



Usar una contraseña  
Gerente | **pags. 11**



misterios en la antigüedad  
Roma | **pags. 5**



Voluntariado con la UW  
Atletismo | **pags. 4**



¡Estamos en Facebook!  
UWRA-Madison



# THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

## ACTIVIDADES EN LA JUBILACIÓN

### Butterflying: una actividad similar a Birding

POR PAMELA SKAAR, MIEMBRO DE UWRA

**yo** Comencé este artículo sobre una actividad de retiro inusual el 12 de abril, cuando avisté mis primeras mariposas de 2022: cuatro de ellas, dos capas de luto y dos comas orientales. Ver a estas criaturas aparentemente frágiles revolotear participando en actividades misteriosas y haciendo cosas que son obvias, como comer o criar, trae belleza y deleite a los días más cálidos.

Las mariposas son más activas de 10 am a 2 pm en días soleados y tranquilos y se pueden encontrar en la mayoría de los hábitats de Wisconsin. Encuentre especies variadas explorando diversos hábitats, desde páramos de arena hasta ciénagas, prados hasta ciénagas, jardines de vecindario hasta amplias áreas de pradera.

Esta es una actividad relativamente nueva para mí, pero es una expansión de los intereses de la infancia en otros seres vivos. Conocí las mariposas antes de jubilarme a través de Madison Audubon, que ocasionalmente se asoció con la Asociación de Mariposas del Sur de Wisconsin (SWBA). En 2022, SWBA dirigirá algunas excursiones en el área de Madison. Los principiantes siempre son bienvenidos, y el grupo a menudo tiene pares adicionales de binoculares de enfoque cercano para que la gente los use.

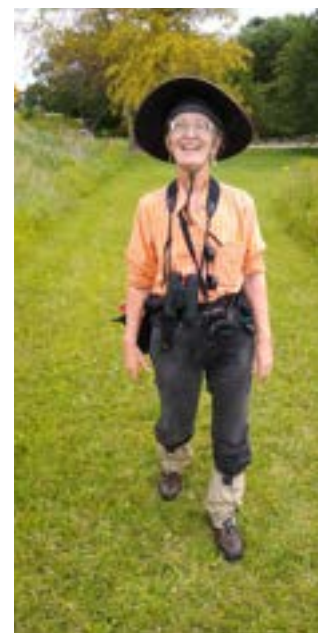
Si está interesado en probar el vuelo de mariposas con un grupo amigable y conocedor, envíe un correo electrónico o llame [karlindot@charter.net](mailto:karlindot@charter.net) o Karl y Dorothy Legler

608-643-4926. Y visite el sitio web de la asociación en [naba.org/chapters/nabawba](http://naba.org/chapters/nabawba).

Aunque puedes mariposar casi en cualquier lugar, algunos lugares tienen más especies y más individuos. Buenos lugares locales para explorar son UW Arboretum Grady Tract, Pantano Cherokee Norte Unidad, Gobernador Nelson State Park Prairie, Olbrich Botanical Gardens, Mirror Lake State Park Barrens y Walking Iron State Park.

Debe vestirse para las condiciones al aire libre, incluida la luz solar directa, las garrapatas, mosquitos, temperatura y caminar, que puede ser a campo traviesa. Mi tiempo en el campo suele ser de una hora o más, y normalmente uso protector solar, un sombrero y repelente de mosquitos.

Obtener mariposas en la vista binocular requiere algo de práctica, e identificar las mariposas requiere algo de memorización. Una vez que adquiera competencia para concentrarse e identificar estas joyas voladoras, puede denunciarlas en [wisconsinbutterflies.org/butterfly](http://wisconsinbutterflies.org/butterfly). El registro de datos sobre la abundancia de especies ayuda a rastrear las tendencias de la población y la distribución de las especies. El sitio web también tiene una clave fotográfica e información sobre las mariposas de Wisconsin.



## DESDE EL ESCRITORIO DEL DIRECTOR EJECUTIVO

### Bienvenidos Nuestros Nuevos Funcionarios

POR SANDI HAASE



**PAGS** Únase a mí para dar la bienvenida a los funcionarios y la junta directiva recién elegidos: el presidente electo Rob Seltzer, los directores Michael Bernard-Donals, Ramona Gasper y Scott Hildebrand, y la tesorera Beth Zemp. Se unen a la presidenta Jane Dymond, a la expresidenta Esther

Olson, la secretaria Marian Fisher y los directores Tom Broman, Laurie Mayberry, Jim Stratton, Marc Fink, Jurgen Patau y Mary Czyszak-Lyne.

#### gracias sinceras

En la reunión anual despedimos a los miembros salientes de la junta. Ofrecemos nuestro más sincero agradecimiento a los directores Millard Susman, Jack Sorenson y Mary Doelp, y al ex presidente Chris Kleinhenz, quienes dejan la Junta. Todos han hecho contribuciones positivas y únicas a nuestra Asociación.

#### ¡Únete a un comité!

Somos una asociación de voluntarios con más de 2000 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 *Cedazo* voluntarios y por 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 juntos patrocinan anualmente cerca de 30 programas virtuales y 12 desayunos virtuales. Detrás de escena, otros comités, incluidos Auditoría, Presupuesto, Membresía y Oficina Comercial y Operaciones, mantienen la asociación funcionando sin problemas.

Si está interesado en involucrarse más en la Asociación de Jubilados, unirse a un comité es un excelente lugar para comenzar. Puedes aprender más sobre

cada comité visitando [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org).  
¡Considere unirse a un comité y compartir sus habilidades, talentos e intereses hoy!

#### Visite el sitio web durante el verano

Se están preparando muchos planes para una emocionante lista de programas de otoño. Varios programas ya están anunciados. Visite el sitio web con frecuencia, ya que se seguirán cargando programas.

***Recuerda que el TAMIZADOR se toma un descanso durante el verano. El próximo SIFTER será el número de septiembre.***

Mire el "bloque de anuncios" en el [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org) página de inicio para actualizaciones periódicas de noticias.

#### ¿Te suscribes a la Impreso *Cedazo*?

Para aquellos que han elegido recibir una edición impresa de *el tamiz*, también es momento de renovar tu suscripción, a \$15 por año. Se incluye un formulario de suscripción en esta edición en la página 3. UWRA debe recibir su renovación antes del 1 de agosto.

Continúe manteniéndose bien; nos vemos en Zoom en el otoño.-

#### RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

### Actualización anual de SWIB/ETF

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

**yo**n abril, los altos funcionarios del Departamento de Fondos Fiduciarios para Empleados y la Junta de Inversiones del Estado de Wisconsin presentaron a la UWRA su descripción general anual de las organizaciones que administran el Sistema de Jubilación de Wisconsin. Los oradores fueron Edwin Denson, director ejecutivo/director de inversiones de SWIB; Rochelle Klaskin, subdirectora ejecutiva y directora administrativa de SWIB; y John Voelker, secretario de ETF del Departamento de Fondos Fiduciarios de Empleados de Wisconsin.-

Visite el sitio web de la UWRA ([UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org)) luego seleccione Recursos/Presentaciones/2021-22 de enero-junio) para encontrar una grabación de video del programa.

**NOTICIAS UWRA**

**El aumento de las cuotas comienza el 1 de septiembre**

La Junta Directiva de la Asociación de Jubilación de la UW aprobó un modesto aumento de las cuotas a partir del 1 de septiembre de 2022. Los nuevos montos de las cuotas, vigentes con los pagos realizados a partir del 1 de septiembre de 2022, serán:

- Anual **ps30**
- Negociar (6 años por el costo de 5) **ps150**

• Vidaps **400**

- Fuera del área (viven fuera de los códigos postales 535xx, 537xx o 539xx) **ps15**
- Ganga fuera del área (6 años por el costo de 5 y viviendo fuera de los códigos postales 535xx, 537xx o 539xx) **ps75**
- Aún no jubilado **ps15**

Este es el primer aumento de cuotas desde que se formó UWRA en 1999 y no afecta las cuotas enviadas desde ahora hasta el 31 de agosto de 2022.-

**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 (limitado) ___ Facultad ___ Facultad (limitado) ___ Personal de la Universidad	Clasificación ___ Personal docente ___ Personal académico (limitado) ___ Facultad ___ Facultad (limitado) ___ Personal de la Universidad
Teléfono de casa      Teléfono móvil	Teléfono móvil
Dirección	Estado de la Ciudad      Código Postal + 4
<b>OPCIONES DE NIVEL DE MEMBRESÍA.</b> Todos los niveles incluyen una copia electrónica de <i>el tamiz</i> que se publica mensualmente de septiembre a junio.	
___ Anual <b>ps20</b> ___ Negociar (6 años) \$100 ___ Vidaps <b>300</b> ___ Aún no jubilado <b>ps10</b>	Fuera de 535xx, 537xx, 539xx: ___ \$10 (1 año) o ___ \$50 (6 años)
	<b>MONTO</b>

- Puedes:
- 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**

**Formulario de pedido de suscripción para copia en papel de *el tamiz***

- La suscripción en papel se ejecuta simultáneamente con una membresía UWRA Año fiscal (del 1 de julio al 30 de junio)
- La suscripción es renovable anualmente
- Las suscripciones de varios años no están disponibles en este momento
- Printed Sifter se limita a enviar por correo únicamente a direcciones de EE. UU. NOTA: Todos los miembros reciben una copia electrónica de *el tamiz* mensual.

deseo suscribirme *el tamiz* en formato papel al costo adicional de \$15/año.

(Por favor imprimir)

Nombre
Calle
Ciudad      Estado      Código postal + 4 dígitos
Correo electrónico

- Tú pueden:
- Suscribirse a *el tamiz* 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/Store para ordenar**



**TAMIZ DE PAPEL  
SUSCRIPCIÓN  
COSTO  
\$15ANUALMENTE**

**ASOCIACIÓN Y COMPROMISO**

**Voluntario con UW Athletics**

POR GERALD KULCINSKI, MIEMBRO DEL COMITÉ DE ASOCIACIÓN Y PARTICIPACIÓN

El Comité de Asociación y Compromiso ha renovado las discusiones con el Departamento Atlético de la UW sobre las formas en que los miembros de la UWRA podrían ayudar a organizar actividades que beneficien a la UW–Madison. Muchas de estas actividades estaban originalmente destinadas a estudiantes voluntarios, pero no atrajeron a suficientes estudiantes debido a conflictos con las clases y otras dificultades de programación.

Actualmente, hay seis áreas potenciales en las que los miembros de la UWRA podrían ayudar, que se enumeran brevemente en la siguiente tabla. Hay más detalles disponibles; si está interesado en alguna de estas áreas, responda a Gerald Kulcinski en [gkulcin@wisc.edu](mailto:gkulcin@wisc.edu). Tabularemos los resultados y discutiremos los próximos pasos con el Departamento Atlético. **funcionarios del gobierno. No existe remuneración económica salvo entradas a eventos en su caso.-**



Nombre	Ubicación	Breve descripción	Compromiso	voluntarios Buscado
Embajadores Bucky	Campamento Randall Estadio	Antes de los partidos de fútbol, dirija a los visitantes a la puerta correspondiente para que ocupen sus asientos y/o reparta recuerdos	≈1 hora antes Partido en casa	15–20
Recorrido por las instalaciones deportivas Guías	Campamento Randall y/o Centro Kohl	Dar recorridos, generalmente para grupos escolares entre semana	≈1 hora/recorrido, días laborables	6–12
Asistencia al huésped	Campamento Randall y/o Centro Kohl	Dentro del lugar, responda las preguntas de las personas con necesidades de accesibilidad.	≈2 horas	50–60
Tejón devuelve Programa	Campamento Randall y/o Centro Kohl	<a href="https://uwbadgers.com/sports/giveback">https://uwbadgers.com/sports/giveback</a> Recoger y clasificar solicitudes de donaciones al público.	Días de semana, varios horas según sea necesario	Varios
Hospital de Niños Anfitriones invitados	Campamento Randall y/o Centro Kohl	Recibir y ayudar a las familias de los pacientes del UW Children's Hospital en el patio Endzone	Incluye entradas a juego, ≈3–4 horas	Varios
Solicitud externa Programa	Campamento Randall y/o Centro Kohl	Completar solicitudes de donación de organizaciones externas	Días de semana, 3–4 horas	Varios

**ASOCIACIONES Y COMPROMISO**

**Mentor de becarios de UW–Madison**

El programa de becarios Mercile J. Lee ([cspks.wisc.edu/](http://cspks.wisc.edu/)) está invitando a la facultad, el personal, los líderes comunitarios y los miembros de UWRA de la UW a servir como mentores-amigos de los académicos en nuestro programa a partir del otoño de 2022.

Nuestros amigos mentores ayudan a personalizar una universidad grande y compleja y brindan apoyo a los académicos mientras navegan por lo académico, los recursos del campus, la pertenencia y el desarrollo profesional.

- Estamos buscando mentores para unirlos con nuestros estudiantes de segundo año y con otros estudiantes cuyos amigos-mentores se hayan jubilado o ya no estén en la UW.
- Su compromiso con este rol será por dos



años (segundo y tercer año) y puede continuar a medida que su relación evolucione. En el último año de los becarios, se les asignará un mentor de exalumnos.

- Pedimos que los mentores se reúnan con su estudiante asignado al menos 2 veces al año (una vez en los semestres de otoño y primavera).

Si está interesado, complete una breve encuesta antes del lunes 1 de agosto de 2022. Encuentre la encuesta en <https://tinyurl.com/mpbapwxd>.

Por favor contactar [csp@provost.wisc.edu](mailto:csp@provost.wisc.edu) con cualquier pregunta, o Kao Yong Thao, asistente de dirección interino, en [kaoyong.thao@wisc.edu](mailto:kaoyong.thao@wisc.edu).

## ASUNTOS DE BIENESTAR

### La rueda del bienestar: un camino recorrido

POR STEPHANIE EHLE, MS, CWP, CPT

**A** medida que nos damos cuenta de nuestro bienestar (o falta de él), depende de nosotros hacia dónde queremos viajar a continuación. Cada día presenta nuevas oportunidades y desafíos. ¡Es como tener muchas bifurcaciones en el camino en el viaje por carretera más largo del mundo! A medida que exploramos las últimas tres dimensiones del bienestar, espero que traiga un renovado sentido de esperanza y determinación para abordar y continuar su camino hacia el bienestar.

**Bienestar Vocacional** incluye identificar sus habilidades, capacidades e intereses, y luego incorporarlos al trabajo de su vida. Esta dimensión reconoce la satisfacción personal y el enriquecimiento en la vida. El aprendizaje permanente abre nuevas posibilidades para encontrar talentos, intereses y pasiones.

**Práctica en casa** Toma tu diario y comienza a elogiarte a ti mismo. ¿En qué tipo de cosas eres bueno? ¿Qué te gusta hacer? La jubilación puede ser un buen momento para la autoexploración, el rejuvenecimiento y la reinención.

**Bienestar Emocional** incluye experimentar y expresar una amplia gama de sentimientos, hacer frente a los acontecimientos de la vida (¿COVID alguien?), dar y recibir apoyo, y aprender a confiar y depender de su capacidad para hacer frente a cualquier situación. La madurez emocional nos permite desarrollar conexiones significativas con los demás y reconocer nuestra interdependencia. Administrar su vida de manera personalmente gratificante y asumir la responsabilidad de sus acciones lo ayudará a ver la vida como una aventura emocionante y esperanzadora.

Si no hemos aprendido nada más de COVID, sabemos que nuestro bienestar emocional necesita atención. Si el "habla" emocional en su rueda de bienestar fue golpeado con fuerza, sepa que no está solo y que puede obtener la ayuda que necesita.

**Práctica en casa** Haz una pausa en los medios/tecnología. Esto podría ser por medio día o más. Durante este tiempo sintonízate contigo mismo. Escriba en su diario o llame a un amigo o proveedor médico. Tómese el tiempo para sentarse y dejar que sus emociones fluyan sin juzgar.

Puede que te sorprenda lo que se revela si te tomas un tiempo para ti.

#### Bienestar Espiritual implica reflexión

en lo que intrínsecamente inspira y motiva

nos vata. La espiritualidad es muy individual y se puede expresar de muchas maneras. A menudo, esto implica cuestionar la existencia, conectarse con personas y animales de manera significativa, desarrollar relaciones de fe, compartir sus creencias e intercambiar energía a través del pensamiento y la acción con otras entidades dentro del Universo. La madurez espiritual nos permite encontrar una coexistencia pacífica con otros que no comparten nuestros sistemas de creencias. El compromiso espiritual nos anima a buscar hilos comunes en nuestras creencias ya celebrar lo que nos une. El bienestar espiritual nos permite aceptar nuestra existencia y ordenar nuestras experiencias en torno a nuestras creencias y objetivos.



**Práctica en casa** A medida que las máscaras comienzan a desaparecer, lo animo a que sonría a las personas que no conoce: el empleado de la tienda, los camareros, cualquiera. Vaya un paso más allá y ofrezca un cumplido a un extraño, sostenga la puerta para alguien u ofrezca pasear al perro de su vecino. ¡Siempre hay espacio para más bondad en nuestro mundo!

Como puede ver, las dimensiones del bienestar se superponen y fluyen juntas. Dar pasos positivos en un área creará mejoras en otra. Si necesitas ayuda, pregunta. Si te quedas atascado, reflexiona. Ya somos casos de éxito; solo tenemos que elegir cómo terminará nuestra historia.-

#### Desayunos UWRA para reanudar en persona

**T**El desayuno virtual final será en línea, el jueves 9 de junio a las 9 a.m. Regístrese en [UWRAmadison.org/evento-4806180](https://uwramadison.org/evento-4806180).

Los desayunos en persona del lado este se reanudarán a las 9 a. m., el 19 de julio y el 30 de agosto, en Elie's Cafe, 909 E. Broadway en Monona. No es necesario registrarse; ¡acaba de llegar! UWRA está buscando un coordinador del lado oeste. Comuníquese con Sandi Haase en la oficina de UWRA.-

CONOZCA A UN MIEMBRO DE UWRA

## Fitomejoramiento, creatividad y la idea de Wisconsin

POR ROBERT FORSBERG

**Yo** nació en Julesburg, Colorado, en 1930, y finalmente se mudó a una pequeña granja de frutas en el suroeste de Michigan en 1935. Cuando éramos jóvenes, mis hermanos y yo trabajábamos duro; piense en recoger un acre de encurtidos o un acre de tomates.

Me mudé a Madison en 1947 para establecer mi residencia y me matriculé en UW-Madison en 1948. Después de recibir una licenciatura en agronomía en 1952, me alisté en la Marina de los EE. UU., fui a la Escuela de Candidatos a Oficiales en Newport, Rhode Island, y recibí una comisión como bandera.

Después de tres años de servicio activo, regresé a Madison para realizar un posgrado seguido de un posdoctorado de dos años en genética en la Universidad Estatal de Carolina del Norte. Regresé a Madison como profesor asistente en el Departamento de Agronomía en 1963.

Durante mi carrera profesional en UW-Madison, fui mejorador de granos pequeños y genetista en el Departamento de Agronomía. Mi trabajo involucró el desarrollo de variedades mejoradas de avena, cebada, trigo rojo suave de invierno, centeno de invierno y triticale de invierno, un cruce entre trigo y centeno. Mi investigación se centró en la transferencia de la resistencia a la roya de las especies silvestres de avena a la avena cultivada.

Impartí cursos sobre genética cuantitativa en fitomejoramiento, biometría, diseño experimental y taxonomía de plantas de cultivo. Disfruté mucho la diversidad y la creatividad del puesto, además de trabajar con agricultores de Wisconsin y miembros productores de semillas de la Asociación de Mejoramiento de Cultivos de Wisconsin (la Idea de Wisconsin en acción).

Al jubilarme en 1994, mi esposa Darlene y yo vendimos nuestra casa en Fitchburg y nos mudamos a nuestra propiedad de 35 acres en Door County, cerca de Baileys Harbor,

Wisconsin. Nosotros disfrutamos los eventos musicales y teatrales y participó en las actividades de los comités municipales y del condado. Servimos en la junta de Door County Land Trust y también protegimos nuestra propiedad con una servidumbre de conservación permanente.



Los libros recientes que he disfrutado incluyen *zorro y yopor* por Cath-cuervo marino, *La vida del pastor* por James Rebanks, y *La caída de Wisconsin* por Dan Kaufmann.

Darlene falleció en 2006 y mi segunda esposa, Margo, falleció en 2016. Me mudé a Oakwood Village-University Woods en 2006. Paso mi tiempo como voluntaria en Oakwood y en mi iglesia, además de caminar y disfrutar la vida, especialmente el tiempo que paso con las familias de mis cuatro hijos y nueve nietos. Mis próximos planes de viaje incluyen una reunión familiar en el condado de Door en 2022.-

DEL 1 AL 30 DE ABRIL DE 2022

### DAMOS LA BIENVENIDA A NUEVOS MIEMBROS

**bruce christiansen,**

*Medicina Interna*

**Esteban Coon,**

*Física Médica*

**Gary Girdaukas,**

*Facultad de Farmacia*

**Marta Girdaukas,**

*Facultad de Farmacia*

**gareth verde,**

*Servicios compartidos de UW*

**susana laurie**

**Marcos Lingenfelter,**

*Medicamento*

**Keith Sayles,** *Planificación y*

*gestión de instalaciones*

**Leslie Shear,** *Facultad de*

*Derecho*

**solteros janice,**

*Ortopedia y*

*Rehabilitación*

**amanda vander venter**

**¡UWRA es su red en la jubilación!**

## RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

## Tour Virtual Islas Apóstoles

POR ALLEN LIEGEL, MIEMBRO DEL COMITÉ DE VIAJES

**Y**on abril, Brooke Norsted, subdirectora del Museo de Geología de la UW-Madison, nos guió en un recorrido virtual por las Islas Apóstol y el área que las rodea. Los Ojibwe fueron los habitantes originales de las Islas Apóstol. Un mapa de Wisconsin que muestra la historia de las naciones indígenas de nuestro estado brindó a los participantes de la gira más antecedentes sobre nuestros primeros habitantes.

Durante el recorrido, aprendimos sobre la geología de Wisconsin y su creación, incluidas las cuevas marinas de arenisca, distintas formaciones rocosas, volcanes y glaciares. La roca volcánica puede fecharse radiométricamente en 1.100 millones de años. Los mapas de diferentes períodos de tiempo nos ayudaron a poner las cosas en perspectiva.

Aunque el archipiélago de los Apóstoles tiene 21 islas, nuestro recorrido virtual se centró en seis de ellas: Devil's Island, Sand Island, Madeline Island, Stockton Island, Ironwood Island y Raspberry Island. Se destacó la isla Madeline porque se puede llegar a ella en ferry y los visitantes pueden traer sus automóviles o bicicletas. También cuenta con restaurantes, lugares para hospedarse y senderos para caminar y andar en bicicleta. Madeline es la única isla con habitantes durante todo el año.

Norsted también nos presentó información sobre los faros de la zona y su importancia para el desarrollo del comercio en la zona. Cinco de las islas tenían faros que se construyeron entre 1856 y 1929. Las luces comenzaron a automatizarse en 1921. Ella compartió parte de la historia de los ocupantes de estos faros.

Lo más destacado de la presentación para muchos fue la presentación de Norsted sobre la geología de la región, ya que ella es una oradora interesante y er de geografía y geología en nuestra región.-

Visite el sitio web de la UWRA ([UWRAMad](http://UWRAMad)) seleccione Recursos/Presentaciones/2021- una grabación de video del programa.

## RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

## Amigos de Parques y Espacios Naturales

POR TOM EGGERT, MIEMBRO DEL COMITÉ DE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

**W**e honró el 52.º aniversario del Día de la Tierra con una presentación sobre Parques y Áreas Naturales de Madison el 20 de abril. Sheila Leary, en representación de Friends of Cherokee Marsh, Tim Astfalk, en representación de Friends of Hoyt Park, y Hans Hilbert, en representación de Friends of Pheasant Branch Conservancy, hablaron sobre la historia y la importancia de sus parques/áreas naturales.

Casi todos nuestros principales parques y áreas naturales en el área de Madison tienen grupos de "amigos" que ayudan a cuidarlos, organizan voces de apoyo, enseñan al público sobre estas tierras públicas y recaudan fondos en beneficio de estos tesoros locales. La sesión fue grabada y podrás ver imágenes de áreas naturales, mapas y algunas de las especies que se encuentran en esas áreas.-

Visite el sitio web de la UWRA ([UWRAMadison.org](http://UWRAMadison.org)) luego seleccione Recursos/Presentaciones/2021-22 de enero-junio) para encontrar una grabación de video del programa.

### INSTITUTO DE LA UW SOBRE EL ENVEJECIMIENTO 32.º ANUAL COLOQUIO

**Jueves,**  
**22 de septiembre de 2022**

Destacando las últimas investigaciones y recursos sobre el envejecimiento positivo, incluidos oradores, una sesión de carteles y la Feria de Salud y Recursos. Gratis y abierto al público, pero el registro es



**jueves**  
22 de septiembre de 2022

8 am a 1:30 pm en el Campus de la UW-Madison

Incluye parlantes, un Feria de salud y recursos con crianza local organizaciones, y una sesión de carteles mostrando reciente

Investigación del envejecimiento.

NOTICIAS UWRA

# Un aplauso... ¡por favor!

El éxito de nuestra Asociación es el resultado directo del tiempo, el esfuerzo, la dedicación y el trabajo realizado por la Junta Directiva, los comités y el Grupo de Trabajo del Marco Estratégico de la UWRA. Mientras continuamos enfrentando desafíos sin precedentes, estos miembros continúan trabajando para ofrecer programas y hacer avanzar a la Asociación.

Nos tomamos un momento para 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 Directiva aprobó una donación de \$500 a la Despensa de Asientos Abiertos de UW-Madison.

- |  |  |
|--|--|
| Sue Adams, Viajes  | Grupo de Marco Estratégico   |
| Rachel Baker, Tecnología Electrónica   | Jane Dymond, Junta Directiva, Conferencia Big 10 2023  |
| Tom Broman, Asociación y Compromiso, Membresía, Junta Directiva  | Tom Eggert, Asuntos financieros en la jubilación, Oportunidades de jubilación                                |
| Bruno Browning, Tecnología Electrónica   | Marc Fink, Almuerzo, Junta Directiva   |
| Dan Catlin, Auditor  | Sue Fischer, Oportunidades de jubilación   |
| Kathy Christoph, Tecnología Electrónica  | Marian Fisher, Asuntos financieros en la jubilación, Junta directiva   |
| Ted Collins, Viajes  | Ramona Gasper, Almuerzo, Conferencia Big 10 2023   |
| Judy Craig, Tecnología Electrónica   | Joan Gillman, Asuntos financieros en la jubilación, sociedad y compromiso                                    |
| María Czynszak-Lyne, Membresía, Junta Directiva, Líder del Equipo del Marco Estratégico, Coordinador de la Conferencia Big 10 2023, Almuerzo | Sandi Haase, BOOT, Conferencia Big 10 2023, Asuntos financieros en la jubilación, Grupo de marco estratégico |
| Peggy Daluge, Viajes   | Jim Hanson, Membresía  |
| Rick Daluge, Asuntos financieros en la jubilación, Membresía   | scott hildebrand, <i>Cedazo</i> Coordinador de columna   |
| Marcy Doelp, tecnología electrónica, junta directiva, coordinadora de Facebook   | Lisa Hildebrand, <i>Cedazo</i> Coordinador de columna  |
| Ruthi Duval, Almuerzo, Conferencia Big 10 2023   | Karen Holden, Asuntos financieros en la jubilación   |
| Bob Dye, Asuntos financieros en la jubilación, Membresía,  |  |

- |  |  |
|--|--|
| Gail Holmes, Viajes  | Oportunidades  |
| Brad Hughes, Tecnología Electrónica  | María Barnard Ray, <i>Cedazo</i> Columnista  |
| Bob Jokisch, Oportunidades de jubilación, <i>Cedazo</i> Coordinador de columna   | Steve Reichel, Tecnología Electrónica  |
| Orv Jordahl, Tecnología Electrónica  | Paul Reichel, Tecnología electrónica, Asuntos financieros en la jubilación   |
| Faisal Kaud, Tecnología electrónica, Asuntos financieros en la jubilación, Oportunidades de jubilación                       | Kay Reuter-Krohn, Asuntos financieros en la jubilación   |
| Chris Kleinhenz, Asociación y Compromiso, Junta Directiva  | Louise Robbins, Tecnología Electrónica   |
| Sharon Kluender, Oportunidades de jubilación   | Ralph Russo, Viajes  |
| Diane Kravetz, Tecnología Electrónica  | Barbara Rust, Oficina Comercial y Equipo de Operaciones (BOOT)   |
| Crescent Kringle, <i>Cedazo</i> Coordinador de columna   | Rob Seltzer, Conferencia de los 10 grandes de 2023   |
| Jerry Kulcinski, Asociación y Compromiso   | Christine Schlinder, Almuerzo  |
| Ullrich Langer, Viajes   | Hugh Schmidt, Tecnología Electrónica   |
| sheila leary, <i>Cedazo</i> Editor   | Karen Schwarz, Viajes  |
| Al Liegel, Viajes  | Jack Sorenson, Asuntos financieros en la jubilación, Junta directiva   |
| Judith Louer, Almuerzo   | Bill Steffenhagen, Afiliación  |
| Laurie Mayberry, Asociación y Compromiso, Oportunidades de Jubilación, Junta Directiva, <i>Cedazo</i> Coordinador de columna | Jim Stratton, Asociación y Compromiso, Oportunidades de Jubilación, Membresía  |
| Colleen McCabe, Viajes   | Millard Susman, Tecnología Electrónica, Asuntos Financieros en la Jubilación, Oportunidades de jubilación, Junta de directores |
| Don Miner, Asuntos financieros en la jubilación  | Jim Vannes, Electrónica Tecnología   |
| Gary Mitchell, Oportunidades de jubilación, Membresía  | Ann Wallace, Tecnología Electrónica  |
| Mel Morgenbesser, Asuntos financieros en la jubilación   | Wendy Way, Jubilación Oportunidades  |
| Tim Norris, Asuntos financieros en la jubilación   | Barbara Wiley, Almuerzo  |
| Esther Olson, Viajes, Junta Directiva  | Larry Winkler, Oficina Comercial y Equipo de Operaciones (BOOT)  |
| Jurgen Patau, BOOT, Junta Directiva, Asuntos Financieros en la Jubilación, Grupo de Marco Estratégico                        | Beth Zemp, Oficina Comercial y Equipo de Operaciones, Junta Directiva, Grupo de Marco Estratégico                              |
| Plano Mary Beth, Retiro  | Kathy Zweifel, Asuntos financieros en la jubilación  |

Únase para agradecer a todos nuestros voluntarios.-



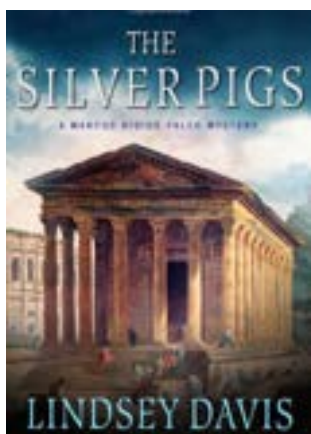


## MARCAS DE LIBRO

## El crimen en la antigua Roma: los misterios de Falco

REVISADO POR MARY BETH PLANE, COPRESIDENTA DEL COMITÉ DE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN Y MIEMBRO DE UWRA

**yo** Si alguna vez te has sentido inclinado a vagar por las calles de la antigua Roma con un informante irreverente y autocrítico, tu oportunidad de hacerlo está en la serie de misterio histórico Falco escrita por Lindsey Davis. A lo largo de 20 novelas, Marcus Didius Falco (dicho delator, de modestos medios y ambiciones) recorre las calles de Roma y los territorios adyacentes del Imperio Romano en busca de respuestas a los problemas de clientes que van desde el emperador Vespasiano hasta un león muerto.



*Los cerdos de plata* (Sidgwick y Jackson, 1989), el primer libro de la serie de Marcus Didius Falco, tiene a Falco viajando a la antigua Gran Bretaña para encontrar la fuente del soborno en las minas de plata. Aunque, en mi opinión, este no es el mejor libro de la serie, introduce a los lectores a Falco y su mundo, animados por los mejores

de todas las ayudas misteriosas: una lista esclarecedora de personajes, anotados por relación, ubicación y, a veces, motivo. También hay mapas de las áreas relevantes donde se desarrolla la historia.

El carácter y la perspectiva de la vida de Falco crecen a lo largo de la serie, aunque uno puede leer los libros en cualquier orden, ya que cada uno incluye su propia lista de personajes y mapas. Me enganché a los libros después de leer *Último acto en Palmira*, el sexto libro de la serie. Al releer estos libros ahora, todavía disfruto las descripciones de Roma y los comentarios a veces escandalosos de Falco sobre la sociedad, sus relaciones con su familia y amigos, y las historias mismas.

La autora, Lindsey Davis, ha ganado numerosos premios por su novela policiaca histórica, entre ellos

el Cartier Diamond Dagger 2011 de la Asociación de Escritores de Crimen y el Premio Colosseo 2010 de la Ciudad de Roma. Su otra serie con Flavia Albia, la hija adoptiva de Falco, es un poco más pesada pero también es una buena lectura.-

Envíe por correo electrónico breves reseñas de libros de Book

Marks a la coordinadora de la columna Laurie Mayberry [laurie\\_mayberry@wisc.edu](mailto:laurie_mayberry@wisc.edu).

### — GUARDE LAS FECHAS PARA LOS PROGRAMAS DE OTOÑO 2022

#### LO QUE NECESITA SABER SOBRE VEHÍCULOS ELÉCTRICOS

con Jane McCurry de Combustibles Limpios Michigan

**martes, 27 de septiembre**

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

Patrocinado por el Comité de Oportunidades de Jubilación



**Fecha límite de registro:**

**23 de septiembre**

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

[UWRAdison.org/event-4812071](https://UWRAdison.org/event-4812071)

#### GENEALOGÍA DE INVESTIGACIÓN FAMILIAR SERIE DE TALLERES

con Diane Hart Deci de DAR de Wisconsin

**5 de octubre** Comenzando su búsqueda familiar **25 de octubre** Ahora, escalando ese árbol genealógico **16 de noviembre** No dejes que el árbol genealógico se acabe

Pesado superior

Patrocinado por el Comité de Oportunidades de Jubilación



Visitar [UWRAdison.org](https://UWRAdison.org) por detalles de preinscripción.

## REFLEJOS

### Las ventajas del cabello blanco

POR MARY BARNARD RAY

On cumpleaños importantes, me doy un regalo de consuelo para poder celebrar el envejecimiento. Cuando cumplí 40 (¿recuerdas cuando eso parecía un gran problema?), tomé un paseo en globo aerostático. A los 50, me di permiso para nunca usar tacones a menos que



quería. A los 60, dejé la sombra de ojos. De acuerdo, parte de la razón de eso fue que mis párpados se pusieron caídos. Consideré afligirme por eso, pero decidí celebrar tener uno.

Menos artículo de cuidado personal en mi lista de "debería". Mi regalo favorito hasta ahora es el que

me di a los 65: dejé de teñirme el pelo. Pensé que era por comodidad y economía, pero resultó que tener el pelo casi blanco tenía ventajas sorprendentes.

Me encanta tener el pelo blanco. Tiene tantas ventajas. Ahora obtengo todos los descuentos para personas mayores sin tener que pedirlos. Jóvenes con piercings me ofrecen asientos en el metro. Obtengo ayuda de los dependientes de las tiendas, lo cual era mucho más difícil cuando yo estaba en el período invisible de la vida de la matrona de mediana edad. Sin embargo, una de mis ventajas favoritas es detener el tráfico. Cuando viajo con un grupo de personas y tenemos que cruzar una calle muy transitada sin un semáforo, simplemente me muevo hacia el frente del grupo y empiezo a observar a los conductores que se acercan. Esto me ha funcionado en tres continentes, hasta ahora. Debo admitir que detener el tráfico en Samarcanda fue un punto culminante en mi experiencia de viaje.

Hay una ventaja final del cabello blanco que me siento obligado a admitir. A veces puedo salir adelante con las cosas. Si me deslizo en un área donde se supone que no debo estar, es fácil alegar ignorancia. Si olvido mi tarjeta de vacunación, me toman la palabra. (He usado esto solo UNA VEZ, en realidad). Esto ciertamente no funcionaría para errores de manejo, como ir en sentido contrario en una calle de un solo sentido, pero podría estar

puede recibir una advertencia en lugar de una multa por exceso de velocidad si no va demasiado rápido. Es solo un pequeño beneficio, después de todo. Pero el envejecimiento tiene suficientes inconvenientes, así que tomaré lo que pueda.-

#### RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

### Gemas digitales ocultas en las bibliotecas UW-Madison

POR BRAD HUGHES, LOUISE ROBBINS Y KATHY CHRISTOPH, MIEMBROS DEL COMITÉ DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

Yo en marzo, un seminario web informativo presentó los sorprendentes recursos disponibles digitalmente a través de las Bibliotecas UW-Madison. Estos incluyen una notable colección de imágenes en línea de unas 38.000 fotografías aéreas de Wisconsin, iniciada en la década de 1930; ejemplos memorables incluyen "la ciudad perdida" en terrenos que se convirtieron en UW-Madison Arboretum, pantanos de arándanos en el condado de Wood, huertos de cerezos en el condado de Door y los terrenos que se convirtieron en los estadios de los Cervecedores en Milwaukee.

El Centro de Colecciones Digitales incluye contenido digitalizado fascinante y variado, incluidos libros de la Edad Moderna sobre química y alquimia y un archivo de hermosas telas africanas. Además, una amplia variedad de videos, publicaciones periódicas y libros están disponibles digitalmente a través de Badgerlink (disponible para cualquier residente de Wisconsin).

Los presentadores dieron una mirada entre bastidores al proceso de digitalización de materiales de la biblioteca y explicaron qué materiales digitales están disponibles para los jubilados de UW-Madison dentro y fuera del campus. También presentaron una descripción general de los complejos efectos de la tecnología en las bibliotecas. Las diapositivas de las presentaciones incluyen abundantes enlaces a los materiales de la biblioteca digital mencionados, que vale la pena explorar.-

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

## TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

### ¿Por qué no tengo un administrador de contraseñas?

POR RACHEL BAKER, MIEMBRO DEL COMITÉ DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA DE UWRA

**O**escuchado: "¡He llegado al punto en que prefiero dejar que alguien robe mi identidad antes que recordar otra contraseña!"

Las contraseñas de Internet se han vuelto cada día más necesarias e importantes. Incluso si decide mantener una lista escrita de contraseñas únicas y complejas y almacenar esa lista en un lugar seguro, ¿mantendrá la lista actualizada? ¿Puede ser encontrado por alguien de confianza en una emergencia? Estas inquietudes se manejan más fácilmente a través de un administrador de contraseñas que mantiene una lista segura de contraseñas e incluso completa automáticamente la correcta para usted.

- ¿Cuanto cuesta?
- ¿Cómo sé cuál es el mejor?
- ¿Cómo sé que es más seguro que mi lista escrita?
- ¿Cómo empiezo?



Todas las anteriores son buenas preguntas (con buenas respuestas), por lo que presentamos dos alternativas para una protección con contraseña fácil de usar y sin costo.

1. "LastPass" de UW es una aplicación robusta y fácil de usar

que se ejecuta como una extensión de cualquier navegador. LastPass está disponible sin cargo para los jubilados de UW. Cifra sus contraseñas, administra contraseñas en aplicaciones móviles como MyChart e incluye la opción de compartir contraseñas. LastPass incluso almacenará y protegerá otra información importante que necesite, incluidas identificaciones y tarjetas de crédito. Controlar [kb.wisc.edu/103552](http://kb.wisc.edu/103552) para ver qué opción de LastPass está disponible para usted y cómo empezar.

2. O bien, para familiarizarse con el almacenamiento básico de contraseñas y el autocompletado, use la función de contraseña integrada en su navegador web favorito. Las opciones del navegador funcionarán tanto en la computadora de su casa como en los dispositivos móviles. Están protegidos por una contraseña del navegador o la contraseña de su dispositivo. Conoce más sobre algunos de ellos en:

- Cromo [tinyurl.com/2p8tsdxk](http://tinyurl.com/2p8tsdxk)
- Firefox [tinyurl.com/2p98mnsz](http://tinyurl.com/2p98mnsz)
- Borde de Microsoft [tinyurl.com/23sf9vrs](http://tinyurl.com/23sf9vrs)

Empiece a proteger sus contraseñas ahora. El Comité de Tecnología Electrónica de UWRA espera ofrecer una Clínica de Tecnología en persona cuando se reanuden las reuniones de UWRA. Mientras tanto, podemos responder a sus preguntas a través de nuestra dirección de correo electrónico, [UWRA.tech@gmail.com](mailto:UWRA.tech@gmail.com).

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

Continúe monitoreando la [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org) sitio web para más actualizaciones.

Eventos virtuales (V), Eventos presenciales (IP)

- |                                      |                          |  |
|--------------------------------------|--------------------------|--|
| • martes, 7 de junio de 2022         | 10:00 a. m. a 1:00 p. m. | <i>Tour de la Fundación Internacional de la Grulla</i> (IP)  |
| • martes, 19 de julio de 2022        | 09 A.M                   | <i>Desayuno del lado este, Elie's Café, 909 E. Broadway, Monona</i> (IP)   |
| • martes, 30 de agosto de 2022       | 09 A.M                   | <i>Desayuno del lado este, Elie's Café, 909 E. Broadway, Monona</i> (IP) Lo  |
| • martes, 27 de septiembre de 2022   | 10:00 a.m.-mediodía      | <i>que necesita saber sobre los vehículos eléctricos</i> (V) <i>Investigación familiar desde el principio</i> (V) <i>Escalando ese árbol genealógico</i> (V) |
| • miércoles, 5 de octubre de 2022    | 13:00-15:00              |  |
| • martes, 25 de octubre de 2022      | 13:00-15:00              |  |
| • Miércoles, 16 de noviembre de 2022 | 1:00-3:00 p. m.          | <i>No dejes que el árbol genealógico se vuelva pesado</i> (V)  |

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

## LA SSI DESPUÉS

UWRAmadison.org

### Asociación de Jubilados de UW-Madison

c/o División de Estudios Continuos 21

North Park Street, Room 7205 Madison, WI

53715-1218

Nonprofit  
Organization  
US Postage  
**PAID**  
UMS

### ¿Se mudó o se mudó?

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

## LA SSI DESPUÉS

**EDITOR** • [Sheila Leary](#)

**COLUMNISTA** • [María Barnard Ray](#)

**COORDINADORES DE COLUMNA**

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

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

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

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

Correo electrónico: [retireassn@mailplus.wisc.edu](mailto:retireassn@mailplus.wisc.edu)

**DIRECTOR EJECUTIVO** • [Sandi Haase](#)

**PRESIDENTE DEL CONSEJO** • [Jane Dymon](#)

**PRESIDENTE ELECTO** • [Rob Seltzer](#)

**ANTIGUO PRESIDENTE** • [Esther Olson](#)

**SEC RETARIO** • [pescador mariano](#)

**TR EA SUR ER** • [beth zemp](#)

**DIRECTORES**

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

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

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

• [jim stratton](#)

## EN ESTE PROBLEMA

Nuevas actividades: mariposas **pags. 1**

Del Director Ejecutivo **pags. 2**

Resúmenes de seminarios web **págs. 2, 7 y 10**

Renovación de membresía, aumento de cuotas, renovación de suscripción para suscriptores \*Imprimir\* **pags. 3**

Oportunidades de voluntariado con UW Athletics o Mentoring UW Scholars **pags. 4**

El bienestar importa: vocacional, emocional, espiritual **pags. 5**

Desayunos Este-Oeste, Desayunos Presenciales **pags. 5**

Conozca a un miembro de UWRA: Robert Forsberg **pags. 6**

Bienvenidos, nuevos miembros **pags. 6**

Coloquio del Instituto sobre el Envejecimiento **pags. 7**

¡Hurra por los voluntarios de UWRA! **pags. 8**

Marcadores de libro: Los misterios de Marcus Didius Falco **pags. 9**

Guarde las fechas para los programas UWRA de otoño **pags. 9**

Reflexiones: las ventajas del cabello blanco **pags. 10**

Tecnología: uso de un administrador de contraseñas **pags. 11**

Calendario UWRA **pags. 11**