



IRA RMD | pag. 3



Evitar caídas | pag. 8



Irlanda moderna | pag. 11



¡Estamos en Facebook!

UWRA-Madison



THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

SEMINARIO WEB DE ASUNTOS FINANCIEROS

Serie de planificación patrimonial

Testamentos versus fideicomisos

POR TOM EGGERT Y RICK DALUGE, MIEMBROS DEL COMITÉ DE ASUNTOS FINANCIEROS SOBRE LA JUBILACIÓN

miLa planificación estatal 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 un mínimo de supervisión legal y costo. Únase a nosotros mientras el abogado Peter Osman analiza testamentos y fideicomisos, incluidos los detalles de cada uno, sus beneficios y deficiencias relativas, y cómo decidir cuál necesita.

Las especialidades de práctica de Osman incluyen la planificación patrimonial, la planificación empresarial, la administración y liquidación de patrimonios y el derecho de los ancianos. Los abogados de Borakove/Osman LLC enfocan su práctica en ayudar a los clientes en todos los niveles de planificación patrimonial y han desarrollado estrategias personalizadas para satisfacer las necesidades de los clientes en diferentes niveles de servicio y puntos de precio. El objetivo es garantizar que cada cliente reciba un plan patrimonial adecuado para su familia, sus objetivos y su presupuesto.

Si tiene preguntas preliminares para el orador, envíelas a los coordinadores del programa, Tom Eggert, a tleggert@wisc.edu y Rick Daluge en rhдалuge@wisc.edu para el miércoles 1 de febrero.

Pedro C. Osmanes

socio y cofundador de Borakove/Osmán

LLC, un negocio y planificación patrimonial boutique bufete de abogados de planificación en Madison, Wisconsin.

Es graduado de la Facultad de Derecho de la Universidad de Wisconsin.

Él ofrece regularmente talleres educativos

en la planificación de fincas y para necesidades especiales, uso de testamentos y fideicomisos,

planificación caritativa, calificación de Medicaid, sucesión, liquidación de bienes, administración de fideicomisos y planificación de patrimonios imponibles. Es miembro de WealthCounsel, LLC, una red colaborativa a nivel nacional de los mejores abogados de planificación patrimonial, así como de Madison Estate Counsel.



TESTAMENTOS VS. Fideicomisos

martes, 7 de febrero de 2023

2:00–4:00 p. m. Seminario web en línea

Fecha límite de inscripción: 3 de febrero

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAMadison.org/event-5041479

Todavía hay tiempo para registrarse para los webinars y reuniones de ENERO. Ver pág. 4 para más detalles.

DESDE EL ESCRITORIO DEL DIRECTOR EJECUTIVO

¡Recibe el Año Nuevo!

POR SANDI HAASE

METROy mensaje de enero del año pasado te desafiaba



para abrir la primera página de un libro en blanco de 365 páginas para que escribas tu historia de 2022. Al reflexionar sobre el 2022, ¡espero que haya sido emocionante y un éxito de ventas!

Ahora es el momento de cerrar ese libro y comenzar tu nueva historia para 2023.

Que el nuevo año te traiga una gran cantidad de oportunidades increíbles, hermosos momentos y experiencias alegres.

Que sus acciones y actitudes positivas inspiren a otros.

Que seas lo suficientemente valiente como para asumir y superar desafíos gratificantes.

Que se encuentre de buen humor y excelente salud.

Que ames con todo tu corazón y encuentres la paz incluso en los momentos más turbulentos.

Que el amor que das encuentre siempre su camino de regreso a ti multiplicado.

Y que siempre estés lleno de la esperanza y la fuerza necesarias para hacer realidad tus sueños.

Únase a mí para celebrar el próximo año y hacer que 2023 sea el mejor de todos.

¡Feliz Año Nuevo a todos!-



SOCIOS EN DAR

Gracias por cuidar durante 50 años

POR GIANNA TAYLOR, SOCIOS DEL COMITÉ DE CAMPAÑA COMBINADA DE GIVING UNIVERSITY

On nombre de la campaña Partners in Giving, ofrezco mi más sincero agradecimiento a la comunidad de UWRA. A partir del 5 de diciembre, UW-Madison (incluidos los donantes de UWRA) ya habían generosamente contribuyó con más de \$1 millón a la campaña del 50 aniversario, con casi



\$1.7 millones recaudados cuando se combina con nuestros socios de State y UW Health. Una parte importante del éxito de nuestra campaña durante el último medio siglo depende de la participación de los jubilados. ¡No podríamos hacerlo sin ti!

Las contribuciones al total anual son bienvenidas hasta el 15 de mayo de 2023. Si está interesado, el nuevo año es un buen momento para participar. Tan solo \$1 al mes puede respaldar los servicios vitales de los que dependen nuestros vecinos para obtener alimentos, atención médica, vivienda, trabajo y más. ¿Por qué ser un socio en dar? Aquí hay 10 razones:it.wisc.edu/partners-in-giving/10-razones-para-ser-un-socio-en-dar/.

Al visitar el sitio web, dando.wi.gov/, usted puede:

- donar en línea con una tarjeta de crédito (haga clic en *jubilados* abajo DONE AHORA, arriba a la derecha)
- Regístrese para recibir información de la campaña directamente en su correo electrónico o en su casa (haga clic en *Sobre*, después *Dar en la jubilación* dar.wi.gov/about-us/dar-en-jubilacion/)
- obtener información sobre las organizaciones benéficas que apoya su obsequio (haga clic en *organizaciones benéficas*)
- obtener información sobre el impacto de su donación (haga clic en *Por qué donar*)
- ver opciones para dar (haga clic en *Como dar*).

Una vez más, gracias por su generoso apoyo. Les deseamos a ustedes y a sus familias felicidad y buena salud en el nuevo año.-

SEGUIMIENTO DEL SEMINARIO WEB

Cálculo de RMD para contribuyentes solteros y casados

POR PAUL SWANSON, PRESENTADOR, Y LOS MIEMBROS DEL CFMR FAISAL KAUD Y DON MINER

Yo en noviembre de 2022, Paul Swanson presentó un seminario web sobre la preparación del impuesto sobre la renta. Un miembro de la audiencia, en la evaluación posterior al seminario web, sugirió que sería útil proporcionar tablas para la Distribución mínima requerida (RMD) de las Cuentas de jubilación individuales (IRA).

Para determinar la RMD para 2022, tome el valor del saldo de la cuenta al 31 de diciembre de 2022 y divídalo por la expectativa de vida de la persona (según lo determine el Servicio de Impuestos Internos o IRS).

La "Tabla uniforme de por vida" del IRS es utilizada por contribuyentes solteros, contribuyentes casados cuyos cónyuges no tienen más de diez años menos y contribuyentes casados cuyos cónyuges no son los únicos beneficiarios de su IRA. La tabla completa se encuentra en la Publicación 590-B del IRS. Aquí hay una parte de la tabla.

Años	Período de distribución	Años	Período de distribución
84	16.8	72	27.4
85	16.0	73	26.5
86	15.2	74	25.5
87	14.4	75	24.6
88	13.7	76	23.7
89	12.9	77	22.9
90	12.2	78	22.0
91	11.5	79	21.1
92	10.8	80	20.2
93	10.1	81	19.4
94	9.5	82	18.5
95	8.9	83	17.7

Por ejemplo, considere una persona de ochenta años cuya IRA tiene un valor de \$100,000 al 31 de diciembre de 2022. Según la tabla, la expectativa de vida es de 20,2 años. Entonces, divide \$100,000 por 20.2 para obtener \$4950. Por lo tanto, la RMD para el año es \$4950.



En la Publicación 590-B del IRS también se encuentra una "Tabla única de por vida" para uso de los beneficiarios designados elegibles. irs.gov/pub/irs-dft/p590b--dft.pdf.

También en la Publicación 590-B del IRS hay una "Tabla de expectativa de vida conjunta y último sobreviviente" para un participante cuyo cónyuge es más de diez años menor y es el único beneficiario de su IRS. Las tres tablas se han actualizado para las distribuciones a partir de 2022.

Otras reglas de RMD

- Determine la RMD para cada IRA, pero el monto total puede tomarse de una o más cuentas IRA.
- Determine la RMD para cada 403(b), pero el monto total puede tomarse de una o más cuentas 403(b).
- Las RMD de 401(k) y 457(b) deben tomarse por separado de cada una de esas cuentas del plan.
- Las reglas de RMD para anualidades no son las mismas que para las cuentas IRA. Vea la Publicación 575 del IRS para más detalles: irs.gov/forms-pubs/about-publication-575.

Visite el sitio web de la UWRA (UWRAmadison.org) luego seleccione Recursos/Presentaciones/2022-23 de septiembre-diciembre para encontrar un video y un PDF de la presentación completa de Paul Swanson de noviembre sobre la preparación del impuesto sobre la renta.

TODAVÍA TIEMPO PARA REGISTRARSE

Todavía hay tiempo para registrarse para los seminarios web de enero.

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 enretireassn@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

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



¿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

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

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.-

ACTIVIDADES DE LA COMUNIDAD

¿Interesado en Relaciones Exteriores?

POR RAY WILLIAMS, COMITÉ DE RELACIONES EXTERIORES DE MADISON

Tl Comité de Relaciones Exteriores de Madison está dedicado al aprendizaje continuo sobre las relaciones entre países individuales, movimientos multinacionales sociales/políticos/religiosos y preocupaciones globales como el cambio climático, la seguridad, el comercio, los recursos y la salud. Traemos oradores que incluyen empleados actuales o anteriores de agencias gubernamentales de EE. UU., diplomáticos extranjeros y expertos de universidades e institutos de política extranjeros y nacionales.

Realizamos aproximadamente siete eventos cada año. Los eventos en persona se llevan a cabo en el Madison Club, incluida una cena con vino antes de la presentación y la oportunidad de conversar entre los asistentes. Los detalles sobre nuestra organización, membresía, registro y costos de eventos, temas de presentación y biografías de los oradores están disponibles en nuestro sitio web en mcfcr.info. Los próximos eventos son:

15 de febrero **Situando a Hong Kong en el contexto más amplio de China Tratando de controlar la narrativa sobre China** (Virtual)

23 de marzo **Abastecimiento de litio en América Latina: ¿la próxima gran esperanza o una pesadilla emergente?** (En persona)

27 de abril **Hacia dónde va la Agenda Global COVID-19, o la Esperanza para la Seguridad Sanitaria Global** (En persona)

Puede que se anunciará.-

VIAJAR

¡Tome la familia extendida, por favor!

POR COLLEEN MCCABE, MIEMBRO DEL COMITÉ DE VIAJES

Do desea llevar a toda la familia a un nuevo destino de vacaciones, pero no está seguro de cómo pagar alojamiento para las distintas edades y géneros de su grupo? La solución es una propiedad de alquiler a través de [Airbnb.com](https://www.airbnb.com) o [VRBO.com](https://www.vrbo.com) (Alquileres Vacacionales por Propietario). Por lo menos, sus respectivos sitios web en línea ofrecen una maravillosa aventura en sí mismos. Puede usar cualquier sitio; muchas propiedades están en la lista cruzada en ambos, pero algunas serán exclusivas de un sitio.

Para comenzar, vaya al sitio web y escriba la ubicación y las fechas de su estadía planificada, la cantidad de invitados, la cantidad de habitaciones y baños que necesita, la casa completa o el condominio o apartamento, y cualquier otro servicio que desee (piscina , garaje, jacuzzi, lavadora/ secadora, WiFi, parrilla, etc.). Luego, espera todas las posibilidades que aparecen. Usted se sorprenderá.

El año pasado, mientras viajaba con mi hijo adulto y sus dos hijas adolescentes, nos hospedamos en tres casas de alquiler: en San Diego, Costa Rica y Evergreen, Colorado. Cada uno tenía todo lo que necesitábamos, como 3 o 4 dormitorios y 2 o 3 baños, proximidad a la playa en SD, una piscina en CR y una cabaña en las colinas de CO. Las fotos en línea nos mostraron todas las habitaciones. En cada caso para nosotros, las cocinas estaban completamente equipadas, además ofrecían los alimentos básicos habituales que encontrarías en casa. ¡Todos tenían cafeteras y café!

Si encuentra un lugar intrigante, asegúrese de leer las reseñas, todas. Haga preguntas al propietario/administrador de la propiedad. Juzgue qué tan bien se comunican, ya que esto puede ser importante. La mayoría de los lugares solo tienen acceso al teclado, ya que es posible que el propietario no esté cerca. Tome nota especial de la política de cancelación. Algunos te dan mucha libertad, otros no.

Muchos sitios ofrecen sugerencias para recorridos y experiencias en su área, e incluso puede hacer reservas en línea. Eso funcionó bien para nosotros en Costa Rica. Decidimos no alquilar un automóvil, por lo que las camionetas turísticas nos recogieron en nuestra "villa".

Pronto, la nueva legislación requerirá que las propiedades en los EE. UU. muestren el precio total, incluidos todos los cargos adicionales, como las tarifas de limpieza y la responsabilidad por daños. Sí, las propiedades tienen reglas, así que prepárate para seguir las al pie de la letra. Tendrás que dejar los lugares tal como los encontraste. Los equipos de limpieza se interponen entre los inquilinos para pasar la aspiradora, hacer las camas, lavar los pisos y limpiar los baños. Es posible que se le pida que haga funcionar el lavavajillas cuando se vaya y lave las sábanas y las toallas. A veces, con solo unas horas entre invitados, estos requisitos ayudan a todas las partes.

Incluso si decide no utilizar alojamientos de alquiler, eche un vistazo a las propiedades disponibles en lugares exóticos. Es muy entretenido, ¡y tal vez no puedas resistirte!

RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

Un estadounidense que vive en Gascuña

POR ESTHER OLSON, PRESIDENTA, COMITÉ DE VIAJES

Yo en noviembre, los participantes de UWRA escucharon sobre vivir en la histórica región francesa de Gascuña, en el suroeste de Francia, donde se pueden ver las montañas de los Pirineos a lo lejos. El profesor emérito Ullrich Langer, que se retiró del Departamento de Francés e Italiano en 2020, compró una casa en Gascuña en 1996. Desde entonces, divide su tiempo entre Madison y la ciudad de Lectoure, a lo largo de la famosa ruta de peregrinación a Santiago de Compostela. .

Langer nos dio una visión personal de la vida en Francia, incluida la belleza del campo, el gran mercado de antigüedades y los baños termales de Lectoure, las muchas oportunidades para participar en clubes sociales locales, comprar comestibles y brandy Armagnac regional, y ver siglos de antigüedad. edificios Compartió información sobre la compra y renovación de una casa antigua, navegar por los sistemas de transporte, pagar impuestos, la política de Francia y la atención médica de bajo costo, y aprender a ser un buen vecino.

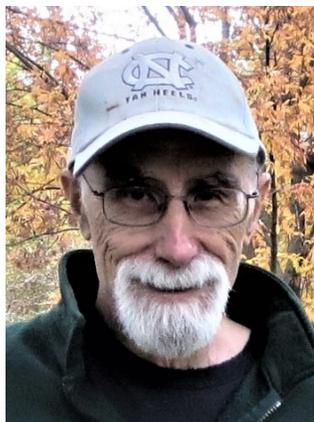
Visite el sitio web de la UWRA ([UWRAmadison.org](https://www.uwramadison.org)) luego seleccione Recursos/Presentaciones/2022-23 de septiembre-diciembre para encontrar un video de todo el programa.-

CONOZCA A UN MIEMBRO DE UWRA

Adoptar el aprendizaje permanente

POR KEN SHAPIRO

METRO i ciudad natal es Long Beach, Nueva York. Mi primer trabajo de tiempo completo fue asistente social para el Departamento de Bienestar Social de la ciudad de Nueva York.



Antes de jubilarme de UW–Madison en 2012, fui profesor de economía agrícola y aplicada. (AAE); decano asociado y director de Programas Internacionales CALS; y jefe de departamento en AAE. Una parte favorita de mi trabajo fue la gran gente con la que trabajé. Suena trillado, pero es cierto. También yo

Me encantó visitar a los agricultores en pequeñas aldeas de África, India y China, y crear oportunidades para que otros profesores y personal de la UW hicieran lo mismo para compartir su experiencia.

Lo primero que hice después de jubilarme (después de un viaje a Hawái) fue ser tutor de lectura para alumnos de segundo y tercer grado en la escuela primaria Gompers y matemáticas en la escuela secundaria Blackhawk. Ahora paso mi tiempo auditando cursos en el campus, principalmente historia, con una pizca de ciencias políticas, agronomía, Shakespeare, geología, filosofía e historia del arte, entre 20 y 25 cursos desde que me jubilé. Recomiendo el programa de Auditor Invitado Senior (acsss.wisc.edu/senior-guest-auditors/). También disfruto de desayunos tranquilos mientras leo los periódicos con mi esposa Mary, más tiempo para hacer ejercicio y caminar, y menos estrés.

Mi actividad UWRA favorita es leer *el tamiz!* Las actividades de UWRA menos favoritas son las presentaciones que alegan los beneficios de los programas Medicare Advantage (como United Health) sin discutir las alegaciones de sus denegaciones indebidas de reclamos y

cobrar de más a Medicare (véanse los artículos del New York Times del 13/10/18 y del 8/10/22).

Los libros que acabo de terminar o todavía estoy leyendo son:

- Ruth Conniff, *ordeñado*, sobre la relación simbiótica entre los granjeros lecheros de Wisconsin y los trabajadores migrantes mexicanos indocumentados, sin los cuales la industria láctea de Wisconsin podría estar de rodillas
- Carolina Elkins, *Cómodo imperial*, sobre el encarcelamiento, la tortura y el asesinato de los kikuyu de Kenia en Inglaterra, así como el de Elkins *Legado de violencia*, mirando más ampliamente las tácticas de terror de Inglaterra en todo el imperio
- Sucursal de Taylor, *Partiendo las aguas: América en los años del Rey*, una imagen granular de las valientes luchas por los derechos civiles contra la represión brutal en el Sur
- Walter Russel Mead, *El arco de un pacto*, una visión muy amplia de cómo la política interna y la política exterior de EE. UU. dan forma a la relación entre EE. UU. e Israel.

Mis próximos planes de viaje incluyen ver a nuestros nietos en Seattle y Virginia. Después de visitar más de 50 países, principalmente por trabajo, mis ganas de viajar son mínimas.-

DEL 1 AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2022

DAMOS LA BIENVENIDA A NUEVOS MIEMBROS

Martine Debaisieux,

francés e italiano

Orfebre Harold Hill,

Psicología L&S

jeffrey hanson

Jordán Hanson, *Relaciones*

Universitarias

Susan Heidrich, *Escuela de*

enfermería

Carlos Prissel, *Msn-*

División de Extensión

Christopher Schappel,

Departamento Atlético

Thomas Szalkucki, *Centro de*

Investigación Lechera

ricardo wolman,

Anestesiología, SMPH

— ¡UWRA es su red en la jubilación!

ACTIVIDADES EN LA JUBILACIÓN

Un interés continuo en la decoración del hogar

POR LUCY WALL, MIEMBRO DE UWRA

Wuando releí recientemente los escritos en mis libros de registro de 4-H, aprendí que mi interés en la decoración del hogar comenzó en ese entonces, mientras buscaba darle un toque personal a la casa de mis padres. Mi proyecto 4-H llamado “muebles para el hogar” me ayudó a aprender algunos principios básicos con mi primer proyecto de construir un mantel de lino y servilletas. Ayudó que mi madre tuviera un título en economía doméstica.

A lo largo de los años, he vivido en muchos hogares y siempre he disfruté haciendo ellos calmando y acogedor a través del uso de telas, color, textura, y preparativos.

mi costura

habilidades alimentan mi interés en el hogar decorar como yo creo ventana tratamientos, polvo volantes, tirar almohadas, y lo que sea necesario- edición pinto paredes,

terminar la carpintería y agregar accesorios que reflejen la vida y el legado de mi familia. Disfruto especialmente haciendo tablescapes estacionales.

He ampliado este interés en la decoración del hogar para incluir el aprendizaje y el uso de la madera, las plantas de interior y la luz. Después de jubilarme como vicedecano de admisiones en la Facultad de Medicina y Salud Pública, mi cónyuge y yo diseñamos nuestra casa actual. Seleccionamos todos los materiales, colores y accesorios habituales antes de elegir los tratamientos de ventanas, alfombras, accesorios y otros muebles. El paisajismo también fue una parte importante del proyecto.



Todo comienza con una visión, y eso es lo que más me gusta: visualizar una casa como un todo en un entorno determinado. Y sí, también tenemos una cabaña familiar que refleja muchas iteraciones de mis nociones de un retiro adecuado, ¡por dentro y por fuera!-

ASOCIACIÓN DE ÁNGELES DEL ÁTICO

Programas de educación continua de enero programados

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 pantalla en la entrada principal y use una máscara de grado de salud.



9 de enero Una exploración de sus habilidades de pensamiento preferidas (¿Qué lado de su cerebro usa más?)

Bob Darula, vicepresidente jubilado de servicios estudiantiles, Fox Valley Technical College, instructor jubilado, residente de AAP

16 de enero Experimentando el Camino de los Derechos Civiles de EE. UU.: El legado de aquellos que cambiaron la historia

Don Schott, abogado jubilado de Wisconsin y candidato judicial a la Corte de Apelaciones de EE. UU., Séptimo Circuito

23 de enero El Instituto Hmong: una comunidad de empoderamiento y apoyo

Mai Zong Vue, presidente de la junta del Instituto Hmong

30 de enero Bayview Rising y la historia del vecindario Triangle

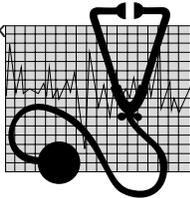
Alexis London, director ejecutivo, Fundación Bayview.-

ASUNTOS DE BIENESTAR

Jack se cayó y se rompió la corona: evitar caídas

POR DAVID M. DECI MD, MIEMBRO DE UWRA

METRO La mayoría de nosotros estamos familiarizados con la canción infantil sobre Jack y Jill, cuyos orígenes ingleses se remontan a mediados del siglo XVIII. En el primer verso, "Jack se cayó y se rompió la corona, y Jill cayó después". La imagen es bastante aterradora, incluso para los adultos.



Las lesiones por caídas tienen un impacto sorprendente en nuestra salud y bienestar. Me sorprendió saber que, según los Centros para el Control de Enfermedades, 42,114 estadounidenses murieron debido a caídas accidentales en 2020. Ese número superó las muertes por vehículos motorizados en 2,000. Tomamos medidas activamente para hacer que los automóviles y la conducción sean más seguros, pero ¿consideramos formas de reducir los riesgos de caídas?

Además, las caídas afectan de manera desproporcionada a las personas mayores. Los factores relacionados con la edad que contribuyen a este riesgo incluyen:

- disminución de la fuerza muscular
- reflejos lentos
- deterioro de la visión y la percepción de la profundidad
- deterioro de la sensación en los pies (neuropatía)
- pérdida del control del equilibrio debido a accidentes cerebrovasculares previos y/o enfermedad de Parkinson
- mareos debido al uso de medicamentos
- mayor sensibilidad al alcohol
- huesos más débiles debido a la osteoporosis.

El Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin informa que la tasa de lesiones por caídas de los habitantes de Wisconsin se acerca al promedio nacional. Sin embargo, la tasa de mortalidad por caídas en nuestro estado es el doble del promedio nacional, una estadística que ciertamente justifica la acción.

La buena noticia es que existen intervenciones basadas en la evidencia que pueden reducir el riesgo de caídas y lesiones posteriores. Al comenzar un nuevo año, yo

desafíenos a cada uno de nosotros a tomar medidas que puedan ayudarnos a mantenernos más seguros.

Obtenga una evaluación de salud funcional Medicare cubre evaluaciones simples en el consultorio, como la prueba de "levántate y anda", que tiene un alto valor predictivo para el riesgo de caídas. Una cita de fisioterapia podría descubrir condiciones que afectan la marcha y el equilibrio. Hable con su proveedor de atención médica acerca de los medicamentos que pueden bajar la presión arterial sin darse cuenta cuando se pone de pie o que pueden causar somnolencia o mareos innecesarios. Es posible que haya medicamentos alternativos disponibles. También pregunte acerca de las pruebas y el tratamiento para la osteoporosis. Una onza de prevención vale una libra de cura.



Haga una evaluación de la seguridad del hogar La mayoría de las caídas ocurren en el hogar, especialmente en el baño o la cocina. Retire las alfombras, reduzca el desorden, instale barras de apoyo cerca del inodoro y la ducha, considere reemplazar las bañeras con duchas de barrera baja, use zapatos que le queden bien con buena suela y use luces nocturnas para mejorar la visibilidad. Verifique dos veces para asegurarse de que las escaleras tengan pasamanos resistentes. Evite usar escaleras o taburetes, y nunca se suba a una silla para alcanzar objetos más altos. Reorganice sus espacios de trabajo para que estén más cerca del nivel de los ojos y use "capturadores" para ayudar a recuperar elementos. Evite salir al aire libre cuando las superficies estén mojadas o heladas.

(Continúa en la pág. 9)

(Continúa de la pág. 8)



Trabaja para mejorar tu equilibrio y estabilidad. Las investigaciones han demostrado que el fortalecimiento muscular general contribuye en gran medida a reducir el riesgo de caídas. El Instituto de Salud y Envejecimiento de Wisconsin ofrece un programa de siete semanas llamado Stepping On que ha llevado a una reducción del 31 % en las caídas entre los participantes. También se ha descubierto que el Tai Chi es muy eficaz para mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de lesiones por caídas. Además, el uso regular de bastones, andadores y andadores prescritos adecuadamente puede tener un impacto positivo. (¡Pero solo funcionan si los usas!)

Plan para lo inesperado Nunca sabemos cuándo podemos caer. Considere formas de pedir ayuda en caso de una caída. Los botones de llamada de emergencia, las muñequeras y los colgantes pueden salvar vidas y son una buena inversión. Varias agencias y compañías telefónicas ofrecen este servicio.

Recursos para explorar:

Pisando

wihealthyaging.org/programs/falls-prevention-programs/stepping-on/

Sistemas de Alerta Médica

usnews.com/360-reviews/services/medical-alert-system

Seguridad del hogar

cdc.gov/steady/pdf/STEADI-Brochure-CheckForSafety-508.pdf

Evaluar Movilidad youtube.com/watch?v=VUq6IqQAVJM

¡Hagamos una resolución de Año Nuevo para que nosotros y nuestros seres queridos estemos más seguros!-

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 conversación animada. No es necesario registrarse.

martes, 24 de enero

martes, 28 de febrero

martes, 28 de marzo

RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

La guerra en Ucrania: ¿cómo sucedió y qué sucede después?

PAGEl profesor Mark Johnson se unió a Tom Eggert para debatir sobre la guerra en Ucrania. Comenzando con una breve historia, Johnson describió los antecedentes culturales, históricos y económicos de la invasión rusa de principios de 2022. Aparentemente, esperando una victoria rápida (como el presidente ruso Vladimir Putin había logrado en Crimea), las fuerzas rusas en cambio se encontraron con ucranianos sostenidos y enérgicos. resistencia y un Occidente unificado apoyando a Ucrania. El futuro es muy incierto, ya que Putin no puede retirarse sin una pérdida significativa de prestigio. No obstante, Johnson predijo que la guerra terminará en 2023 porque Rusia no puede pagar el costo continuo.-

Si se perdió el seminario web, puede verlo visitando el sitio web de UWRA (UWRAmadison.org) y seleccionando Recursos/ Presentaciones/2022-23 de septiembre-dic.

REFLEJOS

¡Pedal al metal!

POR MARY BARNARD RAY

yo disfruta conduciendo; está en mi sangre. Vengo de varias generaciones de mujeres a las que les gustaba conducir. Mi abuela, nacida en 1879, pasó gran parte de su vida conduciendo una yunta de caballos, pero se acostumbró a conducir un automóvil tan pronto como lo consiguieron.

Un experto criador de caballos, mi abuelo pudo cambiar su yegua Morgan por su primer automóvil, una decisión que a menudo lamentaba cuando veía cómo



el nuevo dueño estaba cuidando a su hermosa yegua. “Ella no fue hecha para ser enganchada a un arado”, dijo. Sin embargo, como mi abuela y sus cinco hijas le explicaron que todas podían viajar en el automóvil, mientras que solo una persona podía montar a caballo.

Mi padre casi arruinó su oportunidad de casarse con mi madre cuando, mientras conducía cuesta arriba por un camino de grava, tuvo la temeridad de pasar junto a mi abuela mientras ella conducía. Eso no le sentó bien a ella, a pesar de que conducía un modelo T con una carga completa de hijas mientras que mi padre solo tenía a mi futura madre en su automóvil. Mis padres todavía contaban esa historia en 1979, mucho después de que mi abuela falleciera.

Mi madre, nacida en 1913, se sacó el permiso de conducir en cuanto tuvo la edad suficiente. No se requería examen de manejo; simplemente llenó el formulario y pagó la tarifa. Aprendió a conducir de su madre, por lo que nadie podía seguirla en un camino de grava. No era una conductora de velocidad, pero conducía con confianza y sin paciencia para los holgazanes.

La abuela conducía con frecuencia porque parte de su trabajo para la División de Desempleo de Missouri implicaba conducir semanalmente por el condado para recibir reclamaciones. La única vez que tuvo problemas para manejarse detrás del volante fue conduciendo a casa en medio de una tormenta de nieve. Su pequeño VW Beetle rojo se deslizó en un

zanja poco profunda. Por
afortunadamente, dos camiones
los conductores se detuvieron y
juntos levantaron el
pequeño Beetle y lo devolvió
suavemente a la carretera.
Siguió conduciendo, tan
intrépida como siempre.



Crédito de la foto: Ryan Fletcher / Shu terstock.com

comencé a aprender a conducir en ese mismo Beetle, con una palanca de cambios de cuatro en el piso. Mi padre me llevó a la carretera más empinada del parque local y me hizo parar y arrancar el coche a la mitad de la colina sin rodar colina abajo. Cuando pude hacer eso, me consideró casi listo para conducir por mi cuenta.

Mientras tanto, en la formación de conductores, aprendí a conducir un estándar con la palanca de cambios en la columna, que era lo que tenía que usar al aprender a estacionar en paralelo. Para completar mi educación, también conduje el automóvil de mi papá, que era automático con frenos y dirección asistidos. Ese fue el Chrysler, al que llamamos Sampson. El Beetle rojo era, por supuesto, Delilah.

Cuando se trataba de nuestros tres hijos, era mi turno de enseñar a conducir. Teníamos un coche de cambio estándar y uno automático en ese momento, por lo que aprendieron en ambos. Les enseñé a saber siempre dónde estaban sus ruedas, porque no quieres chocarte con una zanja cuando giras en un camino de grava. Aprendieron a manejar un embrague sin hacer que el auto traqueteara antes de que yo les permitiera encender el motor: “adentro rápido, afuera lento”, cantaba mientras practicaban. Hacia el final de su entrenamiento, aprendieron a estacionarse en paralelo entre conos de tráfico mientras yo me paraba donde estaría el siguiente auto. La clase de educación vial no les dio miedo después de eso. Nuestra hija vive en Chicago ahora y puede estacionar en paralelo a ambos lados de una calle de un solo sentido con facilidad.

Ahora tengo tres nietas, la quinta generación, que pronto aprenderán a conducir. Confío en que sus padres los pondrán a prueba. Es una tradición familiar.-

MARCAS DE LIBRO

No nos conocemos a nosotros mismos

REVISADO POR TOM BROMAN, JUNTA DIRECTIVA Y PRESIDENTE DEL COMITÉ DE ASOCIACIÓN Y COMPROMISO

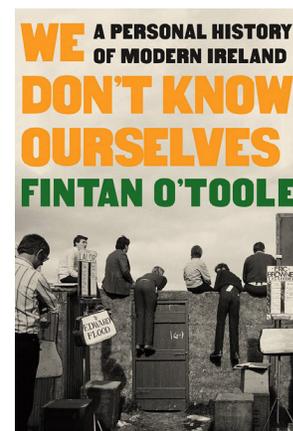
We *No nos conocemos a nosotros mismos* (Head of Zeus, 2021) del periodista y crítico Fintan O'Toole describe las profundas transformaciones en Irlanda desde la década de 1950, durante la cual un país definido por el nacionalismo antibritánico, el conservadurismo social y el catolicismo se convirtió lenta y dolorosamente en un estado europeo moderno .

La historia de O'Toole comienza en 1958. Irlanda era abrumadoramente rural y empobrecida, el país menos desarrollado de la Europa no comunista. Sus dos principales exportaciones eran la carne vacuna y su gente, que emigró en gran número. Alrededor del 40% de todas las personas nacidas en Irlanda en las décadas de 1930 y 1940 abandonaron el país. Los que se quedaron no vieron perspectivas de un futuro mejor. (La tasa de matrimonio de Irlanda en 1958 fue una de las más bajas del mundo).

En medio de esta oscuridad, se plantaron algunas semillas de cambio. En 1958, Irlanda comenzó a negociar para su inclusión en el nuevo Mercado Común Europeo, un largo proceso que finalmente tendría éxito en 1972. Incluso antes de la membresía en la UE, se implementaron otras reformas económicas para abrir la economía casi feudal de Irlanda.

O'Toole afirma que la modernización de Irlanda también

requería demoler dos pilares conservadores de la sociedad irlandesa. Uno era Fianna Fáil, el partido político que había gobernado Irlanda casi sin interrupción desde la década de 1920, cuando el Estado Libre de Irlanda logró una independencia limitada del Reino Unido. El otro era la Iglesia Católica, que nacionalistamente se declaró el hogar espiritual de Occidente.



Catolicismo. El relato de O'Toole de cómo ambas instituciones se derrumbaron por la corrupción, la hipocresía y las revelaciones de brutalidad impactante y abuso sexual en el sistema escolar del país, operado por Christian Brothers, constituye el núcleo de su narrativa. Irlanda del Norte también juega un papel destacado, ya que los seis condados que se negaron a unirse al Estado Libre inflamaron la nacionalidad irlandesa y radicalizaron su política.

El libro recibió dos Irish Book Awards (Mejor Libro de No Ficción del Año y el *una publicación* Libro del año) en 2021.-

Envíe por correo electrónico breves reseñas de libros de Book Marks a la coordinadora de la columna Laurie Mayberry aurie.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)

- | | | |
|---------------------------------|-------------------|--|
| • 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) seminario web <i>Testamentos versus fideicomisos</i> (V) |
| • martes, 7 de febrero de 2023 | 14:00–16:00 | Desayuno en Elie's Café(IP) seminario web <i>Registros electrónicos de salud</i> (V) |
| • martes, 28 de febrero de 2023 | 9:00–10:30 a. m. | |
| • miércoles, 1 de marzo de 2023 | 13:30–15:00 | |
| • martes, 7 de marzo de 2023 | 13:00–15:00 | seminario web <i>Planificación para la disolución de su patrimonio</i> (V) |
| • martes, 21 de marzo de 2023 | 13:00–15:00 | seminario web <i>¿Qué ha pasado con el Partido Republicano?</i> (V) |
| • martes, 23 de marzo de 2023 | 13:00–15:00 | seminario web <i>Energía nuclear y cambio climático</i> (V) |

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

ELSSI DESPUÉS

UWRAmadison.org

Asociación de Jubilados de UW-Madison

c/o División de Estudios Continuos 21

North Park Street, Room 7205 Madison, WI

53715-1218

Nonprofit
Organization
US Postage

PAID
UMS

¿Se mudó o se mudó?

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

ELSSI DESPUÉS

EDITOR • [Sheila Leary](#)

COLUMNISTA • [María Barnard Ray](#)

COORDINADORES DE COLUMNA

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

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

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

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS UW-MADISON Sitio web: UWRAmadison.org Teléfono: **608-262-0641**

Correo electrónico: retireassn@mailplus.wisc.edu

DIRECTOR EJECUTIVO • [Sandi Haase](#)

PRESIDENTE DEL CONSEJO • [Jane Dymon](#)

PRESIDENTE ELECTO • [chris kleinhenz](#)

ANTIGUO PRESIDENTE • [Esther Olson](#)

SEC RETARIO • [pescador mariano](#)

TR EA SUR ER • [beth zemp](#)

DIRECTORES

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

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

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

• [jim stratton](#)

EN ESTE PROBLEMA

Seminario web: Testamentos versus fideicomisos **pag. 1**

Del Director Ejecutivo **pag. 2**

Socios en dar **pag. 2**

Seguimiento del seminario web: Tablas de impuestos **pag. 3**

Aún es tiempo de registrarse: seminarios web de enero **pag. 4**

Comité de Relaciones Exteriores de Madison **pag. 4**

Viajes: propiedades de alquiler vacacional **pag. 5**

Resumen del seminario web: un estadounidense en Gascuña **pag. 5**

Conozca a un miembro: Ken Shapiro; Nuevos miembros **pag. 6**

Actividades en la jubilación: decoración del hogar **pag. 7**

Altavoces Attic Angel Enero **pag. 7**

El bienestar importa: evitar caídas **págs. 8 y 9**

Resumen del seminario web: La guerra en Ucrania **pag. 9**

Desayunos Mensuales UWRA **pag. 9**

Reflexiones: ¡Pedalear al Metal! **pag. 10**

Marcas de libro: *No nos conocemos a nosotros mismos* **pag. 11**

Calendario UWRA **pag. 11**