



Lub koom haum ntawm Aging Colloquium | p. 2



Kev txiav txim siab kho mob | p. 8



Kev Ua Haujlwm Hauv Kev Soj Ntsuam: Lub moos! | p. 7



Peb nyob hauv Facebook! UWRA-Madison



THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

WEBINAR RECAP

Txhua xyoo ETF/SWIB Hloov tshiab ntawm Wisconsin Retirement System

Los ntawm MILLARD SUSMAN, tus tswv cuab, COMMITTEE ntawm cov teeb meem nyiaj txiag hauv kev so haujlwm

Tnws xyoo dhau los yog kev txhawj xeeb rau cov neeg nyob hauv cov nyiaj laus. Kev nce nyiaj txiag, kev sib txuas ntawm cov khoom lag luam tsis raug, COVID nti, thiab kev tsis sib haum xeeb ntawm kev nom kev tswv tau ua rau muaj kev lag luam tsis meej. Yog li ntawd, muaj ntau yam los sib tham hauv daim ntawv tshaj tawm xyoo no los ntawm Lub Tsev Haujlwm Saib Xyuas Kev Ua Haujlwm Trust Funds (ETF), uas tswj hwm peb cov nyiaj laus, thiab Lub Xeev Wisconsin Investment Board (SWIB), uas saib xyuas peb cov peev txheej.

Pab pawg SWIB suav nrog Edwin Denson, tus thawj coj ua haujlwm thiab tus thawj coj peev; Rochelle Klaskin, Tus Lwm Thawj Coj Tus Thawj Coj thiab Tus Thawj Saib Xyuas Haujlwm; thiab Todd Mattina, tus thawj coj saib xyuas nyiaj txiag thiab tus thawj coj kev nqis peev rau kev faib khoom vaj khoom tsev thiab kev pheej hmoo. Lawv tau muab peb lub ntsiab lus ntawm kev ua tau zoo xyoo tas los. SWIB cov ntaub ntawv feem ntau ua tau zoo dua li nws cov qauv ntsuas thiab ua tiav cov nyiaj tau txais txiag ntsig ntau los ntawm kev tswj hwm ntau ntawm nws cov peev txheej sab hauv es tsis txhob cia siab rau cov thawj coj sab nraud them nyiaj.

Todd Mattina, tus neeg ua haujlwm tshiab uas nyuam qhuav koom nrog SWIB thaum Lub Ib Hlis, tau tshawb fawb txog thaj chaw nyiaj txiag tam sim no thiab hais tias, txawm hais tias kev lag luam tsis ntev los no tau qhia txog kev txhim kho, tseem muaj qhov tsis paub tseeb uas yuav tsum tau ceev faj txog cov tub ua lag luam.



John Voelker, tus tuav ntaub ntawv ntawm Department of Employee Trust Funds, tau ceeb toom peb tias Wisconsin Retirement System yog ib qho ntawm cov kev tswj xyuas nyiaj laus zoo tshaj plaws hauv lub tebchaws, dhau tag nrho cov kev ntsuam xyuas rau kev ruaj ntseg ntawm cov nyiaj laus nrog cov nyiaj tam sim no ntawm 105%. WRS Core Fund tau nqis 12.92% thaum kawg ntawm lub xyoo. Lub Variable Fund tau nqis 17.83%. Qhov nruab nrab txoj kev uas WRS siv los xam cov nyiaj laus hloov pauv txhua xyoo ua rau muaj qhov nce me me (1.6%) hauv Core Fund pensions. Tus Tuav Ntaub Ntawv Voelker tau nthuav tawm cov kev kwv yees ntawm Core Fund kev hloov pauv nyiaj laus rau plaub xyos tom ntej, qhia txog qhov cuam tshuam ntawm ntau yam kev xav txog SWIB cov nyiaj tau los.

ETF tau tshaj tawm txoj haujlwm xav tau los ua kom muaj kev vam meej los ntawm kev hloov cov thev naus laus zis niaj hnub thiab nthuav cov neeg ua haujlwm. Qhov no yuav txhim kho kev muaj peev xwm thiab kev ntseeg siab ntawm cov ntaub ntawv kev tswj hwm, muab kev pabcuam zoo dua rau cov neeg tuaj ntawm WRS cov neeg siv khoom.-

Mus ntsib UWRA lub vev xaib (UWRAMadison.org) ces xaiv Resources/Presentations/2022-23 Jan-Jun nrhiav cov yeeb yaj duab thiab slides rau qhov kev nthuav qhia no.

Los ntawm EXECUTIVE DIRECTOR'S DESK

Zoo siab txais tos, Cov tswv cuab tshiab!

Los ntawm SANDI HAASE

Pthov koom nrog kuv tos txais cov tshiab uas tau xaiv



cov thawj koj thiab pawg thawj koj: Thawj Tswj Hwm Tom Broman, tus thawj tswj hwm xaiv Laurie Mayberry, tus tuav ntaub ntawv Jane Richards, thiab cov thawj koj Jordan Hanson, Cathy Middlecamp, thiab Kevin Niemi. Lawv koom nrog tus thawj tswj hwm yav dhau los Jane Dymond thiab cov thawj koj Ramona Gasper, Scott Hildebrand, Michael Bernard-

Donals, Marc Fink, Jurgen Patau, thiab Mary Czyszczak-Lyne.

Hauv lub rooj sib tham txhua xyoo peb tau hais tawm rau cov tswv cuab ntawm pawg thawj koj. Peb muab peb lub siab dawb paug ua tsaug rau tus tuav ntaub ntawv Marian Fisher, tus thawj tswj hwm ib ntus-xaiv Chris Kleinhenz, thiab tus thawj koj Jim Stratton uas tawm ntawm Pawg Thawj Koj. Txhua tus tau ua qhov zoo thiab muaj txiaj ntsig zoo rau Lub Koom Haum.

Koom nrog UWRA Committee Peb yog ib lub koom haum pab dawb nrog ntau tshaj 2,000 tus tswv cuab.

Kev vam meej ntawm UWRA yog vim tag nrho cov haujlwm uas ua los ntawm peb pawg neeg ua haujlwm. Muaj ntau tshaj 70 tus tswv cuab uas tuaj yeem pab lawv lub sijhawm thiab ua haujlwm rau peb pawg neeg ua haujlwm. Kev ua haujlwm uas koj pom feem ntau yog ua los ntawm Pawg Neeg Siv Tshuab Hluav Taws Xob, Pawg Neeg Saib Xyuas Nyiaj Txiag hauv Nyiaj Laus, Pawg Neeg Noj Qab Haus Huv & Txais Tos, Pawg Neeg Ua Haujlwm Pabcuam Haujlwm, thiab Pawg Neeg Ncig Tebchaws, uas tau txhawb nqa ze li 30 qhov kev pabcuam virtual thiab cov xwm txheej ntawm tus kheej, nrog rau 12 noj tshais.

Yog tias koj txaus siab los koom nrog hauv Lub Koom Haum Nyiaj Laus, koom nrog pawg neeg yog qhov chaw zoo pib. Koj tuaj yeem kawm paub ntxiv txog txhua pawg neeg los ntawm kev mus saib UWRAMadison.org. Thov xav txog kev koom nrog pab pawg thiab sib qhia koj cov txuj ci, txuj ci, thiab kev nyiam hnuv no!

Ntau cov phiaj xwm tau ua haujlwm rau qhov zoo siab lineup ntawm cov kev pab cuam lub caij nplooj zeeg, thiab ntau qhov kev pab cuam twb tau ua lawm

tshaj tawm. Mus saib lub vev xaib feem ntau, raws li cov kev pab cuam yuav txuas ntxiv mus rau lub caij ntuj sov.

SifterLub caij ntuj sov so Nco ntsoov tias *Tus Siftersiv* sijhawm so thaum lub caij ntuj sov; qhov teeb meem tom ntej no yuav tshaj tawm rau lub Cuaj Hli (nrog rau lub Yim Hli 1 lub sijhawm xa tawm). Saib "kev tshaj tawm thaiv" ntawm lub [UWRAMadison.org/home page rau cov xov xwm tshiab raws sij hawm](http://UWRAMadison.org/home_page_rau_cov_xov_xwm_tshiab_raws_sij_hawm). Txuas ntxiv mus nyob zoo. Peb yuav pom koj ntawm Zoom nyob rau lub caij nplooj zeeg!

INSTITUTE ON AGING

UW lub koom haum ntawm Kev Laus Colloquium Teeb rau lub Cuaj Hli

Txij li xyoo 1988, Lub Tsev Haujlwm Saib Xyuas Kev Laus ntawm University of Wisconsin-Madison tau tuav lub rooj sib tham txhua xyoo. Nws yog dawb, qhib rau pej xeem, thiab nyiam cov neeg coob coob uas muaj peev xwm txhua xyoo los ntawm tsev kawm ntawv thiab zej zog. Kev tso npe yuav qhib thawj hnuv Monday hauv lub Yim Hli (8/7/23).

Cov kws tshawb fawb hauv zos qhia txog kev tshawb fawb txog kev paub txog ntau yam ntawm kev laus los ntawm kev hais lus thiab cov ntawv tshaj tawm, thaum ntau lub koom haum los ntawm zej zog muab Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Ncaj Ncees. Qhov kev zov me nyuam kuj tseem suav nrog cov lus tseem ceeb los ntawm tus thawj koj thoob ntiaj teb lees paub txog cov ncauj lus tseem ceeb ntawm kev laus tam sim no thiab kev nthuav qhia ntawm New Investigator Awards rau cov kws tshawb fawb qib qis.-

Yog xav paub ntxiv, mus saib aging.wisc.edu/annual-colloquium/

- TXOJ CAI TSHIAB

INDIAN MOUND GUIDED Taug kev (TWG)
Cuaj hlis 26
UWRAMadison.org/event-5269286

Muaj qhov txaus siab txaus siab rau qhov kev ncig xyuas no uas nws yuav rov ua dua hnuv Tuesday, Cuaj Hlis 26 (hnuv nag yog hnuv Thursday, Cuaj Hlis 28). Nrog ob tus neeg ncig xyuas ncig xyuas, peb yuav tuaj yeem haum 50 ntawm tendees. Saib UWRA lub vev xaib kom hloov tshiab.

UA NEWS

Round of Applause, Thov, rau UWRA pab dawb!



Tnws txoj kev vam meej ntawm peb lub Koom Haum tau tshwm sim los ntawm lub sijhawm, kev siv zog, kev mob siab rau, thiab kev ua haujlwm ua los ntawm UWRA Pawg Thawj Coj, pawg neeg ua haujlwm, thiab cov phiaj xwm kev ua haujlwm. Thaum peb tseem ntsib cov teeb meem uas tsis tau muaj dua, cov tswv cuab no txuas ntxiv mus rau Lub Koom Haum rau pem hauv ntej. Koj tuaj yeem kawm paub ntxiv txog txhua pawg neeg los ntawm kev mus saib UWRAMadison.org. Xav txog kev koom nrog pab pawg UWRA thiab sib qhia koj cov txuj ci, txuj ci, thiab kev nyiam hnub no. Peb xav paub txog txhua tus tswv cuab hauv pawg neeg rau lawv txoj kev koom tes thiab ua kev zoo siab rau lwm xyoo UWRA tau zoo. Hauv kev lees paub ntawm lawv txoj kev siv zog, Pawg Thawj Coj ntawm

Cov thawj coj tau pom zoo \$500 pub dawb rau UW-Madison Open Seat Pantry. Thov koom ua tsaug:

Rachel Baker, Electronic Technology

Michael Bernard-Donals, Cov Sijhawm Laus Laus, Pawg Thawj Coj

Tom Broman, Kev Sib Koom Tes & Kev Koom Tes, Kev Koom Tes, Pawg Thawj Coj

Bruno Browning, Electronic Technology

Dan Catlin, Auditor

Kathy Christoph, Electronic Technology

Mary Czyszczak-Lyne, Kev Koom Tes, Pawg Thawj Coj, Lub Hom Phiaj Zoo-ED Kev Hloov Pauv, 2023 Lub Rooj Sib Tham Loj 10

Rick Daluge, Nyiaj Txiag Nyiaj Txiag hauv Kev Soj Ntsuam, Kev Ua Tswv cuab

David Deci, *Sifter* Columnist

Marcy Doelp, Electronic Technology, UWRA Facebook Administrator

Laura Duguid, Cov Teeb Meem Nyiaj Txiag hauv Kev Laus

Ruthi Duval, 2023 Lub Rooj Sib Tham Loj 10

Bob Dye, Nyiaj Txiag Nyiaj Txiag hauv Kev Soj Ntsuam, Kev Koom Tes

Jane Dymond, Pawg Thawj Coj, 2023 Big 10 Conference, Strategic Framework-ED Transition

Tom Eggert, Cov Teeb Meem Nyiaj Txiag Hauv Nyiaj Laus, Cov Sijhawm Laus, 2023 Loj 10 Lub Rooj Sib Tham

Marc Fink, Luncheon & Reception, Pawg Thawj Coj

Marian Fisher, Cov Nyiaj Txiag Nyiaj Txiag hauv Kev Soj Ntsuam, Pawg Thawj Coj

Susan Fuszard, Ncig Tebchaws

Ramona Gasper, Noj su & txais tos, 2023 Loj 10 Rooj Sib Tham, Pawg Thawj Coj

Joan Gillman, Cov Nyiaj Txiag Nyiaj Txiag hauv Kev Soj haujlwm, Kev Sib Koom Tes & Kev Koom Tes

Sandi Haase, Kev Lag Luam Chaw Ua Haujlwm & Pab Pawg Ua Haujlwm, Cov Teeb Meem Nyiaj Txiag hauv Kev Soj Ntsuam, 2023 Loj 10 Lub Rooj Sib Tham

Jim Hanson, Kev Koom Tes

Scott Hildebrand, *Sifter* Kem Coordinator, Retirement Opportunities, Board of Directors

Lisa Hildebrand, *Sifter* Kum Coordinator

Karen Holden, Cov Teeb Meem Nyiaj Txiag hauv Kev Soj Ntsuam

Gail Holmes, Ncig Tebchaws

Brad Hughes, Electronic Technology

Orv Jordahl, Electronic Technology

Faisal Kaud, Electronic Technology, Cov Nyiaj Txiag Nyiaj Txiag hauv Kev Soj Ntsuam, Cov Sijhawm Laus

Chris Kleinhenz, Partnership & Engagement, Board of Directors

Sharon Kluender, Cov Sijhawm so haujlwm

Crescent Kringle, *Sifter* Kum Coordinator

Jerry Kulcinski, Kev Sib Koom Tes & Kev Koom Tes

Ullrich Langer, Ncig Tebchaws

Sheila Leary *Sifter* Editor

Al Liegel, Taug kev

Judith Louer, noj su & txais tos

Laurie Mayberry, Kev Sib Koom Tes & Kev Koom Tes, Cov Sijhawm Laus, Pawg Thawj Coj, *Sifter* Kum Coordinator

Colleen McCabe, Ncig Tebchaws

Don Miner, Cov Nyiaj Txiag Nyiaj Txiag hauv Nyiaj laus

Mel Morgenbesser, Cov Teeb Meem Nyiaj Txiag hauv Nyiaj Laus

Ken Mount, Nyiaj Txiag Nyiaj Txiag hauv Nyiaj laus

Tim Norris, Nyiaj Txiag Nyiaj Txiag hauv Nyiaj laus

Esther Olson, Travel, Board of Directors

Jurgen Pataua, Kev Lag Luam Chaw Ua Haujlwm & Pab Pawg Ua Haujlwm, Cov Teeb Meem Nyiaj Txiag hauv Kev Soj Ntsuam

Mary Beth Plane, Nyiaj laus

Mary Barnard Rau, *Sifter* Columnist

Steve Reischel, Electronic Technology

Paul Reichel, Electronic Technology, Nyiaj Txiag Nyiaj Laus

Kay Reuter-Krohn, Cov Teeb Meem Nyiaj Txiag hauv Nyiaj Laus

Ralph Russo, Ncig Tebchaws

Barbara Rust, Kev Lag Luam Chaw Ua Haujlwm & Pab Pawg Ua Haujlwm, Lub Tswv Yim Ua Haujlwm-ED Kev Hloov Pauv

Hugh Schmidt, Electronic Technology

Karen Schwarz, Ncig Tebchaws

Jack Sorenson, Cov Nyiaj Txiag Nyiaj Txiag hauv Kev Soj Ntsuam

Scott Springman, Electronic Technology

Jim Stratton, Kev Sib Koom Tes & Kev Koom Tes, Cov Sijhawm Laus, Kev Koom Tes, Pawg Thawj Coj

Millard Susman, Electronic Technology, Nyiaj Txiag Nyiaj Txiag hauv Kev Soj Ntsuam, Cov Sijhawm Laus

Jim Vannes, Electronic Technology

Barbara Wiley, noj su & txais tos

Larry Winkler, Kev Lag Luam Chaw Ua Haujlwm & Pab Pawg Ua Haujlwm, Cov Txheej Txheem Txheej Txheem-ED Kev Hloov Pauv

Beth Zemp, Pab Pawg Ua Lag Luam & Kev Ua Haujlwm, Pawg Thawj Coj, Lub Hom Phiaj Txheej Txheem-ED Kev Hloov Pauv

Kathy Zweifel, Financial Matters in Nyiaj laus-

ELECTRONIC TECHNOLOGY

Los txog lub caij nplooj zeeg no: Tech Clinic ntawm Fitness & Health Trackers

Los ntawm SANDEE SEIBERLICH, tus tswv cuab, ELECTRONIC TECHNOLOGY COMMITTEE

AKoj puas xav yuav tus kheej lub cev qoj tracker lossis ntse saib, tab sis xav paub ntiv txog dab tsi muaj? Tej zaum koj twb tau siv lub cev qoj ib ce, xws li Fitbit lossis ib qho app hauv koj lub xov tooj, thiab xav qhia koj qhov kev paub nrog lwm tus tswv cuab UWRA. Tej zaum koj tsuas yog xav kawm ntiv ua ntej ua lub plunge. Yog tias muaj, thov npaj koom nrog UWRA cov tswv cuab lub caij nplooj zeeg no rau kev sib paub ntaub ntawv kev noj qab haus huv ntawm tus kheej.



Peb yuav coj peb cov watches ntse, Fitbits, lossis lwm yam khoom uas peb nyiam tshwj xeeb, los qhia cov lus qhia thiab kev ua kom yuam kev. Yog tias koj yog tus muaj peev xwm lossis cov neeg siv tshiab, txais tos tuaj nrog cov lus nug.

Peb tseem yuav tham txog cov khoom siv ceeb toom kev kho mob (xws li, lub caij nplooj zeeg detectors) yog tias muaj kev txaus siab.

Nyob twj ywm rau cov ntsiab lus nyob rau lub Kaum Hlis *Sifter*:-

Peb txais tos koj cov lus nug thiab cov lus qhia txhua lub sijhawm ntawm UWRA.tech@gmail.com.

WEBINAR RECAP

Hnub Ci thiab Sustainable Zog

Los ntawm SCOTT SPRINGMAN, tus tswv cuab, ELECTRONIC TECHNOLOGY COMMITTEE

Kuvn Lub Plaub Hlis, ntau tus kws tshaj lij tau nthuav tawm lub rooj sib tham txog keeb kwm, kev tsim kho tshiab tam sim no, thiab yav tom ntej ntawm lub zog ruaj khov. Scott P. Williams (Wisconsin Energy Institute) tau nthuav tawm cov duab loj ntawm kev hloov pauv huab cua thiab kev sib tw ntawm lub hnub ci yog ib qho kev daws teeb meem loj. Nws tsom ntsoov rau qhov uas peb tab tom mus thiab vim li cas peb nyob ntawm txoj kev zoo dua ua ntej ua tsaug rau hnub ci thiab cua pheej yig.

Sam Dunaiki (Renew Wisconsin) tau nthuav tawm Renew's "Zero Carbon Roadmap," ib txoj kev npaj thiab kev xam uas qhia tau tias yuav muaj pes tsawg-carbon yav tom ntej los ntawm 2050, tab sis xav tau kev npaj sib koom tes, txhawb nqa cov cai, thiab kev nqis peev thoob ntiaj teb. Jackie Harrison-Jewell (Couillard Solar Foundation) qhia lub hauv paus lub hom phiaj: los pab Wisconsin cov koom haum tsis muaj txiaj ntsig tau hnub ci rau lawv cov koom haum. Justin Arneson (Tag Nrho Lub Zog Hnub Ci) tau tham txog net metering cov cai hauv Wisconsin, kev txhawb zog hnub ci, cov lus pom zoo rau kev teeb tsa lub ru tsev vs. Nws kuj tau nthuav tawm plaub txoj hauv kev zoo rau kev siv nyiaj hnub ci.-

Mus ntsib UWRA lub vev xaib (UWRAMadison.org) tom qab ntawd xaiv Resources/Presentations/2022-23 Jan-Jun nrhiav ib daim vis dis aus thiab slides rau cov kev nthuav qhia no.

UW-Madison Retirement Association Daim ntawv thov ua tswv cuab thiab daim ntawv rov ua dua tshiab

(Thov Luam)

Lub npe		Tus txij nkawm/tus khub npe	
Email		Tus txij nkawm/tus khub Email	
Koj puas tau so haujlwm? ___ Yog ___ Tsis yog	Xyoo koj so haujlwm?	Koj puas tau so haujlwm? ___ Yog ___ Tsis yog	Xyoo koj so haujlwm?
Tawm ntawm? (Lub Tsev Haujlwm)		Tawm ntawm? (Lub Tsev Haujlwm)	
Kev faib tawm ___ Cov Neeg Ua Haujlwm Kev Kawm ___ Cov Neeg Ua Haujlwm Kev Kawm ___ Faculty (limited) ___ Faculty (limited) ___ Cov neeg ua haujlwm hauv University		Kev faib tawm ___ Cov Neeg Ua Haujlwm Kev Kawm ___ Cov Neeg Ua Haujlwm Kev Kawm ___ Faculty (limited) ___ Faculty (limited) ___ Cov neeg ua haujlwm hauv University	
Xov tooj hauv tsev	Txawb xov tooj	Txawb xov tooj	
Txoj Kev Chaw Nyob		Lub nroog/State	Zip Code + 4
MEMBERSHIP LEVEL OPTIONS. Txhua qib suav nrog daim ntawv theej hluav taws xob <i>Tus Sifter</i> uas tau luam tawm txhua lub hlis Cuaj Hlis - Lub Rau Hli.			NYIAJ
___ Txhua xyoo\$30 ___ Nqis(6 xyoo) \$150 ___ Lub neej\$400 ___ Tseem Tsis Tau Retired\$15			Ntawm 535xx, 537xx, 539xx: ___ \$15 (1 xyoo) lossis ___\$75 (6 xyoo)

Koj raug txhawb kom koom nrog hauv online! Mus ntsib UWRAmadison.org

- Koj tuaj yeem:
 - Koom nrog thiab them nyiaj online
 - Koom nrog online thiab them nyiaj los ntawm daim tshew them rau UWRA
 - Koom nrog los ntawm kev xa daim foos no thiab daim tshew them rau UWRA rau UW-Madison Retirement Association, 21 N. Park Street, Room 7205, Madison, WI 53715-1218

UA NEWS

Paub Cov Tswv Cuab Lub Neej

UW-Madison Retirement Association xav siv lub sijhawm no los lees paub tag nrho nws cov tswv cuab tam sim no (txog lub Plaub Hlis 1, 2023) thiab ua tsaug rau lawv qhov kev txhawb nqa.

James Adams
 Susan Adams
 Jane Adams
 Hans Adler
Colleen Albrecht: koj puas xav tau ntau tus thwjtim?
 Kenneth Albrecht
 B. Lynn Allen-Hoffmann
 Rima D Apple
 Michael W Apple
 Ruth Apps
 Jerry Apps
 Ana Araujo
 Elizabeth Barlow
 Susan Barthel
 Mark Beatty
 Eric Berg
 Sandra Bertics
 Brian Bigler
 Franklyn Boll
 Virginia Terry Boyd
 Keith Bozarth
 Bruce Braun
 Nancy Braun
 Robert Buchanan
Barbara Buenger: koj puas xav tau ntau tus thwjtim?
 Ronald Burnette
 Gerald E Burns
 David Callan
 Judy Callen
 Jim Callen
 Gerald Campbell
 Christine Cefalu-Moses
 Robin Chapman
 Mei Hao Chen
 Birgit Christensen
 Stephen Coon
 Joyce W Crim
 Colleen Cummins
 Geke de Vries
 Susan Dentinger
 John B Dillon
 Lynn Dr
 Jane Doughty
 Susan Douglas
 Ruth Drage
 Edwin L Dreier
 Shirley Duschak
 Jack Duschak
 Jean Dye
 Robert Dye

Gerhard Ellerkamp
 Peggy Ellerkamp
 Gayle Ellis
 Richard Ellis
 Diane Elson, MD
 Rau Erdahl
 Jim Erlenborn
 Barbara Erlenborn
 Herman Felstehausen
 Marian Fisher
 Raymond Fonck
 Linda Ib Foster
 David E Foster
 George Frazier
 Tama Frazier
Aaron Friedman: 5 Lab tus kiv cua tos koj rau Webtalk
 Todd Friske
 Susanna Fuerstenberg
 Susan Fuszard
 Gary Girdaukas
 Martha Girdaukas
 Kathleen Mary Gleeson
 Karen Goebel
 Janice Golay
 Elise Kub
 Gareth Green
 Constance Grogan
 Ib Wayne Grogan
 Brent Haase
 Sandi Haas
 Richard Hamby
 W Lee Hansen
Sue Hilgemann: koj puas xav tau ntau tus thwjtim?
 Karen Ib Hill
 Mark Hill
 Douglas D Hill
 Nancy Hilmanowski
 Ronald Hilmanowski
 David W Hoffman
 Michael Hoffmann
 Karen Holden
 James Holden
 Jeanette A Holz
 Bradley Hughes
 Shitao Hu
 Mona Huo
 Gregory Iaccarino
Patricia Iaccarino: koj puas xav tau ntau tus thwjtim?
 Richard Jahnke
 Matthew Jaworski
 Gail Jobelius

Lars Jorgensen
 Vicki Kalscheur
 Murray Katcher
 Susan Katcher
 Phyllis A Kauffman
 Robert G Kauffman
 Coky Klimpel
 Don Klimpel
 Sharon Kluender
 Cheryl Knobeloch
 Frank Kooistra
 Gundega Korsts
 James Koza
 Julia Koza
 Diane Kravetz
 Richard Kunert
 Lawren Kunz
Hanns Kuttner: koj puas xav tau ntau tus thwjtim?
 Janet LaBrie
 Ann Landry
 Greg Landry
 Ullrich Langer
 Kathy Lewinski
 Joan Liegel
 Allen Liegel
 Mark Lingenfelter
 Sherry Lloyd
 Jean Lottridge
 Richard Lottridge
 Barend Lotz
 Terry Roe Lund
 Stephen R Lund
 Bruce Maas
 Jan Mas
 Angela Madalon
 Michael Madalon
Florencia Mallon: koj puas xav tau ntau tus thwjtim?
 Susan Manning
 Bradley Manning, MD
 Carrie Marlette
 Duane Marlette
 Doug Marshall
 Mary Marshall
 Kaharyn maj
 Michael Maj
 Cynthia maj
 Laurie Mayberry
 Linda McDonald
Patrick McDonnell: koj puas xav tau ntau tus thwjtim?
 Julia McGivern
 Ruth McNichols

Catherine Middlecamp
Rosalie Migas: koj puas xav tau ntau tus thwjtim?
 Suav Milch
 Anne Miner
 John Mauxes
 Aileen Nettleton
 Allan Nettleton
 Deborah Neuheisel
 Diane Norback
 Jane Norman
 John Norman
 Doris Ockert
 Shel Ohare
 Esther Olson
 James O'Neill
Alberto Palloni: koj puas xav tau ntau tus thwjtim?
 Russell Panczenko
 Mary Beth Plane
 Peter Plane
 Angela Powell
 Paul H Rabinowitz
 Ronald Raines
 Shiela Reaves
 Rolf Reitz
 Joel Robbin
 Jeanette Roberts
 Chong-Suk H Robinson
 Stephen M Robinson
 Manuela Romero
 David Rosol
 Sharon Rosol
 Barbara Rust
 Mark Saltzman
 Kewal K Saluja
 Wilton Sanders
 Stephen P Schmidt
 Bonnie Schmidt
 Jean Tretow-Schmitz
 John Schmitz
 Ann M Schreiner
Anthony J Schreiner: koj puas xav tau ntau tus thwjtim?
 Robert C Schubert
 Stephen Schuelke
 Tom Schwab
 Dan Schwarz
 Karen Schwarz
 Ken Scott
 Wes Severson
 James Shaft
 Sheryl Shaft
 Debra Shapiro

Elizabeth Sheehan
 Kathy Shurts
 Jim Shurts
 Michael Siebers
 Paulette Siebers
 Miriam Simmons
 Hollis Skaife
 Michael Smith
 Thomas Smith
 James Soley
 Karen Soley
Brenda Spychalla: koj puas xav tau ntau tus thwjtim?
 Glen Stanosz
 JoAnne Stanosz
 David Stella
 Kathy Stella
 Steve J Stern
 Edna Szymanski
 Audrey Tluczek
 Cathleen Trueba
 Kendra Taus
 Jerald Tutsch
 John J Uicker
 Edward Van Gemert
 Amanda Vander Venter
 Grace Vab
 James Walker
 Ann Wallace
 Sandra Ward
 Ann Wilson
 David Wilson
 Larry Winkler
 David Wood
 Beth Zemp

**Tsis yog lub neej
 tus tswv cuab?**

**Puas yog lub sijhawm
 rov ua dua koj
 kev ua tswv cuab?**

**Saib cov ntaub ntauv &
 xaiv p. 4 ntawm qhov
 teeb meem no.**

UA NTEJ UA TSAUG

Tsis yog qhov kuv xav tau...

Los ntawm CATHY MIDDLECAMP, UWRA tus tswv cuab

Aso haujlwm? Tsis yog qhov kuv xav tau lossis tej zaum txawm xav tau. Nws tsis yog tias kuv tsis xav pom kuv cov phooj ywg zoo thoob plaws UW, cov uas txuas ntxiv txhais lub ntiaj teb rau kuv. Hloov chaw, COVID tau nyob rau hauv tag nrho thaum kuv so haujlwm, thiab kuv cov npoj yaig thiab cov tub ntxhais kawm tsis pom qhov twg. Yog li ntawd, kuv tsuas tig tawm lub teeb, kaw lub qhov rooj rau kuv lub chaw ua haujlwm, thiab mus tsev.

Kom meej meej, kuv tsis tau xav txog COVID. Nws zoo li ntau yam hauv kuv lub neej, faib kuv tsev neeg thiab kuv cov phooj ywg. Vaxers thiab anti-vaxers. Science thiab antiscience. Thiab, ntawm chav kawm, txoj sia thiab kev tuag.

Saib rov qab, Tsov Rog Nyab Laj yog lwm qhov xwm txheej loj uas kuv tsis tau xav txog. Nws zoo li ntau yam hauv kuv lub xyoo raws li kev kawm tiav hauv Cornell University. Cov cua ntsawj ntshab thiab cua ntsawj ntshab dodgers. Qhia-ins thiab tub ntxhais kawm tawm tsam. Thiab, ntawm chav kawm, txoj sia thiab kev tuag.

Kuv lub neej, yog tias tsis yog kuv txoj haujlwm, tau raug cim los ntawm qhov tshwm sim hauv lub ntiaj teb "tiag tiag". Kuv tuaj yeem qhia ntau yam dab neeg ib yam nkaus, xws li nyob nrog cov tub ntxhais kawm thaum lub dav hlau tsoo lub Chaw Lag Luam Ntiaj Teb.

Txawm li cas los xij, qee yam hauv kuv lub neej tau kwv yees tau. Ib tug raug nug cov lus nug: "Koj xav ua dab tsi tom qab koj so haujlwm?" Qhov tseeb tiag, kuv ua tsis tau tejyam nyuaj siab thaum teb. Qhov ntawd yog, kuv yeej tsis tau so haujlwm ua ntej, yog li kuv yeej tsis paub.

Kuv tau kawm tsis txhob nug kuv cov menyuam kawm ntawv: "Koj yuav ua li cas tom qab kawm tiav?" Tau kawg, ib txhia muaj lus teb; feem ntau, txawm li cas los xij, zoo li ntxub cov lus nug no. Raws li qhov no, kuv feem ntau tsuas yog maj mam nug txog yuav ua li cas nyob hauv kev sib cuag thaum lawv tsiv mus. Thiab qhov tseeb, yog tias muaj ib yam uas kuv xav ua hauv cov nyiaj laus, nws yog nyob nrog kuv cov npoj yaig UW zoo, uas yog vim li cas kuv thiaj koom nrog UWRA ua ib tus tswv cuab lub neej.

Tej zaum tseem ceeb dua yog, kuv tau ua dab tsi tom qab so haujlwm? Rau kuv qhov kev ntxhob siab, kuv tau siv sijhawm ntau los kho mob caj dab hauv kuv lub lumbar qaum uas mob heev pinched qab haus huv hauv kuv ob txhais ceg. Thaum kawg kuv tau txais ntawm lub radar screen ntawm UW neurosurgeon leej twg
ua haujlwm ib txwm tab sis ua haujlwm loj. Kuv tseem tab tom kho.



Thaum kawg, lo lus nug loj: "Kuv puas yuav tsum tau so haujlwm sai dua?" Kuv tsis muaj ib lub pob crystal. Tab sis cia kuv xaus lus tias kuv ob leeg ua tsaug uas kuv tuaj yeem ua haujlwm ntawm UW-Madison tau 40+ xyoo, thiab kuv zoo siab tam sim no tsis tau ua haujlwm ntxiv lawm. Zoo li ze rau qhov yeej-yeej li kuv tuaj yeem tau txais.-

Lub Plaub Hlis 1-30, 2023

Peb zoo siab txais tos cov tswv cuab tshiab

Roger Schultz, <i>Public Health</i>	Hanna Filutowicz <i>Pediatrics</i>
Kathy Schultz	Anders Yog, <i>Wisconsin Public Radio</i>

BREAKFAST NTAWM ELIE'S CAFE
909 E. Broadway, Monona, WI
9:00–10:30 AM Kev sib sau ua ke
TUESDAY, Lub Rau Hli 27

Koom nrog UWRA cov tswv cuab rau plus tshais (los yog khob kas fes lossis tshuaj yej) ib hlis ib zaug rau kev sib tham. Tsis xav tau kev tso npe.

UWRA yog koj lub network hauv kev so haujlwm!

ACTIVITIES nyob rau hauv so

Zoo siab Horologist

Los ntawm LEROY BAKER, UWRA tus tswv cuab

Horology yog hais txog kev kawm ntawm lub sijhawm thiab kos duab ntawm kev ua timepieces. Kuv kho thiab rov kho cov neeg kho tshuab moos, ob qho tib si mechanisms thiab rooj plaub, rau kev xyiv fab ntawm kev kho tej yam uas tawg. Yog tias lub moos muaj lub ntsiab lus tshwj xeeb rau ib tus neeg, xws li koom nrog niam tais yawm txiv, nws zoo dua.

Kuv pom kuv txoj hauv kev mus rau hauv horology nyob rau hauv nruab nrab-1980s los ntawm ib tug phooj ywg nrog lub khw muag khoom moos lag luam thiab ib pab neeg zoo li lub siab xav hauv National Association of Watch and Clock Collectors (NAWCC). Kuv qhov kev txaus siab rau horology tau txuas ntxiv txij li thaum so haujlwm ua tus thawj coj thev naus laus zis ntawm UW Health, qhov uas kuv tau ua haujlwm hauv pab pawg tswj hwm rau 25 xyoo.

NAWCC muaj cov tshooj hauv zos uas tuav cov xwm txheej hauv cheeb tsam los yuav, muag, ua lag luam, thiab kawm. Kuv yog ib tug tswv cuab ntawm Madison Tshooj uas tsim xyoo 1996 thiab tau ua ib tug tub ceev xwm tshooj txij li thaum ntawd.

Kuv tam sim no ua hauj lwm ntawm NAWCC lub teb chaws pawg thawj coj saib xyuas.

Kuv tau kawm kho los ntawm ob peb phau ntawv zoo thiab los ntawm NAWCC cov tswv cuab uas tau qhia tawm lawv txoj kev paub dawb. Kuj tseem muaj cov kev pabcuam zoo hauv online. Thaum pib, kuv tau ua haujlwm los ntawm kuv lub chaw nres tsheb ua haujlwm nrog cov cuab yeej siv tes. Thaum kuv hooked, kuv ua ib lub khw hauv kuv qab daus thiab pib accumulating ntau cov cuab yeej tshwj xeeb. Kuv muaj feem ntau ntawm cov cuab yeej xav tau rau kev kho kom txog thaum ua cov iav tshiab. Vim kuv tsis tau nqis peev rau cov cuab yeej txiav cov cuab yeej, kuv ua cov kev kho ntawm tes los yog sau cov kev pabcuam ntawm lub khw tshwj xeeb.

Feem ntau ntawm cov moos kuv rov qab yog 100 txog 175 xyoo. Qee qhov tau tsim los ntawm cov tuam txhab ua neej nyob ntev, qee qhov los ntawm cov tuam txhab ua neej luv, qee tus neeg ua txuj ci, thiab qee qhov los ntawm kev sib xyaw ntawm peb. Kuv txaus siab nthuav tawm keeb kwm ntawm txhua lub moos uas hla kuv txhais tes.

Ob qhov teeb meem loj tshaj plaws hauv kev kho lub moos yog 1) kev nkag siab raws nraim li cas txhua lub tshuab ua haujlwm thiab 2) cov khoom hloov pauv. Clockmakers sim ntau txoj hauv kev los ua lub moos zoo dua



xyoo dhau los, qee qhov ua tau zoo dua li lwm tus. Txawm hais tias cov haujlwm yooj yim zoo sib xws, txoj hauv kev uas cov haujlwm tau ua tiav tuaj yeem sib txawv heev los ntawm cov txheej txheem mus rau lub tshuab. Qee qhov chaw tseem muaj niaj hnub no, tab sis ntau yam yuav tsum tau ua los yog khaws cia los ntawm cov khoom tawg. Qhov kev sib tw ua rau kuv txaus siab. Ib yam li ntawd, kev kho cov rooj plaub yuav tsum tau ua tib zoo saib rau cov hom ntoo, ua tiav, thiab cov khoom siv zoo li cov hniav nyiaj hniav kub, kub, thiab iav.-

Madison tshooj ntawm NAWCC zoo siab tos txais txhua tus neeg uas xav tau lub moos, saib, lossis saib xyuas sijhawm rau peb rooj sib tham. [Mus saibnew.nawcc.org/index.php/chapter-171-madison](http://mus.saibnew.nawcc.org/index.php/chapter-171-madison)

BOOK MARKS

Cov neeg ntxhov siab

REVIEWED los ntawm SHEILA LEARY

"Yuav ua li cas tib neeg yuav ua li no obtuse thiab annoying?" yog kuv cov tshuaj tiv thaiv rau thawj nplooj ntawm Fredrik Backman's *Cov neeg ntxhov siab*. Tab sis, muaj txoj kev

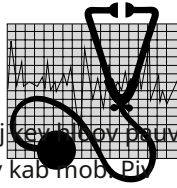


hauv lawv txoj kev npau taws. Backman, tus sau ntawm tus muag khoom zoo tshaj plaws *Ib tug txiv neej hu ua Ove* (ua rau hauv zaj duab xis *Ib tug txiv neej hu ua Otton*rog Tom Hanks), nyob rau hauv cov ntawv tshiab no coj los ua ke cov neeg txawv txawv rau ib chav tsev saib, txhua tus muaj lawv tus kheej kev ntxhov siab, kev tsis txaus siab, thiab kev khuv xim. Los ntawm kev lom zem, kev sib tw, thiab lub sijhawm xav tsis thoob, lawv nrhiav txoj hauv kev ua siab dawb thiab zam txim rau lwm tus thiab rau lawv tus kheej.-

KEV SIB THAM

Kev txiav txim siab kho mob: Dab tsi hauv nws rau kuv?

Los ntawm David M. DECI MD, UWRA MEMBER



Onyob rau tsib caug xyoo dhau los, tau muaj loj heev hauv txoj kev kuaj mob thiab kho cov kab mob. Piv txwv li, noj mob ntsws. Ob tiam dhau los, qhov kev kuaj mob feem ntau yog ua los ntawm kev ua keeb kwm thiab mloog lub ntsws nrog lub stethoscope. Qee lub sij hawm yog tias qhov kev kuaj mob tau nug, lossis cov tsos mob tshwm sim yog atypical, lub hauv siab x-ray yooj yim tau ua. Kev kho mob yuav suav nrog ib qho ntawm cov tshuaj tua kab mob tsawg kawg nkaus rau ob lub lis piam. Kev kho mob hauv tsev kho mob feem ntau xav tias tsim nyog.

Niaj hnuv no, peb muaj cov tshuaj tiv thaiv kab mob ntsws, kev kuaj mob xws li cov zis antigens thiab CAT scans, thiab ntau hom tshuaj tua kab mob xaiv los ntawm. Qee cov tshuaj tua kab mob tau muab rau qhov ncauj tsuas yog tsib hnuv xwb, thiab tsuas yog cov neeg mob uas mob tshaj plaws tau mus rau hauv tsev kho mob.

Raws li tus neeg mob, peb yuav ua li cas thiaj paub tias qhov kev kho mob zoo tshaj plaws yog dab tsi? Muaj tseeb tiag, kev tso siab rau peb tus kws kho mob yog qhov chaw tseem ceeb pib. Tab sis yuav ua li cas peb thiaj paub tseeb tias lawv yog cov tshiab, thiab nws txiav txim siab li cas qhov zoo tshaj rau kuv?

Ntau tus ntawm peb mus rau cov lus qhia ntawm cov phooj ywg, cov neeg hauv tsev neeg, lossis cov neeg tshaj xov xwm uas tej zaum yuav txhawb nqa qhov tsis muaj pov thawj tseeb. Thiab tom qab ntawd muaj internet! Kuv zoo li tau txais cov ntau ntawv hauv internet rau gulping mouthfuls ntawm dej los ntawm tus dej. Nws yog ntau dhau thiab tsis txawm lim.

Kom koj poob rau hauv dej qias neeg, muaj qee qhov kev ntseeg siab hauv internet uas tau sawv qhov kev sim ntawm lub sijhawm. Cov no yog tsim los muab cov ntau ntawv keeb kwm yav dhau rau koj nrog rau cov lus pom zoo kho mob uas tau rov qab los ntawm cov pov thawj uas tam sim no, rov tsim dua, thiab cuam tshuam.

United States Preventive Services Task Force (USPTF) muaj lub chaw tseem ceeb, uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/, uas muab kev taw qhia txog kev tiv thaiv kab mob thiab

raug mob los ntawm kev tshuaj ntsuam xyuas thiab/lossis kev kawm rau tus neeg mob. Muaj ntau cov lus qhia - tshwj xeeb rau tus mob, hnuv nyooq, thiab poj niam txiv neej - uas yog feem ntau suav tias yog cov qauv kev saib xyuas. Tab sis, txawm tias ntawm cov lus pom zoo no, muaj kev ntsuam xyuas raws li qhov tseeb, ua tau zoo, thiab siv tau cov kev tshuaj ntsuam xyuas no rau cov pej xeem ntawm Asmeskas cov pej xeem. Cov qhab nia ntawm "A" mus rau "D" raug muab nrog rau cov lus piav qhia txog tus nqi lus pom zoo.



Lwm cov cuab yeej pabcuam hauv online yog Xaiv Kev Txawj Ntse. Cov ntau ntawv no tau tsim los ntawm American Board of Internal Medicine (ABIM) thiab muaj ntau dua 600 cov lus pom zoo los ntawm 80 pawg kws kho mob tshwj xeeb: [choosewisely.org/](https://www.choosewisely.org/).

Kev Xaiv Wisely muab kev kuaj mob thiab kuaj cov lus teb tshwj xeeb rau cov lus nug xws li kev xeem qhov tseeb, muaj, cov txiaj ntsig, kev puas tsuaj, thiab lwm txoj kev xaiv. Qhov chaw no tuaj yeem pab tau zoo los tshuaj xyuas nrog koj tus kws kho mob thaum lub sijhawm koj mus ntsib. Cov ntau ntawv uas nws muab tuaj yeem ua lub cuab yeej ua kom paub tseeb tias, raws li tus neeg mob, koj nkag siab meej tias yuav xav li cas txog qhov tshwm sim thiab txawm tias tus nqi.

Ib txoj cai ntawm tus nti tes xoo: tsis txhob pom zoo rau tus txheej txheem, kuaj, lossis tshuaj uas koj tsis nkag siab. Ua tus neeg mob muaj zog los ntawm kev nug cov lus nug thiab nrhiav cov ntau ntawv los ntawm qhov chaw hwm.-

Hauv MEMORIAM David M. Deci MD FAAFP yog ib tug kws kho mob hauv tsev neeg so haujlwm thiab ib tug tswv cuab ntawm UWRA. Nws tau tas sim neej nyob kaj siab lug ntawm nws lub tsev hauv Topsham, Maine, thaum lub Plaub Hlis 21, 2023, thaum muaj hnuv nyooq 68 xyoo. Peb zoo siab tias nws muaj peev xwm qhia nws txoj kev txawj ntse rau peb hauv kab lus Wellness Matters rau xyoo dhau los, thiab peb txuas ntxiv mus. mob siab rau nws tsev neeg.

WEBINAR RECAP

2023-25 Lub Xeev thiab University Nyiaj Txiag

Los ntawm SCOTT HILDEBRAND, Tus Tswv Cuab, Lub Sijhawm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv

Crystal Potts, UW-Madison tus thawj koj loj ntawm lub xeev kev sib raug zoo, tau saib ua ntej txog qhov muaj feem cuam tshuam ntawm 2023-25 Wisconsin lub xeev pob nyiaj siv ntawm University of Wisconsin-Madison thiab UW System. Tus Thawj Kav Tebchaws ywj pheej Tony Evers tau qhia txog nws txoj kev npaj nyiaj txiag ob xyoos nyob rau lub Ob Hlis, thiab qhov kev thov tam sim no tab tom ua nws txoj hauv kev los ntawm Republican-tswj lub xeev txoj cai lij choj.

Ntawm qhov tseem ceeb ntawm tus tswv xeev cov peev nyiaj yog kev them nyiaj nce ntawm 5% hauv thawj xyoo, thiab 3% xyoo thib ob, rau cov kws qhia ntawv thiab cov neeg ua haujlwm, nrog rau lub xeev cov nyiaj tau los 70% ntawm qhov nce. Lub tsev kawm ntawv yuav tsum tau muab nyiaj pab ntxiv rau qhov nce ntxiv.

Tus tswv xeev cov peev nyiaj tau tshaj tawm ntau lub tsev loj hauv UW-Madison, suav nrog-

yog \$347 lab Engineering Hall thiab \$285 lab hloov



ntawm Camp Randall Sports Center ("Lub Plhaub"). Txoj haujlwm Engineering Hall yuav tso cai rau Tsev Kawm Qib Siab Engineering kom loj hlob los ntawm 1,000 cov tub ntxhais kawm ntawv kawm tiav, Potts tau hais.

Potts kuj tau hais txog lub tsev kawm ntawv lub tswv yim rau kev tawm tswv yim sawv cev ntawm lub tsev kawm ntawv thoob plaws hauv cov txheej txheem nyiaj txiag. Nws hais tias Chancellor Jennifer Mnookin thiab lwm tus thawj koj hauv tsev kawm ntawv yuav ntsib nrog tus tswv xeev thiab cov neeg tsim cai lij choj. Nws kuj tau hais tias lub tsev kawm ntawv cov tub ntxhais kawm qub thiab lwm cov neeg koom nrog yuav koom tes hauv kev txhawv nqa.

Mus ntsib UWRA lub vev xaib (UWRAMadison.org) ces xaiv Resources/Presentations/2022-23 Jan-Jun nrhiav cov yeeb yaj duab thiab slides rau qhov kev nthuav qhia no.

Lub Sijhawm Rov Ntxiv lossis Pib Kev Sau Npe rau Cov Ntawv Luam Tawm ntawm Tus Sifter

Cov xim puv xim digital ntawm UWRA's *Sifter* Cov ntawv xov xwm tau xa email dawb rau txhua tus tswv cuab. Txawm li cas los xij, yog tias koj xav pib lossis txuas ntxiv ib daim ntawv them nyiaj rau lub *luam tawm*, tam sim no yog lub sijhawm ua li ntawd. Daim ntawv luam tawm txhua xyoo yog \$ 15, uas suav nrog tus nqi luam tawm thiab xa ntawv kaum qhov teeb meem (Lub Cuaj Hli 2023-Lub Rau Hli 2024). Koj tuaj yeem sau npe los ntawm kev nkag mus rau UWRAMadison.org thiab nyem rau ntawm "KEV," lossis ua kom tiav daim ntawv teev npe hauv qab no thiab xa mus rau UWRA Office. Thov nco ntsoov tias tsis muaj kev tso npe ntau xyoo.

Subscription Order Form for the Print Edition of *Tus Sifter*

- Cov ntawv luam tawm luam tawm ib txhij nrog kev ua tswv cuab UWRA Cov Nyiaj Txiag Xyoo (Lub Xya Hli 1-Lub Rau Hli 30)
- Kev tso npe yuav raug txuas ntxiv txhua xyoo
- Kev tso npe ntau xyoo tsis muaj nyob rau lub sijhawm no
- *Tus Sifter* luam tawm tsuas yog xa mus rau US chaw nyob nkaus xwb CEEB TOOM: Txhua tus tswv cuab tau txais ib tsab ntawv digital ntawm *Tus Sifter* txhua hli.

kuv xav subscribe rau *Tus Sifter* luam tawm ntawm tus nqi ntxiv ntawm \$15/xyoo.

(Thov Luam)

Lub npe		
Txoj kev		
Lub nroog	Xeev	Zip + 4 tus lej
Email		

- Koj tau:
- Sau npe yuav *Tus Sifter* thiab them nyiaj online los ntawm online khw UWRA
 - Sau npe yuav *Tus Sifter* online los ntawm UWRA Store online thiab them los ntawm daim tshev them rau UWRA
 - Sau npe yuav *Tus Sifter* los ntawm kev xa daim foos no thiab daim tshev them rau UW-Madison Retirement Association, 21 N. Park Street, Room 7205, Madison, WI 53715-1218

Nco ntsoov nias subscribe *Tus Sifter* online! Mus ntsib UWRA Madison/Store kom xaj



Tshaj tawm txhua hli
Los ntawm
Cuaj hlis mus rau Lub Rau Hli

PRINT EDITION SUBSCRIPTION Nqi \$15ib xyoos ib zaug

REFLECTIONS

Cultural Encounters

Los ntawm MARY BARNARD RAY

Taug kev mus rau lwm qhov hauv ntiaj teb ib txwm qhia kuv txog ntau yam. Cov kev qhia ncig xyuas thiab scenery thiab keeb kwm yog qhov nthuav, tab sis qhov tshwj xeeb tshaj yog zoo siab rau kuv yog cov ntsiab lus txawv txawv uas kuv kawm txog cov neeg nyob hauv lwm lub teb chaws li cas lawv cov cwj pwm niaj hnuv thiab kev coj noj coj ua txhua xyoo. Peb tsis ntev los no mus rau cov Islands tuaj nyob rau sab hnuv poob Pacific tsis muaj kev zam.



Singapore yog, raws li peb tus neeg tsav tsheb tau piav qhia, qhov chaw "zoo" nyob. Yog tias koj ua txhaum ib qho ntawm ntau txoj cai, koj yuav raug nplua. Txawm li cas los xij, ib puag ncig huv si, zoo nkauj yog qhov tshwm sim. Tsis muaj ib qho chaw gummy ntawm kev taug kev vim zom cov pos hniav

tsis tuaj yeem muag hauv Singapore. Cov tsheb ciav hlau thiab tsheb npav yog qhov qub vim tias nws ua txhaum txoj cai noj lossis haus ib yam dab tsi ntawm kev thauj mus los rau pej xeem - tsis yog ib qho khoom qab zib nyuaj, raws li ib tus neeg ncig tebchaws tau kawm rau nws chagrin. Noj thaum taug kev nyob rau hauv txoj kev kuj tsis tso cai, yog li tsis muaj poob dej khov cones. Ib txoj cai tau ua rau kuv yuam kev: nws tawm tsam txoj cai taug kev hauv koj lub tsev liab qab. Kuv twv koj yuav tsum nco ntsoov nqa koj lub tsho nrog koj thaum koj mus da dej.



Thaum mus xyuas lub roob hluav taws kub hnyiab, peb pom tias tsawg kawg ib pawg neeg hauv tebchaws Indonesia khaws cov kev cai ntawm kev txi txhua xyoo rau hauv lub roob hluav taws kom koj kev vam meej, hmoov zoo, thiab kev sib haum xeeb los ntawm lawv cov vajtsv Hindu. Lawv tsis txi tib neeg, tab sis lawv muab thawj cov txiv hmab txiv ntoo, feem ntawm lawv cov qoob loo, qaib, thiab tshis. Txawm li cas los xij, lwm pab pawg neeg hauv zos nyiam kom tsis txhob muaj cov khib nyiab. Lawv zam cov nets loj ntawm cov pas ntev kom ntes cov kev txi thaum lawv raug pov, siv txhua yam lawv ntes. Qhov ntawd yog ib qho tshwj xeeb ntawm kev rov ua dua tshiab.

Cov Islands tuaj nyob rau sab qab teb Nyij Pooj yog txhua qhov tsis muaj dab tsi zoo li Singapore, txawm tias lawv tsis muaj cai tiv thaiv cov pos hniav lossis noj ntawm txoj kev. Nws zoo nkaus li tias kab lis kev cai tsuas yog huv si los ntawm kev coj noj coj ua. Yav qab teb Nyiv coj nws ib kauj ruam ntxiv; nws tsis muaj cov thoob khib nyiab rau hauv cov chaw pej xeem. Tsis yog cov khw muag khoom muab hnuv rau cov khoom koj yuav. Thaj, cov neeg nyob rau yav qab teb Nyiv npaj ua ntej thiab tswj nqa txhua yam hauv tsev mus rau lawv tus kheej cov khoom noj.

Kev mus ncig uas tsis tseem ceeb qhia kuv ib yam dab tsi txog kuv tus kheej thiab kuv tus cwj pwm Asmeskas ib yam nkaus. Lub sijhawm no kuv qhov kev paub dhau los yog qhov tshwm sim ntawm cov lus nug xws li kuv nug ib phau ntawv qhia txog cherries.



Peb nyob hauv Nyij Pooj ua ntej lub caij nplooj ntoo hlav, yog li muaj kev cia siab ntau heev txog thaum lub paj tab tom yuav qhib. Kuv nug qhov kuv xav tias yog ib lo lus nug tseeb: "Koj ua dab tsi nrog cov txiv ntoo? Koj puas ua jam lossis syrup lossis ib yam dab tsi?"

Cov lus qhia tau xav tsis thoob. "Peb tsis ua dab tsi nrog lawv. Peb nyiam cov saj me me, "nws teb. Yog li nws zoo nkaus li tias cov neeg Nyij Pooj nyiam lawv cov ntoo cherry ntau yam rau kev zoo nkauj ntawm cov paj tawg yooj yim uas tuaj ib xyoos ib zaug. Qhov no ua rau kuv xav tsis thoob. Qhov ntawd yog thaum kuv pom tau hais tias kuv nyob rau hauv lub tswv yim ntawm productivity ntau tshaj lub tswv yim ntawm kev zoo nkauj rau nws tus kheej sake. Kuv tsis paub meej tias qhov no qhia txog kuv lossis kuv kab lis kev cai, tab sis nws yeej tau muab qee yam rau kuv xav txog lub caij ntuj sov tom ntej."

WEBINAR RECAP

UW-Madison's Social Media

Los ntawm BRAD HUGHES, tus tswv cuab, ELECTRONIC TECHNOLOGY COMMITTEE

Kuv Lub Tsib Hlis, Pawg Neeg Siv Hluav Taws Xob tau nthuav tawm ib qho kev koom nrog hauv webinar txog yuav ua li cas Lub Chaw Haujlwm ntawm University Communications ntawm UW-Madison siv kev sib raug zoo xws li Twitter, Facebook, You-Tube, Instagram, thiab LinkedIn. Cov no yog txoj hauv kev muaj txiaj ntsig los qhia lub tsev kawm ntawv kev txawj ntse, kev tshawb fawb, thiab kev ua tiav, tsim kom muaj kev koom tes zoo, thiab ncav cuag cov neeg tuaj saib tshiab. Lub webinar nthuav tawm Jennifer Matteson, tus thawj coj ntawm kev tshaj xov xwm rau University Communications, uas tau tsom mus rau them tsev kawm ntawv cov tswv yim kev sib raug zoo.

Matteson tau qhia txog ntau yam kev tshaj xov xwm hauv zej zog uas nws thiab nws cov npoj yaig siv, hais txog lawv lub sijhawm, kev pom, thiab kev sib tham. Nws muab kev nkag siab zoo rau cov neeg tuaj saib hauv tsev kawm ntawv mus txog los ntawm ntau txoj hauv kev, tsom mus rau cov tswv yim thiab lub sijhawm rau txhua tus. Piv txwv li, University Communications siv Instagram, nrog rau nws qhov tseem ceeb ntawm kev yeas duab, los koom nrog cov tub ntxhais kawm. Lawv siv LinkedIn mus cuag cov kws qhia ntawv thiab cov tub ntxhais kawm. Matteson piav qhia tias lawv pab pawg txhim kho cov tswv yim li cas raws li kev ntsuas ntawm cov neeg tuaj koom nrog txhua lub channel.

Hauv kev nthuav qhia, Matteson tau qhia cov piv txwv zoo ntawm kev tshaj xov xwm hauv zej zog txog Chancellor's Investiture thiab hais txog lub teeb sab qaum teb ntawm Lake Mendota, uas muaj cov duab ntxim nyiam thiab yeas duab.

Nws yog ib qho yooj yim los ua piv txwv qee lub tsev kawm ntawv zoo siab heev

thiab visually stunning social media! Scroll mus rau sab xis hauv qab ntawm lub tsev kawm ntawv home page (www.wisc.edu/) thiab



nyem rau ntawm ib qho ntawm tsib lub cim rau kev tshaj tawm. Qee qhov xav tau teeb tsa tus account, tab sis ob peb tso cai rau koj mus xauj yam tsis muaj tus account.-

VOLUNTEER LUB SIJ HAWM

Koj puas nyiam nyob hauv tsev kawm ntawv?

Tnws UW-Madison Office of Human Resources nrhiav cov neeg ua haujlwm pab dawb los qhia Cov Neeg Ua Haujlwm Tshiab Kev Taw Qhia tsav tsheb ncig hauv tsev kawm ntawv. Cov neeg ua haujlwm pab dawb yuav tuav cov lus hais ntawm kev ncig xyuas; cov kws tshaj lij yuav tsav tsheb npav. Cov kev ncig xyuas no yuav tsom mus qhia cov neeg ua haujlwm tshiab (lossis tam sim no) txog ntau thaj chaw thiab keeb kwm zoo nkauj uas peb lub tsev kawm ntawv muaj. Thiab, ntawm chav kawm, yuav muaj trivia!

Peb yuav muab cov neeg tuaj yeem pab dawb nrog ntau tshaj li cov ntsiab lus hais lus txaus rau kev ncig xyuas kom zoo, tab sis zoo siab txais tos koj los qhia lwm cov ntaub ntawv tseem ceeb uas cov neeg ua haujlwm yuav pom nthuav. Qhov zoo tshaj plaws, cov kev ncig xyuas no yuav tshwm sim txhua xyoo thiab hnuv ua haujlwm. Tsis muaj kev cog lus tsim nyog yuav tsum tau ua dhau ntawm kev ncig xyuas koj tau pom zoo los koj - koj tuaj yeem coj ib ncig, lossis 100!

Lub Chaw Haujlwm Saib Xyuas Tib Neeg tam sim no tab tom tsim cov ntaub ntawv sib tham rau cov neeg tuaj yeem pab dawb. Lub sijhawm no, thov hu rau Marci Birkes-Geffert (marci.birkes@wisc.edu), Phau Ntawv Qhia Txog Tus Neeg Ua Haujlwm Tshiab, kom paub ntau ntxiv.-

- UW-Madison Retirement Association Hnuv tim-

Mus saib lub UWRAMadison.org lub vev xaib rau kev hloov tshiab thiab cov xwm txheej yav tom ntej ntxiv.

Cov xwm txheej virtual (V), Cov xwm txheej hauv tus neeg (IP)

- | | | |
|-------------------------------|----------------------|---|
| • Tuesday, Lub Rau Hli 20 | 9:00 AM – 5:45 PM | Old World Wisconsin Excursion(IP) UWRA Noj tshais txhua hli ntawm Elie's Cafe(IP) Kev cuam tshuam ntawm Kev Hloov Pej |
| • Tuesday, Lub Rau Hli 27 | 9:00-10:30 AM dr hab | Xeem ntawm Kev Lag Luam(V) Indian Mound Coj Taug Kev(IP) |
| • Hnuv Thursday, Cuaj Hlis 21 | 10:00 AM – NOOB | |
| • Tuesday, Cuaj Hlis 26 | 10:00 AM – NOOB | |
| • Wednesday, Kaum Hli 4 | 1:30-3:00 IB | Contested Black Freedom hauv Wisconsin, 1725-1968(V) |

Rau cov lus qhia ntawm Pawg Thawj Coj thiab Pawg Thawj Coj cov rooj sib tham thiab hnuv kawg rau Tus Sifter, mus saib UWRAMadison.org .

Yog xav paub ntxiv txog PLATO mus ncig ua si, mus saib Platomadison.org/page-18561 .

LUBSIFTER

UWRAMadison.org

UW-Madison Retirement Association c/o

Division of Continuing Studies 21 North
Park Street, Room 7205 Madison, WI
53715-1218

Nonprofit
Organization
US Postage
PAID
UMS

Tsiv los yog Tsiv?

Tus Sifter yuav tsis cia li xa mus los ntawm Postal Service. Thov siv email, xa ntawv tsis tu ncu, lossis mus saib peb lub vev xaib kom muab koj qhov chaw nyob tshiab rau peb kom koj tuaj yeem tau txais txuas ntxiv *Tus Sifter* ua ntu zus.

LUBSIFTER

EDI TOR • [Sheila Leary](#)

COLUMNIST • [Mary Barnard Ray](#)

COLUMN COORDINATORS

Ntsib ib tug tswv cuab • [Crescent Kringle](#)

Cov dej num hauv Kev Soj Ntsuam • [Scott & Lisa Hildebrand](#)

Phau Ntawv Cim • [Laurie Mayberry](#) *Kev noj qab haus huv*

Matters • David Deci

UW-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION Lub Vev
Xaib: UWRAMadison.org Xov tooj: **608-262-0641** ib

Email: retireasn@mailplus.wisc.edu

EXECUTIVE DIRECTOR • [Sandi Haas](#)

BOARD PRESIDENT • [Tom Broman](#)

PRESIDENT-ELECT • [Laurie Mayberry](#)

PAST PRESIDENT • [Jane Dymond](#)

SECRETARY • [Jane Richard](#)

TREASURER • [Beth Zemp](#)

DIRECTORS

[Mike Bernard-Donals](#) • [Mary Czyszczak-Lyne](#) • [Marc](#)

[Fink](#) • [Ramona Gasper](#) • [Jordan Hanson](#) • [Scott](#)

[Hildebrand](#) • [Cathy Middlecamp](#) • [Kevin Niem](#) •

[Jurgen Patou](#) • [Jim Stratton](#)

NTAWM NO

Webinar Recap: ETF/SWIB Hloov tshiab & Kev Huab Cuap. **p. 1**

1 Los ntawm Thawj Tswj Hwmp. **p. 2**

Lub koom haum ntawm Aging Colloquium nyob rau lub Cuaj

Hlip. **p. 2** Ua tsaug rau UWRA Volunteers. **p. 3** Fall Tech Clinic Saib

ua nte. **p. 4**

Webinar Recap: Hnub ci thiab rov ua dua tshiab. **p. 4**

UWRA Renewal Membership Form. **p. 4** Paub Cov Tswv

Cuab Lub Nee. **p. 5**

Ntsib Tus Tswv Cuab Cathy Middlecamp; Cov tswv cuab tshiab. **p. 6** Lub

Rau Hli Noj tshais ntawm Elie's Cafe. **p. 6** Kev Ua Haujlwm Hauv Kev Soj

Ntsuam: Horology. **p. 7** Phau Ntawv Cim: *Cov neeg ntxhov siab*. **p. 7**

Kev Noj Qab Haus Huv Matters: Kev Txiaiv Txim Kho Mob. **p. 8** Webinar

Recap: Lub Xeev & University Nyiaj Txiag. **p. 9** *Sifter* Daim Ntawv Sau Npe

(Print Edition nkaus xwb). **p. 9** Reflections: Cultural Encounters. **p. 10** Webinar

Recap: UW-Madison's Social Media. **p. 11** Ua haujlwm pab dawb ua ib Daim

Ntawv Qhia Hauv Tsev Kawm Ntawv rau Cov Neeg Ua Haujlwm Tshiab. **p. 11**

UWRA Calendar. **p. 11**