



家譜網絡研討會
系列 | 頁。3



圓桌會議揚聲器
2022年秋季 | 頁。8



滑雪纜車故事 | 頁。10



我們在臉書上！
UWRA-麥迪遜



THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

退休機會網絡研討會

Gerrymandering：你怎麼能說選舉地圖不公平？

作者：退休機會委員會成員 MILLARD SUSMAN

G遊說是我們的政治制度扭曲“一人一票”規則以服務於特殊利益的幾種方式之一。繪製選舉地圖是一個複雜的數學問題，沒有唯一的正確答案——而且



爭論
任何可接受性
給出的答案往往很激烈。

幸運的是，UW-Mad-等數學家
喬丹·艾倫伯格
深思熟慮
到這個問題，並將舉辦一個網絡研討會來幫助 UWRA 成員

想想這個問題。他將非正式地介紹選舉地圖的製作規則和判斷這些地圖的標準。會議將留出大量時間進行問答，因此請計劃提出問題。

如果您對演講者有初步問題，請將其發送給項目協調員 Millard Susman，地址為 msusman@wisc.edu 到 10月25日星期二。

喬丹·艾倫伯格是威斯康星大學麥迪遜分校的約翰 D. 麥克阿瑟和維拉斯傑出數學教授，以及威斯康星發現研究所的發現研究員。他是著名書籍的作者 *形狀：信息、生物學、戰略、民主和其他一切的隱藏幾何和如何不犯錯：數學思維的力量*。



行政區劃

2022年11月1日，星期二

下午 2:00-4:00 在線網絡研討會

報名截止日期：10月28日

需要提前註冊。在線註冊：

uwramadison.org/event-4882672

Zoom 網絡研討會的在線註冊很容易，但會員也可以通過電子郵件向 UWRA 辦公室發送電子郵件：retireassn@mailplus.wisc.edu 或致電 608-262-0641 註冊活動。網絡研討會鏈接和通話信息包含在活動前 7 天和 2 天通過電子郵件向註冊者發送註冊確認和提醒。

在 Zoom 方面需要幫助？

接觸 UWRA.tech@gmail.com

來自執行董事的辦公桌

祝大家中秋快樂！

作者：桑迪哈斯

我很高興與大家分享 in-per- 回歸的消息



兒子員工福利和資源公平。
2022 年展會定於 10 月 3 日
星期一上午 10:00 至下午
4:00 在聯合南舉行。

健康、長期護理、視力和牙科保險提供商將有展示和代表在場回答您的問題。

員工信託基金、威斯康星州投資委員會和其他管理我們 403(b) 賬戶和遞延補償賬戶的金融組織的工作人員也將在場。研討會全天安排，因此您可以了解有關 2023 年福利的更多信息。此外，校園團體將提供有關其服務的信息，包括交通服務。

UWRA 將在展會上設置一個展位並進行小組討論：“如果我知道然後我現在知道的。” 小組成員將就有助於或可能阻礙向退休過渡的因素提供他們的個人見解。長達一小時的討論將於上午 11:45 在 Marquee 開始。展會免費，無需註冊。一定要在 UWRA 展台前停下來打個招呼！

提醒一下，UWRA 將於 10 月 10 日星期一（下午 1:30-3:30）舉辦“這是您的選擇——健康保險更新”網絡研討會。uwramadison.org/event-4869234

2022 年多元化論壇“記憶的力量——回收我們的遺產以想像新的未來”將於 11 月 14 日至 15 日以面對面和虛擬會議的形式舉行。多元化論壇為校園社區和威斯康星州地區的成員提供了一個圍繞多元化、公平、包容和社會正義問題進行學習和探索的平台。如需更多信息，請訪問[多樣性論壇.wisc.edu/](https://wisc.edu/)

新機上

擔任 UWRA 當選主席

作者：羅伯·塞爾策

我在華盛頓特區郊區馬里蘭州切維蔡斯長大，當時我覺得自己很世俗，但回想起來，我意識到自己是多麼狹隘



我的成長經歷

曾是。我的妻子在密歇根的一個農場長大，我們有很棒的

關於來自不同文化的故事。她的家人會派我去菜園買些土豆。我根本找不到他們。對我來說，土豆是用玻璃紙包裹的，來自雪佛蘭蔡斯市場。誰知道它們長在地裡？

在研究生院，當我寫論文並開始找工作時，我被密歇根大學的招生辦公室聘為招生顧問。我終於完成了我的博士學位。1992 年全職工作。我喜歡大學招生工作，但想升任主管。我申請了威斯康星大學麥迪遜分校的主任職位並獲得了這份工作，並在那裡度過了接下來的十年。

從威斯康星州退休後，我成為佛羅里達大西洋大學招生管理副總裁，負責招生、經濟援助和註冊辦公室。我喜歡海洋，住在博卡拉頓也不錯。我的妻子留在威斯康星州，在那裡她擔任威斯康星州學生系統負責人的一份不錯的工作。

我們喜歡退休，並且一直很忙。我喜歡閱讀、游泳和旅行（埃及、阿拉斯加、夏威夷、澳大利亞、新西蘭）。我做一點私立大學的招生諮詢。我是米德爾頓公共圖書館董事會的前任主席。我們還積極參與威斯康星大學麥迪遜退休協會，我是該協會的前任主席，現在是候任主席。

財務問題網絡研討會

2023 年“這是你的選擇”：健康保險有什麼新變化？

作者：KATHY ZWEIFEL 和 MILLARD SUSMAN，退休財務委員會成員

磷威斯康星州員工信託基金 (ETF) 部戰略健康政策辦公室的政策顧問將舉辦一場關於 2023 年將影響威斯康星大學員工和退休人員的醫療保險覆蓋選項和計劃變更的網絡研討會。該計劃將重點關注 WEA Trust 是 ETF 的三個區域健康計劃及其州和全國健康保險產品的供應商。2023 年的保費變更、新的健康計劃選項以及對 Medicare 人員的疫苗覆蓋率進行審查也在議程上。

2023 年開放註冊期為 2022 年 9 月 26 日至 10 月 21 日。“這是您的選擇 2023 決策指南”計劃於 9 月 19 日郵寄。決策指南中包含的所有信息以及有關 WEA 信託過渡的更多信息可在 ETF 網站 (etf.wi.gov) 9 月 19 日。

如果您對演講者有初步問題，請發送至項目協調員 Millard Susman，地址為 msusman@wisc.edu 和 Kathy Zweifel 在 kazweife@wisc.edu 到 10 月 3 日星期一。

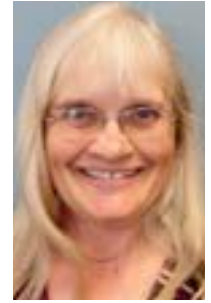
SWIB & WRS

每月養老金播客

噸威斯康星州投資委員會 (SWIB) 製作每月一次的 SWIB 播客，可以讓威斯康星州退休系統 (WRS) 成員更深入地了解 SWIB 為保持該州的養老金系統強大和資金充足所做的工作。了解穩健且多樣化的投資策略如何使 SWIB 和 WRS 保持成功。最近的播客標題為“年中市場更新：在波動中尋找穩定性”。播客可在 SWIB 的網站上找到，swib.state.wi.us/podcasts，以及大多數主要的播客平台，包括 iTunes、Google Play、iHeart Radio 和 Spotify。



左：走。 右：拉爾森。
沒有可用的照片
布羅克曼。



下面，從左到右：Sieg，
溫特，懷特。



來自員工信託基金部的演講者將包括蕾妮·沃克，計劃與政策部門主任；薩拉·布羅克曼，傳訊經理；阿琳·拉爾森，聯邦計劃和政策；特里西婭·西格，藥房福利計劃；道格拉斯·溫特，衛生政策顧問；和 科比懷特，健康項目經理。

2023 年更新：這是您的選擇

2022 年 10 月 10 日，星期一
下午 1:30-3:30 在線網絡研討會

報名截止日期：10月7日
需要提前註冊。在線註冊：
UWRAmadison.org/event-4869234

你可知道？

UWRA 成員包括 47% 的學術人員、30.5% 的教職員工、22.3% 的大學工作人員和 3.2% 的非 UW 退休人員。UWRA 是唯一一個歡迎非 UW 退休人員的十大退休協會。

11% 的 UWRA 會員是終身會員，45% 是特價會員（6 年，5 年的價格），37% 是年度會員，7% 是 OOA（區域外）會員。

在以下位置查找有關會員的更多信息 UWRAmadison.org。

退休機會網絡研討會

家譜研究系列工作坊

黛安·哈特·德奇，UWRA 成員

噸他與黛安·哈特·德西 (Diane Hart Deci) 合作，由三部分組成的系列展示了尋找家族史的方法。德西 45 年來一直在探索自己和他人的家族歷史。介紹家譜，講座還將為那些已經開始研究的人提供有價值的信息。



第 2 節：本次會議將討論在生活事件時創建記錄，以及評估證據的技能、定位記錄的資源以及沿途的注意事項和驚喜。

第 1 節：10 月 5 日從一開始的家庭研究

第 2 節：10 月 25 日爬上那棵家譜 **會議 3：日期待定，2023 年 1 月**不要讓家譜變得頭重腳輕

如果您錯過了第 1 節課，請訪問 UWRA 網站 (UWRAmadison.org) 然後選擇 Resources/Presentations/2022-23 July-Dec) 以從該計劃中查找信息。-

如果您對演講者有初步問題，請提前通過電子郵件將其發送給項目協調員 *Mary Beth Plane*，地址為 marybethplane@yahoo.com 到 10 月 18 日星期二。

食品儲藏室捐款

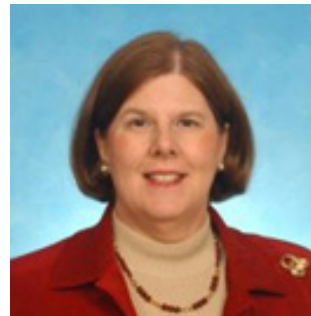
我代替 UWRA 項目的註冊費，捐款是

鼓勵到為食物不安全的威斯康星大學學生提供服務的 Open Seat 食品儲藏室。應付支票



給 UW 基金會，在備忘錄行帶有“Open Seat”，可郵寄至：

UWRA，北公園街 21 號，7205 室，麥迪遜，威斯康星州 53715-1218。-



黛安·哈特·德西是 45 年的家庭研究員、WS DAR 州註冊官，也是多個宗族協會的成員。她通過威斯康星歷史學會、喬治亞家譜學會和美國革命的女兒們參加了家譜課程。黛安退休了

埃奇伍德學院的行政工作。

家譜工作坊 2

2022 年 10 月 25 日，星期二
下午 1:00-2:30 在線網絡研討會

報名截止日期：10月21日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-4813124



- 保存日期

家譜 研討會 3

tba：改期至一月

下午 1:00-2:30 在線網絡研討會
需要提前註冊。

在線註冊：

UWRAmadison.org/event-4813133

美國經濟健康 2022 年 12 月 14 日，星期三

上午 10:00 至中午 在線網絡研討會

報名截止日期：12月9日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-4933337

在 Zoom 方面需要幫助？

接觸 UWRA.tech@gmail.com。

認識 UWRA 會員

Você Fala Português ?

作者：瑪麗·丹尼爾

米艾迪生，威斯康星州是我的家鄉。我是威斯康星大學麥迪遜分校的三次校友：BS 1958（教育和西班牙語）；MA 1959（西班牙語）；博士 1965 年（葡萄牙語文學）。我從 UW Music Clinic 獲得的大提琴獎學金資助了我的本科學位，我在高中時參加了四年。



我的第一份全職工作是在佛羅里達州基韋斯特擔任巡迴西班牙語教師。我在四所小學中流傳，為 K-6 年級的孩子教授西班牙語口語（沒有教科書）。那一年我兩次失聲！第二年，我在佛羅里達州溫特帕克的一所初中教西班牙語和英語，然後返回——

去威斯康星大學攻讀博士學位。我在 1965-1977 年間在愛荷華大學建立了一個葡萄牙語課程並教授葡萄牙語。

在 1998 年從威斯康星大學麥迪遜分校退休之前，我是西班牙語和葡萄牙語系的葡萄牙語教授（我現在是名譽教授）。我最喜歡的工作部分是課堂教學（研究生和本科生）。我在校園裡最喜歡的地方？巴斯科姆山和湖濱小徑區是我的“家”。

退休後我做的第一件事就是花更多時間在巴西為威克里夫聖經翻譯公司進行葡萄牙語技術翻譯的傳統夏季業餘活動（自 1972 年以來）。現在，我全職為巴西聖經協會和威克里夫聖經翻譯公司將技術（語言）書籍翻譯成葡萄牙語，每天花 6 到 7 個小時在電腦前。

我喜歡聽古典音樂。我在麥迪遜交響樂團演奏了幾年的大提琴，在表演領域我特別喜歡演奏弦樂四重奏。在閱讀華盛頓特區內部人士最近撰寫的回憶錄時，我也一直在努力保持政治理智。

我最喜歡的 UWRA 活動是幾乎每月一次的雙講座/音樂會系列，包括午餐——我真的很懷念那些演講和午餐！我在麥迪遜最喜歡的餐廳是位於北謝爾曼大道的現已關閉的 Manna Café。我的下一個旅行計劃包括參觀多爾縣（一個最喜歡的地方）和威斯康星州北部。

關於我你可能不知道的有趣事實？我是英格蘭東北部（林肯郡）移民父母的女兒，擁有捨伍德音樂學院（芝加哥）的鋼琴教學證書。

ELIE'S CAFE 早餐

909 E. Broadway, 莫諾納, WI

2022 年 10 月 25 日，星期二

上午 9:00-10:30 面對面聚會

與其他 UWRA 成員一起在 Elie 的家庭餐廳享用早餐（或一杯咖啡或茶）。成員每月聚集一次吃早餐和熱烈的交談。無需註冊。

2022 年 8 月 1 日至 8 月 31 日

我們歡迎新成員

瑪莎卡拉漢，
進步/學校

老兵專用醫藥

麗莎·塞萬提斯藥物凱瑟琳

琳·馬扎克，身份與包容

肯尼斯·薩蒂舒爾，
細菌學

黛布拉施耐德，CALS
人力資源

傑伊·施耐德 CALS

細菌學

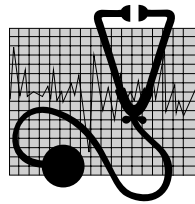
瑪麗·特里梅因，錄像機/

GLBRC

UWRA 是您退休後的網絡！

健康問題

充分利用您的醫療保健訪問



作者：DAVID M. DECI，醫學博士，UWRA 成員

大號讓我們面對它。拜訪您的醫療保健提供者可能會讓人感到困惑、時間緊迫和焦慮。我應該知道。40 多年來，我作為醫生坐在患者的辦公桌對面。儘管時代已經從過去的家長式/母性態度發生了變化，但許多患者離開他們的醫療保健提供者辦公室時仍然感到不滿意或不了解情況。

因此，這裡有一些更新的建議將有助於改善您的訪問：

- 註冊您的醫療系統的電子患者門戶。它使訪問您的健康史變得更加容易，並允許您查看筆記、實驗室結果和其他診斷報告。
- 帶上您所有的藥物來訪。我喜歡將其稱為藥物管理的 Ziploc 方法。您的醫療保健提供者需要確切知道您正在服用什麼。這包括非處方藥、維生素、補充劑、眼藥水、噴鼻劑和吸入器。尤其包括其他醫生開的藥。請誠實地說明您是如何服用藥物的。
- 帶上第二對耳朵來訪。大多數醫生歡迎朋友和家人，他們不僅可以提供情感支持，還可以提供另一種記憶可能共享的信息的方式。做筆記並要求書面說明。
- 提前做好準備並整理好您的顧慮。以項目符號的形式寫下您的症狀和疾病時間表。您可以提前將其輸入到您的電子記錄中，並攜帶一份打印副本供您的提供商查看。這可以節省時間，讓您的醫生更快地根據您的特定需求定制病史和檢查。

- 問問題！不要離開相遇，直到

您的所有擔憂都已得到解決。請記住，您是自己最重要的擁護者。

- 填寫並及時更新您的預先指示，包括您的醫療保健授權書的聯繫信息。
- 與您團隊的護士或醫療助理交朋友。在兩次訪問之間，它們可以成為回答問題、安排約會和補充處方的重要環節。
- 最後，選擇最符合您的個性和價值觀的醫生或高級執業護士。許多醫療保健系統允許初步“了解您的訪問”，這可以幫助您確定這是否是您的醫療保健團隊的合適領導者。-

退休活動

尋求篩子關於退休活動的意見書

作者：SCOTT 和 LISA HILDEBRAND，專欄編輯

小號自 2019 年底以來，許多威斯康星大學麥迪遜分校的退休人員通過以下方式分享了他們退休後追求的迷人故事 *篩子* 的“退休活動”欄目。這些故事產生了許多積極的評論，我們正在為即將到來的問題尋求提交。

“退休活動”專欄突出了 UWRA 成員的廣泛興趣，並展示了麥迪遜和其他地方可用的機會。最近的專欄集中在園藝教育（2022 年 9 月）、蝴蝶（2022 年 6 月）和科學素養（2022 年 5 月）。

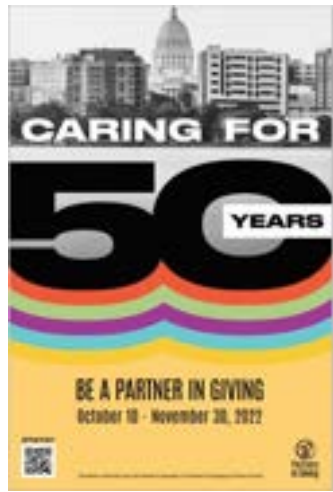
我們意識到一些退休人員可能會為發表文章而感到不舒服；但是，我們將與您一起講述您的故事！如果您有興趣與退休人員分享退休活動，請發送電子郵件 scott.h.hildebrand@gmail.com。我們將發送有關字數、截止日期和照片的信息以及一些幫助您入門的問題。以前的文章從 250 到 400 字不等。-

校園新聞

捐贈合作夥伴慶祝成立 50 週年！

作者：大學聯合運動委員會 GIANNA TAYLOR

噸在他這一年，我們的合作夥伴捐贈 (PinG) 活動主題是“關愛 50 年”——這是對這一令人難以置信的 50 週年里程碑的致敬，以及捐贈者通過他們的慈善捐贈所表現出的對他人和周圍社區的巨大關懷。我們的集體貢獻產生了巨大的影響！半個世紀以來，我們攜手合作，為參與 PING 運動的 500 多個地方、州、國家和國際組織的基本服務和慈善工作提供急需的支持。在過去的 50 年中，該活動總共籌集了超過 8500 萬美元，其中包括去年的近 210 萬美元。



我們希望您能再次加入威斯康星大學麥迪遜分校，支持您最關心的事業；但是，那

慈善的影響給予超越我們選擇支持的事業和組織。給予直接影響我們每個人，而不僅僅是通過加強

我們的個人價值觀，還因為它喚起了

感恩，讓我們感覺良好（研究表明它可以真正改善我們的身心健康），建立我們的社區聯繫感，甚至可以為您提供稅收優惠（諮詢您的稅務專業人士）。貢獻的大小不是讓我們獲得這些獎勵的原因——它是給予的行為！對於那些可以參與的人來說，任何規模的捐款都會有所幫助——甚至每月只需 1 美元。

今年新

邀請您參加每週二舉行的新的由九部分組成的虛擬慈善午餐和學習系列

到 11 月 30 日。加入以聽取在當地、國家和國際上產生影響的慈善機構的意見。註冊開放：[給予。wi.gov/charities/](https://www.wisc.edu/charities/)

我們也邀請您參觀[give.wisc.edu/](https://www.give.wisc.edu/) 獲取更多資源或捐款，或[give.wisc.edu/ 關於我們/給退休 / 註冊](https://www.give.wisc.edu/about-us/giving-retirees/)以獲取要發送到您的電子郵件或家庭地址的活動信息。要查看所有捐贈選項，請訪問 [give.wisc.edu/options-for-giving/](https://www.give.wisc.edu/options-for-giving/)。歡迎在 2023 年 5 月 15 日之前捐款。您的捐款意味著 50 年來一直在照顧最脆弱的人，並且在您的持續慷慨和支持下，我們期待另一個 50 年。-

大學圓桌會議

圓桌會議公告 2022年秋季演講者

乙每個學期，大學圓桌會議都會安排三個午餐項目，並由威斯康星大學麥迪遜分校的一名成員進行演講。圓桌會議向大學社區成員及其客人開放。

從上午 11:45 到下午 1:00，所有節目都在 Union South 的 Varsity Hall 舉行，每次午餐費用為 15 美元。欲了解更多詳情，請訪問大學圓桌會議頁面：[acstaff.wisc.edu/programs/university-roundtable](https://www.acstaff.wisc.edu/programs/university-roundtable/)。有問題，發郵件 [@soas.wisc.edu](mailto:roundtable@soas.wisc.edu)。

10月26日迪特拉姆·舍費爾將討論如何在日益兩極分化的世界中傳播科學。

11月16日安娜安德熱耶夫斯基將介紹馬歇爾·厄德曼對麥迪遜及其他地區戰後建築的貢獻。

12月14日克里斯蒂·雷穆卡爾將探討全氟和多氟烴物質 (PFAS) 如何影響威斯康星州的地表水。

柏拉圖

為了快樂而教或學

作者：柏拉圖會員和交流主席 Hedy Lukas

一個作為 PLATO (參與式學習和教學組織) 的成員，您可以從 50 多個由 PLATO 成員領導的麥迪遜地區討論/講座課程中進行選擇，主題多種多樣再戰內戰, 佛教：概述，我們愛一個謎，和爵士樂。在 2022 年秋季，我們增加了一門名為真相衰滅傑克·米切爾 (Jack Mitchell)，退休教授和 NPR 廣播節目的第一任製作人所有的情況都被考慮到了，一個寫作工作坊由出版作者安迪·米爾曼 (Andy Millman) 和非優勢手繪希瑟·威廉姆斯 (Heather Williams) 是一位藝術家，他的目標是幫助人們使用繪畫來更好地了解自己。



對特定主題充滿熱情的 PLATO 成員可以自己開發和領導課程。大多數課程持續六到十週。沒有先決條件，沒有成績，也沒有測試。課程平日在大麥迪遜附近的 20 多個便利地點親自授課，許多課程實際上是通過在線課程進行的。

2022 年秋季的大部分課程於 9 月下旬開始，但許多課程可以在學期中的任何時間加入。通過點擊 PLATO 網站上的“課程”選項卡，可以輕鬆聯繫課程協調員以獲取更多信息：platomadison.org。

PLATO 成員還喜歡前往密爾沃基、芝加哥和斯普林格林的劇院和其他場所；參觀花園、博物館和感興趣的領域；參加自然漫步；並參加講座

由麥迪遜地區的科學家、教育工作者和專業人士撰寫。目前計劃的 10 月旅行包括參觀歷史悠久的芝加哥鉑爾曼之家和密爾沃基話劇團 *泰坦尼克號：音樂劇*。

由於 PLATO 是一個志願者組織，個人每年的會員費只需 60 美元即可負擔得起，其中涵蓋了所有課程的參與。對於包括劇院門票或巴士交通等項目的特殊活動，可能需要支付額外費用。有些課程需要購買資源書。如需更多信息，請訪問 platomadison.org。

閣樓天使協會

十月繼續教育演講者

噸向公眾開放的閣樓天使協會繼續教育計劃於週一早上在米德爾頓的舊索克路 8301 號閣樓天使廣場舉行。

上午 10:00 供應咖啡，上午 10:30 開始活動。不收費，無需預訂，但可容納 80 人。計劃參加者必須在正門進行篩查並佩戴健康級口罩。



10月10日MSO 邁向 100 週年及以後的道路
Robert A. Reed，麥迪遜交響樂團執行董事

10月17日華盛頓大學的秘密、奧秘和隱藏的地方
普雷斯頓施密特，資深作家，在威斯康星州雜誌

10月24日建立你的大腦緩衝區：降低癡呆症風險和改善幸福感的步驟
威斯康星阿爾茨海默病研究中心醫學主任 Nathaniel Chin 博士

10月31日在職業棒球的商業方面工作
密爾沃基釀酒人公司退休財務主管迪克霍夫曼。

達恩縣的回复

秋季志願者機會

作者：JAN KARST，RSVP 社區聯繫協調員



F或 50 年以來，RSVP 一直在為志願者（主要是 55 歲及以上）提供社區服務

機會。在典型的一年中，近 1400 名 RSVP 志願者在戴恩縣的所有 25 個社區提供超過 175,000 小時的服務。要通過 RSVP 探索志願服務，請聯繫 Jan Karst Jkarst@rsvpdane.org 或 608-441-7891，或訪問網站 rsvpdane.org。以下是一些當前的志願者機會。

盲文轉錄培訓今年秋天開始。您可以接受培訓成為志願者盲文轉錄員，以準備和提供盲文書籍。所有轉錄員都參加為期一年的盲文轉錄課程（每週課程），最終獲得國會圖書館的認證。

天主教多元文化中心整個月都需要送餐員和廚師。工作日晚上 3:30-5:30 PM 和周末 9:30 AM-12:30 PM 提供免費社區餐食。隨時做飯，但飯菜必須在 3:30 之前完成。

棲息地恢復幫助分類和擱置舊的和新的建築材料和用品，協助購物者，並在收銀台進行銷售。週二至週六提供上午和下午班次。目前最需要的是在 Monona Drive 的 Eastside 商店。

SSM 聖瑪麗醫院在“為您服務”計劃（護送患者和家屬、運送物品等）、患者登記（歡迎患者並護送他們到目的地）和手術等候區（支持有親人的家庭進行手術、

通過觸摸和對話提供關懷和支持）。

美國紅十字會歡迎獻血者，幫助他們註冊，提供友好的支持，並作為獻血大使協助提供茶點。或者，作為紅十字血液運輸司機，確保為威斯康星州有需要的患者提供血液。

Agrace 臨終關懷有廚房志願者機會，包括小批量麵包師、咖啡館收銀員、營養中心儲備、湯大隊和廚房準備工作，以協助廚房團隊進行小規模準備和食譜工作。

全國獎杯回收計劃(NTRP)從捐贈的舊獎杯中製作翻新的獎杯和獎品，為全國各地的非營利組織提供服務。在 Odana 路的回收車間提供幫助。任務包括打開獎杯盒，用簡單的工具將它們拆開，整理碎片，以及建造新的獎杯。這也是一個創客空間，允許有創意的人用獎杯部件製作新物品。可提供兩小時輪班。

社會正義中心這是一個充滿活力的中心，容納了 14 個對我們社區至關重要的當地組織。它需要前台接待員來歡迎訪客，回答問題，並維護前台和接待區。基本的計算機知識，包括打字、電子郵件和搜索互聯網是有幫助的。

獸醫幫助獸醫需要志願者司機，從現在開始。獲得里程報銷和額外責任保險，以及帶退伍軍人就診的滿足感。營業時間為周一至週五上午 8:00 至下午 4:00。非常感謝您的服務。

電腦夥伴這個 RSVP 志願者和戴恩縣小學生之間的電子郵件聯繫計劃通過電子通信將有愛心的老年人與學生聯繫起來。這些電子郵件具有友好的“了解你”的性質。在學年期間，好友成為朋友。

反思

三、二、一——坐下！

瑪麗·巴納德·雷

我享受秋天，但它確實讓我想起了自己的衰老和失去了一些冒險的機會。向所有嘗試過高山滑雪的讀者致以敬意。你經歷了我永遠不會經歷的冒險。我對這些知識很平靜。



阻止我滑雪的不是害怕滑下山。這是乘坐升降機的前景。很久以前，我嘗試騎過在 T 形桿之前使用的那些小圓形金屬盤，據說是

上兔子山的簡單方法。
我是新手

滑雪板和滑雪杖，無法負擔滑雪課程。所以難怪在保持兩個滑雪板筆直的同時將那個圓盤夾在我的大腿之間，這遠遠超出了我的技能水平。在我第一次嘗試時，我設法讓我的長滑雪板越過並最終側身旋轉，同時被拖到斜坡上幾英尺，然後我成功地從那個邪惡的小金屬凳子上摔下來。小學的孩子們耐心地等著我清理這片區域，這樣他們就可以騎車上山了。幸運的是，當時還沒有手機，否則我的墜落仍然會出現在 YouTube 上。

幾個月前，當我在成年女兒的陪伴下，乘坐滑雪纜車登上白魚山欣賞美景時，這段記憶又回到了我的腦海。旅程順利開始。一位看起來大約 12 歲的彬彬有禮的年輕人告訴我當纜車駛來時該站在哪裡。他甚至在正確的時間數出了“三、二、一——坐”。我在路上！在第一座小山的頂部，他們停下了電梯，這樣我就可以從公園長椅一樣的椅子上爬下來。第二條電梯提供了纜車的選擇

ple 那裡停止了電梯，所以我們封閉了汽車。

到了下山的時候，一個脾氣暴躁的老人試圖說服我乘坐升降椅而不是纜車。由於電梯可能在某些地方離地面 100 英尺，而且風在吹，所以我沒有被說服。再一次，他們在山頂和山腳停下了電梯，這樣我們就可以爬進爬出纜車了。

在較低的吊椅上，我們再次得到指示，要站在一個地方，然後“三、二、一——坐”。我的信心正在建立。沒錯，我確實抓住了我面前的扶手，但風很大。一切都很順利，直到我們到達山腳下，纜車服務員，一個扎著活潑馬尾辮的年輕女子正在用她的手機充滿活力地交談。當椅子不停地轉過拐角時，我女兒優雅地起身，走在椅子前面。我僵在原地。被移動的長凳撞倒的想法充滿了我的腦海。風度翩翩的小服務員仍然專注於她的手機。我決定我要再次騎上山，因為我不可能從那把移動椅子上下來。

突然，我看到一個年輕人向我跑來，像一個熟練的跨欄運動員一樣跳過路障來救我。他按下了相應的紅色按鈕，電梯輕輕地停了下來。我帶著一點點優雅起身走開了，希望我看起來更像伊麗莎白女王，而不是一個膽小的老太太。我稱讚這個年輕人的跨欄技巧，繼續走，並發誓我永遠不會後悔放棄高山滑雪。-

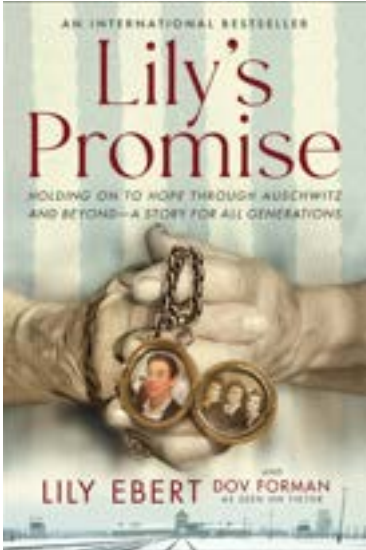


書籤

莉莉的承諾

由執行董事兼 UWRA 成員 SANDI HAASE 審核

他的書 *莉莉的承諾：通過奧斯維辛及更遠的地方堅持希望* 由 Lily Ebert 和 Dov Forman (Pan Macmillan UK, 2021 年)，是對人類精神和



一個很好的閱讀。什麼讓我驚訝關於這本回憶錄畢竟艾伯特沒有苦澀她和她的家人所承受的恐懼二戰期間。她向自己承諾如果她在奧斯威辛集中營倖存下來，她會告訴大家關於營地的真相，希望它

戰前的匈牙利。她分享了當家人被趕上牛車抵達奧斯威辛集中營時，她和家人的生活發生了怎樣的變化。年輕的莉莉和她的兩個姐妹與她的母親和兩個弟弟妹妹分開，他們被送往毒氣室。她講述了幾個月的工作、疲憊、飢餓和穿越德國的死亡行軍，最終遇到了解放他們的美國士兵。一位富有同情心的大兵給了她一張鈔票，上面寫著“祝你好運，幸福”。

幾十年來，艾伯特沒有談論她的經歷。最終，在曾孫多夫福爾曼的幫助下，她信守了諾言。她的故事讓我們一窺大屠殺倖存者如何應對他們所經歷的恐怖以及對家庭的影響。

Lily Ebert 是大屠殺倖存者中心的創始成員。2016 年，她因對大屠殺教育的貢獻而獲得大英帝國勳章。

永遠不會再發生。

回憶錄從她快樂的童年開始

請將 Book Marks 的簡短書評通過電子郵件發送給專欄協調員 Laurie Mayberry，地址為 [勞裡](mailto:mayberry@wisc.edu)。
mayberry@wisc.edu

- 威斯康星大學麥迪遜退休協會日曆日期 -

繼續監測 UWRAmadison.org 網站以獲取進一步更新。

虛擬事件 (V)、現場事件 (IP)

- | | | |
|----------------------------------|---------------|--|
| •2022 年 10 月 5 日，星期三 | 下午 1:00-2:30 | 網絡研討會 從一開始的家庭研究(五) 網絡研討會 2023 年更新：這是您的選擇 (健康計劃) (五) UWRA 秋季會員招待會(知識產權) 在 Elie's 咖啡廳享用早餐(知識產權) 網絡研討會 爬上那棵家譜(五) |
| •2022 年 10 月 10 日，星期一 | 下午 1:30-3:30 | |
| •2022 年 10 月 12 日，星期三 | 下午 4:30-6:00 | |
| •2022 年 10 月 25 日，星期二 | 上午 9:00-10:30 | |
| •2022 年 10 月 25 日，星期二 | 下午 1:00-2:30 | |
| | | |
| •2022 年 11 月 1 日，星期二 | 下午 2:00-4:00 | 網絡研討會 Gerrymandering：地圖何時不公平?(五) 在 Elie's 咖啡廳享用早餐(知識產權) |
| •2022 年 11 月 22 日，星期二 | 上午 9:00-10:30 | |
| | | |
| •2022 年 12 月 14 日星期三上午 10:00 至中午 | | 網絡研討會 美國經濟的健康狀況(五) 網絡研討會 人機交互和團隊(五) 網絡研討會 不要讓家譜變得頭重腳輕(五) |
| •2023 年 1 月 17 日，星期二 | 下午 2:00-3:30 | |
| •一月日期待定，請查看 UWRA 網站 | | |

有關即將到來的 PLATO 之旅的信息，請訪問 platomadison.org/page-18561 有關董事會和委員會會議和截止日期篩子，請參閱 UWRA 網站 UWRAmadison.org。

這小號之後

UWRAmadison.org
威斯康星大學麥迪遜退休協會 c/o
Division of Continuing Studies 21
North Park Street, Room 7205
Madison, WI 53715-1218

Nonprofit
Organization
US Postage
PAID
UMS

搬家還是搬家？

篩子郵政服務不會自動轉發。請使用電子郵件、普通郵件或訪問我們的網站向我們提供您的新地址，以便您繼續接收篩子定期。

這小號之後

編輯器 · [希拉·利裡](#)

專欄作家 · [瑪麗·巴納德·雷](#)

專欄協調員

[認識一個會員](#) · [新月形環](#)

[退休活動](#) · [斯科特和麗莎希爾德布蘭德](#) 書籤 · [勞裡·梅伯里](#) [健康很重要](#) · [大衛·德西](#)

威斯康星大學麥迪遜退休協會 網站：
UWRAmadison.org 電話：608-262-0641

電子郵件：retireassn@mailplus.wisc.edu

執行董事 · [桑迪哈斯](#)

董事會 PR E S I D E N T · [簡戴蒙德](#)

PR E S I D E N T - E L E C T · [羅伯·塞爾策](#)

過去的 PR E S I D E N T · [埃絲特·奧爾森](#)

秘書 · [瑪麗安·費舍爾](#)

T R E A S U R E R · [貝絲·澤普](#)

總監

[邁克·伯納德-多納爾斯](#) · [湯姆布羅曼](#) · [瑪麗琴扎克-林恩](#) · [馬克·芬克](#) · [拉蒙娜·加斯珀](#)

· [斯科特·希爾德布蘭德](#) · [勞裡·梅伯里](#) · [於爾根·帕陶](#)

· [吉姆·斯特拉頓](#)

在這個問題上

網絡研討會：Gerrymandering 頁。1

來自執行董事：即將舉行的活動 頁。2

新上船：Rob Seltzer 頁。2

網絡研討會：“這是您的選擇” 健康保險更新 頁。3

SWIB 播客 頁。3

網絡研討會：家譜系列 頁。4

保存 UWRA 活動的日期 頁。4

認識一位成員：瑪麗·L·丹尼爾 頁。5

UWRA 每月早餐，歡迎新會員 頁。5

健康很重要 頁。6

呼籲提交“退休活動” 頁。6

捐贈合作夥伴，大學圓桌會議 頁。7

柏拉圖課程、步行和實地考察 頁。8

閣樓天使繼續教育演講者 頁。8

RSVP Dane 的志願者機會 頁。9

感想：近距離接觸滑雪纜車 頁。10

書籤：[莉莉的承諾](#) 頁。11

UWRA 日曆 頁。11