



Visita el Viejo Mundo Wisconsin | **pag. 4**



Temporada de garrapatas | **pag. 8**



Reseña del libro: *Partiendo el Aguas* | **pag. 11**



¡Estamos en Facebook!
UWRA-Madison



THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

NOTICIAS UWRA

Se anuncian los candidatos para la junta directiva de la UWRA

POR ESTHER OLSON, PRESIDENTA DEL COMITÉ DE NOMINACIONES

El comité de nominaciones presenta la siguiente lista de candidatos para las elecciones de mayo.



Presidente: Tom Bromanse jubiló en 2017 después de 30 años de servicio en la Facultad de Letras y Ciencias, Departamento de Historia de la Ciencia. Se unió a UWRA en 2017. Tom participó en el servicio universitario en muchos niveles, incluido el de presidente de departamento, director de Ciencias y

Estudios de tecnología, senador de la facultad y representante de la facultad ante UWS y la Junta de Regentes. Al jubilarse, Tom se desempeña como codirector del Wisconsin 101 del Departamento de Historia, un proyecto de historia pública estatal basado en la web. Tom está completando un mandato de 3 años en la Junta de UWRA como docente

representante y preside el Comité de Asociación y Compromiso de UWRA.



Presidente electo: Laurie Mayberry se jubiló en 2019 como vicerrector asistente, administrando programas que servían a profesores, personal y estudiantes. Estableció y dirigió la

Programa de asistencia para parejas de carreras duales, premios coordinados de profesores (nacionales y en todo el campus) y programas de diversidad administrados. Laurie se desempeñó en muchos comités de gobierno compartido (por ejemplo, asamblea, nominaciones) y de todo el campus con miras a la diversidad y la inclusión. Ella está completando un mandato de 3 años como representante del personal académico en la Junta de UWRA y actualmente se desempeña en los comités de Oportunidades de Jubilación y Asociación y Compromiso. Ella es la *Marcas de libro* coordinador de columna para *el tamiz*.

Secretaria: Jane Richard se retiró de la Oficina del Secretario de la Facultad (OSoF) en el verano de 2022, luego de desempeñarse como subsecretario de la facultad durante nueve años. El OSOF es



responsable de la facultad Senado y alrededor de 30 comités de gobierno compartido. Antes de OSoF, fue bibliotecaria durante 25 años en los Servicios Bibliotecarios de Wisconsin como capacitadora/consultora y en la Sociedad Histórica de Wisconsin como bibliotecaria de catálogos. Jane se unió a UWRA al jubilarse.

Junta Directiva,

Términos de 3 años

Jordan Hanson (representante del personal universitario) se jubiló en agosto de 2022 de la Vicerrectoría de Relaciones Universitarias. Durante sus 15+



NOTICIAS UWRA

Candidatos a la Junta, continuación

años en UW–Madison, ocupó cargos en la Oficina de Cuidado Infantil y Recursos Familiares, la Oficina del Rector y Relaciones Universitarias. Se unió a UWRA después de jubilarse y espera participar en las muchas oportunidades disponibles.

Cathy Middlecamp (representante de la facultad) jubilado en 2021



después de más de 40 años de servicio en el Instituto Nelson de Estudios Ambientales (profesor) y en el Departamento de Química (director, Centro de Aprendizaje de Química). Su pasión siempre fue enseñar, involucrar a los estudiantes en el aprendizaje, llegar a aquellos que tienen dificultades con la química y ver a los estudiantes tener éxito en una amplia

variedad de carreras. Cathy se unió a UWRA para mantenerse en contacto con colegas de UW.



Kevin J. Niemi (Representante del personal académico) se retiró en 2021 después de 24 años con WISCIENCE (Wisconsin Instituto para la Educación Científica y la Participación Comunitaria), como un programa de divulgación y participación comunitaria. director de ment / gerente del programa de extensión III. Actualmente, Kevin está activo en la Sociedad de Wisconsin.

de Science Teachers, sirviendo como su director financiero desde 2015. Está terminando un año como presidente del Kiwanis Club del centro de Madison y sigue siendo miembro de su junta directiva. Kevin se unió a UWRA antes de jubilarse.-

DESAYUNO EN EL CAFÉ DE ELIE

909 E. Broadway, Monona, WI 9:00–
10:30 AM Reunión en persona

MARTES 23 DE MAYO

Únase a otros miembros de la UWRA para un desayuno mensual y una animada conversación. No es necesario registrarse.

DESDE EL ESCRITORIO DEL DIRECTOR EJECUTIVO

¡Comienza la renovación de membresía!

POR SANDI HAASE

A¿Se está preguntando si su membresía vence este año? Puede encontrar su fecha de renovación en varios lugares. La primera está en el correo electrónico que recibe con el enlace a la edición digital de *el tamiz*. El segundo está en su perfil de miembro en UWRAmadison.org. Si usted



Suscríbete a la edición impresa de *el tamiz*, su fecha de renovación está en su etiqueta de envío. Además, tanto el aviso por correo electrónico como su perfil de miembro indican su nivel de membresía actual. Si su etiqueta de correo, aviso de correo electrónico o perfil indica 2023, ¡es hora de renovar!

UWRA tiene dos categorías especiales de membresía que quizás desee considerar: Ganga y Vida. Cualquier miembro puede aprovechar la tarifa de oferta de "seis años por el precio de cinco" y ahorrarse la molestia y el franqueo de renovar cada año. Las membresías vitalicias también están disponibles si usted o su cónyuge/pareja reciben una anualidad del Sistema de jubilación de Wisconsin.

¡Puede renovar más rápido y más fácil en línea! Hay tres opciones de renovación:

- renovar en línea y pagar en línea
- renueve en línea, cree una factura y pague con cheque
- renovar con el formulario de renovación impreso por correo y un cheque.

A pesar de los desafíos, UWRA tuvo un año muy exitoso. No querrá perderse los fantásticos seminarios que se planean para 2022–23. Su participación continua es extremadamente importante para nosotros y es muy apreciada.

Se incluye un formulario de solicitud/renovación de membresía en la p. 3 de este número. Renueve su membresía hoy y manténgase en la lista de correo para no perderse ninguna comunicación de UWRA.-

WRS SWIB ETF

Coalición de Wisconsin de Reunión Anual de Rentistas

La Coalición de Rentistas de Wisconsin organizará dos reuniones anuales separadas, virtualmente a través de Zoom, y todos los jubilados del Sistema de Jubilación de Wisconsin están invitados a asistir.



En la primera reunión, programada para el jueves 11 de mayo, el director ejecutivo y director de inversiones de la Junta de Inversiones del Estado de Wisconsin, Edwin Denson, analizará cómo se invierte y protege el WRS para el futuro y responderá preguntas. También hablará J. Michael Collins del UW-Madison Center for Financial Security, School of Human Ecology y La Follette School of Public Affairs. Collins hablará sobre las tendencias en la economía, la vivienda, la atención médica y temas relacionados y un poco sobre su trabajo con la Administración del Seguro Social.



En la segunda sesión del jueves 18 de mayo, el secretario del Departamento de Fondos Fiduciarios para Empleados, John Voelker, proporcionará una actualización sobre el WRS y responderá

preguntas de la audiencia sobre el sistema o los beneficios

enaja. Después del Secretario Voelker estará el Dr. Ed Weisbart, quien es el secretario de la junta nacional y presidente del capítulo de Missouri de Médicos para un Programa Nacional de Salud. Su charla es "Medicare Advantage: ¿Qué es realmente y por qué debería importarnos?"

Ambas sesiones se realizarán vía Zoom y se desarrollarán de 9:30 am a 12:00 pm La inscripción es gratuita. Para registrarse, visite wicoa.org/2023conference.html .-

TODAVÍA TIEMPO PARA REGISTRARSE

LEY DE REDUCCIÓN DE LA INFLACIÓN
10 de mayo Seminario web en línea
UWRAdison.org/event-5041455

UW-MADISON EN LAS REDES SOCIALES
2 de Mayo Seminario web en línea
UWRAdison.org/event-5092539

CONTRIBUCIONES DE LA DESPENSA DE ALIMENTOS

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. 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.-

Formulario de Solicitud y Renovación de Membresía de la Asociación de Retiro de UW-Madison

(Por favor imprimir)

Nombre		Nombre del cónyuge/pareja	
Correo electrónico		Correo electrónico del cónyuge/pareja	
¿Estás jubilado? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	¿Año en que te jubilaste?	¿Estás jubilado? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	¿Año en que te jubilaste?
¿Retirado de? (Departamento)		¿Retirado de? (Departamento)	
Clasificación <input type="checkbox"/> Personal docente <input type="checkbox"/> Personal académico (limitado) <input type="checkbox"/> Facultad (limitado) <input type="checkbox"/> Personal de la Universidad		Clasificación <input type="checkbox"/> Personal docente <input type="checkbox"/> Personal académico (limitado) <input type="checkbox"/> Facultad (limitado) <input type="checkbox"/> Personal de la Universidad	
Teléfono de casa	Teléfono móvil	Teléfono móvil	
Dirección		Estado de la Ciudad	Código postal + 4
OPCIONES DE NIVEL DE MEMBRESÍA. Todos los niveles incluyen una copia electrónica de <i>el tamiz</i> que se publica mensualmente de septiembre a junio.			CANTIDAD
<input type="checkbox"/> Annual \$30 <input type="checkbox"/> Negociar (6 años) \$150 <input type="checkbox"/> Vidaps 400 <input type="checkbox"/> Aún no jubilado \$15 <input type="checkbox"/> Fuera de 535xx, 537xx, 539xx: <input type="checkbox"/> \$15 (1 año) o <input type="checkbox"/> \$75 (6 años)			

Puede:

- Únete y paga en línea
- Únase en línea y pague con cheque a nombre de UWRA
- Únase enviando por correo este formulario y un cheque a nombre de UWRA a UW-Madison Retirement Association, 21 N. Park Street, Room 7205, Madison, WI 53715-1218

¡Le animamos a unirse en línea! Visite UWRAdison.org

VIAJAR

viejo mundo wisconsin Excursión el 20 de junio

Tvían juntos a través del tiempo y experimenten los mundos del pasado de Wisconsin. UWRA se está asociando con Verona Senior Center para viajar al Viejo Mundo de Wisconsin y experimentar el mundo de los primeros inmigrantes de Wisconsin. Únase a nosotros y entre en la vida cotidiana de las personas que llamaron hogar a este mundo.

Old World Wisconsin es un parque de historia viviente donde la Sociedad Histórica de Wisconsin y sus intérpretes disfrazados revelan más de un siglo de la historia de nuestro estado. El sitio incluye 60 casas, granjas, tiendas y talleres históricos auténticamente restaurados, muchos de ellos con jardines de época. La adición más reciente es Brewhouse, donde los visitantes pueden ver a los cerveceros trabajando y probar los productos.

Los participantes recibirán una ficha que se podrá canjear por una experiencia del Viejo Mundo, como hacer un gancho de hierro en la herrería o un llavero de cuero en la zapatería.

El autobús partirá del Verona Senior Center con paradas de recogida en West Towne Mall (Dave & Buster's, anteriormente Sears) y Dutch Mill Park and Ride (East lot). Al registrarse, indique su sitio de recogida. El cupo es limitado, ¡así que regístrese hoy!

Horarios y puntos de recogida/entrega

09 a.m	Salga del Centro para Personas Mayores de Verona, 108 Paoli Street
9:15 a.m.	Salga de West Towne (cerca de Dave & Buster's)
9:45 a.m.	Salga de Dutch Mill Park & Ride (lote este)
11 a.m	Llegada Viejo Mundo Wisconsin
15:45	Salida Viejo Mundo Wisconsin
5:00 pm	Llegada Parque y paseo en el molino holandés
5:30 pm	Llegada al centro comercial West Towne
17:45	Arrive Verona Senior Center



VIAJE AL VIEJO MUNDO DE WISCONSIN

martes, 20 de junio

9:00 a. m. a 5:45 p. m. En persona

Fecha límite de inscripción: mediodía, 1 de junio

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAmadison.org/event-5232862 **La cuota de inscripción incluye el transporte en autobús, propina del conductor, tarifas de admisión y almuerzo.**

(También puede registrarse por correo con un cheque. Imprima el formulario de registro en línea [página de registro.](#))

¿Preguntas? Comuníquese con la oficina de UWRA al **608-262-0641.**

Política de reembolso

UWRA reembolsa la tarifa de un evento si un participante cancela antes de la fecha límite de registro. Los reembolsos pueden procesarse después de la fecha límite de registro, pero solo si un solicitante de registro en lista de espera puede asistir. Los reembolsos se realizan mediante cheque.-

RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

Serie de Planificación Patrimonial, Sesión 3: Administración y Disolución de Bienes

POR JACK SORENSON, CO-PRESIDENTE, Y KATHY ZWEIFEL, MIEMBRO, COMITÉ DE ASUNTOS FINANCIEROS EN LA JUBILACIÓN

Hay diferencias significativas en la administración y disolución de un testamento y un fideicomiso. El abogado Peter C. Osman guió hábil y sucintamente a la audiencia de UWRA a través de los puntos en común y las diferencias en la ley que rige estas herramientas y los obstáculos que se deben evitar. Además, apreciamos que Osman intervino con poca antelación para hacer esta presentación cuando el orador original no estaba disponible.

“Probate” es el proceso judicial público mediante el cual se prueba la validez o invalidez de los términos de un testamento, y mediante el cual se transfiere la propiedad después de la muerte del propietario. El difunto puede recomendar un representante personal, pero el nombramiento no se aprueba automáticamente, ya que las partes interesadas pueden impugnar la asignación. Si se impugna el testamento, el proceso puede ser largo, varios años o más.

Un fideicomiso es administrado por un fideicomisario, que es nombrado por el principal, actúa como titular legal y supervisa la distribución de los activos después de la muerte del principal de acuerdo con sus deseos. Los tribunales y el público normalmente no están involucrados en la disolución de un fideicomiso.

Las responsabilidades de un representante personal y un fideicomisario son numerosas y pueden requerir la ayuda de expertos. Las funciones básicas incluyen procedimientos legales, administración de activos, identificación y pago de acreedores, presentación de las declaraciones de impuestos requeridas y distribución final a los beneficiarios.

En su presentación, Osman agregó muchas pautas sobre temas tales como quién debe servir como síndico o representante personal; problemas comunes en la liquidación de bienes; costos esperados de la administración del patrimonio; y las consecuencias de planes mal administrados. Si está considerando establecer un testamento o un fideicomiso y no está seguro de cuáles son las diferencias, esta es una

excelente recurso para iniciar el proceso.-

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

RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

Qué pasó con el Partido Republicano: Reagan a través de los años de Trump

POR TOM EGGERT, MIEMBRO DEL COMITÉ DE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

David Canon del Departamento de Ciencias Políticas de la Universidad de Washington discutió la evolución del Partido Republicano, centrándose específicamente en la identificación de individuos como republicanos. Una nota de especial interés: Canon refutó la idea de que el número de votantes republicanos está disminuyendo, recordándonos la participación récord en las elecciones de 2020.



Canon también nos recordó varias facciones en el actual partido republicano, que van desde la derecha populista hasta la derecha ambivalente. También hay un contingente conocido como los Conservadores de la Fe y la Bandera que se identifican más con no aceptar la división entre la iglesia y el estado. Mirando específicamente a la presidencia de Trump, Canon explicó cómo Donald Trump rompió con la ortodoxia republicana en su aislacionismo y desdén por las posiciones de los aliados, así como en sus políticas extremas contra la inmigración. Su mayor ruptura con las perspectivas republicanas tradicionales es su insistencia en la Gran Mentira y en los supuestos fracasos del sistema electoral.

Según Canon, la guerra partidista sobre la votación es un fenómeno relativamente reciente. Aquellos que estudian las tendencias de votación piensan que tanto los republicanos como los demócratas pueden verse afectados negativamente cuando los republicanos aprueban leyes que dificultan el voto.

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

CONOZCA A UN MIEMBRO DE UWRA

Purgar, Organizar, Clasificar!

POR DONNA HALLERAN, MIEMBRO DE UWRA



IHe estado en la Universidad de una forma u otra desde 1978. Empecé como estudiante, obteniendo una licenciatura en economía y una maestría en negocios. Mi primer trabajo después de graduarme, estaba con la UW, y nunca salí de la

universidad por el resto de mi carrera de 36 años. Comencé en Auditoría Interna, pasé a Servicios de Contabilidad, luego a Director de Finanzas y Presupuesto para Instalaciones, Planificación y Gestión (FP&M). Terminé mi carrera como director de Análisis de Operaciones Auxiliares. Incluso después de jubilarme hace dos años, he mantenido esa conexión universitaria, primero como consultora de UW Press y ahora como gerente comercial a tiempo parcial de Friends of the Arboretum (FOA). Mi trabajo en FOA me mantiene conectado con otros jubilados de UW que sirven como voluntarios o asisten a nuestras conferencias mensuales.

Sin embargo, mi papel favorito es el de abuela de nuestra nieta, Elena, que cumplirá dos años en mayo. Tenemos el privilegio de verla un día cada semana. Si quiere mantenerse joven y activo, ¡pase un día con un niño pequeño!

La jubilación finalmente me ha dado la oportunidad de trabajar en los grandes proyectos que pospuse durante años: mejoras en el hogar, remodelación y limpieza general de las "cosas" que ya no necesitamos. Dos proyectos especiales están relacionados con mis dos pasatiempos: la fotografía y la cocina.

Mi mayor proyecto es depurar, organizar, clasificar, escanear y almacenar miles de fotos y videos de familiares, amigos y viajes. Algunos son nuestros

recuerdos más preciados, y otros que no vale la pena conservar. Por supuesto, me encanta agregar nuevas fotos y videos a la mezcla, especialmente de nuestra nieta.

Mi segundo gran proyecto es organizar recetas en un libro de cocina familiar. Además de los favoritos de nuestra familia, he recopilado muchas recetas a lo largo de los años con el plan de "algún día" darles una oportunidad. "Algún día" finalmente está aquí, y he probado una gran variedad de recetas. Disfruto experimentando con ellos y he descubierto algunas gemas.

Mi esposo Scott y yo también amamos viajar, particularmente al aire libre. Desde que me jubilé, hemos estado en los parques nacionales Mt. Rainier, Yellowstone y Grand Tetons. Nuestro próximo viaje será a los parques nacionales Kings Canyon y Sequoia en California. También tenemos la misión de visitar todos los parques estatales de Wisconsin y ya hemos estado en casi todos en la mitad sur del estado. Cuando Scott se jubile, esperamos viajes más largos, como Alaska y Europa. La parte superior de mi lista de deseos es un viaje por carretera en el Lake Superior Circle Tour.-

1 al 31 de marzo de 2023

DAMOS LA BIENVENIDA A NUEVOS MIEMBROS

Kenneth Kudsk, *Cirugía*

Debra Rihn, *UWHC, Hospital
de East Madison*

roger schultz, *Público*

Salud

kathleen schultz

¿SABÍAS?

TAquí hay dos formas de encontrar y ver videos de seminarios grabados por UWRA. Además de encontrar la grabación en el sitio web de UWRA— UWRAmadison.org/Recursos / Presentaciones / luego la fecha y el título; también puede ir directamente al canal de YouTube de la UWRA en [youtube.com/@uwramadison8563/videos](https://www.youtube.com/@uwramadison8563/videos). Vídeos que datan de 2020 un re publicado.-

— ¡UWRA es su red en la jubilación!

ACTIVIDADES EN LA JUBILACIÓN

espiritual, familiar y Servicio comunitario

POR JACOB (JAKE) BLASCZYK, MIEMBRO DE UWRA



METRO resaltado actividades de retiro se dividen en tres categorías: espiritual, familia y comunidad servicio de la comunidad.

Meditación, integra las enseñanzas de Budas y Qigong, es la primera categoría. Con mi esposa, Ann, y nuestro

hija, Emily, regresé a Madison en 1986 para ocupar un puesto en la Escuela de Educación dirigiendo dos organizaciones estatales de evaluación escolar. En 1990, nos unimos a la Primera Sociedad Unitaria (FUS), y pronto tomé un curso de meditación FUS. Comenzó mi práctica de meditación diaria. Durante la jubilación, aprendí más sobre el budismo y la meditación a través de cursos en línea, lecturas y grupos locales. Asisto regularmente a retiros de meditación, muchos patrocinados por Madison Insight Meditation Group madisonmeditation.org.

Más tarde, los cursos de FUS me introdujeron al Qigong, parte de la medicina tradicional china. Los movimientos lentos optimizan la energía dentro del cuerpo, la mente y el universo. Hago Qigong todos los días, lo profundizo con las lecciones de Steve Spiro en el Madison Tai Chi Center. El budismo, la meditación y el Qigong han profundizado mi espiritualidad y me han brindado información sobre mi vida. Otros beneficios son nuevos amigos, refugio de tiempos turbulentos y ejercicio.

También soy el historiador de mi familia. Después de jubilarnos, Ann y yo entrevistamos a mis nueve hermanos vivos. Creé 10 CDs de cuentos para una reunión familiar. Estos están disponibles en la Sociedad Histórica de Wisconsin. En el apogeo de la pandemia, mantuve un diario de un mes para WHS.

Mi servicio comunitario también se expandió. Dirijo

voluntarios que cuidan un jardín de pradera en el Southwest Commuter Path. ver mi blog, jardinespros-pect.blogspot.com. Durante 2021-2022, codirigí a voluntarios que impartían educación sobre aguas pluviales en vecindarios, financiados en parte por UW Arboretum. Instalamos jardines de lluvia en la escuela Wingra y ofrecimos un evento en Vilas Park con la narradora de cuentos de Ho Chunk, Andi Cloud, y 25 organizaciones que compartieron prácticas de aguas pluviales. Organizamos dos caminatas por el agua en el vecindario, una copatrocinada por el Centro Multicultural Católico. A veces, en mis caminatas diarias, estoy en el campus de la UW rodeada de estudiantes. Siento la impermanencia, un principio budista, mientras agradezco que todavía esté en el campus como ex alumno y jubilado.-

RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

Energía nuclear y cambio climático

POR TOM EGGERT, MIEMBRO DEL COMITÉ DE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

Richard Steeves (emérito, Facultad de Medicina de la Universidad de Washington) y Tom Eggert (emérito, Instituto Nelson de Estudios Ambientales), compartieron perspectivas sobre el papel futuro de la energía nuclear. Ambos coincidieron en que la amenaza del cambio climático hace que sea extremadamente importante encontrar alternativas a los combustibles basados en carbono (carbón, petróleo, petróleo), pero discreparon sobre si los reactores nucleares deberían ser parte de la solución. Steeves argumentó que los reactores nucleares son seguros, eficientes y libres de carbono. Eggert argumentó que la tecnología nuclear es muy costosa y requiere mucho tiempo. Señaló que solo se construyó un nuevo reactor nuclear en los últimos 30 años, y ese reactor (programado para comenzar a generar electricidad en 2023) tiene seis años de retraso y \$ 25 mil millones de dólares por encima del presupuesto. Steeves respondió que la tecnología nuclear más nueva será más barata y rápida de implementar, pero Eggert respondió que,-

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

ASUNTOS DE BIENESTAR

TIC Tac: ¡Es hora de marcar!



POR DAVID M. DECI MD, MIEMBRO DE UWRA

Al las lluvias de abril traen flores de mayo y hordas de garrapatas! Wisconsin tiene la distinción de ser un epicentro de la enfermedad de Lyme. Mientras volvemos a disfrutar del aire libre, repasemos algunos datos sobre las garrapatas y cómo podemos protegernos contra las enfermedades que transmiten.

Las garrapatas son arácnidos de 8 patas (como las arañas y los ácaros). Se alimentan de la sangre de los animales huéspedes y, posteriormente, pueden ser transportados al interior por humanos y mascotas. Las garrapatas pueden transmitir una variedad de enfermedades que afectan a los humanos, como la anaplasmosis, la babesiosis, la ehrlichiosis y la fiebre maculosa de las Montañas Rocosas. Aquí nos centraremos en la enfermedad de Lyme.

La enfermedad de Lyme es causada por la bacteria *Borrelia burgdorferi* se transmite a los humanos a través de la picadura de la garrapata del venado de patas negras. Debido al diminuto tamaño de esta especie (2 a 5 mm) y la mordedura indolora, muchos apegos a nuestro cuerpo pueden pasar desapercibidos durante horas o días. El riesgo de infección aumenta con la adherencia prolongada y la congestión de la garrapata con sangre.

Las garrapatas de venado prefieren ambientes boscosos o con maleza, como matorrales de espino cerval. Los ciervos y los ratones desempeñan un papel en la perpetuación de su ciclo de vida. Aunque las garrapatas del venado se encuentran en todo Wisconsin, la mayor incidencia ocurre al norte y al oeste de una línea desde La Crosse hasta Green Bay. Si pasa tiempo al aire libre en North Woods, hable con su médico acerca de una receta preventiva de doxiciclina que se puede tomar si es probable que se produzca una infección.

La mayor actividad de garrapatas ocurre durante el verano; sin embargo, las garrapatas adultas comienzan a emerger cuando las temperaturas superan los 40° F. Un estudio del Departamento de Salud y Recursos Humanos de Wisconsin en 2016-2017 encontró que, en promedio, entre el 15 y el 20 % de las garrapatas recolectadas portaban la bacteria responsable de la enfermedad de Lyme. Estimaciones recientes de los CDC indican que hay entre 20 000 y 40 000 casos de la enfermedad de Lyme en Wisconsin por año. Afortunadamente, la mayoría de los casos son leves o pasan desapercibidos.

Los síntomas agudos de la infección por la enfermedad de Lyme incluyen dolor de cabeza, dolores musculares y articulares, fiebre y fatiga. Una erupción específica llamada *eritema migratorio* ocurre en el 70-80% de las personas infectadas y ocurre dentro de los días o semanas posteriores a la picadura. Comienza como una erupción plana, circular y roja que crece rápidamente y puede aparecer en áreas alejadas de la garrapata. Por lo general, tiene un aspecto de "ojo de buey".

Si experimenta una enfermedad similar a la gripe durante el verano, especialmente con una erupción, busque una evaluación médica inmediata. La enfermedad responde bien a una variedad de antibióticos. Sin embargo, la recuperación no otorga inmunidad; las personas pueden contraer la enfermedad nuevamente con una nueva exposición. La enfermedad de Lyme crónica ahora se reconoce como una causa importante de problemas cardíacos, neurológicos y articulares.

La prevención de la exposición a las garrapatas es clave para reducir el riesgo de enfermedades:

- Use generosamente repelentes de insectos que contengan 20% o más de DEET.
- Evite las áreas infestadas de garrapatas.
- Use camisas de manga larga de colores claros y pantalones largos. Meta las piernas de los pantalones dentro de los calcetines para que sirvan como barrera para que las garrapatas se adhieran.
- Dúchese inmediatamente después de estar al aire libre.
- Realice comprobaciones diarias de ticks. Inspeccione todas las áreas, incluido el cuero cabelludo. Use un espejo para ver la espalda y las regiones genitales.
- Seque la ropa en secadora a temperatura alta durante al menos 10 minutos para matar las garrapatas que puedan haber entrado en su casa.
- Use collares contra garrapatas en sus perros y gatos.

Retire las garrapatas inmediatamente. Utilice pinzas de punta fina; tire hacia arriba con un movimiento lento y constante. Evite los movimientos de torsión que pueden dejar atrás las piezas bucales. Limpie la picadura con alcohol isopropílico o con agua y jabón.

El Departamento de Entomología de la UW ofrece una "Aplicación Tick" gratuita disponible en App Store o Google Play. Puede ayudar a identificar visualmente los tipos de garrapatas. y tiene información sobre las medidas de prevención.-

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

RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

Tecnología de asistencia: acceso a la independencia

POR JIM VANNES, MIEMBRO DEL COMITÉ DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

A Acceso a la Independencia (accesstoind.org) es una agencia sin fines de lucro que atiende a los condados de Dane, Dodge, Columbia y Green. Sus servicios son gratuitos y su definición de discapacidad es muy amplia. El personal de Access brinda información, recursos y referencias a cualquier miembro de la comunidad sobre temas que incluyen vivienda, transporte, apoyo comunitario, préstamos de tecnología de asistencia y más. Pueden ayudar a los clientes a aprender a sobrellevar una discapacidad, desarrollar nuevas habilidades para una vida independiente y practicar la autodefensa.

La capacitación en habilidades puede incluir elaboración de presupuestos, cocina y organización. Los servicios de transición de Access apoyan la elección entre la comunidad y la vida asistida, así como a los jóvenes con discapacidades que terminan la escuela secundaria. También ofrecen apoyo en defensa de los derechos de las personas con discapacidad. Los programas de préstamo están disponibles para per-

hijos con una discapacidad y se puede utilizar para tecnología de asistencia, modificación del hogar, adaptaciones de vehículos o adaptaciones para el empleo. Más de 1000 artículos de tecnología de asistencia que se pueden probar gratis, incluidas sillas de ruedas, andadores, bastones, teléfonos amplificados, utensilios de cocina y más. Vea la lista completa en wisconsinat4all.com.

El Consejo de Wisconsin para Ciegos y Discapacitados Visuales (wcbblind.org/) ofrece defensa, servicios de la vista y educación para empoderar a los residentes de Wisconsin con pérdida de la vista. Las estrategias para usar la tecnología y las habilidades para mejorar el acceso incluyen tareas de iluminación, ampliación, señales táctiles, contraste mejorado y sonido. Los teléfonos inteligentes y las tabletas más nuevos incluyen muchas de estas funciones. El catálogo completo de tecnología de acceso está disponible en store.wcbblind.org/tienda.

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

Es hora de renovar o comenzar las suscripciones para la edición impresa de *el tamiz*

La edición digital a todo color de la UWRA *Cedazo* El boletín se envía por correo electrónico de forma gratuita a todos los miembros. Sin embargo, si desea iniciar o renovar una suscripción paga a la versión en blanco y negro *edición impresa*, ahora es el momento de hacerlo. La suscripción anual a la edición impresa es de \$15, que cubre el costo de impresión y envío por correo de los diez números (septiembre de 2023 a junio de 2024). Puede suscribirse iniciando sesión en UWRAdison.org y haciendo clic en "TIENDA", o complete el formulario de suscripción a continuación y envíelo por correo a la oficina de UWRA. Tenga en cuenta que las suscripciones de varios años no están disponibles.

Formulario de pedido de suscripción para la edición impresa de *el tamiz*

- Las suscripciones a la edición impresa se ejecutan al mismo tiempo que una membresía Año fiscal UWRA (del 1 de julio al 30 de junio)
- Las suscripciones son renovables anualmente
- Las suscripciones de varios años no están disponibles en este momento
- el tamiz* edición impresa se limita a enviar por correo únicamente a direcciones de EE. UU. NOTA: Todos los miembros reciben una edición digital de *el tamiz* mensual.

deseo suscribirme *el tamiz* edición impresa al costo adicional de \$15/año.

(Por favor imprimir)

Nombre		
Calle		
Ciudad	Estado	Código postal + 4 dígitos
Correo electrónico		

- Tú puedes:
- Suscribirse a *el tamiz* pague en línea a través de la tienda UWRA en línea
 - Suscribirse a *el tamiz* en línea a través de la Tienda UWRA en línea y pague con cheque a nombre de UWRA
 - Suscribirse a *el tamiz* enviando este formulario y un cheque a nombre de UW-Madison Retirement Association, 21 N. Park Street, Room 7205, Madison, WI 53715-1218

Le animamos a suscribirse a *el tamiz* en línea! Visite UWRAdison.org/Store para ordenar



**EDICIÓN IMPRESA
SUSCRIPCIÓN
COSTO
\$15 ANUALMENTE**

REFLEJOS

¡Abran paso a los turistas!

POR MARY BARNARD RAY

Ona crucero en febrero pasado, aprendí una vez más que llegar a un destino puede ser más entretenido que el destino en sí. Y nuevamente, fue la experiencia con los conductores locales lo que resultó emocionante. Nuestros destinos esta vez fueron ubicaciones en las montañas de las islas alrededor del Mar de China Meridional, en Indonesia y Filipinas. En cada caso, estábamos en el primer crucero turístico en llegar al



ubicación en tres años, desde antes de COVID. La bienvenida que recibimos en cada lugar fue conmovedora; ¡los dólares de los turistas volvían a fluir por fin! A pesar de esta similitud, los dos países difieren sustancialmente, y esa diferencia apareció en los enfoques para obtener

turistas del punto A al punto B.

Nuestros guías indonesios eran hábiles en la improvisación y se las arreglaban con lo que estaba disponible. Por ejemplo, tuvimos que viajar en vehículos todo terreno para llegar al punto de acceso al Monte Bromo, un volcán activo en Java. Después de la caída de los dólares de los turistas, encontrar suficientes vehículos debe haber sido un poco difícil. Se accedía a nuestro vehículo desde solo la mitad de la parte trasera, ya que una puerta no funcionaba. Esto requirió algunos giros complicados de mi parte, y me avergüenza admitir que me quedé atascado saliendo la última vez y ¡necesitaba ayuda!

El conductor, que no hablaba inglés (o fingía no hacerlo), era joven, habilidoso e impaciente. Y listo: el indicador del velocímetro se había quitado del dial, ¡así que no podíamos comentar sobre ese punto! Pasó a los conductores más lentos, se movió hábilmente entre los omnipresentes scooters en la carretera y logró esquivar a los peatones al costado del camino. Cuando llegamos a nuestra siguiente parada, donde nos trasladamos a montar ponis, estábamos seguros de que la parte más desafiante del viaje había quedado atrás.

Los filipinos con los que nos encontramos adoptaron un enfoque diferente cuando nuestro recorrido necesitaba atravesar el tráfico de Manila y subir por una concurrida carretera de dos carriles para llegar al volcán más pequeño del mundo en Tagatay. El viaje ocuparía todo el tiempo que teníamos en el puerto, por lo que no había margen para los retrasos en el tráfico.

Entra Philip-motocicleta de pino patrulla, con dos joven-pero-experimentado-motocicleta montada policías asistidos por patrulla ocasional carros. Nunca he experimentado ser-



ing en el vehículo de mayor prioridad en El camino. ¿Nos enfrentamos a un semáforo en rojo? No importa, la policía detuvo el tráfico y nuestro enorme autobús se deslizó por la intersección. ¿Estaba el tráfico atascado en nuestra dirección? No hay problema, la policía de motocicletas simplemente conduciría hacia el tráfico que se aproxima, haciéndoles señas para que se aparten en el arcén o la acera para que podamos viajar en el carril que se aproxima hasta que pasemos la copia de seguridad. ¿Se despejó repentinamente el camino en el lado derecho? Bueno, la policía simplemente nos haría señas hacia la derecha y nos desviaríamos hacia ese carril. ¿Conducir en el arcén? Esa también era una opción. ¿Quién sabía que podías hacer slalom en un autobús en una calle concurrida? Solo para evitar que nos sintiéramos cómodos con este viaje desviado, de vez en cuando un vendedor de carritos de mano o un peatón aparecía a través del tráfico detenido en nuestro camino, lo que hacía que el conductor del autobús pisara los frenos.

Cuando llegamos al destino, un complejo elegante con vista a la pequeña colina de un volcán en medio de un lago, pudimos recuperar el aliento. En el almuerzo, incluso tuvimos la suerte de sentarnos con los dos policías en motocicleta, así que les preguntamos sobre su trabajo. ¡Acompañar a los VIP era su tarea favorita! Aparentemente, conducir hacia el tráfico que se aproximaba mientras se agitaba para llamar la atención era tan emocionante para ellos como para nosotros. Admiramos la vista serena del pequeño volcán, respiramos hondo y abordamos el autobús para el viaje de regreso.-

MARCAS DE LIBRO

Partiendo las aguas

REVISADO POR KENNETH SHAPIRO, MIEMBRO DE UWRA

PAG *Arting the Waters: America in the King Years, 1954-63* de Taylor Branch (Simon & Schuster) es la primera de una trilogía sobre los primeros movimientos por los derechos civiles. Transmite la valentía de los manifestantes que enfrentan una oposición brutal. Revela la competencia y cooperación entre los líderes negros y sus organizaciones (NAACP, SCLC, SNCC); el acto de equilibrio político intentado por los Kennedy frente a los repetidos llamados a la acción de King y otros; y el papel pernicioso del FBI a la caza de comunistas y homosexuales en el movimiento.

El libro se centra en Martin Luther King, Jr. y el Sur, especialmente en Alabama, pero también cubre otros actores clave y un contexto regional y nacional más amplio. Detalla el ascenso meteórico de MLK, recién graduado de su doctorado en la Universidad de Boston. y apenas un año después de su primer trabajo de pastor en 1955 cuando arrestaron a Rosa Parks. King fue empujado al liderazgo del boicot a los autobuses de Montgomery. El libro captura el poder de la oratoria de King y su habilidad y fuerza para sostener el boicot durante más de un año a pesar de los bombardeos y arrestos. El autor nos detiene con esto: "Tenía veintiséis años y no le quedaban doce años y cuatro meses de vida".

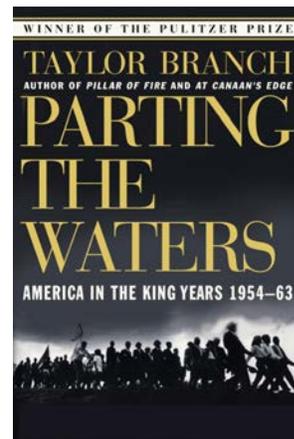
El lector obtiene mucho más que viñetas de Wikipedia. Escuchamos conversaciones, reuniones y negociaciones en todo el Sur y en Washington, DC. Vemos el entrenamiento y la insistencia en la no violencia. Somos testigos del terror de la libertad

pasajeros que escapan de autobuses incendiados solo para ser golpeados por multitudes de blancos armados con tubos; cuatro niñas en el sótano de una iglesia de Birmingham, todas vestidas de blanco, esperando emocionadas para dirigir los servicios en el Día Anual de la Juventud, pero en lugar de eso mueren a causa de una bomba; estudiantes sentados en los mostradores del almuerzo siendo golpeados por multitudes blancas mientras la policía solo miraba. Las cuentas del coraje frente al salvajismo a menudo me dejaba sacudiendo la cabeza. ¿Por qué los manifestantes se adelantaron una y otra vez para enfrentarse a las multitudes blancas enfurecidas? ¿Por qué se enfurecieron esos blancos hasta el punto de asesinar y mutilar? ¿Y cuánto queda?

El enorme detalle ordenado por el autor se aprovecha, dando vida a las personas y eventos del movimiento. En algunos puntos se convierte en un cambio de página compulsivo. Pero todo ese detalle también es una carencia. Con tanta gente presentada, era difícil recordar quién era quién. El libro termina en 1963, con el asesinato de John Kennedy, cinco años antes de que asesinaran a King.

Taylor Branch recibió el Premio Pulitzer de Historia en 1989 y el Premio del Círculo Nacional de Críticos de Libros en 1988 por *Partiendo las aguas*.

Envíe por correo electrónico breves reseñas de libros de Book Marks a la coordinadora de la columna Laurie Mayberry a [laurie mayberry@wisc.edu](mailto: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)

- | | | |
|-------------------------|-------------------------|--|
| • martes, 2 de mayo | 10:00 a.m.-mediodía | seminario web: #UW-Madison en las redes sociales(V) Tour a pie: Paseo guiado por los montículos indios(IP) |
| • martes, 9 de mayo | 10:00 a.m.-mediodía | seminario web: La Ley de Reducción de la Inflación, para los Propietarios(V) Reunión anual de UWRA y recepción de miembros(IP) |
| • miércoles, 10 de mayo | 10:00 a.m.-mediodía | Desayuno mensual de UWRA en Elie's Cafe(IP) |
| • jueves, 18 de mayo | 4:00-5:30 p. m. | Excursión al viejo mundo de Wisconsin(IP) |
| • martes, 23 de mayo | 9:00-10:30 a. m. | |
| • martes, 20 de junio | 9:00 a. m. a 5:45 p. m. | |

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

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

Candidatos a la Junta de UWRA **pag. 1**

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

Reunión de la Coalición de Rentistas de Wisconsin **pag. 3**

Aún es tiempo de registrarse para los seminarios web **pag. 3**

Formulario de renovación de membresía de UWRA **pag. 3**

Excursión al viejo mundo de Wisconsin **pag. 4**

Resúmenes de seminarios web: planificación patrimonial 3, Partido Republicano **pag. 5**

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

Conozca a un miembro: Donna Halleran; Nuevos miembros **pag. 6**

Actividades en la jubilación: servicio espiritual, familiar y comunitario **pag. 7**

Resumen del seminario web: debate sobre la energía nuclear **pag. 7**

El bienestar importa: ¡es hora de marcar! **pag. 8**

Resumen del seminario web: tecnología de asistencia **pag. 9**

Plazo de renovación de las suscripciones a la edición impresa de *el tamiz* **pag. 9**

Reflexiones Columna: ¡Abran paso a los turistas! **pag. 10**

Marcadores de libros: Partiendo las aguas **pag. 11**

Calendario UWRA **pag. 11**