



托斯卡納的虛擬旅行  
希爾鎮 | g 10



嬰兒潮到變焦鏡頭：  
學習縮放 | g 5



丹麥縣領導應對COVID挑戰 | g 4



我們在Facebook上！  
烏拉圭大學麥迪遜分校



# THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

## 退休機會網絡研討會

### 幸福是一種技能

退休人員委員會溫德姆方式

理查德·戴維森 (Richard J. Davidson) 提出了一個理解幸福以及如何養成幸福的框架。過去五年來，該框架一直在威斯康星大學麥迪遜分校的健康心理中心進行開發。他將討論：

- 幸福的四個支柱—意識，聯繫，洞察力和目標
- 如何通過簡單的心理鍛煉來培養這四個支柱
- 中心的工作和該框架與當前大流行的相關性
- 可以融入我們日常生活的指導性做法。 n

如果您對演講者有任何初步疑問，請提前通過電子郵件將其發送給計劃協調人Wendy Way，網址為 [w1way@wisc.edu](mailto:w1way@wisc.edu) 到2020年11月11日。

## 食品儲藏室貢獻

應付給威斯康星大學基金會的郵票，包括捐贈給UWRA，地址為：北公園街21號，麥迪遜市7205室，威斯康星州53715-1218。

理查德·戴維森  
是威廉·詹姆斯和維拉斯研究  
心理學教授  
和威斯康星大學的精神病學—

麥迪遜和創始人  
以及華盛頓大學健康心理中心主  
任。他被廣泛出版並且是合著者

(與Sharon Begley一起)  
大腦的情感生活 並與他人合著 與Daniel Goleman 合著 揭示了  
了冥想如何改變您的思維，大腦和身體。



### 幸福是技能 的經驗教訓 當前大流行

2020年11月18日，星期三

上午10:00-中午

在線網絡研討會

報名截止日期：11月13日

需要提前註冊。在線註冊：

[UWRAmadison.org/event-3934454](https://UWRAmadison.org/event-3934454)

您可以致電或發送電子郵件給協會辦公室進行註冊。網絡研討會鏈接和電話信息將包含在註冊確認和會議中

提醒通過電子郵件發送給註冊人。

執行董事的話

## Zoom網絡研討會帶來了新的參與者； “書籤” 專欄首次亮相

通過SANDI HAASE



**一世** 這是一個忙碌的秋天。會員調查的分析正在進行中，向董事會提交的報告和會員資格將在年底之前發布。我很高興UWRA的演講如火如荼。我們都在學習縮放。雖然存在

約會不是親自面對，而是參加人數眾多。有成員參加，他們從未參加過會議。我們正在吸引更多人！我們演講者的專業知識是卓越的。向所有委員會致敬！

為了使我們的虛擬“東西方早餐”看起來更像是我們在大流行之前大家都喜歡的聚會，我們以“您今年夏天做得如何”的討論開始了聚會。會員花更多的時間從事園藝工作，或花時間清理家庭混亂，增加運動和步行，或更新生活賬本。最受歡迎的活動之一是閱讀更多書籍，尤其是在圖書館開放供取書之後。我們對有趣的閱讀進行了長時間的討論。

我們從UWRA成員調查中獲悉，有12%的受訪者對書討論興趣小組感興趣。這一發現促使在本期雜誌中增加了一個新欄目“書籤”。*篩子*在第3頁上。董事會成員Laurie Mayberry親切地同意協調此專欄。那麼，您最近閱讀了什麼？通過電子郵件發送一兩段您喜歡的書

[laurie.mayberry@wisc.edu](mailto:laurie.mayberry@wisc.edu)

最後，感謝您對協會的持續參與和支持。在威斯康星州！*ñ*

烏拉新聞

## 調查結果形狀 UWRA策略



**†** 戰略框架  
調查工作組有  
最近幾個月一直很忙。到目前為止，您已經收到並希望完成

該調查。我們很高興分享我們的參與率高達53%。相比之下，所有類型調查的平均綜合答復率為26–30%。我們衷心感謝與會的所有人。工作組目前正在分析數據，這些數據將與董事會和成員共享。留意未來的報告 *篩子*。

工作組很高興地宣布，隨機抽獎的獲獎者將獲得Robert Forsberg和Jason Blasczyk抽獎，獲得一張100美元的禮品卡。恭喜你！*ñ*

**注意：TDS.NET和CHORUS.NET用戶**

**W ^**e已經註意到，使用TDS和Chorus電子郵件域的成員的電子郵件傳遞失敗次數有所增加。這些失敗的電子郵件發送導致您無法收到付款收據，註冊確認和提醒以及電子 *篩子*，或帶有Zoom上的會議和網絡研討會URL的邀請。這些電子郵件客戶端從UWRA收到的退回郵件中阻止了UWRA消息。如果您是TDS或Chorus電子郵件用戶，請添加UWRAmadison.org, retireas sn @ mailplus.wisc.edu ,

和admin@uwramadison.org到“安全發件人和域”列表中。確保更一致地接收UWRA電子郵件的另一種方法是建立一個G-mail帳戶。如果您已經擁有一個G-mail帳戶，我們建議您在我們的網站上更新您的會員資料，以使用該G-mail地址而不是您的TDS.net或Chorus.net帳戶來確保您收到我們的來信。*ñ*

退休新活動

## 空中舞蹈 和馬戲藝術

UWRA成員希爾迪·芬恩 ( Hildy Feen )

### 一世 教單點

低空飛人。後  
我從DoIT /學術技術退休

2011年，我開始每週在麥迪遜馬戲團空間 ( Madison Circus Space ) 授課，該課程面向50歲以上的女性。我還為兒童和成人教授私人課程和馬戲團採樣器。



Mick McKiernan攝

在COVID-19之前，我每週要在Cycropia空中舞蹈和麥迪遜馬戲團空間 ( MCS ) 上幾節課，而且我每週在MCS上教2至3課。由於必須使用索具，因此在大流行期間，我無法與其他人一起練習。

在觀看Cycropia在老特納音樂廳和每年的Orton Park音樂節上表演之後，我開始學習空中舞蹈。麥迪遜地區支持三個馬戲團藝術組織。西蘭花 ( [cycropia.org](http://cycropia.org) ) 為16歲以上的人群提供空中舞蹈課程。脾氣暴躁的房間 ( [therumpusroom.org](http://therumpusroom.org) )

主要向兒童教授馬戲團藝術，包括小丑和空中舞蹈。麥迪遜馬戲團空間 ( [madisoncircusspace.com](http://madisoncircusspace.com) ) 在空中舞蹈，物體操縱和德國摩天輪上開設了適合大多數年齡段的課程。

空中舞蹈和馬戲團藝術為我提供了一個有趣，合作和社交的社區，同時也給我帶來了身心上的挑戰。空中飛行或跳舞是一種快樂的釋放體驗，我喜歡堅強。我也喜歡教人，尤其是那些認為自己太老而無法學習新技能 ( 例如空中舞蹈 ) 的人。看著他們的腳離開地面，體驗空中穿越的感覺真是太好了。ñ

書籤

## 經典之謎 回憶錄回憶錄

UWRA會員ILENE SELTZER

一世 當我說過去幾個月來我花了很多時間閱讀時，我肯定我有很多陪伴。我再次拜訪了一些老朋友，也找到了新的作者。我提供以下盡可能的書籍供您欣賞。

如果您是多蘿西·賽耶斯 ( Dorothy Sayers ) 精湛的英國神秘小說的愛好者，尤其是彼得·溫西勳爵 ( Lord Peter Wimsey ) 的小說和短篇小說，那麼您可能不知道塞耶斯去世多年後，還有許多新的彼得·溫西勳章故事值得欣賞。作家吉爾·帕頓·沃爾什 ( Jill Paton Walsh ) 的傳奇故事，首先是完成一部未完成的塞耶斯小說，*王座，統治* ( 1988 )。佩頓·沃爾什 ( Paton Walsh ) 也寫了

*死亡推定* ( 2002 )，*Attenbury翡翠* ( 2010 ) 和 *已故學者* ( 2013 )。在

這些書中，彼得和哈里特·瓦恩 ( Peter and Harriet Vane ) 的故事融入了婚姻和父母身份，從而很好地保留了原作者的性格和語調。我很高興在本系列中找到這些新增內容，您也可能會喜歡它們。如果您還不熟悉多蘿西·賽耶斯 ( Dorothy Sayers )，我也會推薦她的彼得·溫西勳爵 ( Lord Peter Wimsey ) 小說或短篇小說集。*誰的身體？* 是按時間順序排列的第一本小說。

我的下一個建議是現代回憶錄。塔拉·韋斯特沃出版 *受過教育的* 在2018年。這是她自己的故事，因為愛達荷州的生存主義父母所生的七個孩子中最小的一個。她的生活追溯到一個與主流社會盡可能獨立的家庭，對任何政府實體，現代醫學，醫生，醫院，公立學校和公共媒體都深表懷疑。Westover幾乎沒有在家上學，直到9歲才出生，而她的出生並未登記。Westover講述了她離開家的方式和原因，並從揚百翰大學畢業並畢業，並獲得了劍橋大學和劍橋三一學院博士。在此過程中，她努力在一個既異國情調又被禁止的社會中努力理解和發展。ñ

退休機會網絡研討會

# 丹麥縣和 麥迪遜領袖講話 大流行挑戰

FAISAL A. KAUD和MILLARD SUSMAN, 成員, 退休機會委員會

丹麥縣領導人將提供有關為保護該縣居民免受COVID-19污染和減輕老年人困苦而採取的措施的最新信息。演講者將是戴恩縣行政總裁喬·巴黎里, 麥迪遜和戴恩縣公共衛生部的詹妮爾·海因里希, 戴恩縣老齡化局的謝麗爾·巴特曼, 以及麥迪遜和莫諾納高級服務聯盟紐布里奇的吉姆·克魯格。這些社區領袖將討論:

- 丹恩縣和麥迪遜領導人在應對COVID-19大流行時遇到的挑戰
- 向縣居民提供的緊急服務
- 公共衛生部門的安全指南和病例報告
- 在這種“新常態”下如何保護居民的健康。

如果您對發言人有初步疑問, 請提前通過電子郵件將其發送給計劃協調員Faisal A. Kaud, 網址為 [fakaud@wisc.edu](mailto:fakaud@wisc.edu) 到11月24日,

2020年。

## 食品儲藏室貢獻

應付儲藏室的“打擊疫情”的郵件, 包括捐贈給北公園街21號的UWRA, 威斯康星州麥迪遜市7205室, 威斯康星州53715-1218。

## COVID-19大流行挑戰 與 丹縣 和 麥迪遜領袖

2020年12月1日, 星期二

上午10:00-中午

在線網絡研討會

報名截止日期: 11月27日

需要提前註冊。在線註冊:

[UWRAmadison.org/event-3895986](https://UWRAmadison.org/event-3895986)

您可以致電或發送電子郵件給協會辦公室進行註冊。網絡研討會鏈接和電話信息將包含在註冊確認中, 並且

會議提醒通過電子郵件發送給註冊人。



喬·帕里西 自2011年以來一直擔任戴恩縣行政長官。他曾任職於國會和戴恩縣文員。

珍妮爾·海因里希 ( Janel Heinrich ) 是公共主任 麥迪遜與戴恩縣衛生局負責人



解決60多個城市, 鄉村和城鎮的公共衛生問題。



謝麗爾·巴特曼 ( Cheryl Batterman ) 是的經理

縣的地區老齡機構, 為60歲以上的個人和/或其家庭成員提供服務, 以幫助老年人繼續在自己的房屋和社區中生活。

吉姆·克魯格 指揮

NewBridge是一家機構, 通過提供案例管理, 餐飲服務和協助家務的志願者, 為麥迪遜和莫諾納的老年人提供更長壽, 更安全, 更健康的獨立生活。



還有註冊的時間 鮑勃·特納 ( BOB Turner ) 的數據足蹟的未來

4 11月11日, 星期三, 下午1:00-3:00 [UWRAmadison.org/event-3963851](https://UWRAmadison.org/event-3963851)

電子技術

## 嬰兒潮到變焦鏡頭： 學習縮放！

通過凱蒂·克里斯托夫 (KATHY CHRISTOPH)，  
電子技術委員會聯席主席

† 電子技術委員會錯過了在我們的每月技術診所聚會上與您分享各種技術經驗的機會。我們也非常清楚我們將對我們通常的假期計劃進行的更改。也許我們會在遙遠的地方就餐或慶祝。我們想幫助您做好準備。

我們邀請您參加虛擬會議，以學習Zoom視頻會議應用程序及其許多功能的基礎。Zoom是您下載並安裝在計算機，平板電腦或手機上的“應用程序”。

結果就像打個電話，但是您和其他人可以看到和聽到彼此。許多人（整個家庭）都可以參加！如果您有一台帶有照相機和麥克風的計算機，平板電腦或電話，則說明您已經具備了能力。如果您將設備用於FaceTime或Skype，則還可以進行縮放。

我們將在安排的會議之前與您合作，以確保您可以輕鬆參加Zoom會議。註冊後，您將收到有關如何連接的信息，準備虛擬聚會的提示，並在需要時提供一對一的幫助。品嚐您將要品嚐的東西

體驗和學習，看看 [youtube.com/watch?v=kh-50kValdAY](https://youtube.com/watch?v=kh-50kValdAY)。

在會議本身中，將在實踐中指導您：

- 在畫廊和演講者視圖之間切換
- 使音頻和視頻靜音
- 選擇或創建背景
- 舉起你的手

### 與我們一起“放大” 準備假期

**2020年11月17日，星期二**

下午1:00-2:30

在線會議

報名截止日期：11月5日

需要提前註冊。在線註冊：

[UWRAmadison.org/event-4018508](https://UWRAmadison.org/event-4018508)

您可以致電或發送電子郵件給協會辦公室進行註冊。網絡研討會鏈接和電話信息將包含在註冊確認和會議中

提醒通過電子郵件發送給註冊人。

- 與所有人或一位參與者聊天
- 分享您的屏幕
- 開會。

然後，您將準備與家人和朋友一起參加Zoom會議。由於技術診所目前受到社交距離的限制，因此請隨時與我們聯繫 [uwra.tech@gmail.com](mailto:uwra.tech@gmail.com)

隨時都有關於任何技術的問題。ñ

如果您有關於主持人的初步問題，請提前通過電子郵件發送給計劃協調人

凱西·克里斯托夫 (Kathy Christoph) 在 [kathy.christoph@gmail.com](mailto:kathy.christoph@gmail.com) 通過

2020年11月10日。

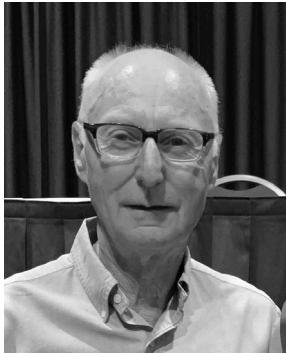
### 有關縮放事件的通知

隨著UWRA會議在今年秋天舉行，虛擬化會改變註冊URL通知/呼叫信息的方式。與過去一樣，註冊時將得到確認。您還將在網絡研討會召開的前七天和兩天收到兩次提醒。請特別注意這些提醒。每個提醒的底部將顯示標題“ZOOM CALL INFORMATION”。在該標題下將包含您需要鏈接到網絡研討會的所有信息。

認識UWRA會員

# 追蹤6,500個高爾夫球

由加里 ( PRZYBYSZ ) 普里斯貝



**中號** 另一個重要人物是沙龍·馬科夫斯基 ( Sharon Makowski )，我的家鄉是“達科他州”的羅斯科 ( Roscoe )。的

如果我父親沒有更改，上面括號中列出的名字將是我的姓。嘗試發音！

我仍然不能丟下.....

可能已過時但未損壞的東西。我會為此而責怪我的父母及其同輩。在

1969年，當阿波羅11號登上月球時，我在華盛頓陸易斯堡的美國陸軍服役，以保護家園免受潛在的越共入侵。我仍然喜歡聽1960年代和70年代的搖滾樂，那時音樂家們實際演奏並演唱他們創作的歌曲，而不是跳到舞台上以數字方式產生聲音。是的，我知道這聽起來像是一個老人的“滾下我的草坪！” 評論。

退休後我做的第一件事是.....什麼都沒有。威斯康星州是一月！現在，我大部分時間都花在高爾夫球場上，參加或主持高爾夫比賽。我對主持事務的興趣無疑與我對規則的經驗有關。

現在，我意識到我從開始到最後的所有工作都是在合規/審計領域。從USDA到DILHR，再到UW系統管理，我正在執行規則，其中大多數我沒有製定，有些我不同意。和不，

無論您是在得梅因 ( Des Moines ) 還是在紐約市 ( New York City ) 用餐，並不是UWSA將您的晚餐索賠額限制為20美元！

我最喜歡的退休部分是每天似乎都像星期六。我真的沒有什麼可以買的，因為我有幸去很多地方做很多有趣的事情，其中大部分涉及我對高爾夫的熱情。我一直都是個位數的障礙，但是不利的是，

我可以證明，在我已經參加46年的球場上，我已經成功失去了6,500多個高爾夫球。我的下一個旅行計劃包括拜訪我的兒子和他的家人在蘇福爾斯參加“ The Priz Invitational”高爾夫郊遊/錦標賽，這是我40年前在威斯康星州開始的一項賽事，而今年才轉到兒子那裡，與他一起跑步朋友在那裡。

讓我感到驚訝的是，我是愛犬者/主人，在丹恩縣人道協會 ( Dane County Humane Society ) 志願服務期間與3000多隻狗一起工作。我從那些狗那裡獲得的生活和行為教訓超出了我試圖傳授的那些。

我最喜歡的校園地方是Randall營地和Memorial Union Terrace，我最喜歡的UWRA活動是參加精彩的研討會，特別是ETF / SWIB和CUNA舉辦的金融研討會。 n

2020年9月1日至30日

### 新成員

瑪麗·法希	唐娜·西爾弗 ( Donna Silver )
埃里克·弗內斯	瑪格麗特·斯特勞布
勞倫斯·漢拉漢	理查德·斯特勞布
格洛麗亞·霍金斯 ( Gloria Hawkins )	羅伯特·沃申科
大衛·拉巴戈	卡羅爾·沃爾特曼
喬治·薩維奇	

**{ UWRA是您退休的網絡！ }**

旅行

# 挪威大教堂，大教堂， 松樹和河流

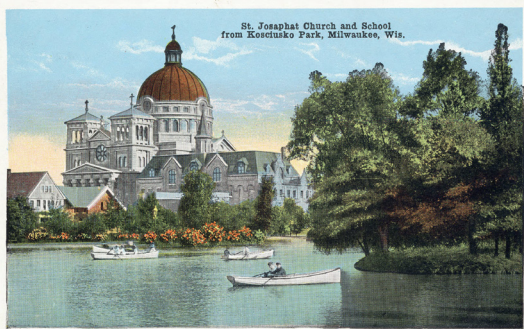
TED COLLINS 成員，旅行委員會

† 他是威斯康星州虛擬旅行的第二部分，這是我們去過的地方，由於COVID-19而被取消的旅行以及我們還未去過的地方的第二部分。我們希望你



在歷史悠久的地區進行虛擬旅行，欣賞我們的嚮導密爾沃基歷史學家約翰·古達 ( John Gurda ) 的故事。

本月，我們將參觀位於威斯康星州西南部古力國家 ( Coulee Country ) 的挪威遺產中心諾斯卡達倫 ( Norskedal )，以及兩個大教堂-聖山和聖約薩帕特。大教堂在天主教堂特別榮幸。只有七十四



在裡面聯合的狀態，和威斯約束有兩個。

下一個，我們拜訪奇珀窪瀑布

探索威斯康星州松果林的時代以及松樹對威斯康星州北部歷史的影響。接下來是乘船沿著密爾沃基河 ( Milwaukee River ) 乘船遊覽，查看河水從工業下水道到年輕專業人員和“空巢老人”的住房的重生。您是否知道威斯康星州曾經計劃在這條河上修建一所監獄？

最後，我們跟隨Menomonee河，了解密爾沃基Menomonee谷三橋公園地區的歷史。這個前工業谷是兩個香氣濃郁的製造商 Red Star Yeast 和餅乾和巧克力製造商 Robert A. Johnston Company 的故鄉。

開始您的旅程 <https://www.pbs.org/video/season-3-the-gurda-hour-oxfqc1/>

ñ

反思

# 感恩節火龍果？

瑪麗·巴納德·雷

ño 對此有疑問-今年的假期將有所不同。當我們最小的兒子在澳大利亞的海灘上結婚時，丹尼斯和我剛剛體會到了兩者之間的區別。我們和印度新娘的家人一樣，通過WhatsApp參加了小型儀式。在澳大利亞，星期六晚上是清晨，印度是星期六星期六早上，在這裡是星期五晚上。儘管如此，我們還是能夠將我們的家人 ( 在中西部三個地方 ) 介紹給她的家人 ( 在三個地方 )，並在儀式開始前趕上了自己。結果，即使是我們最小的孫女也知道，世界真的很圓，夜晚時分，世界的另一邊確實是白天。總而言之，損失並沒有太大的不同。

現在，當我考慮應該定購新鮮的火雞還是康沃爾的母雞去買兩隻時，我試著專注於解放“不同”的一面，而不是僅僅關注它的損失。我可能會完全跳過烤雞而去吃烤牛肉。我沒有放棄南瓜派，但我會放棄土豆泥來節省一些卡路里和一些最後的工作。紙碟？嗯 如果有時間說，“到底是什麼？”然後嘗試一些非常規的東西，那就是2020年。我想我去探索冷凍食品部分，看看那裡有什麼。那火龍果會在桌子上增加一些有趣的圖案。水果不會出錯。即使我這樣做，周圍也不會有許多人對此抱怨。

我會想念擁抱的。沒有什麼能取代這些擁抱。 ñ



網絡研討會回顧

## Covid-19：一種新型病毒

退休機會委員會委員米勒德·蘇斯曼 ( MILLARD SUSMAN )

Ø 10月6日，威斯康星大學麥迪遜分校的世界著名傳染病和流行病學專家丹尼斯·馬基 ( Dennis Maki ) 博士舉行了一場精彩的研討會，內容涵蓋引起COVID-19的新型冠狀病毒的起源和國際傳播，這是該國大流行的歷史。美國，為控制病毒的傳播，病毒的生物學，疾病的病理和治療，該病原體給醫護人員造成的特殊問題，大流行的經濟影響，正在開展的工作做出了努力抗擊疾病的藥物和疫苗的開發，控制大流行病所需採取的行動，不久的將來的前景以及尚未解決的緊迫問題。

我們已經將Maki博士的幻燈片 ( 其中200張 ) 張貼在UWRA網站上。請看看他們！這次演講是對複雜而令人震驚的公共衛生災難的非凡概述。 [↗](#)

**新** 在網站上 [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org)

資源/介紹 ( 9月至12月 )

- 幻燈片和視頻，授權書
- 幻燈片，Maki博士的COVID-19
- 幻燈片，由您選擇
- 幻燈片，保存您的歷史記錄

### 跟踪縮放鏈接

一種 [n](#)組織提示：在電子郵件中創建一個名為“縮放信息”的文件夾。當研討會提醒到達您的收件箱時，請將電子郵件移至該文件夾。在Zoom會議/網絡研討會的當天，您可以打開文件夾並輕鬆找到提醒。會議結束後，返回文件夾並刪除該會議提醒。 [↗](#)

4 保存日期，金融網絡研討會

## CUNA Mutual首席經濟學家史蒂夫·里克 ( Steve Rick ) 與美國經濟健康

12月16日上午10:00-中午

† 自大蕭條以來最大的經濟危機改變了經濟，政治和金融格局，並改變了消費者的行為-也許世代代。從大流行開始的轉變將對經濟和金融市場產生持久影響。史蒂夫·里克 ( Steve Rick ) 的演講將評估這些轉變如何改變未來的經濟發展道路，利率和股票價格。要了解更多

尾巴，看到 [UWRAmadison.org/event-3966917](http://UWRAmadison.org/event-3966917)。 [↗](#)

網絡研討會回顧

## 您的超級力量是什麼？

退休委員會財務事項RICK DALUGE成員

Ø 9月15日，大約50名UWRA成員參加了我們今年的首個財務事務委員會計劃。資深法律專家Johnson-Tiegen的律師Mark Johnson回顧了各種授權委託書及其涉及的權力，包括“醫療保健的持久授權委託書”和更常見的“財務授權委託書”。

這是我們第一次嘗試使用Zoom進行演示，並且聽眾提出了十多個問題。該計劃的幻燈片可在UWRA網站上的Resources / Presentations / 2020-2021 ( 9月至12月 ) 上找到。提出的最重要的觀點之一是，授權書在授予授權書的人死亡時終止。死亡後，必須由遺囑執行人或私人代表合法進行財產分配。而且，將授權書授予某人並不意味著您仍然無法管理自己的資產和事務。如果您無法代表自己採取行動，這實際上是一個備份計劃。 [↗](#)



## 認識UWRA董事會成員

### 新登機：傑克·索倫森

**一世** 1969年移居麥迪遜，就讀於威斯康星大學商學院研究生院。當斯特林大廳爆炸案說服麥迪遜“太激進”時，我的母親試圖改變主意。幸運的是，只是需要放心，儘管上課的第一天，這是令人毛骨悚然的，沿著Charter Street穿過Sterling到達Commerce Hall。

畢業後，我在西澳大學的一家研究機構接受了行政工作。四十四年後，我從麻醉科退休，擔任臨床管理員已有十七年了。總體而言，我在三個不同領域的三個非常不同的行政職位中工作，與許多優秀的人才會面並一起工作。另外，我學會了熱愛威斯康星州的戶外運動和麥迪遜的折衷主義。我唯一無法採用的是威斯康星州的專業運動。我出生，成長並仍然是熊和小熊的粉絲！

在過去的19年中，Tracy Wiklund和我已經是一對。今年七月，我們慶祝了結婚十週年。在建立關係的早期，我們很幸運地在麥克法蘭南部發現了16英畝剛剛被細分的農田。今天，這裡主要是草原，儘管有鹿，仍有一英畝的十七歲硬木仍在生存。保持入侵植物

在海灣讓我們很忙，如果鹿的蠅不太稠密，那麼在自然界中出遊是很有趣的。我們的另一樂趣是旅行。我們喜歡巴黎，佛羅倫薩和錫耶納等老城區，但也喜歡歐洲內河巡遊提供的更廣闊的視野。

在我小的時候，我參加了許多休閒運動，如籃球，橄欖球，壁球，壘球等，但兩次髖關節置換手術結束了這些活動。退休時，我開始和幾個老籃球夥伴打高爾夫球。對於曾經有一定運動能力的人來說，這是一次令人卑鄙的經歷，一周又一周地重複。



當我閱讀時，我更喜歡動作小說和偵探小說。當然，問題是我不能把書放下直到完成。

我在退休財務事務委員會中享受了我的志願工作，並希望能在UWRA董事會任職。 ñ

## 夥伴關係和參與委員會

### 尋求志願人員和想法：聯繫的機會

成員克里斯·克萊因亨茨 (CHRIS KLEINHENZ)，夥伴關係和參與委員會

ñ 在第二年，夥伴關係和參與委員會正在尋找新成員和新想法。該委員會的目標是促進，維持和鼓勵UWRA與校園內其他團體和單位（例如，繼續研究部，威斯康星州基金會和校友會）的互利關係，

以及麥迪遜及其他地區的其他組織。UWRA與麥迪遜都會學區和丹恩縣的食品儲藏室保持著持續的合作關係。此外，該委員會旨在協調UWRA成員的集體和個人力量，以支持UW-Madison的使命（威斯康星思想），並充當項目和計劃的“主要聯繫者”。我是否引起了您的興趣？聯絡我

今天在 [ckleinhe@wisc.edu](mailto:ckleinhe@wisc.edu)。 ñ

旅遊網絡研討會

# 探索托斯卡納的風景秀麗的山城

旅行委員會聯合主席埃斯特·奧爾森

在弗朗西絲·梅斯 ( Frances Mayes ) 的書出版幾十年甚至幾個世紀之前，在托斯卡納的陽光下成為最暢銷的產品，托斯卡納吸引了各種“遊客”。藝術家和攝影師，美食家和釀酒師，歷史和科學愛好者，以及文學，藝術，建築和音樂愛好者都參觀了這個美麗的意大利地區。

許多人對托斯卡納的首都佛羅倫薩 ( 佛羅倫薩 ) 有一些了解，那裡有眾多的博物館和美術館，也許還有附近的其他城市，如比薩和盧卡。不太知名

有許多小山城鎮，所有這些城鎮都有同樣有趣的歷史，並提供許多樂趣。

這個內容豐富的演講將概述托斯卡納，但將重點關注大型小鎮 ( 錫耶納，科爾托納 ) 和小型小鎮 ( 聖吉米尼亞諾，蒙特普齊亞諾，蒙特里久尼 ) 的山區小鎮。我們的嚮導Chris Kleinhenz將研究這些城鎮的歷史及其藝術，文學和美食遺產。n



克里斯·克萊因茲 ( Chris Kleinhenz ) 在威斯康星大學麥迪遜分校教授中世紀的意大利文學近40年。他是意大利語的名譽教授，並獲得了總理大賽的教學獎。在連續性研究部和西澳大學校友會的讚助下，他領導了多次意大利之旅。他曾多次在意大利 ( 那不勒斯，博洛尼亞，佩魯賈，佛羅倫薩和羅馬 ) 住過，並在該校任教和指導西澳大學的研究工作，

國外課程。他曾為西澳大學麥迪遜分校退休協會作過許多關於意大利的插圖介紹，目前擔任西澳大學協會主席。

如果您對演講者有任何初步疑問，請提前通過電子郵件將其發送給計劃協調員Esther Olson，網址為：[emolson2@wisc.edu](mailto:emolson2@wisc.edu) 到2020年12月2日。

## 食品儲藏室貢獻



應付威斯康星大學的郵件，包括捐贈給北公園街21號的UWRA，

威斯康星州麥迪遜市7205室，威斯康星州53715-1218。



**托斯卡山鎮**

**歷史，藝術，文學，**

**風景秀麗**

**2020年12月9日，星期三**

3 : 00-4 : 30 PM

在線網絡研討會

**報名截止日期：12月4日**

需要提前註冊。在線註冊：  
[UWRAmadison.org/event-4007871](https://UWRAmadison.org/event-4007871)

您可以致電或發送電子郵件給協會辦公室進行註冊。網絡研討會鏈接和電話信息將包含在註冊確認和會議中

提醒通過電子郵件發送給註冊人。

## HOW TO JOIN A UWRA ZOOM MEETING OR WEBINAR

**Meeting reminders are sent to all registrants 7 days and 2 days prior to an event**

\*\*\*\*\*

**ZOOM call information is located near the bottom of meeting reminders**

\*\*\*\*\*

**ZOOM URL and Passcode (Take note of Passcode as it may be needed when connecting to the ZOOM event)**

### NOTE:

Depending on device, platform, and email system used, 'clicking' (or tapping) on the URL may or may not work.

If 'clicking' on the URL does not work, you will need to use the <COPY> command by highlighting the entire URL and <PASTE> the URL into a web browser.

### SAMPLE BROWSER METHOD

<COPY> & <PASTE> URL into the browser you use (Google, Chrome, Firefox, etc.)

## 從編輯台

## 從1976年到2020年的擬合

由SHEILA LEARY發表 篩子 編輯

複製新聞稿有點像拼圖遊戲。人們不僅要考慮形狀和合適度，還要考慮主題和內容。

當我對本月擁擠的期刊的構成感到困惑時，我想起了夏天在我家人的周報上工作的情況。當我還是個孩子的時候，紙仍然使用鉛類型，由專業工匠切割和固定。但是，在我十幾歲的時候，當我開始工作時，這個消息是從一架長相紙廚房裡的一台電子機器上傳出的。

在一年四季都佈置新聞的婦女的指導下，我用切紙刀切開廚房，然後將碎片通過熱蠟機餵入。每個故事的背面都有蠟，我們可以將它們放在帶有藍色指南的大型廣告牌頁面上，該外觀與今天的電子InDesign模板頁面幾乎相同。X-Acto刀（又名青蛙貼紙！）對於微調以使故事跳至新的列或頁面至關重要。我現在想念熱蠟的香氣。也許我會點蠟燭！ ñ

## ñ 威斯康星大學麥迪遜分校退休協會日曆日期 ñ

繼續監控 [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org) 網站以獲取更多更新。

- 11月4日，星期三，上 午10:00至中午
- 11月11日，星期三 1：00–3：00 PM
- 11月17日，星期二 下午1：00–2：30
- 11月18日，星期三，上 午10:00至中午
- 12月1日，星期二 上午10：00–中午
- 12月9日，星期三 3：00–4：30 PM
- 12月16日，星期三，上 午10:00至中午
- 1月13日，星期三 上午10：00–中午

新常態與肯·溫德羅 ( Ken Wundrow )  
數據足蹟的未來與鮑勃·特納  
技術診所：如何提升幸福感是一項技能 與理查德·戴維森

COVID-19挑戰 與Joe Parisi等人。  
托斯卡納山鎮與克里斯·克萊因亨茨 ( Chris Kleinhenz )  
美國經濟健康 與史蒂夫·里克 ( Steve Rick )

身份盜竊 與Jeff Kersten

有關即將到來的PLATO之旅的信息，請訪問 [platomadison.org/page-18561](http://platomadison.org/page-18561)。

有關董事會和委員會會議的信息以及截止日期 篩子

請訪問UWRA網站，網址為 [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org)。

## 的小號 IFTER

UWRAmadison.org

華盛頓大學麥迪遜分校退休協會

c/o 繼續研究部北公園街21號，麥迪遜市7

205室，威斯康星州53715-1218

非盈利  
組織  
美國郵費  
PA ID  
威斯康星州麥迪遜  
許可證號658

## 感動還是感動？

篩子不會自動

由郵政服務轉發。請使用電子郵件，普通郵件，

或訪問我們的網站給我們您的新地址，以便您可以繼續接收 篩子 定期地。

## 的小號 IFTER

編輯 · 希拉·利瑞 (Sheila Leary)

專欄作家 · 瑪麗·巴納德·雷 (Mary Barnard Ray)

列協調器

會見會員 · 黛布·勞德

退休新活動 · 鮑勃·喬基施

書籤 · 勞裡·梅伯里 (Laurie Mayberry)

### 威斯康星州麥迪遜退休協會

網站：[UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org)

電話：608-262-0641

電子郵件：[retireassn@mailplus.wisc.edu](mailto:retireassn@mailplus.wisc.edu)

執行董事 · 桑迪·海絲 (Sandi Haase)

董事會主席 · 克里斯·克萊因茲 (Chris Kleinhenz)

總統選舉 · 埃絲特·奧爾森

過去的總統 · 瑪麗·齊恩扎克·萊恩

秘書 · 瑪麗安·費舍爾 (Marian Fisher)

掌櫃 · 貝絲·贊普 (Beth Zemp)

董事

湯姆·布羅曼 · 保羅·德盧卡 · 瑪西·多爾普 (Marcy Doelp) Jane Dymond · 蘇珊

· 菲舍爾 (Susan Fischer) · 凱倫·拉梅爾 (Karen LaMere) Laurie Mayberry ·

傑克·索倫森 · 溫迪之路

## 在這個問題上

網絡研討會是福祉 p. 1個

來自執行董事 p. 2

UWRA新聞 p. 2

新活動：空中舞蹈和馬戲藝術 p. 3

書籤欄 p. 3

丹麥人領導人在大流行性網絡研討會上 p. 4

臨時工到縮放器：學習縮放 p. 5

會見會員：Gary Prisbe p. 6

虛擬威斯康星州旅行 p. 7

感恩節火龍果？ p. 7

網絡研討會回顧與預覽 p. 8

網站上的新內容 p. 8

認識董事會成員 Jack Sorenson p. 9

加入合作與參與委員會 p. 9

托斯卡納希爾鎮網絡研討會 p. 10

如何加入 Zoom Webinar p. 11

活動日曆，來自編輯部 p. 11