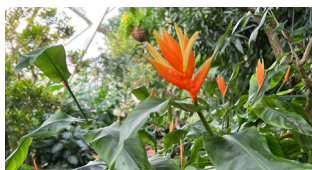




Humanos y Robots | **pags. 5**



Afectivo estacional
Desorden | **pags. 9**



Biografía de Jim Thorpe | **pags. 11**



¡Estamos en Facebook!
UWRA-Madison



THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

ASUNTOS FINANCIEROS

Serie de seminarios de planificación patrimonial

POR JACK SORENSON, COPRESIDENTE, COMITÉ DE ASUNTOS FINANCIEROS EN LA JUBILACIÓN

El Comité de Asuntos Financieros en la Jubilación (CFMR) de UWRA se complace en anunciar una serie de seminarios de planificación patrimonial de tres partes a partir de enero de 2023. Los seminarios serán presentados por abogados con sede en Madison en firmas conocidas por su experiencia en el desarrollo y ejecución de planes patrimoniales.

La planificación patrimonial es una tarea esencial para cualquier persona que quiera asegurarse de que sus bienes se distribuyan de acuerdo con sus deseos después de su muerte con una supervisión legal y un costo mínimos.

La serie tiene como objetivo brindar a los miembros de la UWRA una base básica de conocimiento sobre la planificación patrimonial, a partir de la cual la audiencia pueda navegar este importante tema y hacer preguntas razonables con confianza.

- **12 de enero** ¿Qué es la planificación patrimonial y quién debe participar? ¿Por qué es importante? Stephanie Thompson y Sadie Minobe de Krueger, Hernandez and Thompson, SC
- **7 de febrero** Mecanismos para lograr tus objetivos: testamentos, fideicomisos y transferencias directas Detalles y beneficios/deficiencias de cada uno. y cómo decidir cuál es mejor para usted. Peter Osman de Borakove Osman, LLC



- **7 de Marzo** Cómo planificar la disolución de su patrimonio. Cómo asegurarse de que sus objetivos se alcancen.

Esté atento a los detalles finales de la serie en enero. *Cedazo* en el sitio web de UWRA.-

DESAYUNOS EN ELIE'S CAFÉ

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

Únase a otros miembros de la UWRA para el desayuno (o una taza de café o té) en Elie's Family Restaurant. Los miembros se reúnen una vez al mes para desayunar y conversar animadamente. No es necesario registrarse. ¡Guarda estas fechas para la primavera de 2023!

(No hay reunión de diciembre)

- martes, 24 de enero**
- martes, 28 de febrero**
- martes, 28 de marzo**

DESDE EL ESCRITORIO DEL DIRECTOR EJECUTIVO

El cambio de año

POR SANDI HAASE

A medida que se acerca el final de otro año, es hora para hacer una pausa y reflexionar sobre los últimos doce meses. Es gracias a su continuo apoyo y participación que UWRA continúa teniendo éxito a pesar de los desafíos. UWRA realizó con éxito 25 seminarios web, 6 reuniones de desayuno virtuales y 5 en persona, 101 reuniones de comité virtuales y 5 reuniones virtuales



Reuniones de bienvenida para nuevos miembros. ¡UWRA ha estado ocupado y no hay una desaceleración a la vista!

A medida que continuamos descubriendo la nueva forma de hacer que el mundo avance, quiero que sepan cuánto aprecio a cada uno de ustedes. Ha comenzado a trabajar y, por eso, UWRA está prosperando en un nuevo entorno. ¡Eres fabuloso! Gracias por un maravilloso año.



Disfruta decorando cada rincón y rincón de tu hogar, saboreando las delicias de la temporada y reuniéndote con familiares y amigos. Que la alegría y la felicidad continúen irradiando en sus vidas mucho después de que hayan pasado las vacaciones.-

— REGÍSTRATE AHORA

El registro en línea para los seminarios web UWRA Zoom es fácil, pero los miembros también pueden enviar un correo electrónico a la oficina de UWRA aretireassn@mailplus.wisc.edu o llamar

608-262-0641 para registrarse para eventos. Los enlaces de los seminarios web y la información de las llamadas se incluyen en confirmaciones de registro y recordatorios enviados por correo electrónico a los inscritos 7 y 2 días antes de los eventos.

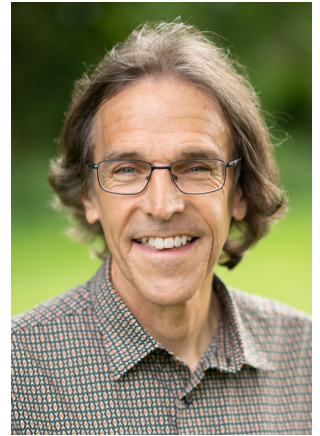
¿Necesitas ayuda con Zoom?

Contacto UWRA.tech@gmail.com

NUEVO A BORDO

scott hildebrand

yo se retiró de UW-Madison en 2020 después de 11 años como asistente especial principal del vicedecano de finanzas y administración (primero para Darrell Bazzell y luego para Laurent Heller). Durante mi tiempo en el campus, desempeñé funciones importantes en numerosas iniciativas, incluidas dos en finanzas y administración.



planes estratégicos, el grupo de trabajo de sostenibilidad, el diseño de recursos humanos y el programa de premios de mejora administrativa.

Anteriormente, trabajé durante ocho años en UW-Green Bay como directora de marketing y relaciones con los medios y asistente ejecutiva principal del decano de UW-GB.

Ingresé a administración de educación superior y comunicaciones después de 23 años como periodista, incluidos 12 años como jefe de la oficina del Capitolio Estatal para el Green Bay Press-Gazette. Obtuve una licenciatura en periodismo de UW-Madison en 1978.

Mi esposa, Lisa (quien recientemente se jubiló como directora de comunicaciones de la Escuela de Asuntos Públicos de La Follette), y yo tenemos dos hijos y nueras, y le dimos la bienvenida a nuestro primer nieto en agosto de 2022.

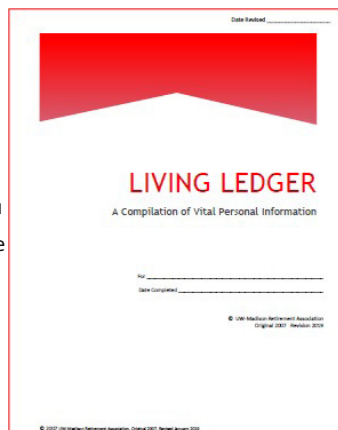
Teniendo en cuenta que me jubilé apenas unas semanas antes del inicio de la pandemia, sigo buscando una jubilación "normal". Lisa y yo somos coordinadores del *Cedazo's Activities in Retirement Feature*, y sirvo en la Junta Directiva de UWRA y en el Comité de Oportunidades de Retiro.

También me mantiene ocupado mi diario semanal sobre la pandemia y la jubilación en general. Me mantengo físicamente activo en nuestra elíptica y jugando golf y con raquetas de nieve.-

NOTICIAS UWRA

Cuál es el *Libro mayor vivo*?

Libro mayores un documento completo diseñado para miembros de UWRA y sus familias. Esencialmente, *Libro mayor vivo* es una herramienta para ayudar a los miembros a compilar su información personal, financiera y de salud información para uso de sus herederos y representantes personales designados para encontrar documentos importantes y localizar contactos personales cuando sea necesario.



los *Libro mayor vivo* La herramienta pretende ser lo más completa posible y, por lo tanto, contiene algunas secciones que pueden ser irrelevantes para las necesidades de cualquier usuario. No obstante, el llenado de todos los apartados que sean pertinentes deberá proporcionar toda la información que los ayudantes y sobrevivientes necesitarán en caso de muerte o invalidez del usuario. Para proteger la confidencialidad de la información contenida en *Libro mayor vivo*, los usuarios no deben distribuir demasiadas copias y deben mantener cierta información, como las contraseñas de Internet, en un lugar separado.

Libro mayor vivo es un beneficio de la membresía de UWRA y está disponible en la sección exclusiva para miembros del sitio web de UWRA. Para acceder a él, deberá iniciar sesión en el sitio web con su correo electrónico y contraseña. Encontrarás cinco versiones de *Libro mayor vivo* en el sitio web: dos formatos de Microsoft Word (doc y docx), un PDF de Adobe, un PDF rellenable de Adobe y un formato de páginas de Apple. Los miembros que prefieran completar el libro de trabajo manualmente pueden imprimirlo desde el archivo PDF.

Para descargar la plantilla digital, vaya a UWRAmadison.org, inicie sesión como miembro, luego vaya a Recursos/Libro mayor vivo. Si no puede imprimir el libro mayor en casa, puede comprar una copia en papel (\$10 cada una) visitando la pestaña "Nuestra tienda" en UWRAmadison.org o enviando una solicitud con un cheque a nombre de UWRA a la Oficina de la Asociación en 21 North Park Street, Room 7205, Madison, WI 53715-1218.-

TODAVÍA TIEMPO PARA REGISTRARSE

LA GUERRA EN UCRANIA: CÓMO SUCEDIÓ, LO QUE SUCEDE DESPUÉS

martes, 6 de diciembre de 2022

2:00-3:30 PM Seminario web en línea

Fecha límite de inscripción: 2 de diciembre

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAmadison.org/event-4988646

PERSPECTIVAS ECONÓMICAS: INFLACIÓN, ¿RECESIÓN O AMBAS?

miércoles, 14 de diciembre de 2022

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

Fecha límite de inscripción: 9 de diciembre

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAmadison.org/event-4933337

¿Necesitas ayuda con Zoom?

Contacto UWRA.tech@gmail.com

OPORTUNIDAD DE DONACIÓN

Sus anteojos usados pueden ayudar a otros a ver

Y es posible que sepa que la Fundación de Leones de Wisconsin (WLF) recolecta anteojos usados. También clasifican, lavan, catalogan, empaquetan y envían esas especificaciones para que se distribuyan de forma gratuita a las personas necesitadas en los países en desarrollo. Durante el último año, WLF recolectó 919 543 pares de anteojos usados y envió más de 124 000 alrededor del mundo. El Centro Leonístico de Reciclaje de Anteojos depende totalmente de las personas que donan anteojos para dar el don de la vista a las personas necesitadas. Para obtener más información sobre el reciclaje de anteojos, visite Reciclaje de anteojos | Fundación de Leones de Wisconsin (wlf.info). Los anteojos usados se pueden enviar a Wisconsin Lions Foundation, 3834 County Road A, Rosholt, WI 54473. Durante esta temporada de donaciones, considere ayudar a la WLF alcanzando, tocando y mejorando vidas.-

SEMINARIO WEB DE ASUNTOS FINANCIEROS

¿Qué es la planificación patrimonial y quién debe participar? ¿Por qué es importante?

POR JACK SORENSON, COPRESIDENTE, COMITÉ DE ASUNTOS FINANCIEROS EN LA JUBILACIÓN

Este es el primer seminario de una serie de seminarios de planificación patrimonial de tres partes que tendrá lugar en 2023, patrocinado por el Comité de Asuntos Financieros en la Jubilación de la UWRA. La planificación patrimonial es una tarea esencial para cualquier persona que quiera asegurarse de que sus bienes se distribuyan de acuerdo con sus deseos después de la muerte, con una supervisión legal y un costo mínimos.



Las abogadas Stephanie Thompson y Sadie Minobe presentarán los conceptos básicos de la planificación patrimonial. Thompson enfatiza que la misión de su firma es lograr las metas de los clientes para sus planes patrimoniales. Al comprender sus deseos y preocupaciones, puede educarlos, guiarlos y aconsejarlos sobre las diversas herramientas y opciones que pueden lograr esos objetivos de manera eficaz y eficiente.

Si tiene preguntas preliminares para los oradores, envíelas por correo electrónico a los coordinadores del programa Jack Sorenson y Karen Holden ajsoren1@gmail.com y kcholden@wisc.edu para el jueves 5 de enero.

¿QUÉ ES LA PLANIFICACIÓN PATRIMONIAL?

jueves, 12 de enero de 2023

1:00-3:00 p. m. Seminario web en línea

Fecha límite de inscripción: 10 de enero

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en: UWRAmadison.org/event-5028148

estefanía thompson
es el propietario de Krueger, Hernandez & Thompson, CAROLINA DEL SUR. Sus áreas de práctica incluyen planificación patrimonial, evasión de impuestos sobre el patrimonio, planificación, sucesiones/ administración de fideicomisos y real bienes.



Sadie Minobe es asociada de Krueger, Hernandez & Thompson, SC y enfoca su práctica en planificación patrimonial, administración de fideicomisos y legalización de un testamento.

CONTRIBUCIONES DE LA DESPENSA DE ALIMENTOS

Yo En lugar de las tarifas de inscripción para los programas de UWRA, se recomiendan donaciones a la despensa de alimentos Open Seat que atiende a estudiantes de UW con inseguridad alimentaria. La despensa es un proyecto de ASM, Associated Students of Madison. Obtenga más información al respecto en asm.wisc.edu/el-asiento-abierto/

Los cheques pagaderos a UW Foundation, con "Open Seat" en la línea de memo, pueden enviarse por correo a: UWRA, 21 North Park Street, Room 7205, Madison, WI 53715-1218.-



SEMINARIOS WEB SOBRE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

Interacción Humano-Robot y Equipos

POR FAISAL KAUD, MIEMBRO DEL COMITÉ DE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

La capacidad de los robots para operar en un entorno incierto, ya sea cerca de humanos o lejos bajo control humano, abre un gran número de posibilidades, desde robots que ayudan a ancianos y discapacitados hasta robots que preparan la superficie de Marte para la llegada humana.

Hasta ahora, la investigación en esta área ha avanzado lentamente, con un enfoque en tareas específicas en lugar de una habilidad universal típica de la naturaleza. Los desafíos aparecen tanto en el lado de la robótica como en el lado humano: los robots tienen dificultades para adaptarse a un entorno no estructurado, mientras que la cognición humana tiene serios límites para adaptarse a los robots y comprender tareas complejas de movimiento en 2D y 3D.

La forma de salir de este callejón sin salida es equipar al robot con detección de cuerpo completo, la capacidad de detectar objetos que rodean todo el cuerpo del robot, y algoritmos capaces de utilizar estos datos en tiempo real. Una solución es proporcionar a los robots matrices de detección flexibles: una "piel" sensible que cubre todo el cuerpo del robot, similar a la piel que cubre el cuerpo humano. La detección de todo el cuerpo aporta propiedades interesantes, incluso inesperadas. Nuestro presentador, Vladimir Lumelsky, revisará los problemas cognitivos, matemáticos, algorítmicos y de hardware involucrados en la realización de tales sistemas.

Si tiene preguntas preliminares para el orador, envíelas al coordinador del programa, Faisal Kaud, a fakaud@wisc.edu para el martes 10 de enero.

INTERACCIÓN HUMANO-ROBOT Y EQUIPOS

martes, 17 de enero de 2023

2:00-3:30 PM Seminario web en línea

Fecha límite de inscripción: 13 de enero

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en: UWRAmadison.org/event-4966043

Vladimir Lumelsky es profesor emérito de mecánica y ingeniería eléctrica y ciencias de la computación en la Universidad de Wisconsin-Madison. Él tiene ocupado puestos de ingeniería, investigación, administración y facultad en Ford Motor Research Laboratories, investigación de General Electric Center, Universidad de Yale, UW-Madison, Universidad de Maryland, NASA-Centro Espacial Goddard y la Fundación Nacional de Ciencias.



No dejes que tu

Árbol genealógico Obtener

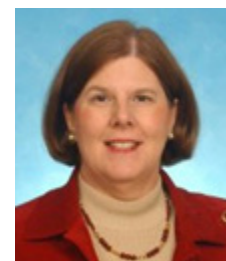
Demasiado pesado por arriba



Esta es la tercera sesión de Diane. La serie genealógica de Deci. Ha comenzado la búsqueda de su historia familiar, pero tiene papeles aquí y archivos electrónicos allá. Esta sesión sugerirá técnicas y herramientas, junto con convenciones de nombres de archivos y opciones de almacenamiento, para organizar sus datos genealógicos, fotos y documentos.

Si tiene preguntas preliminares para el orador, envíelas por correo electrónico con anticipación a la coordinadora del programa Mary Beth Plane marybethplane@yahoo.com para el lunes 2 de enero.

diane harte empezó ella investigación genealógica hace 45 años. Su Las áreas de especialización son las regiones del Sudeste y del Atlántico Medio. como wisconsin registrador estatal DAR, ha presentado numerosas clases genealógicas.



NO DEJES QUE TU

ÁRBOL FAMILIAR OBTENGA SUPERIOR PESADO

lunes, 9 de enero de 2023

10-11:30 AM Seminario web en línea

Fecha límite de inscripción: 6 de enero

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en: UWRAmadison.org/event-4813133

CONOZCA A UN MIEMBRO DE UWRA

Cediendo para el Bubbler

POR JOAN HOUSTON HALL

Wuando llegué a Madison en 1975 al Departamento de Inglés de la Universidad de Washington para trabajar con Fred Cassidy en el Dictionary of American Regional English (DARE), ya había vivido en Ohio, California, Idaho, Georgia, Oregón y Maine. Entonces, asumí con despreocupación que no tendría problemas con el inglés de Wisconsin. ¡Equivocado! No tenía idea de qué era un “bubbler”, o que los niños podían “mover” en la fila, o que un “cumpleaños de oro” era el que coincidía con el día del mes en que uno nacía. Y aún no me habían presentado las comidas regionales que he llegado a amar: mocosos, berlineses, kringle, krumkake y queso chillón. (No he llegado a amar el lutefisk.)

Las personas tienen un interés innato en el idioma que usan y escuchan.

Durante mis cuarenta años con DARE (como asistente, asociado y, luego de la muerte de Fred Cassidy, editor en jefe), nunca perdí mi fascinación por la variedad de palabras, frases y pronunciaciones en los EE. UU., así como por la creatividad de los hablantes estadounidenses. Aunque hablamos el mismo idioma, a veces lo hacemos de maneras deliciosamente diferentes.

Una parte del trabajo que disfruté particularmente fue dar charlas sobre el proyecto en todo el estado. Las personas tienen un interés innato en el idioma que usan y escuchan, y los de los centros para personas mayores estaban particularmente interesados. Recordaron las palabras que usaban sus abuelos, o las frases divertidas que usaba la gente “de lejos”, o la extraña jerga que escuchaban de sus nietos.

Durante décadas, el personal de DARE publicó cinco volúmenes de texto, un volumen adicional de mapas y datos de campo, y una versión digital. Aunque el proyecto ya no está financiado, mi sucesor, George

Goebel, continúa (como voluntario) para preparar trimestres actualizaciones al texto, que son luego subido a la versión digital anualmente por Har-Universidad Varda Prensa. (Visitar atrevimiento.wisc.edu)

Desde mi retiro - ment en 2015, mi esposo, George Hall, y he disfrutado con raquetas de nieve. ing en Yellowstone

National Park en febrero (donde tuve un encuentro inesperado con un bisonte), exploré Terranova y viajé por el noroeste del Pacífico. Una visita planificada a Nebraska para experimentar la migración de grullas en 2020 fue cancelada por la pandemia, pero ahora está en el calendario para 2023.-



DEL 1 AL 31 DE OCTUBRE DE 2022

DAMOS LA BIENVENIDA A NUEVOS MIEMBROS

Karen Cruickshanks,
Oftalmología y Visual

Ciencias, Ciencias de la Salud de la Población

Bárbara Duerst,*Asuntos Académicos, Medicina y Salud Pública*

Michael Dunn,*Medios públicos de Wisconsin*

Richard Gourse,
Bacteriología

Guillermo Graf,
Comunicaciones Universitarias

carol hulland,*Medicina y salud pública, Obstetricia y ginecología*

dennis manthey,
Ingeniería Física

jocelyn milner,*Oficina del Preboste*

Wilma Ross,*Bacteriología*

esteban strugnell

james walker,*Ciencias económicas*

Marcos Walters,*Humano Recursos*

— ¡UWRA es su red en la jubilación! —

ACTIVIDADES EN LA JUBILACIÓN

Las muchas alegrías de la agricultura de árboles

POR MIKE ROY, MIEMBRO DE UWRA

Applewood Tree Farm es un pasatiempo maravilloso pero a veces agotador de 23 años. El interés de este chico de ciudad por los bosques comenzó en el Campamento Forestal Boy Scout. Pero los estudios universitarios en biología me llevaron a una carrera en el desarrollo de vacunas para el gobierno y la industria y la enseñanza en el programa de maestría en biotecnología de UW-Madison.

¿Sabía que las personas y las familias poseen el 56 % de los 17 millones de acres de bosque de Wisconsin? Mi granja de árboles, en una loma sobre el río Wisconsin cerca de Boscobel, sirve tanto para restaurar antiguos campos agrícolas y bosques como bosques nativos como para mantener mi salud y felicidad. Hoy en día, cultivo maderas duras finas, principalmente nogal negro, cerezo negro, nogal americano y roble, en el frondoso bosque.

La gestión de los bosques implica plantar, podar y cosechar árboles y proteger el bosque de enfermedades, especies invasoras y ramoneo. Al principio, me concentré en plantar 10 000 plántulas en campos erosionados en las cimas de las colinas y en los claros de los bosques y en controlar el ramoneo de los ciervos. Mi estilo de vida en el bosque, simple y estacional, incluye un escondite de remolque moderno, un cobertizo, un tractor y herramientas manuales y eléctricas.

El trabajo de parto es más intenso por las mañanas. Corto senderos para acceso de tractores, caminatas u observación de aves. También controlo las plantas indeseables mediante corte o pulverización. Las tardes son para tareas domésticas, relajación o para descubrir la región Driftless. Las ventas de madera, el aclareo selectivo de árboles maduros por parte de silvicultores y madereros profesionales, es un evento de 20 años. Los árboles plantados en 2004 serán cosechados por mis nietos.

Obtengo muchos placeres del cultivo de árboles. Mis nietos exploran la naturaleza y disfrutan de las fogatas. Los vecinos brindan conversación o consejos, y las cámaras revelan residentes y transeúntes: poblaciones reproductoras de gatos monteses, zorros, comadreja, tejones y (¡uf!) Mofetas. A la luz de la luna, escucho coyotes enseñando a sus cachorros a llamar desde la cima de una colina.

Disfruto de los paseos nevados en absoluto silencio, saludo a los robles retorcidos (meras plántulas en 1762 o 1870), y



Saboree manzanas y peras crujientes del huerto.

Desafortunadamente, la llegada repentina de la hierba carmín también demuestra el impacto del cambio climático.

Pero el mayor placer fue expresado por Ben Logan en su libro, *La tierra recuerda*. "Una vez que has vivido en la tierra, has sido socio de sus estados de ánimo, secretos y estaciones, no puedes irte. La tierra recuerda. Dice 'Estoy aquí. Eres parte de mi.'"

OPORTUNIDADES PARA APRENDER

Se anuncian los cursos de invierno de PLATO

Rla inscripción es del 13 de diciembre al 8 de enero para los cursos de invierno ofrecidos por PLATO (Organización de Enseñanza y Aprendizaje Participativo).

Películas clásicas(clase virtual en línea)

Explorando la creatividad(taller de arte, Iglesia Presbiteriana de Cristo)

Historia del cine: del cantante de jazz al barco de vapor Willy(Oakwood Village–University Woods)

detectives ficticios(Madison Senior Center)

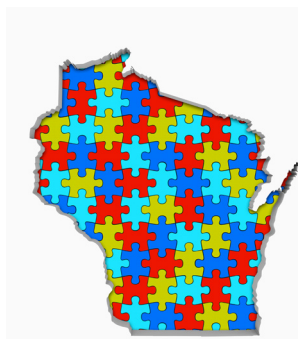
Encuentre los detalles del curso y la inscripción en platomadison.org/Winter-2022-Course-Schedule.

RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

Gerrymandering en Wisconsin y Gerrymandering en general

POR MILLARD SUSMAN, MIEMBRO DEL COMITÉ DE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

miExactamente una semana antes de las elecciones generales de 2022, Jordan Ellenberg, del Departamento de Matemáticas de UW-Madison, presentó un excelente seminario web sobre mapas electorales. La representación proporcional exacta, señaló, no es la prueba de equidad en la elaboración de mapas electorales. Los partidos minoritarios que obtienen, digamos, el 10% del voto popular no obtienen el 10% de los escaños en la legislatura, y es probable que nadie argumente que deberían hacerlo.



Una mejor prueba de la imparcialidad de un mapa electoral sería ver cómo se compara con los mapas generados por una computadora totalmente independiente que está programada para seguir todas las reglas y leyes relacionadas con el tamaño de los distritos electorales, el reconocimiento de los límites del condado , y entonces

adelante, pero no tienen en cuenta las afiliaciones partidarias de los ciudadanos. El mapa electoral de Wisconsin actualmente en vigor se ha comparado con 10.000 variaciones de mapas dibujadas por un programa informático de este tipo. Resulta que el desequilibrio de los partidos en la legislatura estatal cae en la cola extrema de la curva de campana de los mapas dibujados por computadora. Es extremadamente improbable que la Legislatura de Wisconsin opte por adoptar un mapa más justo, y hasta ahora los tribunales se han mostrado reacios a aceptar el trabajo.

El profesor Ellenberg sugirió que la presión ciudadana para revisar este tema podría ayudar. El trabajo podría asignarse a un comité imparcial, como ocurre en Michigan e Iowa, si se pudiera persuadir a la Legislatura para que aceptara ese enfoque. La adopción de la votación por orden de preferencia podría hacer que sea mucho más difícil para los legisladores dibujar mapas manipulados, o podría ser factible facultar a los votantes para que veten los mapas a través de un referéndum.-

OPORTUNIDAD DE VOLUNTARIADO

Se necesitan preparadores de impuestos

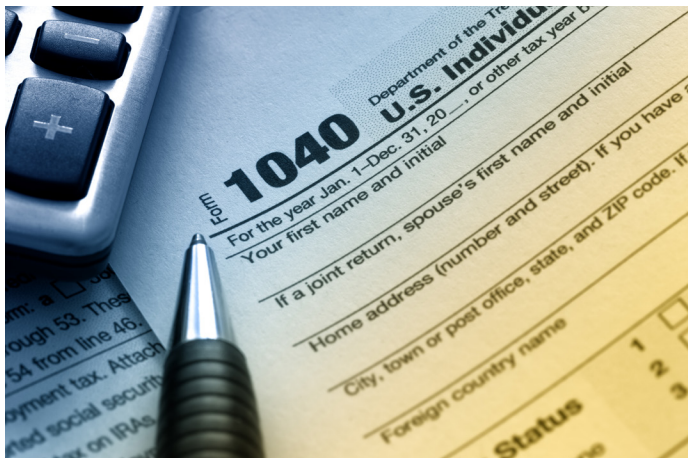
POR GAIL BERGMAN, MIEMBRO DE UWRA Y VOLUNTARIO DE VITA

GRAMOoodwill of South Central Wisconsin (SCWI) se enorgullece de ofrecer nuevamente clínicas de Asistencia Voluntaria de Impuestos sobre la Renta (VITA), y necesitamos su ayuda. Las clínicas de VITA están diseñadas para brindar asistencia gratuita en la preparación de impuestos a contribuyentes de bajos ingresos, como ancianos, personas con discapacidades y personas con conocimientos limitados del idioma inglés.

No tiene que ser contador para ser voluntario, solo debe estar comprometido con nuestra comunidad. Al ofrecerse como voluntario, sea parte de llevar millones de dólares cada año a los hogares de familias de bajos ingresos, permitiéndoles pagar facturas, prepararse para ser propietarios de una vivienda y ser parte activa de las economías locales. Puede decidir cuánto tiempo voluntario brindar y si preparar los impuestos de forma remota o en un sitio socialmente distanciado.

Este año, la capacitación se brindará nuevamente a través de Zoom y a través de cursos de aprendizaje electrónico a su propio ritmo a través del programa de capacitación IRS Link and Learn. Las sesiones de capacitación comenzarán a principios de enero y continuarán hasta el comienzo de la temporada de preparación de impuestos en febrero.

Para información adicional, por favor envíe un correo electrónico vita@goodwillscwi.org o llame al 608-852-8355.-



ASUNTOS DE BIENESTAR

¿Estoy TRISTE, o es solo el mal humor?

POR DAVID M. DECI MD, MIEMBRO DE UWRA

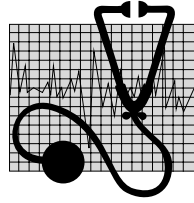
yo Solía ser que la mención de Moody Blues evocaba "Nights in White Satin", el éxito del rock and roll. desde finales de la década de 1960. Avance rápido 50 años, y todo el mundo habla de Winter Blues o SAD.

SAD (o trastorno afectivo estacional) es un tipo reconocido de depresión. Los síntomas incluyen falta de interés en las actividades habituales, retraimiento, agitación, trastornos del sueño, fatiga, baja autoestima y cambios en el peso o el apetito. Para cumplir con la definición de SAD, estos síntomas deben limitarse a la temporada de otoño/invierno, resolverse por completo en la primavera/verano y reaparecer anualmente.



No entendemos completamente la causa del SAD. Es probable que tenga que ver con interrupciones en las complejas interacciones entre la luz y ciertos centros del cerebro. SAD ocurre con más frecuencia en mujeres y en personas que viven en latitudes más altas.

La investigación clínica ha demostrado que la exposición a la luz es el tratamiento más efectivo. Las cajas de luz SAD especiales están disponibles comercialmente y están diseñadas para brindar cantidades reguladas de luz que han sido filtradas de la dañina radiación UV. Se deben proporcionar equivalentes de luz de 2500 a 10 000 LUX en

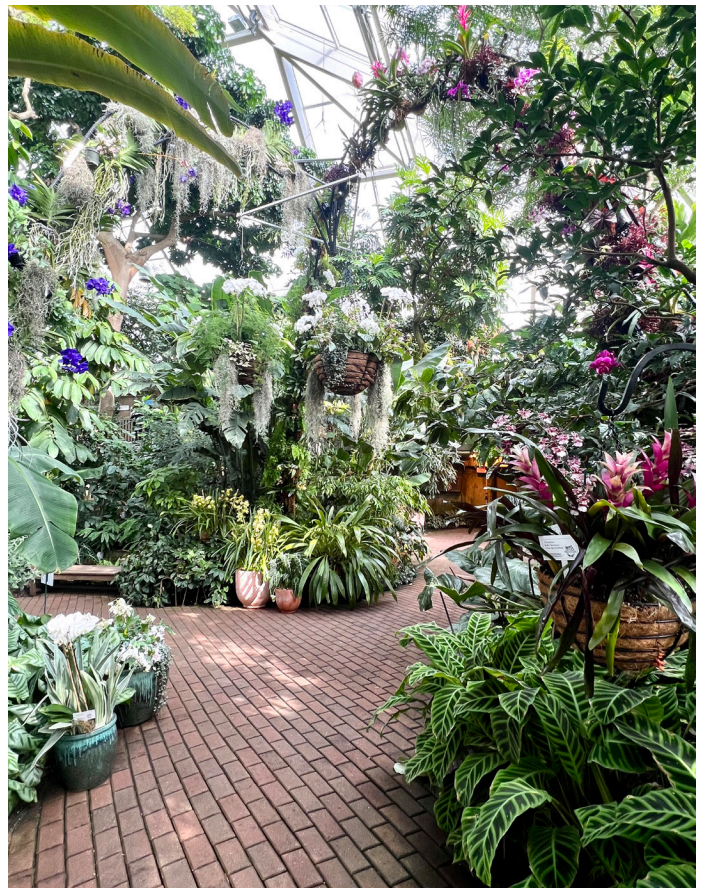


nivel de los ojos durante 30 a 60 minutos al día. Sentarse frente a una computadora o leer un libro con la luz dirigida a su rostro es una forma ideal de utilizar esta terapia.

Otros métodos probados de tratamiento incluyen sueño adecuado a horas constantes cada noche, ejercicio, actividades al aire libre y terapia cognitiva conductual.

Solo se ha aprobado un medicamento para el tratamiento del SAD. Se ha demostrado que la fórmula de acción prolongada de bupropion, cuando se toma a principios del otoño, previene el SAD recurrente en aproximadamente el 50 % de las personas. Los efectos secundarios ocasionalmente pueden incluir presión arterial elevada y frecuencia cardíaca rápida, por lo que es esencial una consulta cuidadosa con su proveedor de atención primaria.

Entonces, cuando los días oscuros y lúgubres del invierno se conviertan en "Moody Blues", considere una caja de luz SAD, más ejercicio y una caminata entre las plantas tropicales en el Conservatorio Bolz en los Jardines Botánicos de Olbrich.-



REFLEJOS

Resolviendo los rompecabezas de la vida

POR MARY BARNARD RAY

AA medida que envejezco, me aferro a cualquier señal de que mi mente sigue siendo aguda. Una de esas señales ha sido el Sudoku diario en el *Diario del estado de Wisconsin*. Todos los días durante el desayuno, he estado resolviendo el rompecabezas, incluso la oferta de sábado más difícil. Por lo general, he celebrado la solución exitosa diciéndome a mí mismo, "cuerdo por otro día". Ha sido un ritual reconfortante.



Trato de aceptar los cambios del envejecimiento con gracia. realmente lo hago pero unos pocos meses atrás, el State Journal cambió el página del rompecabezas, y esos cambios han sido estirando mi aceptación hasta el límite. El cambio más disruptivo ha sido

el nuevo formato del Sudoku, cambiando la fuente y la oscuridad de las líneas. Misteriosamente, este cambio de formato redujo severamente mi tasa de éxito en el rompecabezas, lo que por supuesto redujo mi seguridad diaria de que todavía estoy cuerdo.

Agregando daño adicional, el Sudoku ahora es pequeño, así que cuando escribo los números posibles en el cuadrado, debo usar el bolígrafo de punta más fina que tengo. Incluso entonces, los números son tan pequeños que me esfuerzo por leer lo que estoy escribiendo. "¿Eso es un 2 o un 3? ¿Marqué ese número o simplemente está borroso? Un error de lectura puede arruinar toda la solución, pero rara vez lo descubro hasta que llego a los últimos números. Aunque podría volver a dibujar el rompecabezas en papel aparte, ¿quién quiere molestarse en hacer eso? Quizás los editores olvidaron que la mayoría de sus lectores en estos días son bifocales.

Más allá de ese cambio, están utilizando un proveedor diferente de los rompecabezas de Sudoku, y este proveedor tiene un enfoque ligeramente diferente para crear los rompecabezas. Esto requiere que cambie mi enfoque para resolverlos. Ya no puedo obtener mucha tracción resolviendo un número en los nueve cuadrados a la vez. A veces debo concentrarme en las filas. Es mucho

Es más raro encontrar buenas agrupaciones de tres posibilidades para tres cuadrados seguidos, de modo que pueda eliminar esos números de todos los demás cuadrados.

Sin duda, este cambio forzado en el enfoque es bueno para mi cerebro, como el aprendizaje. ing un nuevo idioma.

Ciertamente me está obligando a resolver acertijos de nuevas maneras. Pero es doloroso.

Requiere paciencia y **humildad. Requiere más tiempo cada mañana-**

ing, creando una especie de prueba de resistencia mental. Afortunadamente, también requiere cierta terquedad, y esa es una cualidad que tengo en abundancia. Entonces, en lugar de quejarme con el editor del Journal, me digo a mí mismo que me estoy aventurando en un nuevo territorio y desarrollando nuevas habilidades. Me doy palmaditas en la espalda por no ser demasiado mayor para aprender. Estoy reemplazando "cuerdo por otro día" con "una vez más en la refriega". Y, poco a poco, estoy mejorando en la resolución de esos acertijos.-



ASOCIACIÓN DE ÁNGELES DEL ÁTICO

Educación Continua y Concierto en Diciembre

Tos Programas de Educación Continua de la Asociación Attic Angel, abiertos al público, se llevan a cabo los lunes por la mañana en Attic Angel Place, 8301 Old Sauk Road, en Middleton.



El café se sirve a las 10:00 am y el programa comienza a las 10:30 am No hay cargo y no se requiere reserva pero la capacidad es de 80 personas. Los asistentes al programa deben revisarse en la entrada principal y usar una máscara de grado sanitario.

5 de diciembre **Badger Prairie Needs Network: Impacto de la misión y asociación con la comunidad** Marcia Kasieta, directora de Prairie Kitchen/K2T

12 de diciembre **Coro de ángeles** Abierto al público.-

MARCAS DE LIBRO

Camino iluminado por un rayo: la vida de Jim Thorpe

REVISADO POR SCOTT HILDEBRAND, JUNTA DIRECTIVA Y MIEMBRO DE UWRA

Yo en julio de 1912, Jim Thorpe se convirtió en una leyenda al ganar dos medallas de oro en atletismo en los Juegos Olímpicos de Estocolmo, Suecia. Seis meses después, fue despojado de sus premios después de que se informó que anteriormente jugó béisbol de ligas menores por pago en violación de las estrictas reglas olímpicas de amateurismo.

En *Camino iluminado por un rayo: la vida de Jim Thorpe* (Simon & Schuster, 2022), el biógrafo David Maraniss narra los triunfos y tribulaciones de Thorpe dentro y fuera de los campos de juego. Maraniss, quien asistió a la UW-Madison y creció en la ciudad, es una de las biógrafas más distinguidas de Estados Unidos. Coloca la historia de Thorpe en el contexto de los problemas sociales y culturales relacionados con la historia y el tratamiento de los indios americanos. Thorpe, un miembro de la nación Sac and Fox que se educó en la Escuela Industrial India de Carlisle en Pensilvania, se convirtió en un símbolo de ese trato por parte de la sociedad blanca. Incluyó los esfuerzos del gobierno federal que obligaron a miles de niños indios a asimilarse a las normas blancas.

Maraniss escribe: "Algunos resistieron, muchos sufrieron, algunos prosperaron, la mayoría aprendió los matices de cómo

sobrevivir manteniendo su identidad como nativos americanos. Jim Thorpe se convirtió en un símbolo de casi todo eso. A veces se resistía. A veces sufría. A veces prosperó. Y sobrevivió".

Más adelante en su vida, Thorpe fue interpretado por el actor Burt Lancaster, un hombre blanco, en la película *Jim Thorpe: todo estadounidense*. Lancaster consiguió el papel, señala Maraniss, a pesar de la campaña de Thorpe en busca de más papeles para los actores nativos americanos en Hollywood.

Thorpe, quien también brilló en el fútbol americano y jugó en las ligas mayores de béisbol, tuvo sus altibajos a lo largo de su vida. Pero una cosa está clara: prevaleció su imagen de gran deportista de todos los tiempos. En una encuesta de Associated Press de 1950 para nombrar al mejor atleta de medio siglo, Thorpe ganó por un margen abrumador. Y, finalmente, este año el Comité Olímpico Internacional restauró a Thorpe como el único ganador de las medallas de oro en decatión y pentatlón en los Juegos Olímpicos de 1912.



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

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

Continúe monitoreando la UWRAmadison.org sitio web para más actualizaciones.

Eventos virtuales (V), Eventos presenciales (IP)

- | | |
|--|--|
| • Martes, 6 de diciembre de 2022 2:00–3:30 p. m. | seminario web <i>La guerra en Ucrania</i> (V) |
| • Miércoles, 14 de diciembre de 2022 10:00 a.m.–mediodía | seminario web <i>Perspectivas económicas: inflación, recesión, ¿ambas?</i> (V) |
| • lunes, 9 de enero de 2023 10:00–11:30 a. m. | seminario web <i>No dejes que el árbol genealógico se vuelva pesado</i> (V) |
| • jueves, 12 de enero de 2023 13:00–15:00 | seminario web <i>¿Qué es la planificación patrimonial? ¿Y por qué hacerlo?</i> (V) |
| • martes, 17 de enero de 2023 14:00–15:30 | seminario web <i>Interacción Humano-Robot y Equipos</i> (V) |
| • martes, 24 de enero de 2023 9:00–10:30 a. m. | Desayuno en Elie's Café(IP) |
| • martes, 7 de febrero de 2023 14:00–16:00 | seminario web <i>Testamentos, fideicomisos y transferencias directas</i> (V) |

Para obtener información sobre los próximos viajes de PLATO, visite platomadison.org/page-18561. Para obtener información a bordo de Reuniones del comité y plazos para el tamiz, vea el sitio web de UWRA en 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 Teléfono: **608-262-0641**

Correo electrónico: retireassn@mailplus.wisc.edu

DIRECTOR EJECUTIVO • [Sandi Haase](#)

PRESIDENTE DEL CONSEJO • [Jane Dymon](#)

PRESIDENTE ELECTO • [chris kleinhenz](#)

ANTIGUO PRESIDENTE • [Esther Olson](#)

SEC RETARIO • [pescador mariano](#)

TR EA SUR ER • [beth zemp](#)

DIRECTORES

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

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

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

• [jim stratton](#)

EN ESTE PROBLEMA

Serie de seminarios: planificación patrimonial **pags. 1**

Reserve las fechas: reuniones de desayuno de primavera **pags. 1**

Del Director Ejecutivo; Nuevo a bordo: Scott Hildebrand **pags. 2**

Libro mayor vivo; Webinars: Aún es tiempo de registrarse **pags. 3**

Seminario web: ¿Qué es la planificación patrimonial? **pags. 4**

Seminario web: Interacción humano-robot **pags. 5**

Seminario web: No deje que el árbol genealógico se vuelva pesado **pags. 5**

Conozca a un miembro: Joan Houston Hall; Nuevos miembros **pags. 6**

Actividades en la jubilación: Cultivo de árboles **pags. 7**

Cursos de Invierno PLATO **pags. 7**

Resumen del seminario web: Gerrymandering **pags. 8**

Asistencia Voluntaria de Impuestos sobre la Renta (VITA) **pags. 8**

El bienestar importa: SAD o Moody Blues **pags. 9**

Reflexiones: Resolviendo los acertijos de la vida **pags. 10**

Oradores de educación continua Attic Angel **pags. 10**

Marcas de libro: *Camino iluminado por un rayo* **pags. 11**

Calendario UWRA **pags. 11**