, a la vez nostálgica, entretenida y aleccionadora. No tan aleccionador como hacer un testamento, pero en ese estadio general.

Necesito adoptar una actitud más alegre. Tal vez debería tirar todas las imágenes que guardo para obtener información, como las imágenes de letreros sobre sitios históricos o imágenes aburridas de paisajes. Si no recuerdo los detalles, puedo inventar algo. Tal vez sea hora de tirar todas esas fotos de hongos en troncos o bonitas flores silvestres que tomé tratando de ser artístico. No soy tan buen fotógrafo. ¿Fotos más de niño haciendo pucheros a la cámara? probablemente solo

Necesito uno o dos de esos. ¿Fotos poco favorecedoras de mí en hermosos lugares? ¡Esos ya están descartados! ¿Fotos de cenas elegantes? Definitivamente borre esos. Y está ese video de mí participando en un baile folclórico chileno que involucró mucho movimiento del trasero. ¡Ese es seriamente vergonzoso! Aún así, ¡eso es probablemente uno que realmente interesaría a nuestros nietos!-

RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

Testamentos y Fideicomisos

POR TOM EGGERT, MIEMBRO, ASUNTOS FINANCIEROS DEL COMITÉ DE JUBILACIÓN

Ol 7 de febrero, Peter Osman presentó UWRA partícipes del mundo de los testamentos y fideicomisos. Esta fue la segunda sesión de la serie Planificación patrimonial presentada por el Comité de asuntos financieros en la jubilación.



Osman es socio de un bufete de abogados que se especializa en planificación patrimonial, centrándose específicamente en fideicomisos. Habló sobre los diversos usos de los fideicomisos y cómo son únicos para la situación y las personas que se convertirán en fideicomisarios. La formación de un fideicomiso comienza con una comprensión del propósito del fideicomiso (evitar la sucesión y el aviso público que lo acompaña, los beneficios fiscales, el control de los bienes después de la muerte, etc.) y, a menudo, incluye fideicomisarios que intervienen al fallecer los otorgantes del fideicomiso. confianza.

Osman también habló sobre el uso de testamentos y las designaciones "pagaderas al fallecer" o "transferir al fallecer". A menudo, un fideicomiso va acompañado de un "testamento derramado" que cubre todo lo que podría haberse dejado fuera del fideicomiso por error. Según Osman, la tarea que consume más tiempo (pero es importante) es cambiar el título de los activos a nombre del fideicomiso. Un buen bufete de abogados de confianza le ayudará en este esfuerzo.-

Visite el sitio web de la UWRA (UWRAmadison.org) luego seleccione Recursos/Presentaciones/2022-23 de enero-junio para encontrar un video y PDF de esta presentación.

MARCAS DE LIBRO

Lo que están leyendo los nietos

REVISADO POR JANE DYMOND, PRESIDENTE DE UWRA

METROi cuatro nietos aman los libros, las bibliotecas y las librerías. Siempre hablan de lo que están leyendo y de los libros que quieren leer a continuación.

Coraline, de nueve años, ha leído varias veces los libros de Harry Potter de JK Rowling y disfruta especialmente de la fantasía y la aventura. Ella comenzó a leer el *Alas de fuego* serie de 15 libros de Tui T. Sutherland cuando estaba en tercer grado y dice que le gustaban especialmente las historias de varios



dragones y animales y en qué se diferencian. Uno de sus amigos le prestó el primer libro en forma de novela gráfica, que no disfrutó tanto como leer el libro original. La novela gráfica tenía menos descripción.

Este año, en cuarto grado, Coraline disfruta de tres series de Erin Hunter: *guerreros*, *buscadores*, y *bravelands*, que están escritos desde el punto de vista de los animales. (Erin Hunter es un seudónimo colectivo utilizado por las autoras Victoria Holmes, Kate Cary, Cherith Baldry, Clarissa Hutton, Inbali Iserles, Tui T. Sutherland y Rosie Best).

Madison, el hermano de siete años de Coraline, es un gran admirador de la *Miseria* Libros de Charles Schulz. Está deseando leer el undécimo. *hombre perro* novela gráfica de Dav Pilkey, *Veinte mil pulgas bajo el mar*. Los libros que trae a casa de la biblioteca por lo general incluyen un *National Geographic* libro; actualmente está particularmente interesado en aprender sobre el agua.



El primo de Madison, Martin, también tiene siete años. Martin también es un gran admirador de la *hombre perro* Novelas gráficas. También disfruta de la *Casa del árbol mágico* serie de libros de Mary Pope Osborne, y la *Sobrevivir* libros de Lauren Tarshis, que relatan varios desastres.

El hermano de cuatro años de Martin, Sullivan, disfruta de los dibujos en *Pokémon: Manual para la región de Galar*, y el *Aventuras Pokémon* Libros de oro y plata. *Aventuras de lectura de Transformer Rescue Bots* incluye seis libros que le gusta hojear. A Sully todavía le gusta que le lean, pero tiene muchas ganas de poder hacer su propia lectura.

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

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

Visita el UWRAmadison.org sitio web para actualizaciones y eventos futuros adicionales.

Eventos virtuales (V), Eventos presenciales (IP)

• miércoles, 12 de abril	13:00–15:00	seminario web <i>Energía solar/sostenible</i> (V) seminario web:
• jueves, 13 de abril	10:00 a.m.–mediodía	<i>Actualización anual de ETF y SWIB de 2023</i> (V) seminario web:
• martes, 18 de abril	10:30 a.m.–mediodía	<i>Presupuestos estatales y universitarios 2023–25</i> (V) Desayuno
• martes, 25 de abril	9:00–10:30 a. m.	en Elie's Café (IP)
• martes, 2 de mayo	10:00 a.m.–mediodía	seminario web: <i>#UW-Madison en las redes sociales</i> (V) Tour a pie: <i>Paseo guiado por los montículos indios</i> (IP)
• martes, 9 de mayo	10:00 a.m.–mediodía	seminario web: <i>La Ley de Reducción de la Inflación, para los Propietarios</i> (V)
• miércoles, 10 de mayo	10:00 a.m.–mediodía	Reunión anual de UWRA y recepción de miembros (IP)
• jueves, 18 de mayo	4:00–5:30 p. m.	

Para obtener información sobre las reuniones de la Junta y el Comité y los plazos para el tamiz, visita UWRAmadison.org.

Para obtener información sobre los próximos viajes de PLATO, visite platomadison.org/page-18561.

ELSSI 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.

ELSSI 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 • [chris kleinhenz](#)

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 ASUNTO

Reunión Anual de la UWRA **pag. 1**

Del Director Ejecutivo; Desayuno Mensual **pag. 2**

Aún es tiempo de registrarse para los seminarios web **pag. 2**

Tecnología: proteja su legado digital **pag. 3**

Liga Universitaria: Habla el Líder de la Banda Pompeyo **pag. 3**

seminario web: *Presupuestos estatales y universitarios 2023-25* **pag. 4**

seminario web: *#UW-Madison en las redes sociales* **pag. 4**

seminario web: *Ley de Reducción de la Inflación, para Propietarios* **pag. 5**

Resumen del evento: Capital Brewery Tour **pag. 5**

Conozca a un miembro: Edward Bersu; Nuevos miembros **pag. 6**

Actividades en el Retiro: Arte Textil **pag. 7**

Programas de abril en Attic Angel **pag. 7**

El bienestar importa: nuestros relojes biológicos están en marcha **pag. 8**

Tecnología: alternativas a la televisión por cable **pag. 9**

Reflexiones: Eliminando los Detritus **pag. 10**

Resumen del seminario web: planificación patrimonial, sesión 2 **pag. 10**

Marcadores de libros: lo que están leyendo los nietos **pag. 11**

Calendario UWRA **pag. 11**