



共和黨人何去何從？ |
p. 4個



核與氣候 | p. 4個



骨骼健康 | p. 8個



我們在 Facebook 上！
UWRA-麥迪遜



THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

電子技術網絡研討會

輔助技術：獲得獨立

作者：JIM VANNES，電子技術委員會成員

A輔助技術可以通過在日常生活的各個方面提供支持，包括家庭自動化、助行器、藥物管理、家庭安全和通信輔助，幫助您在退休期間舒適地待在家裡。

我預計在退休後會面臨哪些類型的挑戰？誰能告訴我哪些輔助技術現在和將來最能幫助我？我在哪裡可以得到這個設備？Access to Independence Inc. 和 Wisconsin Council for the Blind & Visual Impaired 的代表將討論這些和其他主題。



麗貝卡帕特森在兩個不同的時期，多年來一直在 Access to Independence 擔任獨立生活專家。在獲得心理學碩士學位後，她於 2002 年首次開始工作。瑪麗·羅德威爾 2019 年獲得心理學學士學位。自 2022 年以來，她一直在 Access to Independence 工作。丹妮絲·傑斯自 2016 年以來一直擔任威斯康星州盲人和視力障礙者委員會的執行董事。該委員會的使命是通過宣傳、教育和視力康復服務來促進威斯康星州視力喪失者的尊嚴和賦權。

如果您對演講者有初步問題，請在 3 月 7 日星期二之前發送至項目協調員 Jim Vannes，郵箱為 jjvannes@wisc.edu。

輔助技術

3 月 14 日星期二

下午 2:00-3:30 在線網絡研討會

報名截止日期：3 月 10 日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-5092459

- 還有時間註冊

家譜系列，第 3 部分

不要讓家譜

頭重腳輕

3 月 13 日，星期一

上午 10:00 至中午 在線網絡研討會

報名截止日期：3 月 9 日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-5147848

來自執行董事的辦公桌

接受我的偉大工作！

桑迪哈斯

歐在本期的第3頁，您會讀到這



有史以來最好的志願者職位將於2023年6月空缺，申請截止日期為4月中旬。我決定，在擔任UWRA執行董事六年半之後，是時候真正退休了！

隨著我們繼續打造“新常態”，UWRA

執行董事職位是一個絕佳的機會：

- 在同事的幫助下提高您的技術技能和知識，因為協會繼續調整其註冊、支付、通信、計劃交付等流程。
- 結識許多有趣的UWRA成員並與許多前同事保持聯繫。
這個職位真正證明了我們的座右銘，“UWRA是您退休後的網絡！”
- 鼓勵我們的委員會為我們所有人計劃和提供一流的計劃和交流。您可以促進UWRA贊助的項目的質量和數量。
- 與董事會密切合作；參與將繼續推動UWRA走向未來的討論和決策。
- 在家或在UWRA辦公室靈活工作，該辦公室位於21 North Park Street的持續學習部。

這確實是一個機會，可以被塑造成非常適合做這份工作的人。

聽起來很有趣？我激起你的興趣了嗎？想聊天？不要猶豫，聯繫我 retireassn@mailplus.wisc.edu 或 608-262-0641。這是一個獨特的、刺激的、有趣的機會，我希望你會考慮。-

烏拉新聞

新上任：Ramona Gasper

我在威斯康星大學系統擔任行政助理34年後，於2020年2月退休。我擔任的最後一個職位是在威斯康星大學獸醫學院院長辦公室。之前我曾在威斯康星大學麥迪遜分校的學校和部門以及威斯康星大學擴展和威斯康星大學學院工作。退休後，我自豪地獲得了威斯康星大學麥迪遜分校的榮譽退休身份。

回饋威斯康星大學社區並實施威斯康星理念對我來說一直很重要。我參與了許多委員會，包括UW-Extension的共享治理和搜索和篩選委員會，以及威斯康星州公共廣播電台的籌款和外聯委員會。

我最引以為豪的成就之一是我參加了為期一年的UW-Extension



和威斯康星大學領導力與創新學院，2014年。了解威斯康星理念在全州範圍內的影響是一次非常積極、光榮的經歷。在計劃期間，我們參觀了威斯康星大學的幾個校區，並探索了他們如何支持他們的學習者和社區。

目前，我自願參加威斯康星圖書節、威斯康星電影節和威斯康星公共廣播公司。我的家人——女兒、兒子和兩個年幼的孫女——祝福我在退休後過得非常積極。旅行是我最大的快樂。我在2022年訪問了巴黎和普羅旺斯，併計劃在2023年進行另一次歐洲冒險。其他愛好包括編織、鉤編、收集蒙娜麗莎蜉蝣、瀏覽二手商店，以及支持表演和視覺藝術。

我是UWRA午餐會和2023年十大規劃委員會的成員。我期待著參與UWRA提供的眾多機會和體驗。我重視公共服務，很高興代表大學教職員工參加UWRA董事會。-

烏拉新聞

尋找領導者：正在尋找我們的下一任 UWRA 執行董事！

由 MARY CZYNSZAK-LYNE，項目負責人，執行董事過渡

A你是——或者你認識的人——正在尋找獨特的挑戰，誰會很高興與威斯康星大學退休人員這個令人驚嘆的社區一起工作？UW 退休協會正在尋找候選人成為我們的下一任志願執行董事。預計開始日期為 2023 年 6 月，即將退休的執行董事 Sandi Haase 將擔任長達六個月的導師/培訓師。

我們正在尋找有上進心、熱情、願意接受和發起新項目並能識別機會的候選人。我們尋求積極、強大的溝通技巧、獨立解決問題以及批判性和概念性思維。這聽起來像你，還是你認識的人？我們很樂意聽取您的意見。

如果您可能有興趣擔任這個具有前瞻性、充滿活力的退休協會的執行董事，或者如果您認識可能有興趣服務的人，請聯繫搜索項目負責人 Mary Czynszak-Lyne，網址為 mary.czynszaklyne@wisc.edu。

候選人應該在這個職位上享受三到五年的服務。申請截止日期為 2023 年 4 月 17 日。可以在 UWRA 網站主頁頂部找到完整的職位描述，UWRAmadison.org。單擊“查看 PD”。

ELIE'S 咖啡廳早餐

909 E. Broadway, Monona, WI 上午
9:00-10:30 面對面聚會
星期二，3月28日

與其他 UWRA 成員一起吃早餐（或一杯咖啡或茶），每月一次，進行熱烈的交談。
無需註冊。



- 保存日期

國家預算的潛在影響

4月18日 在線網絡研討會

UWRAmadison.org/event-5125499

UW 如何使用社交媒體

5月2日 在線網絡研討會

UWRAmadison.org/event-5092539

印第安土墩導覽遊

5月9日 親自

UWRAmadison.org/event-5072252

通貨膨脹減少法案：什麼房主應該知道

5月10日 在線網絡研討會

UWRAmadison.org/event-5041455



食品儲藏室的貢獻

我代替 UWRA 計劃的註冊費，鼓勵向為糧食不安全的 UW 學生提供服務的開放式食品儲藏室捐款。儲藏室是 ASM 的一個項目，麥迪遜的聯合學生。了解更多信息，請訪問 asm.wisc.edu/the-open-seat/ 支票抬頭為威斯康星大學基金會，備註欄上寫有“Open Seat”，可郵寄至：UWRA, 21 North Park Street, Room 7205, Madison, WI 53715-1218。

- UWRA 年會定於 5 月 18 日召開

噸2023 年度會員會議和招待會將於 2023 年 5 月 18 日星期四下午 3:30-5:30 在威斯康星大學植物園舉行。關注即將到來的細節 [篩子](#) 在 UWRA 網站上。標記你的日曆！

退休機會網絡研討會

共產黨怎麼了？從特朗普到裡根

年 (1980–2020)

湯姆·埃格特，退休機會委員會成員



噸共和黨在過去 40 年裡發生了變化，這也許令許多長期擔任共和黨人的人感到驚訝。加入我們，聽聽 David Canon 教授談論這種演變，

是什麼原因造成的，以及未來可能會怎樣。與 1960 年代約翰·伯奇協會的作用有何相似之處？是什麼驅使該黨採取他們目前所採取的立場？有多少變化是因為唐納德特朗普，或者他只是回應並放大了更廣泛的社會力量？未來會怎樣，尤其是展望 2024 年的總統競選？佳能是幾本書的作者，包括 *今日美國政治*。他對共和黨及其在我們未來政治中可能扮演的角色有著獨特的看法。-

如果您對演講者有初步的問題，請將它們發送給項目協調員 Tom Eggert，地址為 tleggert@wisc.edu 到 3 月 14 日星期二。



大衛佳能是威斯康星大學麥迪遜分校的政治學教授和 *選舉法雜誌*。他的書 *種族、重新劃分和代表* 榮獲理查德·F·芬諾 (Richard F. Fenno) 立法政治最佳著作獎。

共和黨人怎麼了？

3 月 21 日，星期二

下午 1:00–3:00 在線網絡研討會

報名截止日期：3 月 17 日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-5069123

退休機會網絡研討會

核電與氣候變化：點/對位演示

湯姆·埃格特，退休機會委員會成員

否核能一直被認為是實現無碳未來的最佳選擇之一，也是我們過去能源領域最大的蕭條之一。加入威斯康星大學醫學與公共衛生學院名譽教授 Richard Steeves 和尼爾森環境研究所名譽教授 Tom Eggert 的行列，討論核能的未來。

Steeves 領導當地團體 “Rethinking Nuclear” (重新思考核能.org)，並一直倡導擴大核能在美國和世界範圍內的作用。埃格特教授系統思考和可持續性課程，並反對讓核能發揮更廣泛的作用。他們對現在和未來的氣候變化風險都有共同的擔憂，但對於核能是否應包括在答案中存在分歧。來聽聽關於核能是否值得被納入未來能源結構的舊爭論的新轉折。-

如果您對演講者有初步的問題，請將它們發送給項目協調員 Tom Eggert，地址為 tleggert@wisc.edu 到 3 月 16 日星期四。



核電與氣候變化

3 月 23 日星期四

下午 1:00–3:00 在線網絡研討會

報名截止日期：3 月 20 日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-5061315

電子技術網絡研討會

太陽能 and 可持續能源：天空是極限！

作者：SCOTT R. SPRINGMAN，電子技術委員會成員

您是否想過在家庭和其他場所安裝太陽能電池板來發電？什麼是社會和個人



好處？如果您或您的家人正在“使用太陽能”，需要考慮哪些關鍵點？與威斯康星能源研究所、RENEW Wisconsin、Couillard Solar Foundation 和當地太陽能安裝商的代表一起，加入我們的信息之旅。

如果您對演講者有初步的問題，請將它們發送給項目協調員 Scott Springman，網址為 srspring@wisc.edu 到 4月5日，星期三。



斯科特·P·威廉姆斯 是研究和教育的協調員 威斯康星能源研究所。**山姆杜奈斯基** 是 RENEW Wisconsin 的執行董事，並且以前擔任業務氣象學家。**傑基·哈里森-朱厄爾**



是執行董事 在 Couillard 太陽能基金會。**賈斯汀阿內森** All Energy Solar 已幫助 400 多位房主，

企業，和 非營利組織使 切換到太陽能。

太陽能 and 可持續能源

4月12日星期三

下午 1:00-3:00 在線網絡研討會

報名截止日期：4月7日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-5041493

財務問題網絡研討會

2023 年 ETF 和 SWIB 更新

作者：MILLARD SUSMAN 和 MEL MORGENBESSER，退休財務事務委員會成員

超過 648,000 名成員，包括現任州和地方政府僱員和退休人員，都在關注威斯康星州退休系統 (WRS) 幫助他們退休。威斯康星州投資委員會 (SWIB) 是負責投資退休系統資產的獨立州機構。加入我們，WRS 和 SWIB 領導人向我們介紹他們的年度更新。

如果您對演講者有初步問題，請發送至項目協調員 Millard Susman，地址為 msusman@wisc.edu 和 Mel Morgenbesser 在 mmorgenb@wisc.edu 到 4月6日星期四。

埃德溫丹森是 SWIB 的執行董事兼首席投資官。在 2018 年加入 SWIB 之前，他是加拿大養老金計劃投資委員會 (CPPIB) 的常務董事。**羅謝爾·克拉斯金** SWIB 副執行董事兼首席行政官，於 2015 年首次加入該機構，擔任首席法律顧問。**約翰沃爾克** 是 ETF 秘書，在 ETF 和威斯康星州法院系統擁有超過 30 年的公共服務經驗。

ETF 和 SWIB 年度更新

4月13日星期四

上午 10:00 至中午 在線網絡研討會

報名截止日期：4月10日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-5020296

UWRA Zoom 網絡研討會的在線註冊很容易，但會員也可以向 UWRA 辦公室發送電子郵件

在 retireassn@mailplus.wisc.edu 或致電

608-262-0641 註冊事件。網絡研討會鏈接和

電話信息包含在

活動前 7 天和 2 天通過電子郵件向註冊人發送註冊確認和提醒。

在 Zoom 方面需要幫助？ 接

觸 UWRA.tech@gmail.com

認識 UWRA 成員

施工指導

勒羅伊·斯圖布拉斯基 (LEROY STUBLASKI), UWRA 成員

我我一生都在工作！有時看起來更長。我的家鄉是威斯康星州的斯圖爾特文特。在一個小型家庭農場長大，我學會了良好的職業道德。作為九個人中最小的一個，我沒有得到特殊待遇，並且很早就知道投入工作會帶來回報。

在我十幾歲的時候，我和父親和兄弟們一起學習了木工，並開始了解建築的價值和回報。我哥哥湯姆建議去建築學校。高中畢業後，我在一家焊接機器零件的工廠做二班，攢夠了上學的錢。我畢業於芝加哥伊利諾伊大學的建築/工程專業。

畢業後，我在密爾沃基公路鐵路的橋樑和建築部門工作。不是我理想的工作！兩年後，我開始擔任 Perkins and Will Architects and Engineers 的項目建築師，負責芝加哥市中心的高層建築、第一國家銀行、標準石油公司、水塔廣場的麗思卡爾頓酒店等。

我在曼哈頓市中心獲得了多個職位，但由於不願離開芝加哥地區，我開始在一家國際公司擔任製造部門的副總裁兼總經理。這讓我住在俄亥俄州的北卡羅來納州，並最終回到了威斯康星州。我加入了威斯康星州商務部，擔任威斯康星州統一住宅法典的高級工程顧問。我培訓了數千名住宅和建築施工的建築檢查員和總承包商。

當我在 2010 年作為政府僱員退休時，我創辦了 Architecture Plus, LLC。擁有自己的事業讓我有機會制定自己的日程安排並保持足夠的活躍度以參與其中

與教學
和項目
房主。

2015 年，我的妻子珍妮從威斯康星大學醫學院。我們開始了旅行在和超越聯合狀態。2023 年 7 月，我們將第三次前往阿拉斯加時間，帶著我們最小的兒子和他的家人。我們還計劃乘船遊覽希臘群島和土耳其。我還是想在未來做一個世界郵輪。



我也回到了我的農業根源，在我家外面的花園裡每年都在變大。關於我的一個鮮為人知的事實是，我已經愛上了烹飪，我現在最喜歡讀的書是食譜！-

2022 年 1 月 1-31 日

我們歡迎新成員

瑪麗·班諾維茲, 精神病學史
蒂夫·班諾維茲
埃里克伯格, 皮膚科
南希·克里維耶, 推廣、健康與世界銀行研究所
莎拉蓋茨, 研究生院
凱瑟琳哈斯, 擴大
凱瑟琳亨德里克斯, 獸醫學院

利亞萊蒂
蘇珊·呂洛夫, 植物病理
丹·馬奇科維奇
安吉拉·諾明頓, 天文學

曼努埃拉·羅梅羅, 工程學院
勞裡·塞弗特, 兒科
瑪麗塞斯托, 藥品
卡琳·希夫萊特, 心臟病學
克雷格·史蒂文斯, 註冊商/總務長辦公室
詹妮弗·史蒂文斯, 婦產科
馬蒂爾德烏魯蒂亞, 土壤科學
艾米懷特黑德
馬文威肯斯, 生物化學

— UWRA 是您退休後的網絡！ —

退休活動

一個人在他的時代扮演著許多角色……

布賴恩·戈夫，UWRA 成員

回溯到 1983 年，我在日常的 IT “職業” 中身兼數職，最近擔任威斯康星大學信息技術系 (DoIT) 的高級項目經理。那段時間不變的是我的業餘愛好：社區劇院。

業餘愛好的拉丁詞根是vocare——從工作中抽離出來的呼喚，或者是一種分心。今天，我們用這個詞來指代一種嚴肅的愛好。我從事兒童劇院和社區劇院工作已有 50 多年，所以我認為這是一個嚴肅的愛好！退休後，我計劃充分發揮我的熱情。

我擔任 Sun Prairie Civic Theatre 董事會主席已經是第五個年頭，自 1985 年以來我曾多次擔任董事會主席。我的犯罪夥伴和結婚 40 年的妻子 Livvia Goff (也是威斯康星大學麥迪遜分校的員工) 已經一直和我在一起。我們認識時她才 5 歲，我 7 歲，當時我們開始參與達文波特公園董事會少年劇院。從那時起，我們就迷上了各種戲劇。

雖然我曾多次作為演員登上舞台，但我真正的熱情是設計和搭建佈景。太陽草原市民劇院 (SPCT) 全年製作許多大型音樂劇、小型音樂劇和非音樂劇。這也是企鵝計劃的第九章。今年是 SPCT 企鵝計劃的第七個年頭，讓不同能力的孩子能夠充分參與到現場劇場中。所有職位均由有特殊需要的年輕人擔任，包括唐氏綜合症、腦癱、自閉症、智力和學習障礙、視力和聽力障礙以及其他神經系統疾病。這是一個快樂而有益的計劃。

在 SPCT 的 37 年中，除了導演和服裝設計，我幾乎完成了所有製作工作。連續運營 51 年的 SPCT，近日

推出了長範圍規劃未來 25 到 50 年的努力。我領導一個六人小組和使用項目管理我在 DoIT 磨練的技能。

自退休以來 2022 年 1 月，我很幸運豐富的自由時間。我可以承擔額外的職責和任務減輕一些小組中其他人一直在應對的日常壓力。



要了解更多信息，請訪問：太陽草原市民劇院.com和sunprairiecivictheatre.com/the-penguinproject.html。有關 SPCT 或參與的更多信息，請通過以下方式聯繫 Brian Goff：info@sunprairiecivictheatre.com

大學聯賽

演員莎拉·戴 (Sarah Day) 將在午餐會上發表演講

BETTY ZEPS，計劃委員會和 JOANNE CANTOR，大學聯盟宣傳委員會

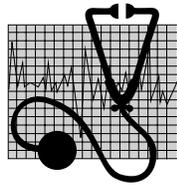
小號 Sarah Day，最著名的美國球員劇院核心公司成員，是 3 月 23 日星期四上午 11:00 在黑鷹鄉村俱樂部 (3606 Blackhawk Drive, Madison, WI 53705) 舉行的大學聯盟春季午餐會的演講者 Day 是麥迪遜本地人和威斯康星大學畢業生，也是麥迪遜 Forward Theatre Company 的創始成員。

有關更多信息，包括菜單和註冊，請參閱 univleague.wisc.edu/programs。30 美元的費用包括午餐。註冊和付款都必須在 3 月 15 日之前收到。

健康很重要

骨骼健康更新

作者：David M. DECI 醫學博士，UWRA 成員



“要在生活中茁壯成長，你需要三塊骨頭。
叉骨。一個骨幹。還有一根有趣的骨頭。”
— Reba McIntire

W嗯，當然，我們的身體比這句格言複雜一點。構成我們骨骼的骨骼為我們的肌肉提供物理支撐，賦予我們的身體形狀和運動能力，並擁有骨髓的造血特性。我們的骨骼是動態的，並且會隨著受傷或過度使用而不斷重塑和重塑。

隨著年齡的增長，我們的骨骼會失去自愈和自我修復的能力。新骨的形成可能會滯後並被骨質流失超過。這種情況通常被稱為骨質疏鬆症。曾一度，它被稱為“脆骨”。隨著骨骼結構變得更輕、更細膩，它很容易折斷。對於老年人，這會導致骨折，尤其是臀部、手腕和脊柱骨折。65歲以上人群髖部骨折手術修復後的一年死亡率為21%。因此，風險識別和跌倒預防成為重中之重。

我們現在對骨質疏鬆症的成因和風險有了更多的了解。該列表很廣泛，但包括：

- 父母有骨質疏鬆症史
- BMI 小於 20，或體重小於 127 磅
- 抽煙
- 每天飲酒 3 份或更多份
- 久坐不動的生活方式
- 糖尿病（1 型和 2 型）
- 更年期提前
- 手術切除卵巢
- 潑尼松治療慢性病
- 化療
- 女性

篩查骨質疏鬆症的主要工具是稱為 DEXA 的專用 X 射線。它測量骨骼

礦物質密度並預測骨折風險。測量患者手腕、下脊柱和臀部部位的骨骼密度，並將其與年輕健康的骨骼進行比較。計算結果並報告為陽性（骨骼更強）或陰性（骨骼較弱）。-2.5 或更低的結果表示骨質疏鬆症。

DEXA 掃描快速、無痛且隨時可用。這是 Medicare B 部分涵蓋的 100% 服務。指南建議所有女性在 65 歲時都應進行 DEXA 掃描。如果 65 歲以下的男性和女性有重大風險因素，則應進行篩查。不建議在接下來的四到八年內重複掃描，因為即使經過治療，骨密度的改善也很緩慢。

治療方案有
在過去的十年裡有了很大的發展。所有的努力都應該從改變生活方式開始，包括戒菸、



減少飲酒，增加負重鍛煉，包括阻力訓練。

為骨骼提供增加骨骼形成的組成部分是廣泛推薦鈣和維生素 D 的原因。根據年齡，與維生素 D 和鈣替代品有關的建議最近變得更加集中。美國國家醫學院 2022 年 11 月推薦如下：

維生素 D：70 歲以下的人每天 600 單位
維生素 D：70 歲及以上的人每天 800 單位
鈣：50 歲以下的人每天 1000 毫克
鈣：50 歲及以上的人每天 1200 毫克。

骨質疏鬆症的處方藥包括雙膦酸鹽、甲狀旁腺激素、雷洛昔芬和幾種較新的免疫藥物。這些都有不同的副作用，而且新的治療方法可能非常昂貴。與任何醫療保健建議一樣，在考慮篩查和治療之前，必須諮詢您的個人初級保健醫生。

網絡研討會回顧

遺產規劃系列，第 1 節

退休財務事務委員會聯合主席 Jack SORENSON 和成員 KAREN HOLDEN

噸他在關於遺產規劃的三部分系列中的第一個網絡研討會旨在向與會者介紹廣泛的原因和內容——為接下來的兩位演講者提供構建的結構。南卡羅來納州 Krueger, Hernandez 和 Thompson 律師事務所的 Stephanie Thompson 和 Sadie Minobe 解釋了保護傳統資產和其他資產的要求、如何充分保護您的利益和繼承人的利益，以及傳統的遺產計劃如何可能功虧一簣。

什麼是莊園？所有財產和資產構成一個產業。一個有趣的討論（和觀眾的問題）討論了保護記憶和未來從藝術和出版物中獲得的收入。傳統的計劃通常側重於財富的積累，同時保持對這些資產的死後分配的控制。許多傳統計劃之所以失敗，是因為記錄不當、更新不及時、缺乏資金、缺乏養老院保障等因素。非實物資產、家族遺產和優先事項通常不會被捕獲。

相比之下，演講者提倡一種稱為“遺產財富規劃”的方法。在他們的實踐中，團隊與客戶互動以製定遺產計劃，包括會計師、投資顧問、信託官和遺產規劃律師。客戶是流程的核心，提供有關其資產、目標以及個人和財務信息的信息；做出所有關鍵決定；並擁有最終決定權。該團隊指導並協助確保最終計劃符合客戶的目標。但是，計劃不是靜態的。必須定期審查該計劃並根據需要進行更新。

訪問 UWRA 網站 (UWRAmadison.org) 然後選擇 Resources/Presentations/2022-23 Jan-Jun 以查找此演示文稿的視頻和 PDF。

閣樓天使協會

Attic Angel 的三月計劃

噸Attic Angel Association 的繼續教育課程向公眾開放，每週一早上在米德爾頓 Old Sauk Road 8301 的 Attic Angel Place 舉行。上午 10:00 供應咖啡，上午 10:30 開始節目免費，無需預訂，但可容納 80 人。計劃參加者必須在正門進行檢查並佩戴健康級口罩。

3月6日了解馬球及其對麥迪遜體育的貢獻麥迪遜馬球俱樂部前主席露絲·杜梅斯克 (Ruth Dumesk)

3月13日癌症帶來的社區關懷和歡笑Madison Gilda 俱樂部執行董事 Lannia Stenz

3月20日門多塔湖的古老獨木舟James Skibo，威斯康星州歷史學會國家考古學家

3月27日土地管理的起伏Tim Eisele，自由戶外作家/攝影師，Linda Eisele，Wisconsin Afterschool Network 的專業顧問-

威斯康星大學麥迪遜分校圖書館之友

春季圖書銷售，3月29日至4月1日

由 LIBBY THEUNE，朋友管理員

噸向威斯康星大學麥迪遜分校圖書館之友贈書是一種環保的選擇。要捐贈書籍，請參閱：library.wisc.edu/friends/book-donations-semiannual-sale。或者，在我們的圖書銷售中補充您的書架！我們有數以千計的書籍、LP 和 DVD。價格每天都在下降。早點來最好的選擇；稍後來獲得最優惠的價格！該活動在麥迪遜州街 728 號紀念圖書館舉行。

3月29日預覽銷售（入場費 5 美元）下午 4:00-8:00

3月30-31日銷售時間 10:30 AM-7:00 PM（無入場費）

4月1日 \$5 袋特賣 9:00 AM-1:00 PM 剩餘書籍和物品免費，1:05-2:00 PM-

反思

走過泥濘的月份

瑪麗·巴納德·雷

我最初，我只想驗證“march”這個詞與月份名稱“March”的詞根不同。但是搜索“‘march’一詞的詞源”讓我陷入了困境，因為詞源通常會這樣做。因此，我了解到“march”也可以表示邊界或邊界，在中古英語中它表示“響亮”或“浮華”或有時“臭”。我忍不住



我自己——我不得不分享最後一個定義。我關於這個詞含義的報告就這樣結束了。

關於“行軍”，我想分享的是，三月確實是一個受益於行軍態度的月份，儘管設定——

支持或失望。我承認：這是我一年中最不喜歡的月份。威斯康星州現在還不是真正的春天，但也不是冬天。如果3月降雪較晚，那通常是潮濕的，無法吹雪，需要鏟雪和腰酸背痛。如果三月帶來早暖，我擔心早開的花朵被霜凍，所以我不太喜歡綠化的過程。在新英格蘭，有些人將三月稱為“泥濘的月份”，也許泥濘的花園是三月最好的希望。

不過，“行軍”看起來很有趣，所以我選擇的重點是它而不是天氣。儘管我的氣質或能力都不適合行軍，但我對行軍所需的技能感到敬畏。威斯康星州的行進樂隊以其精確和強健的身體首先浮現在腦海中。要欣賞它們，您需要做的就是嘗試在邁步中途暫停，一隻腿抬起，膝蓋彎曲到一個精確的角度。天啊！如果你嘗試這樣做，請確保你抓住了一些東西！我認為樂隊成員的身體耐力和能力必須與足球運動員相媲美。

然而，最讓我震驚的遊行者是守衛雅典無名戰士墓的希臘士兵，即埃夫佐內斯。他們可以單腿懸空暫停，但他們也可以這樣做，同時高舉一隻手臂，伸直腿，指向腳趾，然後

噸



來回擺動腿。他們必須要做到這一點的平衡和肌肉控制超出了我的想像。要了解他們的實力，請觀看這段換崗視頻：[youtube.com/watch?v=k5ef4qKUSdU](https://www.youtube.com/watch?v=k5ef4qKUSdU)。他們遊行的一舉一動都充滿了象徵意義。抬起腿象徵著在戰鬥中踢打敵人。向前的腳向死者致敬。腿後部的弧度象徵著掃除400年的奴隸制。踩踏地面是為了提醒死者他們沒有被遺忘。兩個士兵的腿相觸象徵著希臘的統一。

只要提醒自己 Evzones 的表現的力量和意義，就會消除我在面對3月份時可能產生的任何猶豫。我受到鼓舞並準備好迎接這個月的一切。-

威斯康星大學麥迪遜分校圖書館之友

歷史，中斷講座集

噸公眾受邀參加公共歷史學家傑森·斯坦豪爾 (Jason Steinhauer) 的講座、新書籤售會和招待會。他的書，*顛覆的歷史：社交媒體和萬維網如何改變過去*，討論公共領域充斥著歷史信息、錯誤信息和虛假信息，改變了我們對歷史和歷史作為一門學科的了解。

3月28日4:30 談話；下午 5:30 的招待會和簽書會
330 N. Orchard Street, De Luca Forum,
Discovery Building, UW-Madison。

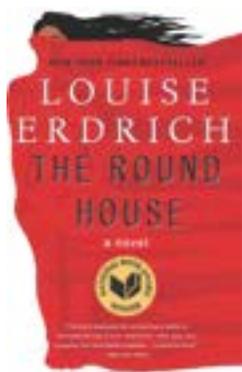
無需註冊，但要接收提醒和事後錄音，您可以註冊 go.wisc.edu/6husfi。-

書籤

圓屋

由 UWRA 成員 ESTY DINUR 審核

噸圓屋是舉行儀式的場所，很久以前由長者在北達科他州的奧吉布威保留地建造。這也是對 13 歲的喬·庫茨 (Joe Coutts) 的母親犯下可怕罪行的地方。在襲擊發生之前，喬與他的父親、部落法官巴茲爾·庫茨和他的母親杰拉爾丁過著美好的生活，杰拉爾丁是一名部落招生專家。杰拉爾丁因針對她的罪行而受到創傷，不想向當局或她的丈夫透露發生的事情。



厭倦了等待聯邦調查局、部落或縣警察以及司法系統伸張正義，喬和他的朋友們試圖找到應對犯罪負責的人並進行報復。

在閱讀這部以喬的聲音講述的引人入勝的小說時，我們了解到保留地的生活是什麼樣的，

白人反對印第安婦女，美國法律對美洲原住民的不公正待遇，

以及這個國家土著人民的一些歷史。

圓屋Louise Erdrich 著 (哈珀柯林斯出版社, 2012 年) 是一本引人入勝的書, Erdrich 的文筆優美。直到最近, 在加比·佩蒂托 (Gabby Petito) 的男友謀殺之後, 針對土著婦女的犯罪才進入主流視野, 哪怕只是一瞬間。人們普遍關注白人佩蒂託的福祉, 這引發了一個問題, 即為什麼我們不關心許多被大多數白人且不付錢的男人性侵犯、謀殺和失蹤的土著婦女他們犯罪的代價。通常, 我們甚至不會在新聞中讀到或聽說過這些襲擊和謀殺。這種現實可以追溯到美洲的殖民化時期。看書流淚。

路易絲·厄德里奇 (Louise Erdrich) 獲得過許多獎項, 包括國家小說圖書獎 (2012 年) 和明尼蘇達小說和短篇小說圖書獎 (2013 年)。她是安德魯·卡內基小說卓越獎 (2013) 的決賽選手。

請將書籤的簡短書評通過電子郵件發送給專欄協調員 Laurie Mayberry, 地址為勞裡。

mayberry@wisc.edu

- 威斯康星大學麥迪遜分校退休協會日曆日期 -

參觀 UWRAmadison.org 更新和其他未來活動的網站。

虛擬事件 (V)、面對面事件 (IP)

3月1日星期三	下午 1:30-3:00
3月7日, 星期二	上午 10:00 至中午
3月9日星期四	下午 2:30-4:00
3月13日, 星期一	上午 10:00 至中午
3月14日星期二	下午 2:00-3:30
3月21日, 星期二	下午 1:00-3:00
3月23日星期四	下午 1:00-2:30
週二, 3月28日	上午 9:00-10:30
4月12日星期三	下午 1:00-3:00
4月13日星期四	上午 10:00 至中午
4月18日星期二	上午 10:30 至中午
4月25日星期二	上午 9:00-10:30
週二, 5月2日	上午 10:00 至中午
週二, 5月9日	上午 10:00 至中午

網絡研討會 電子健康記錄(五)

網絡研討會 規劃您的遺產的解散(五) 首都啤酒廠之旅和品嚐(知識產權)

網絡研討會: 不要讓你的家譜變得頭重腳輕(五) 網絡研討會 輔助技術: 獲得獨立(五) 網絡研討會 共產黨怎麼了?(五) 網絡研討會 核電與氣候變化(五) Elie's Cafe 早餐(知識產權) 網絡研討會 太陽能/可持續能源(五) 網絡研討會: 2023 年度 ETF 和 SWIB 更新(五) 網絡研討會: 國家預算的可能影響(五) Elie's Cafe 早餐(知識產權)

網絡研討會: 大學如何使用社交媒體(五) 徒步旅行: 印第安土丘導覽遊(知識產權)

有關董事會和委員會會議和截止日期的信息篩子, 訪問 UWRAmadison.org .

這小號干擾

UWRAmadison.org

威斯康星大學麥迪遜分校退休協會 轉交
繼續研究部 21 North Park Street,
Room 7205 Madison, WI 53715-1218

Nonprofit
Organization
US Postage
PAID
UMS

搬家還是搬家？

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

這小號干擾

編輯器 · [希拉利瑞](#)

專欄作家 · [瑪麗·巴納德·雷](#)

專欄協調員

會見會員 · [新月克林格爾](#)

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

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

電子郵件：retireasn@mailplus.wisc.edu

執行董事 · [三迪哈斯](#)

董事會主席 · [簡·戴蒙德](#)

當選總統 · [克里斯·克萊因茨](#)

過去的公關 · [以斯帖奧爾森](#)

秘書 · [瑪麗安費舍爾](#)

商人 · [貝絲·贊普](#)

董事

[邁克·伯納德-唐納斯](#) · [湯姆布羅曼](#) · [瑪麗·欽扎克-萊恩](#) · [馬克芬克](#) · [雷蒙娜加斯珀](#)

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

· [吉姆斯特拉頓](#)

在這個問題上

網絡研討會：[獨立輔助技術](#) p. 1個

來自執行董事：Take My Great Job ! p. 2個

新上任：[Ramona Gasper](#) p. 2個

開始尋找新的 UWRA 執行董事 p. 3個

UWRA Elie's Cafe 早餐 p. 3個

保存日期：四月下旬和五月活動 p. 3個

網絡研討會：[共產黨怎麼了？](#) p. 4個

網絡研討會：[核電與氣候變化](#) p. 4個

網絡研討會：[太陽能與可持續能源](#) p. 5個

網絡研討會：[2023年ETF和SWIB更新](#) p. 5個

會見會員：[Leroy Stublaski](#)；新成員 p. 6個

退休活動：[社區劇院](#) p. 7

大學聯賽：[演員莎拉·戴](#)發言 p. 7

健康問題：[骨骼健康更新](#) p. 8個

網絡研討會回顧：[遺產規劃](#)，第1節 p. 9

[閣樓天使三月會談](#)；[圖書館朋友圖書銷售](#) p. 9

三月的思考；[歷史](#)，[中斷演講](#) p. 10

書籤：[圓屋](#)；UWRA日曆 p. 11