



Instituto sobre el Envejecimiento
Coloquio | **pag. 2**



An initiative of the ABIM Foundation

Decisiones médicas | **pag. 8**



Actividades en la jubilación:
¡Relojes! | **pag. 7**



¡Estamos en Facebook!
UWRA-Madison



THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

Actualización anual de ETF/SWIB sobre el sistema de jubilación de Wisconsin

POR MILLARD SUSMAN, MIEMBRO DEL COMITÉ DE ASUNTOS FINANCIEROS EN LA JUBILACIÓN

El año pasado fue preocupante para las personas que vivían de una pensión. La inflación, las fallas en la cadena de suministro, las cicatrices de COVID y el conflicto político contribuyeron a la incertidumbre del mercado. En consecuencia, había mucho que discutir en el informe de este año del Departamento de Fondos Fiduciarios para Empleados (ETF), que administra nuestro sistema de jubilación, y la Junta de Inversiones del Estado de Wisconsin (SWIB), que supervisa nuestra cartera de inversiones.

El equipo de SWIB incluía a Edwin Denson, director ejecutivo y director de inversiones; Rochelle Klaskin, subdirectora ejecutiva y directora administrativa; y Todd Mattina, economista jefe y director de inversiones para asignación de activos y riesgos. Nos dieron una visión general del desempeño del año pasado. La cartera SWIB generalmente se desempeña significativamente mejor que sus puntos de referencia y logra ahorros considerables en los gastos generales al administrar gran parte de su cartera de inversiones internamente en lugar de depender de administradores externos pagados.

Todd Mattina, un nuevo miembro del personal que acaba de unirse a SWIB en enero, analizó el panorama financiero actual y dijo que, aunque la economía ha mostrado mejoras recientemente, todavía hay incertidumbres que requerirán vigilancia por parte de los inversores.



John Voelker, secretario del Departamento de Fondos Fiduciarios de los Empleados, nos recordó que el Sistema de Jubilación de Wisconsin se encuentra entre los sistemas de jubilación mejor administrados del país y pasó todas las pruebas de sustentabilidad de los sistemas de jubilación con una tasa de capitalización actual del 105 %. El WRS Core Fund cayó un 12,92% al final del año. El Fondo Variable baja un 17,83%. El método de promediación que utiliza WRS para calcular los ajustes anuales de las pensiones resultó en un pequeño aumento (1,6 %) en las pensiones del Fondo Básico. El secretario Voelker presentó las previsiones de los ajustes de pensión del Fondo Básico para los próximos cuatro años, mostrando los efectos de varias cifras hipotéticas de ingresos SWIB.

ETF ha lanzado un programa ambicioso para aumentar la confiabilidad reemplazando la tecnología obsoleta y ampliando el personal. Esto mejorará en gran medida la capacidad y la confiabilidad de los sistemas de administración de datos, brindando un mejor servicio a la creciente población de clientes de WRS.

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

DESDE EL ESCRITORIO DEL DIRECTOR EJECUTIVO

¡Bienvenidos, nuevos miembros de la junta!

POR SANDI HAASE

PAG únete a mí para dar la bienvenida a los recién elegidos funcionarios y junta directiva: presidente Tom Broman, presidenta electa Laurie Mayberry, secretaria Jane Richards y directores Jordan Hanson, Cathy Middlecamp y Kevin Niemi. Se unen a la expresidenta inmediata Jane Dymond y a los directores Ramona Gasper, Scott Hildebrand, Michael Bernard-



Donals, Marc Fink, Jurgen Patau y Mary Czyszczak-Lyne.

En la reunión anual despedimos a los miembros salientes de la junta. Ofrecemos nuestro más sincero agradecimiento a la secretaria Marian Fisher, al presidente interino electo Chris Kleinhenz y al director Jim Stratton por dejar la Junta. Todos han hecho contribuciones positivas y únicas a la Asociación.

Únase a un comité de UWRA Somos una asociación de voluntarios con más de 2.000 miembros. El éxito de UWRA se debe a todo el trabajo que realizan nuestros comités. Hay más de 70 miembros que ofrecen su tiempo como voluntarios y sirven en nuestros comités. El trabajo que ve con más frecuencia lo realiza el Comité de Tecnología Electrónica, el Comité de Asuntos Financieros en la Jubilación, el Comité de Almuerzo y Recepción, el Comité de Oportunidades de Jubilación y el Comité de Viajes, que en conjunto patrocinaron casi 30 programas virtuales y eventos presenciales, así como 12 tertulias de desayuno.

Si está interesado en involucrarse más en la Asociación de Jubilados, unirse a un comité es un excelente lugar para comenzar. Puede obtener más información sobre cada comité visitando UWRAmadison.org. ¡Considere unirse a un comité y compartir sus habilidades, talentos e intereses hoy!

Se están preparando muchos planes para una emocionante lista de programas de otoño, y varios programas ya están en marcha.

Anunciado. Visite el sitio web con frecuencia, ya que los programas se seguirán cargando durante el verano.

CedazoVacaciones de verano Tenga en cuenta que *el tamiz* toma un descanso durante el verano; el próximo número se publicará en septiembre (con fecha límite de presentación el 1 de agosto). Mire el "bloque de anuncios" en el UWRAmadison.org página de inicio para actualizaciones periódicas de noticias. Continúe manteniéndose bien. ¡Nos vemos en Zoom en el otoño!-

INSTITUTO SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

Coloquio del Instituto sobre el Envejecimiento de la Universidad de Washington programado para septiembre

Desde 1988, el Instituto sobre el Envejecimiento de la Universidad de Wisconsin-Madison ha organizado un coloquio anual. Es gratis, está abierto al público y atrae a una multitud de capacidad total cada año del campus y la comunidad. La inscripción se abrirá el primer lunes de agosto (8/7/23).

Los investigadores locales exhiben ciencia de vanguardia en diversos aspectos del envejecimiento a través de charlas y exhibiciones de carteles, mientras que muchas organizaciones de la comunidad brindan una Feria de salud y recursos. El programa incluye, además, un discurso de apertura de un líder reconocido internacionalmente sobre temas actuales y críticos del envejecimiento, así como la presentación de los premios New Investigator a los jóvenes académicos.-

Para más información visite aging.wisc.edu/annual-coloquium/

- RESERVA

**PASEO GUIADO POR EL MONTÍCULO INDIO
(REPETIDO)
26 DE SEPTIEMBRE
UWRAmadison.org/event-5269286**

Hubo un interés tan abrumador en esta gira que se repetirá el martes 26 de septiembre (la fecha por lluvia es el jueves 28 de septiembre). Con dos guías turísticos, podremos acomodar a 50 asistentes. Mire el sitio web de UWRA para obtener actualizaciones.

NOTICIAS UWRA

¡Un aplauso, por favor, para los voluntarios de UWRA!



El éxito de nuestra Asociación es el resultado del tiempo, el esfuerzo, la dedicación y el trabajo realizado por la Junta Directiva, los comités y los grupos de trabajo del Marco Estratégico de la UWRA. Mientras continuamos enfrentando desafíos sin precedentes, estos miembros continúan haciendo avanzar a la Asociación. Puede obtener más información sobre cada comité visitando UWRAmadison.org. Considere unirse a un comité de UWRA y compartir sus habilidades, talentos e intereses hoy. Queremos reconocer a todos los miembros del comité por sus contribuciones y celebrar otro año de UWRA muy exitoso. En reconocimiento a su esfuerzo, la Junta de

Los directores han aprobado una donación de \$500 a la despesa de asientos abiertos de UW-Madison. Únase para agradecer:

Rachel Baker, Tecnología Electrónica

Michael Bernard-Donals, Oportunidades de jubilación, Junta directiva

Tom Broman, Asociación y Compromiso, Membresía, Junta Directiva

Bruno Browning, Tecnología Electrónica

Dan Catlin, Auditor

Kathy Christoph, Tecnología Electrónica

Mary Czynszak-Lyne, Membresía, Junta Directiva, Marco Estratégico-Transición ED, Conferencia Big 10 2023

Rick Daluge, Asuntos financieros en la jubilación, Membresía

David Deci, *Cedazo*Columnista

Marcy Doelp, tecnología electrónica, administradora de Facebook de UWRA

Laura Duguid, Asuntos financieros en la jubilación

Ruthi Duval, Conferencia Big 10 2023

Bob Dye, Asuntos financieros en la jubilación, Membresía

Jane Dymond, Junta Directiva, Conferencia Big 10 2023, Marco Estratégico-Transición ED

Tom Eggert, Asuntos financieros en la jubilación, Oportunidades de jubilación, Conferencia Big 10 de 2023

Marc Fink, Almuerzo y Recepción, Junta Directiva

Marian Fisher, Asuntos financieros en la jubilación, Junta directiva

Susan Fuszard, Viajes

Ramona Gasper, Almuerzo y Recepción, Conferencia Big 10 2023, Junta Directiva

Joan Gillman, Asuntos financieros en la jubilación, sociedad y compromiso

Sandi Haase, oficina comercial y equipo de operaciones, Asuntos financieros en la jubilación, Conferencia Big 10 de 2023

Jim Hanson, Membresía

Scott Hildebrand, *Cedazo*Coordinador de Columna, Oportunidades de Retiro, Junta Directiva

Lisa Hildebrand, *Cedazo*Coordinador de columna

Karen Holden, Asuntos financieros en la jubilación

Gail Holmes, Viajes

Brad Hughes, Tecnología Electrónica

Orv Jordahl, Tecnología Electrónica

Faisal Kaud, Tecnología electrónica, Asuntos financieros en la jubilación, Oportunidades de jubilación

Chris Kleinhenz, Asociación y Compromiso, Junta Directiva

Sharon Kluender, Oportunidades de jubilación

Crescent Kringle, *Cedazo*Coordinador de columna

Jerry Kulcinski, Asociación y Compromiso

Ullrich Langer, Viajes

Sheila Leary, *Cedazo*Editor

Al Liegel, Viajes

Judith Louer, almuerzo y recepción

Laurie Mayberry, Asociación y Compromiso, Oportunidades de Jubilación, Junta Directiva, *Cedazo*Coordinador de columna

Colleen McCabe, Viajes

Don Miner, Asuntos financieros en la jubilación

Mel Morgenbesser, Asuntos financieros en la jubilación

Ken Mount, Asuntos financieros en la jubilación

Tim Norris, Asuntos financieros en la jubilación

Esther Olson, Viajes, Junta Directiva

Jurgen Patau, Oficina Comercial y Equipo de Operaciones, Asuntos Financieros en la Jubilación

Mary Beth Plane, Oportunidades de jubilación

María Barnard Ray, *Cedazo*Columnista

Steve Reichel, Tecnología Electrónica

Paul Reichel, Tecnología electrónica, Asuntos financieros en la jubilación

Kay Reuter-Krohn, Asuntos financieros en la jubilación

Ralph Russo, Viajes

Barbara Rust, Oficina Comercial y Equipo de Operaciones, Marco Estratégico-Transición ED

Hugh Schmidt, Tecnología Electrónica

Karen Schwarz, Viajes

Jack Sorenson, Asuntos financieros en la jubilación

Scott Springman, Tecnología electrónica

Jim Stratton, Asociación y Compromiso, Oportunidades de Jubilación, Membresía, Junta Directiva

Millard Susman, Tecnología electrónica, Asuntos financieros en la jubilación, Oportunidades de jubilación

Jim Vannes, Tecnología Electrónica

Barbara Wiley, almuerzo y recepción

Larry Winkler, Oficina de Negocios y Equipo de Operaciones, Marco Estratégico-Transición ED

Beth Zemp, oficina comercial y equipo de operaciones, junta directiva, marco estratégico: transición ED

Kathy Zweifel, Asuntos financieros en Jubilación-

TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

Próximamente este otoño: Clínica técnica sobre rastreadores de estado físico y salud

POR SANDEE SEIBERLICH, MIEMBRO DEL COMITÉ DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

A¿Está pensando en comprar un rastreador de actividad física personal o un reloj inteligente, pero le gustaría saber más sobre lo que está disponible? Tal vez ya usa un rastreador de actividad física, como Fitbit o una aplicación en su teléfono, y estaría dispuesto a compartir su experiencia con otros miembros de UWRA. Tal vez le gustaría aprender más antes de dar el paso. Si es así, planea unirse a los miembros de UWRA este otoño para un intercambio de información personal sobre el estado físico.



Traeremos nuestros relojes inteligentes, Fitbits o cualquier otro artículo que nos guste especialmente, para compartir trucos y consejos. Si es un usuario potencial o nuevo, puede venir con preguntas.

También discutiremos los dispositivos portátiles de alerta médica (por ejemplo, detectores de caídas) si hay interés.

Estén atentos a los detalles en octubre. *Cedazo.*

Agradecemos sus preguntas y sugerencias en cualquier momento en UWRA.tech@gmail.com.

RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

Energía Solar y Sostenible

POR SCOTT SPRINGMAN, MIEMBRO DEL COMITÉ DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

In abril, varios expertos presentaron un panel de discusión sobre la historia, las innovaciones actuales y el futuro de la energía sostenible. Scott P. Williams (Wisconsin Energy Institute) presentó el panorama general del cambio climático y el desafío de la energía solar como una solución importante. Se centró en hacia dónde nos dirigimos y por qué estamos en un mejor camino que antes gracias a la energía solar y eólica baratas.

Sam Dunaiski (Renew Wisconsin) presentó la "Hoja de ruta de carbono cero" de Renew, un plan y cálculo que muestra un futuro viable sin carbono para 2050, pero que requiere planificación colaborativa, políticas de apoyo e inversiones en toda la economía. Jackie Harrison-Jewell (Couillard Solar Foundation) presentó la misión de la fundación: ayudar a las organizaciones sin fines de lucro de Wisconsin a obtener energía solar para sus organizaciones. Justin Arneson (All Energy Solar) analizó las reglas de medición neta en Wisconsin, los incentivos solares, las recomendaciones para la instalación en el techo frente a los montajes en el suelo, los costos generales, la producción solar anual y el retorno de la inversión. También presentó cuatro formas populares de financiar la energía solar.

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

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? ___ Sí No	¿Año en que te jubilaste?	¿Estás jubilado? ___ Sí No	¿Año en que te jubilaste?
¿Retirado de? (Departamento)		¿Retirado de? (Departamento)	
Clasificación ___ Personal docente ___ Personal académico ___ Facultad (limitado) ___ Facultad (limitado) ___ Personal de la Universidad		Clasificación ___ Personal docente ___ Personal académico ___ Facultad (limitado) ___ Facultad (limitado) ___ 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
___ Anual \$30 ___ Negociar (6 años) \$150 ___ Vidaps400 ___ Aún no jubilado \$15			Fuera de 535xx, 537xx, 539xx: ___ \$15 (1 año) o ___ \$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 UWRAmadison.org

NOTICIAS UWRA

Reconocimiento a los miembros vitalicios

La Asociación de Jubilados de UW-Madison quisiera aprovechar esta oportunidad para reconocer a todos sus miembros vitalicios actuales (a partir del 1 de abril de 2023) y agradecerles su apoyo.

james adams	Gerhard Ellerkamp	Lars Jorgensen	Catalina Middlecamp	elizabeth sheehan
susana adams	peggy ellerkamp	Vicki Kalscheur	Rosalie Migas	Kathy Shurts
jane adams	gayle ellis	Murray Katcher	sue milch	jim shurs
Hans Adler	ricardo ellis	Susan Katcher	ana minero	Michael Siebers
colleen albrecht	Diana Elson, MD	Phyllis A. Kauffman	Juan Moisés	Paulette Siebers
kenneth albrecht	Rae Erdahl	Robert G. Kauffman	Aileen Nettleton	Miriam Simmons
B. Lynn Allen-	jim erlenborn	Coky Klimpel	Allan Nettleton	Hollis Skaife
Hoffman	Bárbara Erlenborn	Don Klimpel	Deborah Neuheisel	miguel smith
rima d manzana	Herman Felstehausen	Sharon Klünder	diane norback	Tomás Smith
michael w manzana	pescador mariano	Cheryl Knobeloch	jane norman	James Soley
Rut Aplicaciones	raymond fonck	Frank Kooistra	juan normando	karen soley
Aplicaciones Jerry	Linda Foster	Gundega Korst	Doris Ockert	Brenda Spychalla
Ana Araújo	David E Foster	james koza	shel ohare	glen stanosz
elizabeth barlow	Jorge Frazier	julia koza	Esther Olson	joanne stanosz
Susana Barthel	Tama frazier	Diana Kravetz	James O'Neill	David Estela
marca beatty	Aarón Friedman	Richard Kunert	alberto paloni	kathy estela
ericberg	Todd Friske	lauren kunz	Russel Panczenko	steve j popa
Sandra Bertics	Susana Fürstenberg	hanns kuttner	Avión Mary Beth	Edna Szymanski
Brian Bigler	Susana Fuszard	janet labrie	pedro avión	Audrey Tluczek
boll franklin	Gary Girdaukas	ana landry	Ángela Powell	Cathleen Trueba
virginia terry boyd	Martha Girdaukas	greg landry	Pablo H. Rabinowitz	Kendra Tutsch
keith bozarth	kathleen mary gleeson	Ullrich Langer	ronald lluvia	Jerald Tutsch
bruce braun	karen gobel	kathy lewinski	Shiela Reaves	John J. Uicker
nancy braun	Janice Golay	joan liegel	Rolf Reitz	Eduardo Van Gemert
Roberto Buchanan	elisa oro	allen liegel	Joel Robbin	amanda vander venter
Bárbara Buenger	garth verde	marca lingenfelter	jeanette roberts	gracia wahba
Ronald Burnette	Constanza Grogan	jerez lloyd	Chong-Suk H Robinson	James Walker
Gerald E Burns	Wayne Grogan	Juan Lottridge	Esteban Robinson	ann wallace
david callan	Brent Haase	Richard Lottridge	manuela romero	Sandra Ward
judy callen	Sandi Haase	lotz barend	david rosal	ann wilson
jim callen	Richard Hamby	Terry Roe Lund	sharon rosal	david wilson
Gerald Campbell	W Lee Hansen	Esteban R Lund	Bárbara Rust	larry winkler
Christine Cefalu-Moisés	sue hilgemann	bruce maas	marca saltzman	david madera
petirrojo chapman	Karen una colina	Jan Maas	Kewal K Saluja	beth zemp
Mei Hao Chen	marca colina	Angela Madalon	lijadoras wilton	
birgit christensen	douglas d colina	Michael Madalon	Esteban P Schmidt	
Esteban Coon	Nancy Hilmanowski	Florencia Mallón	bonnie schmidt	
Joyce W Crim	ronald hilmanowski	susan manning	Jean Tretow - Schmitz	
colleen cummins	David Hoffman	Bradley Manning, MD	Juan Schmitz	
Geke de Vries	Michael Hoffman	carrie marlette	ann m schreiner	
susan dentinger	Karen Holden	duane marlette	Antonio J. Schreiner	
Juan B Dillon	james holden	doug marshall	Roberto C Schubert	
lynn docter	jeanette un holz	maria marshall	Esteban Schuelke	
Jane Doughty	bradley hughes	katharyn mayo	tom schwab	
susana douglas	Shitao Huo	miguel mayo	dan schwarz	
ruth drago	mona huo	cinthia mayo	Karen Schwarz	
Edwin L Dreier	Gregorio Iaccarino	laurie mayberry	ken scott	
Shirley Duschak	Patricia Iaccarino	linda mcdonald	Wes Severson	
Jack Duschak	ricardo jahnke	patricio mcdonell	james eje	
tinte de jean	Mateo Jaworski	julia mcgovern	eje de sheryl	
roberto tinte	Gail Jobelius	ruth mc nichols	Debra Shapiro	

no una vida
¿miembro?

¿Es hora de
renueva TU
¿afiliación?

Ver información y
opciones en pág. 4 de
este número.

CONOZCA A UN MIEMBRO DE UWRA

No es lo que esperaba ...

POR CATHY MIDDLECAMP, MIEMBRO DE UWRA

A¿fiesta de retiro? No es lo que esperaba o quizás incluso quería. No era que no quisiera ver a mis buenos amigos en la UW, los que continúan significando el mundo para mí. Más bien, COVID estaba en pleno apogeo cuando me jubilé, y mis colegas y estudiantes no se veían por ningún lado. Entonces, simplemente apagué las luces, cerré la puerta de mi oficina y me fui a casa.

Claramente, no esperaba COVID. Dio forma a muchas cosas en mi vida, dividiendo tanto a mi familia como a mis amigos. Vaxers y anti-vaxers. Ciencia y anticiencia. Y, por supuesto, la vida y la muerte.

Mirando hacia atrás, la Guerra de Vietnam fue otro evento importante que no anticipé. Dio forma a tantas cosas en mis años como estudiante en la Universidad de Cornell. Los evasores del draft y del draft. Teach-ins y huelgas estudiantiles. Y, por supuesto, la vida y la muerte.

Mi vida, si no mi carrera, ha estado marcada por lo que sucedía en el mundo "real". También podría contar muchas otras historias, como estar con los estudiantes cuando los aviones chocaron contra el World Trade Center.

Algunas cosas en mi vida, sin embargo, eran predecibles. A uno le hacían la pregunta: "¿Qué quieres hacer después de jubilarte?" A decir verdad, fracasé miserablemente en responder. La cosa es que nunca antes me había retirado, así que realmente no lo sabía.

Había aprendido a no preguntar a mis alumnos: "¿Qué vas a hacer después de graduarte?" Por supuesto, algunos tenían una respuesta; la mayoría, sin embargo, parecía odiar esta pregunta. En consecuencia, por lo general, solo preguntaba amablemente cómo mantenerme en contacto cuando se mudaban. Y verdaderamente, si hay algo que quiero hacer cuando me jubile, es mantenerme en contacto con mis buenos colegas de la UW, razón por la cual me uní a la UWRA como miembro vitalicio.

Quizás más importante es, ¿qué he hecho después de jubilarme? Para mi consternación, he pasado mucho tiempo lidiando con la artritis en la columna lumbar que pellizcaba dolorosamente los nervios de las piernas. Finalmente entré en la pantalla de radar de un neurocirujano de la UW que realizó una operación rutinaria pero bastante importante. Todavía estoy en el proceso de curación.



Finalmente, la gran pregunta: "¿Debería haberme jubilado antes?" Yo no tenía una bola de cristal. Pero permítanme terminar diciendo que estoy agradecido de haber podido trabajar en UW-Madison durante más de 40 años, y me alegro de no estar trabajando ahora más. Parece lo más cercano a un ganar-ganar que puedo conseguir.

1 al 30 de abril de 2023

DAMOS LA BIENVENIDA A NUEVOS MIEMBROS

roger schultz, <i>Salud pública</i>	Hanna Filutowicz, <i>Pediatría</i>
kathy schultz	Anders Yocom, <i>Radio pública de Wisconsin</i>

DESAYUNO EN EL CAFÉ DE ELIE

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

MARTES 27 DE JUNIO

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.

— ¡UWRA es su red en la jubilación! —

ACTIVIDADES EN LA JUBILACIÓN

El relojero feliz

POR LEROY BAKER, MIEMBRO DE UWRA

La orología se refiere al estudio del tiempo y al arte de hacer relojes. Reparo y restauro relojes mecánicos, tanto los mecanismos como las cajas, por el gusto de arreglar algo que está roto. Si un reloj tiene un significado especial para alguien, como pertenecer a un abuelo, eso es aún mejor.

Encontré mi camino en la relojería a mediados de la década de 1980 a través de un amigo con un negocio minorista de relojes y un grupo de personas de ideas afines en la Asociación Nacional de Coleccionistas de Relojes y Relojes (NAWCC). Mi interés en la relojería ha continuado desde que me jubilé como director de tecnología en UW Health, donde formé parte del equipo de gestión durante 25 años.

El NAWCC tiene capítulos locales que organizan eventos regionales para comprar, vender, comerciar y aprender. Fui miembro fundador del Capítulo de Madison que se formó en 1996 y he sido un oficial del capítulo desde entonces. Actualmente sirvo en la junta directiva nacional de NAWCC.

Aprendí reparación a través de algunos buenos libros y de miembros de NAWCC que compartieron libremente sus conocimientos. También hay excelentes recursos en línea. Inicialmente, trabajaba desde el banco de trabajo de mi garaje con herramientas manuales básicas. Una vez que me enganché, construí una tienda en mi sótano y comencé a acumular herramientas más especializadas. Tengo la mayor parte de las herramientas necesarias para las reparaciones hasta el punto de hacer nuevos engranajes. Debido a que no he invertido en herramientas para cortar engranajes, hago esas reparaciones a mano o contrato los servicios de una tienda especializada.

La mayoría de los relojes que restauro tienen entre 100 y 175 años. Algunos fueron producidos en masa por empresas de larga duración, algunos por empresas de corta duración, algunos por artesanos individuales y algunos por una combinación de los tres. Disfruto desvelando la historia de cada reloj que pasa por mis manos.

Los dos mayores obstáculos en la reparación de un reloj son 1) comprender exactamente cómo funciona cada mecanismo y 2) obtener piezas de repuesto. Los relojeros probaron muchas formas de hacer un reloj mejor



a lo largo de los años, algunos más exitosos que otros. Si bien las funciones básicas son similares, la forma exacta en que se logran esas funciones puede variar mucho de un mecanismo a otro. Ciertas piezas todavía están disponibles hoy en día, pero muchas deben fabricarse o recuperarse de relojes rotos. Ese desafío me mantiene interesado. Del mismo modo, la restauración de cajas requiere atención a las especies de madera, acabados y accesorios como latón decorativo, oro y vidrio.-

El capítulo de Madison de NAWCC da la bienvenida a cualquier persona interesada en relojes, relojes o cronometraje a nuestras reuniones. Visita new.nawcc.org/index.php/chapter-171-madison

MARCAS DE LIBRO

gente ansiosa

REVISADO POR SHEILA LEARY

"¿Cómo puede la gente ser tan obtusa y molesta?" fue mi reacción a las primeras páginas de Fredrik Backman's *gente ansiosa*. Pero hay un método

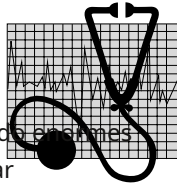
en su locura. Backman, autor del best-seller *Un hombre llamado Ove* (hecho en la película *Un hombre llamado Otto* con Tom Hanks), en esta novela reúne a extraños al azar para ver un apartamento, cada uno con sus propias ansiedades, agravios y remordimientos. A través de momentos cómicos, tiernos y sorprendentes, encuentran formas de ser generosos y perdonadores con los demás y consigo mismos.-



ASUNTOS DE BIENESTAR

Toma de decisiones médicas: ¿Qué hay para mí?

POR DAVID M. DECI MD, MIEMBRO DE UWRA



Durante los últimos cincuenta años, ha habido enormes cambios en las formas de diagnosticar y tratar enfermedades. Tome la neumonía, por ejemplo. Hace dos generaciones, el diagnóstico generalmente se realizaba tomando un historial y escuchando los pulmones con un estetoscopio. Ocasionalmente, si el diagnóstico estaba en duda o los síntomas de presentación eran atípicos, se realizaba una radiografía simple de tórax. El tratamiento consistiría en uno de un número limitado de antibióticos tomados por hasta dos semanas. A menudo se consideraba necesaria la hospitalización.

Hoy tenemos vacunas para prevenir la neumonía, pruebas de diagnóstico como antígenos en orina y tomografías computarizadas, y una multitud de antibióticos para elegir. Algunos antibióticos se administran por vía oral durante solo cinco días, y solo los pacientes más enfermos ingresan en el hospital.

Como paciente, ¿cómo sabemos cuál es la mejor opción terapéutica a tomar? Ciertamente, la confianza en nuestros propios médicos es un lugar clave para comenzar. Pero, ¿cómo podemos estar seguros de que están actualizados y cómo se decide qué es lo mejor para mí?

Muchos de nosotros recurrimos al consejo de amigos, familiares o personalidades de los medios que pueden estar promocionando la última moda no probada. ¡Y luego está Internet! Yo comparo obtener información de Internet con tragar bocados de agua del río. Es demasiado y ni siquiera se filtra.

Para que no se ahogue en agua contaminada, hay algunos recursos creíbles en Internet que han resistido la prueba del tiempo. Estos están diseñados para brindarle información básica, así como recomendaciones de tratamiento que están respaldadas por evidencia actual, reproducible y relevante.

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPTF) tiene un sitio gubernamental, uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/, que proporciona orientación sobre la prevención de enfermedades y

lesión a través de pruebas de detección y/o educación del paciente. Existe una amplia gama de pautas, específicas para la condición, la edad y el género, que generalmente se consideran los estándares de atención. Pero, incluso entre estas recomendaciones, hay calificaciones sobre cuán precisas, efectivas y prácticas son estas pruebas de detección para una población de ciudadanos estadounidenses. Las calificaciones de "A" a "D" se asignan junto con una explicación del valor de una recomendación en particular.



Otra herramienta útil en línea es Choosing Wisely. Esta base de datos fue desarrollada por la Junta Estadounidense de Medicina Interna (ABIM) y contiene más de 600 recomendaciones de 80 grupos de especialidades médicas: [eligiendo sabiamente.org/](https://www.choosingwisely.org/).

Choosing Wisely proporciona respuestas específicas de diagnóstico y prueba a preguntas comunes, como la precisión de la prueba, la disponibilidad, los beneficios, los daños y las opciones alternativas. Este sitio puede ser muy útil para revisar con su médico en el momento de su visita. La información que proporciona puede servir como una herramienta para asegurarse de que, como paciente, comprenda claramente qué esperar con respecto a los resultados e incluso el costo.

Una regla general: nunca acepte un procedimiento, prueba o medicamento que no comprenda. Sea un paciente empoderado haciendo preguntas y buscando información de fuentes respetadas.-

EN MEMORIA David M. Deci MD FAAFP era un médico de familia jubilado y miembro de UWRA. Falleció pacíficamente en su hogar en Topsham, Maine, el 21 de abril de 2023, a la edad de 68 años. Estamos agradecidos de que haya podido compartir su sabiduría con nosotros en la columna Wellness Matters durante el año pasado, y extendemos más sentido pésame a su familia.

RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

Presupuesto estatal y universitario 2023-25

POR SCOTT HILDEBRAND, MIEMBRO DEL COMITÉ DE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

Crystal Potts, director sénior de relaciones estatales de UW-Madison, anticipó el impacto potencial del presupuesto estatal de Wisconsin 2023-25 en la Universidad de Wisconsin-Madison y el Sistema UW. El gobernador demócrata Tony Evers presentó su plan presupuestario de dos años en febrero, y la propuesta actualmente se está abriendo paso en la legislatura estatal controlada por los republicanos.

Entre los aspectos más destacados del presupuesto del gobernador se encuentra un aumento de compensación del 5 % en el primer año y del 3 % en el segundo año para el cuerpo docente y el personal, con el estado financiando el 70 % del aumento. La universidad tendría que proporcionar fondos para el resto del aumento.

El presupuesto de capital del gobernador propone numerosos proyectos de construcción importantes en UW-Madison, que incluyen:

ing los \$ 347 millón
Ingeniería salón y el \$ 285 millones reemplazo



del campamento Randall Sports Center ("el Shell"). El proyecto del Salón de Ingeniería permitiría que la Facultad de Ingeniería crezca en 1,000 estudiantes de pregrado, dijo Potts.

Potts también describió la estrategia de la universidad para abogar en nombre de la universidad durante todo el proceso presupuestario. Ella dijo que la canciller Jennifer Mnookin y otros líderes del campus se reunirán con el gobernador y los legisladores. También dijo que los ex alumnos de la universidad y otras partes interesadas participarán activamente en los esfuerzos de promoción.

Visite el sitio web de la UWRA (UWRAmadison.org) luego seleccione Recursos/Presentaciones/2022-23 de enero-junio para encontrar videos y diapositivas para 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 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 UWRAmadison.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 poder:
- 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 UWRAmadison.org/Store para ordenar



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

REFLEJOS

Encuentros Culturales

POR MARY BARNARD RAY

T Viajar a otras partes del mundo siempre me enseña muchas cosas. Los guías turísticos y el paisaje y la historia son interesantes, pero lo que más me deleita son los detalles inusuales que aprendo sobre cómo vive la gente en otros países, sus hábitos cotidianos y sus tradiciones anuales. Nuestro reciente viaje a las islas del Pacífico occidental no fue una excepción.



Singapur es, como explicó nuestro taxista, un "buen" lugar para vivir. Si rompes alguna de las muchas reglas, te multan. Sin embargo, el resultado es un ambiente limpio y sereno. Nunca hay manchas gomosas en las aceras porque la goma de mascar

no se puede vender en Singapur. Los trenes y autobuses están impecables porque está en contra de las reglas comer o beber cualquier cosa en el transporte público, ni siquiera un caramelo duro, como aprendió un turista para su disgusto. Comer mientras camina por la calle tampoco está permitido, por lo que no hay conos de helado caídos. Sin embargo, una regla me desconcertó: es contra la ley andar desnudo en tu propia casa. Supongo que debes recordar llevar tu bata contigo cuando te dirijas a la ducha.



Mientras visitábamos un volcán activo, descubrimos que al menos una tribu étnica en Indonesia conserva la costumbre de realizar sacrificios anuales en ese volcán para traer prosperidad, buena fortuna y armonía de sus dioses hindúes. No sacrifican personas, pero sí ofrecen primicias, porciones de sus cosechas, gallinas y chivos. Sin embargo, otros grupos de locales prefieren evitar el desperdicio. Construyen grandes redes con largos palos para atrapar los sacrificios a medida que los lanzan, aprovechando lo que atrapan. Esa es una forma única de reciclar.

Las islas del sur de Japón estaban tan impecables como Singapur, a pesar de que no tenían reglas contra el chicle o comer en la calle. Parece que la cultura está ordenada por tradición. El sur de Japón va un paso más allá; no cuenta con basureros en áreas públicas. Las tiendas tampoco ofrecen bolsas para los artículos que compras. Aparentemente, la gente del sur de Japón planifica con anticipación y logra llevar todo a casa a sus propios receptáculos.

Viajar inevitablemente me enseña algo sobre mí mismo y mis hábitos estadounidenses. Esta vez, mi experiencia de aprendizaje fue el resultado de una pregunta casual que le hice a un guía turístico sobre las cerezas.



Estábamos en Japón justo antes de la temporada de los cerezos en flor, por lo que había mucha expectativa emocionada cuando las flores estaban a punto de abrirse. Pregunté lo que pensé que era una pregunta obvia: "¿Qué haces con las cerezas? ¿Haces mermelada o jarabe o algo así?"

El guía estaba perplejo. "Nosotros no hacemos nada con ellos. Preferimos los gustos más suaves", respondió ella. Así que parece que los japoneses aprecian sus innumerables cerezos solo por la belleza de esas flores frágiles que brotan una vez al año. Esto me asombró. Fue entonces cuando me di cuenta de que estoy habituado a la idea de la productividad más que a la idea de la belleza por sí misma. No estoy seguro de lo que esto revela sobre mí o mi cultura, pero ciertamente me ha dado algo para reflexionar sobre el próximo verano.-

RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

Redes sociales de UW-Madison

POR BRAD HUGHES, MIEMBRO DEL COMITÉ DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

En mayo, el Comité de Tecnología Electrónica presentó un interesante seminario web sobre cómo la Oficina de Comunicaciones Universitarias de la UW-Madison usa las redes sociales como Twitter, Facebook, YouTube, Instagram y LinkedIn. Estas son formas valiosas de compartir la experiencia, la investigación y los éxitos de la universidad, crear un fuerte compromiso y llegar a nuevas audiencias. El seminario web contó con Jennifer Matteson, gerente de redes sociales de University Communications, quien se centró en las estrategias de redes sociales a nivel del campus.

Matteson presentó los variados canales de redes sociales que ella y sus colegas usan, enfatizando cuán oportunos, visuales e interactivos son. Ofreció información fascinante sobre las audiencias a las que llega la universidad a través de diferentes canales, centrándose en las estrategias y oportunidades para cada uno. Por ejemplo, University Communications usa Instagram, con su énfasis en la fotografía, para involucrar a los estudiantes. Usan LinkedIn para comunicarse con profesores y ex alumnos. Matteson explicó cómo su equipo desarrolla estrategias basadas en medidas de participación de la audiencia con cada canal.

En la presentación, Matteson compartió excelentes ejemplos de publicaciones en las redes sociales sobre la investidura del canciller y sobre la aurora boreal sobre el lago Mendota, con imágenes y videos cautivadores.

Es fácil probar algunas de las emocionantes actividades de la universidad.

y visualmente impresionante

¡medios de comunicación social!

Desplácese hasta la parte inferior derecha de la página de inicio de la universidad.

(www.wisc.edu/) y

haga clic en uno de los cinco iconos de las redes sociales. Algunos requieren configurar una cuenta, pero varios te permiten navegar sin una cuenta.-



OPORTUNIDAD DE VOLUNTARIADO

¿Te gusta estar en el campus?

La Oficina de Recursos Humanos de UW-Madison busca voluntarios para guiar los recorridos de conducción del campus para la Orientación de Nuevos Empleados. Los voluntarios se encargarían de la parte oratoria de la gira; Los profesionales conducirán los autobuses. Estos recorridos tendrán como objetivo educar a los empleados nuevos (o actuales) sobre los muchos puntos de referencia y la historia fascinante que nuestro campus tiene para ofrecer. Y, por supuesto, ¡habrá curiosidades!

Brindaremos a los voluntarios puntos de conversación más que suficientes para una gira exitosa, pero puede compartir otra información relevante que los empleados encontrarían interesante. Idealmente, estos recorridos se realizarán durante todo el año y entre semana. No se requerirá ningún compromiso necesario más allá de un recorrido que haya aceptado guiar: ¡podría guiar un recorrido o 100!

La Oficina de Recursos Humanos actualmente está creando sesiones de información para voluntarios interesados. Mientras tanto, póngase en contacto con Marci Birkes-Geffert (marci.birkes@wisc.edu), Guía de orientación para empleados nuevos, para obtener más información.-

- 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, 20 de junio | 9:00 a. m. a 5:45 p. m. | Excursión al viejo mundo de Wisconsin(IP) Desayuno mensual de UWRA en Elie's Cafe(IP) <i>Impacto de los cambios demográficos en la economía(V)</i> |
| • martes, 27 de junio | 9:00-10:30 a. m. | Paseo guiado por el montículo indio(IP) |
| • jueves, 21 de septiembre | 10:00 a.m.-mediodía | <i>Libertad negra en disputa en Wisconsin, 1725-1968(V)</i> |
| • martes, 26 de septiembre | 10:00 a.m.-mediodía | |
| • miércoles, 4 de octubre | 13:30-15:00 | |

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, visita 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 • [tom broman](#)

PRESIDENTE ELECTO • [laurie mayberry](#)

ANTIGUO PRESIDENTE • [Jane Dymon](#)

SEC RETARIO • [jane ricardo](#)

TR EA SUR ER • [beth zemp](#)

DIRECTORES

[mike bernard donals](#) • [María Czyszak-Lyne](#) • [marc](#)

[finck](#) • [ramona gasper](#) • [jordán hanson](#) • [scott](#)

[hildebrand](#) • [Cathy Middlecamp](#) • [kevin niemi](#) •

[Jürgen Patau](#) • [jim stratton](#)

EN ESTE ASUNTO

Resumen del seminario web: Actualizaciones y pronósticos de ETF/SWIB

pag. 1 Del Director Ejecutivo **pag. 2**

Coloquio del Instituto sobre el Envejecimiento en septiembre **pag. 2**

Gracias a los voluntarios de UWRA **pag. 3** Vista previa de la clínica

Fall Tech **pag. 4**

Resumen del seminario web: energía solar y renovable **pag. 4** Formulario

de renovación de membresía de UWRA **pag. 4** Reconocimiento a los

miembros vitalicios **pag. 5**

Conoce a la miembro Cathy Middlecamp; Nuevos miembros **pag. 6**

Desayuno de junio en Elie's Caf **pag. 6** Actividades en la jubilación:

Relojería **pag. 7** Marcas de libro: *gente ansiosa* **pag. 7**

El bienestar importa: toma de decisiones médicas **pag. 8** Resumen del

seminario web: presupuesto estatal y universitario **pag. 9** *Cedazo*

Formulario de suscripción (solo edición impresa) **pag. 9** Reflexiones:

Encuentros Culturales **pag. 10** Resumen del seminario web: Redes sociales

de UW-Madison **pag. 11** Voluntariado como Guía de Campus para Nuevos

Empleados **pag. 11**

Calendario UWRA **pag. 11**