



¿Hacia dónde los republicanos? |
pag. 4



Nuclear y Clima | pag. 4



Salud ósea | pag. 8



¡Estamos en Facebook!
UWRA-Madison



THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

SEMINARIO WEB DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

Tecnología de asistencia: acceso a la independencia

POR JIM VANNES, MIEMBRO DEL COMITÉ DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

La tecnología de asistencia puede ayudarlo a permanecer cómodamente en su hogar durante la jubilación al brindar apoyo en varios aspectos de la vida diaria, incluida la automatización del hogar, las ayudas para la movilidad, la administración de medicamentos, la seguridad en el hogar y las ayudas para la comunicación.

¿Qué tipos de desafíos puedo esperar enfrentar en la jubilación? ¿Quién puede aconsejarme sobre qué tecnologías de asistencia me ayudarán mejor ahora y en el futuro? ¿Dónde puedo conseguir este equipo? Estos y otros temas serán discutidos por representantes de Access to Independence Inc. y el Wisconsin Council for the Blind & Visually Impaired.

Si tiene preguntas preliminares para el orador, envíelas al coordinador del programa Jim Vannes a jjvannes@wisc.edu antes del martes 7 de marzo.



rebeca patterson ha estado trabajando como especialista en vida independiente en Access to Independence durante varios años durante dos períodos diferentes. Comenzó por primera vez en 2002 después de recibir su Maestría en Psicología. **maria rodwell** recibió su licenciatura en psicología en 2019. Trabaja en Access to Independence desde 2022. **Denise Jessse** ha desempeñado como director ejecutivo del Consejo de Ciegos y Discapacitados Visuales de Wisconsin desde 2016. La misión del Consejo es promover la dignidad y el empoderamiento de los habitantes de Wisconsin que viven con pérdida de la visión a través de servicios de defensa, educación y rehabilitación de la visión.

TECNOLOGÍA DE ASISTENCIA

martes, 14 de marzo

2:00-3:30 PM Seminario web en línea

Fecha límite de inscripción: 10 de marzo

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAmadison.org/event-5092459

TODAVÍA TIEMPO PARA REGISTRARSE

Serie Genealogía, Parte 3

NO DEJES QUE EL ÁRBOL FAMILIAR

PONTE ARRIBA PESADO

lunes, 13 de marzo

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

Fecha límite de inscripción: 9 de marzo

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAmadison.org/event-5147848

DESDE EL ESCRITORIO DEL DIRECTOR EJECUTIVO

¡Toma mi gran trabajo!

POR SANDI HAASE

On la página 3 de este número, leerá que *el*



el mejor puesto de voluntario de la historia quedará vacante en junio de 2023 y las solicitudes deben presentarse a mediados de abril. He decidido que, después de seis años y medio como director ejecutivo de UWRA, ¡es hora de jubilarse!

A medida que continuamos creando nuestra "nueva normalidad", la UWRA

El puesto de director ejecutivo es una oportunidad maravillosa para:

- agudice sus habilidades y conocimientos tecnológicos, con la ayuda de colegas, mientras la Asociación continúa adaptando sus procesos de registro, pagos, comunicaciones, entrega de programas y más.
- conocer a tantos miembros interesantes de la UWRA y mantenerse en contacto con muchos antiguos colegas. Esta posición realmente da fe de nuestro lema, "¡UWRA es su red en la jubilación!"
- animar a nuestros comités a medida que planifican y ofrecen programas y comunicaciones de primer nivel para todos nosotros. Puede facilitar la calidad y la cantidad de programas patrocinados por UWRA.
- trabajar en estrecha colaboración con la junta directiva; participar en debates y decisiones que seguirán impulsando a UWRA en el futuro.
- trabajar con flexibilidad desde casa o en la oficina de UWRA, ubicada en la División de Estudios Continuos en 21 North Park Street.

Esta es realmente una oportunidad que se puede moldear para que se adapte perfectamente a la persona que realiza el trabajo.

¿Suena interesante? ¿He despertado tu interés? ¿Quieres hablar? No dude en ponerse en contacto conmigo en retireasn@mailplus.wisc.edu o 608-262-0641. Esta es una oportunidad única, estimulante y divertida que espero que considere.-

NOTICIAS UWRA

Nueva a bordo: Ramona Gasper

¡Se jubiló en febrero de 2020 después de 34 años de servicio como asistente administrativo en el Sistema de la Universidad de Wisconsin. El último puesto que ocupé fue en la oficina del decano de la Facultad de Medicina Veterinaria de la UW. Anteriormente trabajé en las escuelas y departamentos de UW-Madison, así como en UW-Extension y UW Colleges. Cuando me jubilé, recibí con orgullo el estatus de emérita de UW-Madison.

Retribuir a la comunidad de UW y promulgar la Idea de Wisconsin siempre ha sido importante para mí. Participé en muchos comités, incluidos los comités de gobernanza compartida y búsqueda y selección para UW-Extension, así como los comités de recaudación de fondos y divulgación para Wisconsin Public Radio.

Uno de los logros de los que estoy más orgulloso es mi participación en la UW-Extension de un año de duración.



y la Academia de Liderazgo e Innovación de UW Colleges en 2014. Fue una experiencia muy positiva y honorable aprender sobre el impacto estatal de la Idea de Wisconsin. Durante el programa, viajamos a varios campus de la UW y exploramos cómo apoyan a sus alumnos y comunidades.

Actualmente soy voluntario para el Festival del Libro de Wisconsin, el Festival de Cine de Wisconsin y PBS Wisconsin. Mi familia —hija, hijo y dos nietas jóvenes— me han bendecido con una jubilación muy activa. Viajar es mi gran alegría. Visité París y Provenza en 2022 y planifico otra aventura europea en 2023. Otros pasatiempos incluyen tejer, ganchillo, coleccionar objetos efímeros de Mona Lisa, buscar en tiendas de segunda mano y apoyar las artes escénicas y visuales.

Soy miembro de los comités de planificación UWRA Luncheon y Big Ten 2023. Tengo muchas ganas de participar en las muchas oportunidades y experiencias que UWRA tiene para ofrecer. Valoro el servicio público y me complace representar al personal universitario en la Junta Directiva de UWRA.-

NOTICIAS UWRA

Buscando líderes: ¡La búsqueda de nuestro próximo director ejecutivo de UWRA ha comenzado!

POR MARY CZYNSZAK-LYNE, LÍDER DE PROYECTO, DIRECTORA EJECUTIVA DE TRANSICIÓN

A¿Eres alguien, o conoces a alguien, que está buscando un desafío único y que estaría emocionado de trabajar con la increíble comunidad de jubilados de la Universidad de Wisconsin? La Asociación de Jubilados de la UW está buscando candidatos para convertirse en nuestro próximo director ejecutivo voluntario. La fecha de inicio prevista es junio de 2023, y la directora ejecutiva saliente, Sandi Haase, actuará como mentora/capacitadora durante un máximo de seis meses.

Estamos buscando candidatos que estén motivados, entusiastas, dispuestos a aceptar e iniciar nuevos proyectos, y que puedan reconocer oportunidades. Buscamos habilidades de comunicación positivas y sólidas, resolución de problemas independiente y pensamiento crítico y conceptual. ¿Te suena esto a ti o a alguien que conoces? Nos encantaría saber de usted.

Si está interesado en desempeñarse como director ejecutivo de esta asociación de jubilación dinámica con visión de futuro, o si conoce a alguien que podría estar interesado en desempeñarse como tal, comuníquese con Mary Czyszak-Lyne, líder del proyecto para la búsqueda, en mary.czyyszaklyne@wisc.edu.

Los candidatos deben disfrutar sirviendo de tres a cinco años en este puesto. La fecha límite para las solicitudes es el 17 de abril de 2023. Se puede encontrar una descripción completa del puesto en la parte superior de la página de inicio del sitio web de UWRA, UWRAmadison.org. Haga clic en "Ver PD".

DESAYUNO EN EL CAFÉ DE ELIE

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

MARTES 28 DE MARZO

Únase a otros miembros de UWRA para el desayuno (o una taza de café o té) una vez al mes para una conversación animada. No es necesario registrarse.



— GUARDE LAS FECHAS

IMPACTO POTENCIAL DEL PRESUPUESTO DEL ESTADO

18 DE ABRIL Seminario web en línea

UWRAmadison.org/event-5125499

CÓMO LA UW UTILIZA LOS MEDIOS SOCIALES

2 DE MAYO Seminario web en línea

UWRAmadison.org/event-5092539

PASEO GUIADO POR LOS MONTÍCULOS INDIOS

9 DE MAYO En persona

UWRAmadison.org/event-5072252

LA LEY DE REDUCCIÓN DE LA INFLACIÓN: QUÉ LOS PROPIETARIOS DEBEN SABER

10 DE MAYO Seminario web en línea

UWRAmadison.org/event-5041455



CONTRIBUCIONES DE LA DESPENSA DE ALIMENTOS

In 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.

— REUNIÓN ANUAL DE LA UWRA FIJADA PARA EL 18 DE MAYO

Ta reunión anual de miembros y recepción de 2023 será el jueves 18 de mayo de 2023, de 3:30 p. m. a 5:30 p. m. en el UW Arboretum. Esté atento a los detalles en un próximo *Cedazoy* en el sitio web de UWRA. ¡Marca tu calendario!

SEMINARIO WEB SOBRE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

¿Qué ha pasado con el Partido Republicano? El Reagan a través de Trump Años (1980-2020)

POR TOM EGGERT, MIEMBRO DEL COMITÉ DE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN



El Partido Republicano ha cambiado en los últimos 40 años, quizás para asombro de muchos republicanos veteranos. Únase a nosotros para escuchar al profesor David Canon hablar sobre esta evolución, qué lo causó y qué puede deparar el futuro. ¿Existen paralelismos con el papel de la John Birch Society en la década de 1960? ¿Qué ha impulsado al partido a tomar las posiciones que está tomando actualmente? ¿Cuánto del cambio se debe a Donald Trump, o simplemente estaba respondiendo y luego magnificando fuerzas sociales más amplias? ¿Qué depara el futuro, especialmente mirando hacia la carrera presidencial de 2024? Canon es autor de varios libros, entre ellos *Política estadounidense hoy*. Tiene una perspectiva única sobre el Partido Republicano y el papel que podría desempeñar en nuestra política del futuro.-

Si tiene preguntas preliminares para el orador, envíelas al coordinador del programa, Tom Eggert, a tleggert@wisc.edu para el martes 14 de marzo.



David Cañones profesor de ciencias políticas en la Universidad de Wisconsin-Madison y editor de *Revista de derecho electoral*. Su libro *Raza, redistribución de distritos y representación* ganó el premio Richard F. Fenno al mejor libro sobre política legislativa.

SEMINARIO WEB SOBRE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

Energía nuclear y cambio climático: una presentación de punto/contrapunto

POR TOM EGGERT, MIEMBRO DEL COMITÉ DE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

norte La energía nuclear se ha presentado como una de las mejores opciones para un futuro libre de carbono y como uno de los mayores fracasos de nuestro pasado energético. Únase a Richard Steeves, profesor emérito de la Facultad de Medicina y Salud Pública de la UW, y Tom Eggert, profesor emérito del Instituto Nelson de Estudios Ambientales, mientras debaten sobre el futuro de la energía nuclear.

Steeves encabeza el grupo local "Rethinking Nuclear" (repensandonuclear.org) y ha sido un defensor de un papel más amplio para la energía nuclear, tanto en los EE. UU. como en todo el mundo. Eggert impartió clases sobre el pensamiento sistémico y la sostenibilidad y se ha pronunciado en contra de un papel más amplio para la energía nuclear. Comparten una preocupación sobre el riesgo del cambio climático, tanto ahora como en el futuro, pero discrepan sobre si la energía nuclear debe incluirse en la respuesta. Venga a escuchar un nuevo giro sobre el viejo argumento de si la energía nuclear merece ser incluida en la combinación energética futura.-

Si tiene preguntas preliminares para el orador, envíelas al coordinador del programa, Tom Eggert, a tleggert@wisc.edu para el jueves 16 de marzo.



¿QUÉ HA PASADO CON LOS REPUBLICANOS?

martes, 21 de marzo

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

Fecha límite de inscripción: 17 de marzo

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAmadison.org/event-5069123

ENERGÍA NUCLEAR Y CAMBIO CLIMÁTICO

jueves, 23 de marzo

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

Fecha límite de inscripción: 20 de marzo

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAmadison.org/event-5061315

SEMINARIO WEB DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

Energía solar y sustentable: ¡El cielo es el límite!

POR SCOTT R. SPRINGMAN, MIEMBRO DEL COMITÉ DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

¿Se ha preguntado acerca de la instalación de paneles solares para la generación de energía en los hogares y otros sitios? ¿Cuáles son los aspectos sociales y personales?

¿beneficios? ¿Cuáles son los puntos clave a tener en cuenta si usted o su familia se están volviendo solares? Únase a nosotros en un viaje informativo con representantes del Instituto de Energía de Wisconsin, RENEW Wisconsin, la Fundación Couillard Solar y un instalador solar local.



Si tiene preguntas preliminares para el orador, envíelas al coordinador del programa, Scott Springman, a srspring@wisc.edu para el miércoles 5 de abril.



scott p williams investigación y educación coordinador de la Energía de Wisconsin Instituto. **Sam Dunaiski** es directora ejecutiva de RENEW Wisconsin y Anteriormente trabajó como meteorólogo operativo.



Jackie Harrison-Jewell es director ejecutivo en la Fundación Solar Couillard. **Justin Arnesón** de All Energy Solar ha ayudado a más de 400 propietarios, negocios, y

las organizaciones sin fines de lucro hacen cambiar a solar.

ENERGÍA SOLAR Y SOSTENIBLE**miércoles, 12 de abril**

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

Fecha límite de inscripción: 7 de abril

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAdison.org/event-5041493

SEMINARIO WEB DE ASUNTOS FINANCIEROS

Actualización de ETF y SWIB de 2023

POR MILLARD SUSMAN Y MEL MORGENBESSER, MIEMBROS DEL COMITÉ DE ASUNTOS FINANCIEROS SOBRE LA JUBILACIÓN

METRO Más de 648,000 miembros, incluidos los empleados y jubilados del gobierno local y estatal actual, recurren al Sistema de Retiro de Wisconsin (WRS) para ayudar a proveer para su jubilación. La Junta de Inversiones del Estado de Wisconsin (SWIB) es la agencia estatal independiente responsable de invertir los activos del sistema de jubilación. Únase a nosotros mientras los líderes de WRS y SWIB nos brindan su actualización anual.

Si tiene preguntas preliminares para el orador, envíelas a los coordinadores del programa Millard Susman a msusman@wisc.edu y Mel Morgenbesser en mmorgenb@wisc.edu para el jueves 6 de abril.

edwin denses el director ejecutivo y director de inversiones de SWIB. Antes de unirse a SWIB en 2018, fue director gerente de la Junta de Inversiones del Plan de Pensiones de Canadá (CPPIB). **Rochelle Klaskin**, subdirectora ejecutiva y directora administrativa de SWIB, se unió a la agencia por primera vez en 2015 como su principal asesor legal. **Juan Voelkeres** el Secretario de la ETF, con más de 30 años de servicio público en la ETF y en el sistema judicial de Wisconsin.

ACTUALIZACIÓN ANUAL DE ETF Y SWIB**jueves, 13 de abril**

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

Fecha límite de inscripción: 10 de abril

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAdison.org/event-5020296

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 retireassn@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

CONOZCA A UN MIEMBRO DE UWRA

Instrucción de construcción

POR LEROY STUBLASKI, MIEMBRO DE UWRA

IHe estado trabajando toda mi vida! A veces parece más largo. Mi ciudad natal es Sturtevant, Wisconsin. Al crecer en una pequeña granja familiar, aprendí una buena ética de trabajo. Como el más joven de nueve hermanos, no recibí un trato especial y aprendí desde el principio que esforzarse traía recompensas.

Durante mi adolescencia aprendí a trabajar la madera con mi padre y mis hermanos y comencé a comprender el valor y las recompensas de la construcción. Mi hermano Tom sugirió la escuela de arquitectura. Después de la escuela secundaria, trabajé en el segundo turno en una fábrica de piezas de máquinas de soldadura y ahorré suficiente dinero para la escuela. Me gradué del programa de arquitectura/ingeniería de la Universidad de Illinois en Chicago.

Después de graduarme, trabajé en el Departamento de Construcción y Puentes para el Ferrocarril de Milwaukee Road. ¡No es mi trabajo ideal! Dos años más tarde comencé como arquitecto de proyectos para Perkins y Will Architects and Engineers para rascacielos en el centro de Chicago, First National Bank, Standard Oil, el Hotel Ritz Carlton en Water Tower Place y otros.

Me ofrecieron varios puestos en el centro de Manhattan pero, como no estaba dispuesto a dejar el área de Chicago, comencé un puesto en manufactura como vicepresidente y gerente general de una empresa internacional. Esto me llevó a vivir en Carolina del Norte, Ohio, y finalmente de regreso a Wisconsin. Me uní al Departamento de Comercio del Estado de Wisconsin como consultor de ingeniería avanzada para el Código Uniforme de Vivienda de Wisconsin. Capacité a miles de inspectores de edificios y contratistas generales para la construcción de viviendas y edificios residenciales.

Cuando me jubilé como empleado estatal en 2010, inicié Architecture Plus, LLC. Tener mi propio negocio me dio la oportunidad de hacer mi propio horario y mantenerme lo suficientemente activo como para participar.

con la enseñanza
y proyectos con
dueños de casa

En 2015, mi esposa
Jeanne se jubiló de
la Facultad de Medicina de
la UW. Empezamos
viajar en y

más allá de los Estados Unidos

estados En julio de

2023 viajaremos a

Alaska por tercera vez

tiempo, trayendo a nuestro hijo menor y su familia. También tenemos planeado recorrer Grecia con un crucero a las Islas y Turquía. Todavía quiero hacer un crucero mundial en el futuro.



También he vuelto a mis raíces agrícolas con una parcela de jardín fuera de mi casa que crece cada año. Un hecho poco conocido sobre mí es que he desarrollado un amor por la cocina y mis libros favoritos para leer ahora son libros de cocina.-

DEL 1 AL 31 DE ENERO DE 2022

DAMOS LA BIENVENIDA A NUEVOS MIEMBROS

María Banovetz, *Psiquiatría*
steve banovetz

ericberg, *Dermatología*

Nancy Crevier, *Instituto de*

Extensión, Salud y WB Sara

Gatz, *La escuela de Posgrado*

kathleen haas, *Extensión*

kathryn hendricks, *Escuela de*

Medicina Veterinaria

leah leighty

Susan Lueloff, *Planta*

Patología

Dan Machkovech

Ángela Normington,

Astronomía

Manuela Romero, *colegio*
de Ingeniería

Laurie Seifert, *Pediatría*

María Sesto, *Medicamento*

carlene shifflet, *Cardiología*

craig stevens, *Oficina de*

registro/ tesorería

jennifer stevens,

Obstetricia y Ginecología

Matilde Urrutia, *Suelo*

Ciencia

amy cabeza blanca

marvin wickens,

Bioquímica

— ¡UWRA es su red en la jubilación! —

ACTIVIDADES EN LA JUBILACIÓN

Y un hombre en su tiempo desempeña muchos papeles...

POR BRIAN GOFF, MIEMBRO DE UWRA

Desde 1983, he desempeñado muchas funciones durante mi “vocación” diaria de TI, más recientemente como gerente senior de proyectos para el Departamento de Tecnología de la Información (DoIT) de la Universidad de Washington. La única constante a lo largo de ese tiempo ha sido mi vocación: el teatro comunitario.

La raíz latina de avocación es vocare, un llamado a dejar el trabajo o una distracción. Hoy, usamos la palabra para referirnos a un pasatiempo serio. He estado involucrado en teatro infantil y teatro comunitario durante más de 50 años, ¡así que lo llamaría un pasatiempo serio! Cuando me jubile, planeo poner mi pasión a toda velocidad.

Estoy en mi quinto año como presidente de la junta directiva del Teatro Cívico de Sun Prairie, en el que he trabajado varias veces desde 1985. Mi cómplice y esposa durante 40 años, Livvia Goff, (también empleada de UW-Madison) ha estado conmigo todo el tiempo. Nos conocimos cuando ella tenía 5 años y yo 7, cuando empezamos a involucrarnos con el Davenport Park Board Junior Theatre. Desde entonces, hemos estado enganchados al teatro de todo tipo.

Aunque he estado en el escenario como actor varias veces, mi verdadera pasión es diseñar y construir escenarios. Sun Prairie Civic Theatre (SPCT) produce numerosos musicales grandes, pequeños musicales y no musicales durante todo el año. También es el noveno capítulo de The Penguin Project. Ahora en su séptimo año, el Proyecto Pingüino de SPCT permite que los niños con capacidades diferentes participen plenamente en el teatro en vivo. Todos los roles están ocupados por jóvenes con necesidades especiales, que incluyen síndrome de Down, parálisis cerebral, autismo, discapacidades intelectuales y de aprendizaje, deficiencias visuales y auditivas y otros trastornos neurológicos. Es un programa alegre y gratificante.

A lo largo de mis 37 años con SPCT, he realizado casi todos los trabajos de producción con la excepción de director y vestuario. SPCT, que ha operado continuamente durante 51 años, recientemente

lanzó un largo-planificación de rango esfuerzo para los próximos 25 a 50 años. estoy liderando un equipo de seis y usando el proyecto gestión

habilidades que perfeccioné en DoIT.

Desde que se jubiló en enero de 2022, yo estoy bendecido con abundante gratis tiempo. Puedo asumir adicional deberes y tareas para aliviar algunos de las presiones diarias que otros en el grupo han estado manejando.-



Para obtener más información, visite:

sunprairiecivictheatre.com/sunprairiecivictheatre.com/the-penguinproject.html. Para obtener más información sobre SPCT o participar, comuníquese con Brian Goff al info@sunprairiecivictheatre.com _

LIGA UNIVERSITARIA

El actor Sarah Day para hablar en el almuerzo

POR BETTY ZEPE, COMITÉ DE PROGRAMA Y JOANNE CANTOR, COMITÉ DE PUBLICIDAD, LIGA UNIVERSITARIA

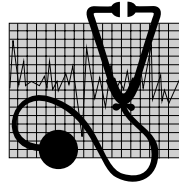
Sarah Day, mejor conocida como miembro de la compañía principal de American Players Theatre, es la oradora en el almuerzo de primavera de la Liga Universitaria que se lleva a cabo en el Blackhawk Country Club (3606 Blackhawk Drive, Madison, WI 53705) el jueves 23 de marzo a las 11:00 a.m. Day, nativo de Madison y graduado de la UW, también es miembro fundador de la Compañía de Teatro Forward de Madison.

Para obtener más información, incluido el menú y el registro, consulte univleague.wisc.edu/programs . La tarifa de \$30 incluye el almuerzo. Tanto la inscripción como el pago deben recibirse antes del 15 de marzo.-

ASUNTOS DE BIENESTAR

Actualización sobre la salud ósea

POR DAVID M. DECI MD, MIEMBRO DE UWRA



"Para prosperar en la vida necesitas tres huesos.

Un hueso de los deseos. Una columna vertebral. Y un hueso gracioso.

—Reba McIntire

WBueno, por supuesto, nuestros cuerpos son un poco más complejos que este adagio. Los huesos que forman nuestro esqueleto brindan soporte físico a nuestros músculos, le dan forma y movimiento a nuestro cuerpo y albergan las propiedades de producción de sangre de la médula ósea. Nuestros huesos son dinámicos y se reforman y remodelan constantemente en respuesta a lesiones o uso excesivo.

Con la edad, nuestros huesos pierden la capacidad de curarse y repararse a sí mismos. La formación de hueso nuevo puede retrasarse y ser superada por la pérdida ósea. Esta condición se conoce comúnmente como osteoporosis. Hubo un tiempo en que se llamaba "huesos quebradizos". A medida que la estructura ósea se vuelve más ligera y delicada, es más propensa a romperse. Para los adultos mayores, esto resulta en fracturas, especialmente en las caderas, las muñecas y la columna vertebral. La mortalidad al año después de la reparación quirúrgica de una fractura de cadera en personas mayores de 65 años es del 21%. Por lo tanto, la identificación del riesgo y la prevención de caídas es de máxima preocupación.

Ahora sabemos más sobre las causas y los riesgos de la osteoporosis. La lista es extensa pero incluye:

- Antecedentes de osteoporosis en los padres
- IMC inferior a 20 o peso inferior a 127 libras
- Fumar
- Beber 3 o más porciones de alcohol al día
- Estilo de vida sedentario
- Diabetes (ambos tipos 1 y 2)
- Menopausia precoz
- Extirpación quirúrgica de ovarios
- Terapia con prednisona para enfermedades crónicas
- Quimioterapia
- sexo femenino

Una herramienta importante en la detección de la osteoporosis es una radiografía especializada llamada DEXA. Mide hueso

densidad mineral y predice el riesgo de fractura. La densidad del hueso de un paciente en puntos de la muñeca, la parte baja de la columna y la cadera se mide y se compara con hueso joven y sano. Los resultados se calculan y notifican como positivos (el hueso es más fuerte) o negativos (el hueso es más débil) de lo normal. Un resultado de -2.5 o menos indica osteoporosis.

El escaneo DEXA es rápido, indoloro y está fácilmente disponible. Es un servicio 100 % cubierto por la Parte B de Medicare. Las pautas recomiendan que todas las mujeres deben someterse a un examen DEXA a los 65 años. Los hombres y las mujeres menores de 65 años deben someterse a exámenes si tienen factores de riesgo significativos. No se recomienda repetir la exploración hasta dentro de cuatro a ocho años, ya que la mejora de la densidad ósea es lenta, incluso con tratamiento.

Las opciones de tratamiento tienen ha evolucionado mucho en los últimos diez años. Todos los esfuerzos deben comenzar con cambios en el estilo de vida, como dejar de fumar, reducir el consumo de alcohol y aumentar el ejercicio con pesas, incluido el entrenamiento con pesas de resistencia.



Proporcionar a los huesos los componentes básicos para aumentar la formación ósea es la razón por la cual el calcio y la vitamina D son ampliamente recomendados. Las recomendaciones relacionadas con el reemplazo de vitamina D y calcio se han vuelto más enfocadas recientemente, según la edad. La Academia Nacional de Medicina en noviembre de 2022 recomendó lo siguiente:

Vitamina D: 600 unidades diarias para personas menores de 70 años

Vitamina D: 800 unidades para personas mayores de 70 años Calcio: 1000 mg diarios para personas menores de 50 años Calcio: 1200 mg diarios para personas mayores de 50 años.

Los medicamentos recetados para la osteoporosis incluyen bisfosfonatos, hormona paratiroidea, raloxifeno y varios agentes inmunológicos más nuevos. Todos estos vienen con diferentes efectos secundarios y los tratamientos más nuevos pueden ser bastante costosos. Al igual que con cualquier recomendación de atención médica, es esencial consultar con su médico de atención primaria personal antes de considerar la detección y el tratamiento.

RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

Serie de planificación patrimonial, sesión 1

POR JACK SORENSON, CO-PRESIDENTE, Y KAREN HOLDEN, MIEMBRO, COMITÉ DE ASUNTOS FINANCIEROS EN LA JUBILACIÓN

Tsu primer seminario web de una serie de tres partes sobre planificación patrimonial tenía como objetivo presentar a los asistentes el POR QUÉ y el QUÉ en general, para proporcionar la estructura sobre la que se basarán los próximos dos oradores. Stephanie Thompson y Sadie Minobe, ambas de las Oficinas Legales de Krueger, Hernandez and Thompson, SC, explicaron qué se requiere para proteger los activos tradicionales y otros, cómo proteger completamente sus intereses y los intereses de sus herederos, y cómo los planes patrimoniales tradicionales pueden faltar.

¿Qué es una finca? Todos los bienes y activos forman un patrimonio. Una discusión interesante (y preguntas de la audiencia) abordó la protección de los recuerdos y los ingresos futuros del arte y las publicaciones. Los planes tradicionales generalmente se enfocan en la acumulación de riqueza mientras se mantiene el control sobre la distribución de estos activos después de la muerte. Muchos planes tradicionales fallan porque están mal documentados, no tienen actualizaciones oportunas, carecen de fondos, carecen de protección en hogares de ancianos y otros factores. Los activos no físicos, los legados familiares y las prioridades a menudo no se capturan.

Por el contrario, los oradores abogaron por un enfoque llamado "Planificación patrimonial heredada". En su práctica, un equipo interactúa con el cliente para formar un plan patrimonial, incluido un contador, un asesor de inversiones, un oficial fiduciario y un abogado de planificación patrimonial. Los clientes son centrales en el proceso, proporcionando información sobre sus activos, objetivos e información personal y financiera; tomar todas las decisiones críticas; y tener la última palabra. El equipo guía y ayuda a garantizar que el plan final cumpla con los objetivos del cliente. Sin embargo, un plan no es estático. Es imperativo que el plan se revise periódicamente y se actualice según sea necesario.

Visite el sitio web de la UWRA (UWRAMadison.org) luego seleccione Recursos/Presentaciones/2022-23 de enero-junio para encontrar un video y un PDF de esta presentación.

ASOCIACIÓN DE ÁNGELES DEL ÁTICO

Programas de marzo en Attic Angel

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 saludable.

6 de Marzo **Aprenda sobre el polo y su contribución a los deportes de Madison** Ruth Dumesk, expresidenta del Madison Polo Club

13 de marzo **Cuidado comunitario y risas a través del cáncer** Lannia Stenz, directora ejecutiva, Madison Gilda's Club

20 de Marzo **Canoas antiguas en el lago Mendota** James Skibo, arqueólogo estatal, Sociedad Histórica de Wisconsin

27 de marzo **Altibajos de la gestión de la tierra** Tim Eisele, escritor/fotógrafo independiente al aire libre, y Linda Eisele, consultora profesional de Wisconsin Afterschool Network-

AMIGOS DE LAS BIBLIOTECAS UW-MADISON**Venta de libros de primavera, del 29 de marzo al 1 de abril**

POR LIBBY THEUNE, ADMINISTRADOR DE AMIGOS

Donar libros a las bibliotecas Friends of UW-Madison es una opción ecológica. Para donar libros, consulte: library.wisc.edu/friends/book-donations-semiannual-sale. ¡O reponga sus estantes en nuestra venta de libros! Tenemos miles de libros, LP y DVD. Los precios bajan a diario. Ven temprano para la mejor selección; Ven más tarde para los mejores precios! El evento es en la Biblioteca Memorial, 728 State Street, Madison.

29 de Marzo Venta anticipada (entrada de \$5) 4:00-8:00 p. m.

30 y 31 de marzo Oferta de 10:30 a. m. a 7:00 p. m. (sin cargo de entrada)

1 de abril ps Venta de 5 bolsas 9:00 a. m. a 1:00 p. m. Los libros y artículos restantes son gratis, 1:05 a 2:00 p. m.-

REFLEJOS

Marchando a través del Mes del Lodo

POR MARY BARNARD RAY

Inicialmente, todo lo que quise hacer fue verificar que la palabra "marzo" no proviene de la misma raíz que el nombre del mes, "marzo". Pero una búsqueda de la "etimología de la palabra 'marcha'" me llevó a un agujero de conejo, como suelen hacer las etimologías. Por lo tanto, aprendí que "marcha" también puede significar un límite o una frontera y que en inglés medio significaba "fuerte" o "llamativo" o, a veces, "apestoso". no pude ayudar



yo mismo—tuve que compartir esa última definición. Así termina mi informe sobre los significados de la palabra.

Lo que quiero compartir sobre "marchar" es la sensación de que marzo es un mes que se beneficia de la actitud de seguir marchando, a pesar de la

puesta en marcha. espaldas o decepciones. Lo confieso: es mi mes menos favorito del año. Todavía no es primavera aquí en Wisconsin, pero tampoco es invierno. Si marzo trae nevadas tardías, generalmente está húmedo y desafía los esfuerzos del soplador de nieve, lo que requiere palear y dolor de espalda. Si marzo trae calor temprano, me preocupa que las flores tempranas sean cortadas por las heladas, por lo que realmente no disfruto el proceso de reverdecimiento. En Nueva Inglaterra, algunas personas se refieren a marzo como el "mes del barro", y tal vez los jardines fangosos sean lo mejor que se puede esperar en marzo.

Sin embargo, "Marchar" es divertido de ver, así que ese es el enfoque que estoy eligiendo en lugar del clima. Aunque no estoy preparado ni por temperamento ni por habilidad para marchar, me asombra la habilidad que requiere. Lo primero que viene a la mente es la banda de música de Wisconsin, con su precisión y fisicalidad. Todo lo que necesita hacer para apreciarlos es intentar hacer una pausa en medio de un paso con una pierna levantada y la rodilla doblada en un ángulo preciso. ¡Oh mi! ¡Asegúrate de aferrarte a algo si lo intentas! Creo que la resistencia física y la habilidad de los miembros de la banda deben rivalizar con la de los jugadores de fútbol.

Sin embargo, los manifestantes que más me han asombrado son los soldados griegos que custodian la tumba del soldado desconocido en Atenas, los Evzones. Pueden hacer una pausa con una pierna en el aire, pero también pueden hacerlo mientras sostienen un brazo en alto, estiran la pierna, apuntan con la punta del pie y



moviendo la pierna hacia adelante y hacia atrás. El equilibrio y el control muscular que deben tener para hacer esto está más allá de mi imaginación. Para ver un ejemplo de su destreza, mira este video del cambio de guardia: [youtube.com/watch?v=k5ef4qKUSdU](https://www.youtube.com/watch?v=k5ef4qKUSdU). Cada movimiento en su marcha está lleno de simbolismo. Levantar la pierna simboliza patear al enemigo en combate. El pie apuntando hacia adelante saluda a los muertos. La parte posterior de la pierna que se extiende simboliza la eliminación de 400 años de esclavitud. Se estampa el suelo para recordar a los muertos que no se les olvida. El contacto de las piernas de los dos soldados simboliza la unificación de Grecia.

El solo hecho de recordarme la fuerza y el significado de la actuación de los Evzones disipa cualquier duda que pueda tener sobre cómo afrontar el mes de marzo. Estoy inspirado y listo para todo lo que el mes tiene para ofrecer.-

AMIGOS DE LAS BIBLIOTECAS UW-MADISON

Historia, Interrumpida conjunto de conferencias

Se invita al público a una conferencia, firma de libros y recepción con el historiador público Jason Steinhauer. Su libro, *Historia, interrumpida: cómo las redes sociales y la World Wide Web han cambiado el pasado*, analiza la inundación de la esfera pública con información histórica, información errónea y desinformación, cambiando lo que sabemos sobre nuestra historia y la historia como disciplina.

28 de marzo 4:30 charla; recepción y firma de libros a las 5:30 p. m. 330 N. Orchard Street, De Luca Forum, Discovery Building, UW-Madison.

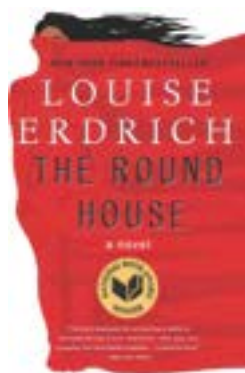
No es necesario registrarse, pero para recibir recordatorios y una grabación posterior al evento, puede registrarse en go.wisc.edu/6husfi .-

MARCAS DE LIBRO

la casa redonda

REVISADO POR ESTY DINUR, MIEMBRO DE UWRA

Ta Casa Redonda es un lugar de ceremonias, construido hace mucho tiempo en la reserva Ojibwe en Dakota del Norte por los ancianos. También es el lugar donde se cometió un terrible crimen contra la madre de Joe Coutts, de 13 años. Antes del ataque, Joe vivía bien con su padre, el juez tribal Bazil Coutts, y su madre, Geraldine, que era especialista en inscripción tribal. Geraldine está traumatizada por el crimen en su contra y no quiere revelar lo sucedido a las autoridades ni a su esposo.



Cansado de esperar que llegue la justicia a través del FBI, la policía tribal o del condado y el sistema judicial, Joe y sus amigos intentan encontrar al responsable del crimen y vengarse.

Mientras leemos esta interesante novela, contada con la voz de Joe, aprendemos cómo es la vida en una reserva, los crímenes cometidos por

hombres blancos contra mujeres indias, las injusticias de la ley estadounidense en lo que respecta a los nativos americanos,

y algo de la historia de los pueblos originarios de este país.

la casa redonda por Louise Erdrich (HarperCollins, 2012) es un libro fascinante, y la escritura de Erdrich es hermosa. Es solo recientemente que los crímenes contra las mujeres nativas han llegado a la opinión pública, aunque solo sea por un momento, después del asesinato de Gabby Petito por parte de su novio. La preocupación generalizada por el bienestar de Petito, que era blanco, planteó la pregunta de por qué no estamos tan preocupados por las muchas mujeres indígenas que son agredidas sexualmente, asesinadas y desaparecidas por hombres que en su mayoría son blancos y no pagan el precio de sus crímenes. A menudo, ni siquiera leemos o escuchamos sobre estos ataques y asesinatos en las noticias. Esta realidad se remonta a la colonización de las Américas. Lee el libro y llora.

Louise Erdrich ha recibido muchos premios, incluido el Premio Nacional del Libro de Ficción (2012) y el Premio del Libro de Minnesota para Novela y Cuento (2013). Fue finalista de la Medalla Andrew Carnegie a la Excelencia en Ficción (2013).

Envíe por correo electrónico breves reseñas de libros de Book

Marks a la coordinadora de la columna Laurie Mayberry a laurie_mayberry@wisc.edu.

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

Visita el UWRAmadison.org sitio web para actualizaciones y eventos futuros adicionales.

Eventos virtuales (V), Eventos presenciales (IP)

• miércoles, 1 de marzo	13:30–15:00	seminario web <i>Registros electrónicos de salud</i> (V)
• martes, 7 de marzo	10:00 a.m.–mediodía	seminario web <i>Planificación para la disolución de su patrimonio</i> (V) Visita a la fábrica de cerveza Capital y degustación(IP)
• jueves, 9 de marzo	14:30–16:00	seminario web: <i>No dejes que tu árbol genealógico se vuelva pesado</i> (V)
• lunes, 13 de marzo	10:00 a.m.–mediodía	seminario web <i>Tecnología de asistencia: acceso a la independencia</i> (V)
• martes, 14 de marzo	14:00–15:30	seminario web <i>¿Qué ha pasado con el Partido Republicano?</i> (V)
• martes, 21 de marzo	13:00–15:00	seminario web <i>Energía nuclear y cambio climático</i> (V) Desayuno en Elie's Café(IP)
• jueves, 23 de marzo	13:00–14:30	seminario web <i>Energía solar/sostenible</i> (V) seminario web: <i>Actualización anual de ETF y SWIB de 2023</i> (V)
• martes, 28 de marzo	9:00–10:30 a. m.	seminario web: <i>Posible impacto del presupuesto estatal</i> (V) Desayuno en Elie's Café(IP)
• miércoles, 12 de abril	13:00–15:00	
• jueves, 13 de abril	10:00 a.m.–mediodía	
• martes, 18 de abril	10:30 a.m.–mediodía	
• martes, 25 de abril	9:00–10:30 a. m.	
• martes, 2 de mayo	10:00 a.m.–mediodía	seminario web: <i>Cómo usa la universidad las redes sociales</i> (V)
• martes, 9 de mayo	10:00 a.m.–mediodía	Tour a pie: <i>Paseo guiado por los montículos indios</i> (IP)

Para obtener información sobre las reuniones de la Junta y el Comité y los plazos para el tamiz, visita 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 Patauz](#)

• [jim stratton](#)

EN ESTE ASUNTO

seminario web: *Tecnología de asistencia para la independencia* pag. 1

Del Director Ejecutivo: ¡Toma mi gran trabajo! pag. 2

Nueva a bordo: Ramona Gasper pag. 2

Comienza la búsqueda del nuevo director ejecutivo de la UWRA pag. 3

UWRA Desayuno en Elie's Cafe pag. 3

Guarde las fechas: eventos de finales de abril y mayo pag. 3

seminario web: *¿Qué ha pasado con el Partido Republicano?* pag. 4

seminario web: *Energía nuclear y cambio climático* pag. 4

seminario web: *Energía solar y sostenible* pag. 5

seminario web: *Actualización de ETF y SWIB de 2023* pag. 5

Conozca a un miembro: Leroy Stublaski; Nuevos miembros pag. 6

Actividades en Retiro: Teatro Comunitario pag. 7

Liga universitaria: la actriz Sarah Day to Speak pag. 7

El bienestar importa: Actualización sobre la salud ósea pag. 8

Resumen del seminario web: planificación patrimonial, sesión 1 pag. 9

Charlas de la Marcha del Ángel del Ático; Venta de libros de amigos de la biblioteca pag. 9

Reflexiones sobre marzo; *Historia, Interrumpida* Conferencia pag. 10

Marcas de libro: *la casa redonda*; Calendario UWRA pag. 11