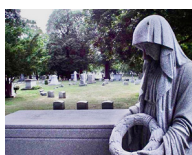




Conozca a la miembro Nancy  
Abraham | Pág. 6



Viajar virtualmente a  
Milwaukee | Pág. 10



Fuente de ayuda de donantes de UWRA  
Estudiantes | Pág. 3



¡Estamos en Facebook!  
UWRA-Madison



# THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

## ASUNTOS FINANCIEROS Y

### WEBINAR DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

## Proteja su personal

### Información, detectar estafas

POR MILLARD SUSMAN Y KATHY CHRISTOFF, MIEMBROS, COMITÉS DE ASUNTOS FINANCIEROS EN JUBILACIÓN Y TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

**yo** Los estafadores y ladrones de dentistas trabajan continuamente para inventar formas nuevas y más poderosas de robar nuestro dinero. Para obtener una actualización sobre el estado del arte del robo, por favor asista al seminario web "Robo de identidad: proteger y prevenir" que será presentado por Jeff Kersten y Francesca Johnson. Le explicarán los diferentes tipos de robo de identidad, cómo reconocerlo y cómo prevenirlo, incluida información sobre alertas de fraude y congelamientos de seguridad. Reciba consejos para proteger la información personal y cómo detectar las señales de alerta de una estafa. Tenga en cuenta que este seminario web no se grabará. [norte](#)



**Jeff Kersten y Francesca Johnson** son enlaces de agencia para la Oficina de Protección al Consumidor dentro del Departamento de Agricultura, Comercio y Protección al Consumidor de Wisconsin. En ese rol, educan al público, las empresas y las fuerzas del orden sobre la protección de la privacidad y la seguridad de los datos. Kersten tiene más de 12 años de experiencia como oficial de policía y es un ex investigador de la Oficina de Protección al Consumidor. Johnson tiene más de 12 años de servicio estatal en compensación por desempleo, investigaciones de fraude y educación de adultos.

*Si tiene preguntas preliminares para los oradores, envíelas por correo*

*electrónico con anticipación a los coordinadores del programa Millard Susman al [msusman@wisc.edu](mailto:msusman@wisc.edu)*

*, Kay Reuter-*

*Krohn en [kreuterkrohn@gmail.com](mailto:kreuterkrohn@gmail.com), o Tim Norris en*

*[tim.norris@wisc.edu](mailto:tim.norris@wisc.edu) antes del 6 de enero.*

### Contribuciones a la despensa de alimentos



"Asiento abierto" en la línea de notas. Correo  
Cheques pagaderos a UW Foundation, con  
donaciones a UWRA, 21 North Park Street,

Habitación 7205, Madison, WI 53715-1218.

#### EL ROBO DE IDENTIDAD

### Proteger y prevenir

**Miércoles, 13 de enero de 2021**

10:00 a.m.-mediodía

Webinar en línea

**Fecha límite de inscripción: 8 de enero**

Se requiere registro previo. Regístrese en línea en:

[UWRAmadison.org/event-4046587](https://UWRAmadison.org/event-4046587)

Puede llamar o enviar un correo electrónico a la Oficina de la Asociación para registrarse. El enlace del webinar y la información de la llamada se incluirán en las confirmaciones de inscripción y la reunión.

recordatorios enviados por correo electrónico a los inscritos.

DESDE LA MESA DEL DIRECTOR EJECUTIVO

## Mejor por lo peor

POR SANDI HAASE



**W** Con 2020 en el pasado, y al comenzar este nuevo año, es hora de reflexionar y mirar hacia el futuro.

Quiero compartir algo que leí recientemente de Laura Kelly Fanucci. Hago eco de sus pensamientos.

Cuando esto termine

Que nunca demos por sentado un apretón de manos con un extraño

Estantes llenos en la tienda, conversaciones con vecinos, un teatro lleno de gente, un viernes por la noche.

El sabor de la comunión, un chequeo de rutina, una carrera escolar cada mañana,

Café con un amigo, un estadio rugiendo,

Cada respiración profunda, un martes aburrido, la vida misma.

Cuando esto termine,

Que encontremos que nos hemos vuelto más como las personas que queríamos ser,

Fuimos llamados a ser, esperábamos serlo. Y que nos quedemos así

Mejor el uno para el otro por lo peor.

De mi casa a la tuya. . . mayo 2021 trae una sonrisa a tu rostro, paz a tu alma y felicidad a tu vida. ¡Por el 2021! *norte*



### Nuevo EN EL SITIO WEB [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org)

Resumen de las actividades de 2019-20

Informes anuales / estadísticas de asistencia 2019-2020

Desafíos de COVID-19 con líderes del condado y de la ciudad

- Video, PowerPoint, folletos

Salud de la economía estadounidense

- Video, PowerPoint

Procedimientos operativos, Apéndice M

### DESAYUNO ESTE-OESTE

**Jueves 14 de enero de 2020**

9: 00-10: 00 a. M.

Reunión en línea

**Fecha límite de inscripción: 11 de enero**

Se requiere registro previo. Regístrese en línea en:

[UWRAmadison.org/event-4085570](http://UWRAmadison.org/event-4085570)

Puede llamar o enviar un correo electrónico a la Oficina de la Asociación para registrarse. El enlace del webinar y la información de la llamada se incluirán en las confirmaciones de inscripción y la reunión.

recordatorios enviados por correo electrónico a los inscritos.

## Su oportunidad de ser parte del futuro de UWRA

POR MARY CZYNSZAK-LYNE, PRESIDENTE DEL COMITÉ DE NOMBRAMIENTOS

**UN** Por esta época, todos los años, el comité de nominaciones de la UWRA se reúne para desarrollar una lista de miembros de la UWRA para que sirvan como funcionarios y miembros de la junta por períodos de tres años. Luego, en la reunión anual (generalmente celebrada en mayo o junio), el comité ofrece una lista de candidatos para presidente electo (este año del personal de la universidad) y tres miembros de la junta (uno de cada uno de los profesores jubilados, personal académico y personal universitario).

Entonces, ¿qué implica servir en la Junta? ¿Cuáles son los deberes, responsabilidades y compromiso de tiempo? La Junta se reúne durante dos horas mensuales de septiembre a junio. Además, se solicita a los miembros de la Junta que sirvan como enlace con un comité de la UWRA. Dependiendo del comité, un miembro de la Junta asiste a una reunión del comité durante una hora y media a dos horas mensuales. Actualmente, todas las reuniones se realizan de forma virtual. Para obtener más detalles, lea los Procedimientos operativos, Apéndice M (deberes, derechos, responsabilidades y expectativas de los miembros de la UWRA) en el sitio web de la UWRA.

¿Está interesado en ser parte del futuro de UWRA? ¿Conoce a alguien que pueda ser un activo para la Junta? Además, tómese un momento para considerar seriamente su nominación. Envíe los nombres de los nominados a la oficina de la Asociación

( [retireassn@mailplus.wisc.edu](mailto:retireassn@mailplus.wisc.edu) ) para el viernes, febrero ary 4. Comuníquese con la oficina de la Asociación si necesita más información o tiene preguntas. *norte*

**DONACIONES DE DESPENSA DE ALIMENTOS**

**Su generosidad marca la diferencia para los estudiantes de la UW**



Foto de Jeff Miller, UW – Madison

**YO** En medio de la pandemia de COVID-19, las celebraciones del Día de Acción de Gracias cambiaron para muchos estudiantes, especialmente para aquellos que optaron por permanecer en el campus en lugar de viajar a casa. Muchos estudiantes sufren de inseguridad alimentaria y continúan enfrentando dificultades económicas debido a las reducciones en las horas de trabajo. Open Seat, la despensa de alimentos del campus, pudo ayudar. Casi 100 personas se inscribieron en boxes, atendiendo a 270 personas. Se prepararon un total de 483 bolsas de recetas individuales.

Gracias a todos los miembros que han hecho una donación a Open Seat Food Pantry, la despensa seleccionada de UWRA 2020–2022. Tus donaciones han marcado la diferencia. Un reciente *Dentro de UWE* artículo documentó las formas en que las donaciones a Open Seat ayudaron a iluminar las celebraciones de Acción de Gracias de los estudiantes. Lee mas en [news.wisc.edu/](https://news.wisc.edu/)

[asiento-abierto-ayuda-a-iluminar-a-estudiantes-pandem-ic-acción de gracias / norte](#)



**¿Falta esa conexión con el campus?**

**L** ¿Está buscando una manera fácil de mantenerse conectado con lo que está sucediendo en el campus? ¿Extrañas leer

En *g Semana de Wisconsin, Inside UW, o Trabajando en*

*¿Instalaciones?* Como jubilado, aún puede mantenerse informado. Suscríbese a los boletines informativos enviados por correo electrónico en [news.wisc.edu](https://news.wisc.edu/).

[news.wisc.edu / categoría / campus-noticias / norte](#)

**VOLUNTARIADO CON RSVP**

**Se necesitan voluntarios para Conducción o trabajo manual**

**Entrega de comestibles a adultos mayores del área de Madison**

**T** El programa Food Bridge necesita voluntarios para comprar alimentos en la despensa y entregarlos a



*...where volunteers make a difference*

ingresos, mayores confinados en casa adultos que viven en Madison y

Monona. Food Bridge es un programa de NewBridge en asociación con The River Food Pantry y RSVP (Programa de jubilados y voluntarios mayores) del condado de Dane. Los voluntarios de Food Bridge están emparejados con personas mayores para entregarles comestibles mensualmente. Se ha identificado a las personas mayores participantes como aquellas que se ven afectadas por la inseguridad alimentaria.

Según NewBridge, más de 2500 adultos mayores en Madison y Monona están en riesgo nutricional y / o califican para FoodShare. Este número está aumentando. El reembolso de millas está disponible para los voluntarios de Food Bridge a 57,5 centavos por milla. Actualmente hay personas mayores esperando ser emparejadas con voluntarios. Si está interesado en obtener más información, comuníquese con Mary Schmelzer al 441-7896 o [mschmelzer@rsvpdane.org](mailto:mschmelzer@rsvpdane.org) , o David Wilson en 512-0000 x

2006 o [DavidW@newbridgemadison.org](mailto:DavidW@newbridgemadison.org) .

**Coser, tejer o crochet**

Como voluntario de RSVP Group Projects / Homeworker, puede hacer colchas, sombreros, mitones, bufandas, chales, mantas, máscaras y otros artículos que ayudan a los niños, familias y adultos necesitados. Los voluntarios no pueden reunirse en grupos durante la pandemia, pero pueden hacer estos artículos en casa. Todavía existe una gran necesidad de estas creaciones artesanales en el condado de Dane. Los suministros se pueden dejar y los artículos terminados se pueden recoger, si es necesario. Comuníquese con Kate Seal, Coordinadora de Proyectos del Grupo RSVP en

[kseal@rsvpdane.org](mailto:kseal@rsvpdane.org) o 608-310-7280. [norte](#)

Visitar [www.rsvpdane.org](https://www.rsvpdane.org) para aprender más sobre el Programa de Voluntarios Jubilados y Mayores.

CONOZCA A UN MIEMBRO DE LA JUNTA DE UWRA

## Nuevo a bordo: Tom Broman

Para mí, la jubilación ha supuesto un regreso a las experiencias que tuve al crecer hace muchos años. Nací en Evanston, Illinois, pero mi familia se mudó a McHenry, Illinois cuando tenía 12 años. Aunque McHenry ahora es solo otro suburbio en el cinturón exterior del área metropolitana de Chicago, en 1966 era principalmente una ciudad agrícola. Durante los seis años que viví allí, me uní a 4-H, crié pollos y una novilla de carne, y en general tuve experiencias muy diferentes a las que hubiera tenido en Evanston.

En la universidad me especialicé en biología y química, con la intención de ir a la escuela de medicina. A medida que me acercaba a mi último año de universidad, mi interés en la medicina se desvaneció y, en cambio, comencé la escuela de posgrado en el Departamento de Agronomía de la Universidad de Illinois, con la intención de obtener un doctorado. y ver el mundo mientras realizamos trabajos de desarrollo en la agricultura. Sin embargo, descubrí que la investigación de mi tesis en fisiología de células vegetales no era muy emocionante, al menos para mí. Hice un cambio bastante dramático para estudiar historia de la ciencia en la Universidad de Princeton, impulsado por un interés en la filosofía que había desarrollado como estudiante. Obtuve mi Ph.D. en la historia en 1987 y, después de pasar un año

como instructor en Michigan State, pasé el resto de mi carrera laboral en UW – Madison. Fue una experiencia tan gratificante como podía haber esperado.

Por mucho que me encanta la enseñanza y la UW, a medida que crecía, me aferré al deseo de volver a estar en contacto con mis raíces rurales y agrícolas. Cuando me jubilé en 2017, mi esposa Lynn (también profesora de UW-Madison) y yo nos mudamos a Barneveld, donde encontramos una propiedad maravillosa con una hermosa pradera restaurada y suficiente espacio para convertirme en pastor. Durante los últimos dos años, he sido el orgulloso propietario de cinco ovejas de Cotswold, que la primavera pasada dieron a luz a siete corderos. Cada paso del camino ha sido una experiencia de aprendizaje interesante. [norte](#)



Tom Broman y sus ovejas de Cotswold

## Dos nuevos proyectos de historia oral en los archivos de UW-Madison

POR TROY REEVES, DIRECTOR DEL PROGRAMA DE HISTORIA ORAL, UNIVERSIDAD DE WISCONSIN – MADISON

El Programa de Historia Oral (OHP) en los Archivos de UW – Madison concluyó recientemente dos proyectos de historia oral. Uno documentó las historias de 21 enfermeras capacitadas desde fines de la década de 1940 hasta principios de la de 1980 en el Hospital General de Madison, cuando estaba ubicado en el campus de la Universidad de Washington.

El segundo proyecto creó una descripción general de la reciente reestructuración del sistema UW a través de las historias de 25 personas directamente afectadas por él. El OHP elaboró una página web para cada proyecto y trabajó con las bibliotecas de UW-Madison para redactar un comunicado de prensa sobre cada uno. Para acceder al proyecto o los enlaces a los artículos de noticias, visite los Archivos

Exhibe la página web en [library.wisc.edu/archives/exhibits/](http://library.wisc.edu/archives/exhibits/). O, para obtener más información sobre estos proyectos o sobre el OHP, comuníquese con Troy Reeves al [Troya.reeves@wisc.edu](mailto:Troya.reeves@wisc.edu) . [norte](#)

*Reeves fue un orador destacado para los miembros de UWRA el 23 de octubre de 2018, presentando "Cómo capturar y mantener su mejor historia a cualquier edad". El video y los folletos se publican en el sitio web de la UWRA en (Recursos / Presentación / Año fiscal 2018-19).*



## ¿SABÍAS?

## Navegando por el sitio web de UWRA

POR SANDI HAASE, DIRECTORA EJECUTIVA DE UWRA

**T** El calendario de eventos en el sitio web de la UWRA se analiza en diferentes categorías de eventos. Puede ver todos los eventos en una vista de calendario o en una vista de lista. O puede ver solo una categoría, como viajes o eventos sociales, reuniones de comités o actividades patrocinadas por la universidad. [norte](#)

## 4 GUARDE ESTAS FECHAS

WEBINAR SOBRE EQUIDAD EN LA  
ESCUELA PANDÉMICA

**Martes, 9 de febrero de 2021**

Únase a las profesoras de la UW Erica Turner y Gloria Ladson Billings (emérita) y al superintendente del Distrito Escolar Metropolitano de Madison, Carleton Jenkins, mientras discuten el impacto de COVID-19 en el sistema escolar y la comunidad en general. Marque su calendario de 10:00 a. M. A mediodía, martes 9 de febrero de 2021.

La información de registro está disponible en

[UWRAmadison.org/event-4055915](https://uwrAmadison.org/event-4055915) . Más detalles aparecerá en febrero **Cedazo**.

WEBINAR SOBRE INVERSIÓN SOSTENIBLE

**Miércoles, 17 de febrero de 2021**

Hay dimensiones de la inversión que rara vez surgen en los seminarios sobre planificación financiera. Tom Eggert, miembro del Comité de Asuntos Financieros en la Jubilación, discutirá las implicaciones éticas, sociales y políticas de la inversión financiera. Marque sus calendarios de 10:00 a. M. A 12:00 h. Del miércoles 17 de febrero de 2021.

La información de registro está disponible en

[UWRAmadison.org/event-4074072](https://uwrAmadison.org/event-4074072) . Más detalles aparecerá en febrero **Cedazo**.

## REFLEXIONES

## ¡Quema ese calendario 2020!

POR MARY BARNARD RAY

**T** su día de Año Nuevo es definitivamente uno para celebrar; es el final de un año que nunca olvidaremos. Lo que más me sorprendió del año fue que las noticias sobre una temporada récord de huracanes, incendios forestales y derretimiento del hielo del Ártico a menudo pasaban a la segunda página. ¡Ese es un año de malas noticias!

Sin embargo, hubo una pequeña ventaja en el año. En lugar de lamentarme por la pérdida de la larga luz de la tarde, me encontré respirando un suspiro de alivio cuando se acercaba el invierno, porque el

el frío traería una pausa, al menos, a los huracanes y los incendios. Política y COVID-19

Puede que no salga de la portada por un tiempo, pero al menos hay destellos de luz al final de esos túneles gemelos. Y, a pesar de que el cambio a un nuevo año es una construcción arbitraria, esperaba llegar al final de 2020 y obtener un calendario nuevo y limpio.

Quizás lo mejor que se puede decir de 2020 es que probablemente nos dará una nueva jerga. Cuando intentamos consolar a alguien sobre un mal momento, es posible que nos encontremos diciendo: "al menos no es 2020". La frase "2020 retrospectiva" puede adquirir un nuevo significado. "¡Qué 2020!" puede reemplazar algunos improperios cuando necesitamos expresar disgusto. Tengo una amiga que se niega a contar su cumpleaños en ese año porque no valía la pena contar el año. Quizás el resumen más gráfico de 2020 que he visto fue el año escrito con el primer cero siendo dos veces más alto que los otros números. Puede que tengas que dibujarlo para ver el punto.

¡Finalmente es 2021! Quema ese calendario 2020 y baila como si nadie estuviera mirando (porque nadie lo está). Por fin podemos cantar al 2020: "nah, nah, nah, nah — nah, nah, nah, nah — hey, hey, hey — adiós!" [norte](#)



CONOZCA A UN MIEMBRO DE UWRA

## Administración, luego Defensa de los enfermos mentales

POR NANCY ABRAHAM, MIEMBRO DE UWRA

**yo** Crecí en Sheboygan, Wisconsin y sus alrededores, y se graduó de Central High School. Mi primer trabajo fue a los ocho años recogiendo frijoles por dos centavos una libra. En la escuela secundaria, diez de nosotros, los adolescentes rurales, cuatro niñas y seis niños, servimos como jefes de campo para hasta 400 niños por día, que fueron traídos de la ciudad en autobuses y camiones con caja abierta. Esos veranos proporcionaron mi primera experiencia administrativa y de supervisión, desde que éramos nosotros: ¡no había adultos mayores a la mano!

Hace 30 años que estoy jubilado. Los últimos 21 años en el campus los pasé en la División de Sesiones de Verano y Programas Interuniversitarios, como se llamaba entonces. Esto incluyó proyectos / programas tan diversos como la Oficina del Bicentenario del Campus (1976) y el desarrollo de la Oficina para Estudiantes Especiales durante todo el año, seguido del Programa de Auditoría de Estudiantes Invitados y el desarrollo de PLATO (Organización de Enseñanza y Aprendizaje Participativo).

Soy miembro fundador de la UWRA. Después de la jubilación, extrañé la interacción con muchos colegas del campus, pero me mantuve un poco en contacto a través de los almuerzos y programas de la UWRA.

Aunque me jubilé antes de tiempo debido a la enfermedad mental de mi hijo, Dylan y yo continuamos abogando y educando sobre los trastornos y el impacto resultante en las personas y las familias. También lo ayudé, a través de Abraham Publishers (que se refería a mí), a producir nueve libros / folletos que Dylan pudo vender en conferencias, talleres, etc.

Solo este año, el 24 de septiembre de 2020, en un entorno virtual, fui una de las cinco personas que recibieron el premio Jacqueline Kennedy Onassis de la Fundación de Premios Jefferson. Recibí el premio por mi trabajo voluntario durante 43 años como fundadora

miembro y presidente de la Alianza Nacional de enfermedad mental (NAMI – WI), junto con considerable trabajar en com mittees y tarea fuerzas, defensa, y educación. Están ahora más de uno mil NAMI



afiliados en todo el país, llegando a millones de personas. NAMI ofrece programas de apoyo, educación comunitaria y promoción para un mayor financiamiento y un mejor acceso a servicios de salud mental de calidad. Por lo general, los ganadores del Premio Jefferson viajan a Washington y el evento se lleva a cabo en el edificio de la Corte Suprema de EE. UU., Pero no este año debido al COVID-19. Para obtener más información sobre el viaje, visite

[bit.ly/3lvX0cA](https://bit.ly/3lvX0cA).

Ahora, las actividades importantes para mí que me mantienen ocupado son el Tai Chi, la jardinería de flores, los viajes en autobús, reunirme con familiares y amigos y proyectos para mis clubes de servicio e iglesia. [norte](#)

1-30 DE NOVIEMBRE DE 2020

NUEVOS MIEMBROS

Michele Besant	Randall Raasch
Dorothy Brar	Vickie Rains
Gurdip Brar	Kathleen Roushar
Michael Flaherty	William Scheibel
Thomas Haagensen	Pamela Scheibel
Robin Moskowitz	Julie Underwood
Diane Norman	Timothy Yoshino
Debra Raasch	

**GRUPOS DE INTERÉS ESPECIAL**

# Usted los pidió: hagamos que sucedan

POR MARY BETH PLANE, MIEMBRO, EQUIPO DE ENCUESTA DEL MARCO ESTRATÉGICO DE UWRA

**METRO** cualquiera de nuestros miembros de la UWRA, cientos de hecho, indicó en la reciente encuesta de membresía que estaría interesado en participar en grupos de intereses especiales además de los programas habituales que hemos patrocinado en el pasado. Muchas de estas actividades pueden iniciarse antes de que todos salgamos de nuestra hibernación COVID-19. Las seis actividades más populares incluyen las siguientes, cualquiera de las cuales puede realizarse ahora con un poco de organización y planificación.

Tema	Miembros interesados
Caminar o caminar	197
Discusión de viajes	174
Discusión del libro	162
Discusión de eventos actuales	126
Genealogía	113
Cuestiones ambientales	110

Otras actividades populares incluyen la justicia social (72), la escritura (49), las memorias (39) y el tejido o crochet (46). El interés expresado en estas actividades podría apoyar a uno o más grupos de intereses especiales. La UWRA facilitará estas actividades enumerando las reuniones en nuestro sitio web y en *El tamiz*. Sin embargo, se necesitarán líderes o co-líderes para comenzar un grupo.

Envíe su correo electrónico y número de teléfono a Mary Czyszczak Lyne en [mary.czyszczaklyne@wisc.edu](mailto:mary.czyszczaklyne@wisc.edu) Si está interesado en participar o potencialmente liderar un grupo en particular. Si está interesado en un grupo de libros, indique el tipo de grupo, por ejemplo, misterio, ficción, no ficción u otros géneros. Si su interés es caminar / caminar, indique suave, medio o vigoroso. Proporcionaremos a aquellos que acepten liderar un grupo información para conectarse con aquellos que tengan intereses similares. Luego, cada grupo puede decidir dónde y cuándo reunirse, ya sea en línea o en un sendero. Esperamos que elija disfrutar de algunas de estas actividades. [norte](#)

**NUEVAS ACTIVIDADES EN JUBILACIÓN**

## Maestros naturalistas de Wisconsin

POR SHEILA LEARY, MIEMBRO DE UWRA Y CEDAZO EDITOR



**UN**s me preparé para jubilarme en 2018, descubrí la nueva actividad perfecta para mí: me convertí en un Master Naturalist certificado de Wisconsin. La capacitación consta de 40 horas de clases y excursiones que ofrecen una descripción general de los recursos naturales, los procesos ecológicos y los problemas de conservación. El curso se ofrece en todo el estado a través de organizaciones asociadas. La certificación continua requiere al menos ocho horas de capacitación adicional y cuarenta horas de voluntariado por año, realizando actividades de ciencia ciudadana, educación o administración. El programa Master Naturalist es coordinado

por UW Extension ( [wimasternaturalist.org](http://wimasternaturalist.org) ) y recientemente ganó un premio nacional a la excelencia.

He recolectado semillas en una pradera remanente para Groundswell Conservancy y he estudiado especies invasoras acuáticas para Wisconsin River Alliance. Sin embargo, mis principales actividades de voluntariado han sido con Friends of Cherokee Marsh (FOCM), donde he aplicado las habilidades de mi carrera anterior en marketing y publicación en la University of Wisconsin Press. Ahora sirvo en la junta directiva de FOCM. Organicé y publicé eventos, dirigí caminatas por la naturaleza, recluté voluntarios y creé videos, presentaciones, una exhibición de mesa, publicaciones en redes sociales y otras comunicaciones. ¡También he sacado mucha mostaza de ajo!

Como muchos maestros naturalistas, no tengo un título en ciencias ambientales, sino un interés de por vida en el mundo natural. El programa Master Naturalist ha profundizado mi experiencia de aprendizaje permanente. Y, después de muchas décadas en un trabajo de escritorio, me ha encantado pasar mucho más tiempo al aire libre en todas las estaciones del año. [norte](#)

RESUMEN DEL WEBINAR

## El bienestar es una habilidad: lecciones para la pandemia actual

POR WENDY WAY, MIEMBRO, COMITÉ DE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

El 18 de noviembre, Richard Davidson, profesor distinguido de Psicología y Psiquiatría de Vilas en UW-Madison y fundador y director del Centro para Mentes Saludables de UW-Madison, ofreció a los miembros una visión maravillosa y estrategias prácticas para mantener y mejorar el bienestar personal durante el pandemia actual. Argumentó que el bienestar mental es una habilidad, no diferente a otras habilidades. Si practica, mejorará, como tocar un instrumento musical. Esto es algo muy simple

paga { le, pero radical.

### *Si practicas, mejorarás*



Davidson describió dos ideas de la ciencia moderna que sirven como base para ver el bienestar como una habilidad aprendida: plasticidad neuronal (cómo cambia el cerebro en respuesta a la experiencia) y epigenética (la ciencia de cómo se regulan los genes). También describió cuatro pilares específicos del bienestar que exhiben plasticidad y que pueden nutrirse mediante un simple ejercicio mental: conciencia, conexión, percepción y propósito. El Centro de Innovación de Mentes Saludables de UW – Madison ha desarrollado una aplicación descargable para la práctica de la atención plena basada en estos pilares, ¡y es gratis si se solicita!

Los miembros pueden ver un video de la presentación del Dr. Davidson en el sitio web de UWRA en Recursos / Presentaciones / 2020 (septiembre-diciembre). Al final de la sesión, el Dr. Davidson describe cómo acceder a la aplicación Mindfulness y menciona recursos adicionales para un mayor aprendizaje.

#### La aplicación del programa Healthy Minds

Desarrollada en el Centro de Innovación Healthy Minds de UW – Madison, la aplicación incluye prácticas de atención plena, lecciones y una herramienta de evaluación para medir los cambios en el bienestar. Esta disponible gratis

descargar en [hminnovations.org/meditation-app](https://hminnovations.org/meditation-app)

#### Charla TED de Richard Davidson

Esta presentación se centra en cómo la atención plena cambia la vida emocional de nuestro cerebro. Puede ser encontrado en [bit.ly/36uEHjz](https://bit.ly/36uEHjz)

#### Investigación sobre cómo cultivar el bienestar a través del ejercicio mental

La investigación en esta área es extensa y en curso a través del Center for Healthy Minds en la UW– Madison. Se puede acceder a una descripción del programa de investigación, artículos publicados y herramientas para investigadores a través de la pestaña "Ciencia" en la parte superior del

Sitio web del Centro en [centerhealthyminds.org](https://centerhealthyminds.org)

#### Estudios del plan de estudios de bondad

Durante la pandemia de COVID-19, tanto los niños como los padres están experimentando más síntomas de salud mental y más estrés que antes.

Los estudios del plan de estudios de bondad han demostrado que ¿Cómo apoyamos el bienestar de los niños?

durante tiempos difíciles? Se pueden encontrar seis formas en que los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a ser más resilientes durante la pandemia en el Estudio del currículo de bondad con pre jardín de infantes

Estudiantes en [centerhealthyminds.org . norte](https://centerhealthyminds.org . norte)

2 de noviembre de 2020

Miembros de la Asociación de Jubilados de la Universidad de Wisconsin-Madison

Muchas gracias por su donación al Student Food Bank Fund como un homenaje a Chere Campbell Gibson. Chere disfrutó de su trabajo con la Asociación de Jubilados, y su donación conmemorativa habría estado de acuerdo con sus deseos.

Sinceramente,

Terry L. Gibson



## MARCAS DE LIBRO

## Creciendo negro en el sur de Madison

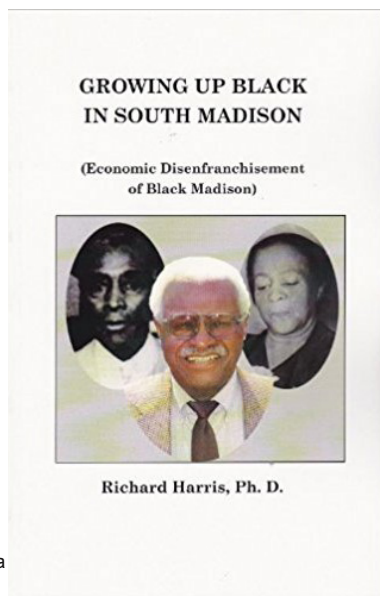
POR FAISAL A. KAUD, MIEMBRO DE UWRA

**W**uando fui reclutado para Madison a fines de la década de 1960, me informaron que el

La ciudad de Madison era una comunidad progresista con buenas escuelas, una importante universidad con gran investigación, una escuela de medicina, un importante centro médico, y de renombre mundial investigadores. Estaba convencido de que Madison era una buena ciudad para criar una familia hasta que me

se dio cuenta de la privación económica de los derechos de los negros en Madison. Richard Harris Ph.D. dice en su libro, *Creciendo negro en el sur de Madison* (RoyTek, 2012), cómo en la escuela primaria sus padres les dijeron a los niños negros que no se asociaran con niñas y niños blancos, sino que se quedaran con sus propios amigos. Las mujeres afroamericanas no podían probarse ropa en los grandes almacenes.

Cuando la Autoridad de Reurbanización de Madison (MRA) decidió transformar el vecindario de Triangle en la década de 1960 mediante una "renovación urbana", los dueños de negocios y residentes de Triangle, muchos de ellos afroamericanos, no fueron invitados a participar en las audiencias. La MRA les dio a los ocupantes del Triángulo un aviso corto para reubicarse, y los residentes y dueños de negocios experimentaron discriminación mientras buscaban lugares para vivir y trabajar en otros vecindarios y comunidades. Además, los agentes inmobiliarios y los desarrolladores presionan a la Junta de Educación (BoE) para que cierre las escuelas más antiguas en el centro y sur de Madison. La Oficina de Derechos Civiles en Chicago encontró que el Madison BoE violó la ley: culpable de discriminación racial en el empleo y en el trato de los estudiantes negros.



La comunidad afroamericana de Madison enfrentó discriminación en las escuelas, la vivienda, el empleo y las prácticas de explotación de préstamos. El Movimiento Black Lives Matter ha sacado a la luz verdades desafortunadas sobre el racismo sistémico, la injusticia y la discriminación racial en el empleo, la vivienda, el tratamiento, las oportunidades y otros aspectos de la vida de los ciudadanos afroamericanos en Madison.

Este libro puede ser difícil de encontrar en las librerías, pero está disponible en la Biblioteca Pública de Madison.

**Sobre el Autor** Richard Harris nació en Madison en 1937, creció en South Madison y asistió a las escuelas públicas de Madison. Se graduó de UW-Madison en 1961 con una licenciatura en trabajo social, luego obtuvo una maestría en trabajo social de la Universidad de Illinois-Chicago y más tarde un Ph.D. en Administración Educativa de UW – Madison. En su libro, señala que después de su graduación fue rechazado por dos agencias gubernamentales locales y por la Universidad de Wisconsin. Tenía que encontrar trabajo en Chicago.

Vea una entrevista en video con el Dr. Richard Harris por Dr. Alex Gee en [www.youtube.com/watch?v=LtS-JH-YHR\\_U\\_norte](https://www.youtube.com/watch?v=LtS-JH-YHR_U_norte)

Envíe por correo electrónico reseñas de libros para la columna Marcas de libros a la coordinadora de la columna Laurie Mayberry al [laurie.mayberry@wisc.edu](mailto:laurie.mayberry@wisc.edu).

### Foro de la diversidad 2020

#### Los videos ya están disponibles

El Foro de Diversidad de este año exploró una convergencia de temas desde la equidad racial y la justicia social hasta las disparidades en la atención médica y el impacto de COVID-19 en las comunidades marginadas.

Vea (o vuelva a ver) las sesiones de la conferencia de dos días ahora en [diversidad.wisc.edu / foro-diversidad-recursos-2020 /](https://diversidad.wisc.edu/foro-diversidad-recursos-2020/)

VIAJES VIRTUALES POR WISCONSIN

## Aspectos destacados del histórico Milwaukee y más allá

POR TED COLLINS, MIEMBRO, COMITÉ DE VIAJES



Es la última entrega de Virtual Travel por Wisconsin. Esperamos que disfrute de las historias de nuestro guía, el historiador de Milwaukee.

John Gurda, en un viaje virtual a través de lugares históricos en Milwaukee y más allá.

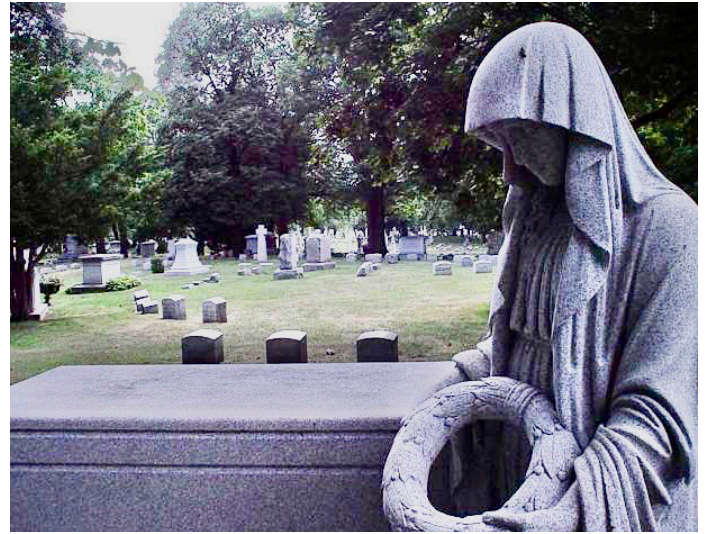
Si bien Milwaukee era famosa por las cervecerías alemanas, también albergaba las curtidurías alemanas, que eran las más grandes del mundo. Los más grandes fueron Pfister y Vogel, ubicados en Walker's Point. También visitaremos el río Milwaukee y el cementerio Forest Home, el lugar de descanso final de muchos de los pioneros inmigrantes de la ciudad, incluidas las familias Blatz, Schlitz y Pabst. Al sur de Milwaukee se encuentra la ciudad de Greendale, una de las tres comunidades planificadas en los Estados Unidos. Una visita al complejo del Hospital de Veteranos en Milwaukee completa el viaje a la Ciudad Crema de Wisconsin.

También se destacan en este recorrido en video el estudio de HH Bennett en Wisconsin Dells, la ciudad de Port Washington y la Sociedad Histórica de Wisconsin en Madison.

Empiece su viaje en [video.milwaukeepbs.org/video/season-2-john-gurda-special-1a6jxc](https://video.milwaukeepbs.org/video/season-2-john-gurda-special-1a6jxc) / [norte](#)



Estudio de HH Bennett, Wisconsin Dells



Cementerio Forest Home, Milwaukee



Horizonte de la ciudad y el río Milwaukee



Vecindario de Walker's Point, Milwaukee

DESDE EL ESCRITORIO DEL EDITOR



## Un viaje a la sala de emergencias

POR SHEILA LEARY, CEDAZO EDITOR

El noche de diciembre, tuve que visitar la sala de emergencias por lo que sospechaba que era una infección renal. Mi temperatura había subido a 102° al final de la tarde, por lo que siempre existía la posibilidad de que de alguna manera, a pesar de todas las precauciones, hubiera contraído COVID-19. Las pruebas en el hospital encontraron que era negativo para COVID (¡uf!), Pero definitivamente tenía la infección renal.

El hospital más cercano a mi casa es UW Health en el American Center, entre Madison y Sun Prairie. Visitar una sala de emergencias durante una pandemia es angustioso, pero sabía que el hospital del American Center había abierto bastante recientemente (2015) con instalaciones de atención de última generación. Recuerdo los comentarios del médico de UW Hospitals, el Dr. Dennis Maki, en su presentación del seminario web de otoño de 2020 para los miembros de la UWRA: que un hospital bien administrado es uno de los lugares más limpios, seguros y mejor ventilados en los que puede estar. También estaba agradecido de que esta sala de emergencias tuviera camas abiertas.

Mi admisión fue rápida y eficiente. El equipo de atención de enfermeras, asistente médico, médico, técnico de tomografía computarizada y farmacéutico fueron agradables, informativos y usaron equipo de protección personal. Los resultados de la prueba fueron rápidos. Podía escuchar la ventilación del techo sacando aire de la habitación. Me sentí seguro. [norte](#)

## Gracias por ser nuestros socios en donaciones

POR GIANNA TAYLOR, PARTNERS IN GIVING UNIVERSITY COMBINED COMMITTEE

UN s nos despedimos de 2020, la campaña Partners in Giving desea agradecer a la comunidad de UWRA por su generosidad durante un año muy difícil. Estamos encantados con los muchos jubilados de UW que han donado gentilmente hasta ahora, y estamos agradecidos de que los jubilados continúen uniéndose a la comunidad de UW-Madison para tener un impacto local y en todo el mundo. Es asombroso cuántos de ustedes han estado donando desde que existe la campaña, ¡casi 50 años!

Si aún no has cedido este año, te invitamos a visitar [give.wi.gov/](http://give.wi.gov/) para ver las organizaciones benéficas disponibles y donar en línea. Para ver todas las opciones de donaciones, visitar [give.wi.gov/about-us/2020-options-for-dando/](http://give.wi.gov/about-us/2020-options-for-dando/). Se aceptan contribuciones hasta el 15 de mayo de 2021.

Una vez más, le agradecemos su generoso apoyo a la campaña Partners in Giving de este año y le deseamos a usted y a sus familias un muy feliz año nuevo. [norte](#)

### norte Fechas del calendario de la UW – Madison Retirement Association norte

Continúe monitoreando el [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org) sitio web para más actualizaciones.

- |   |                     |  |
|---|---------------------|--|
| • Miércoles 13 de enero                             | 10:00 a.m.-mediodía | <i>El robo de identidad</i> con Jeff Kersten   |
| • Jueves 14 de enero                                | 9: 00-10: 00 a. M.  | Desayuno virtual este-oeste  |
| • Martes 9 de febrero                               | 10:00 AM-MEDIODÍA   | <i>Equidad en la educación pandémica</i> con Erica Turner, Gloria Ladson Billings y Carleton Jenkins |
| • Miércoles 17 de febrero de 10:00 a. M. A 12:00 h. |                     | <i>Inversión sostenible, responsable y de impacto</i> con Tom Eggert                                 |

Para obtener información sobre los próximos viajes de PLATO, visite [platomadison.org/page-18561](http://platomadison.org/page-18561).

Para obtener información sobre las reuniones de la Junta y el Comité y los plazos El tamiz

consulte el sitio web de UWRA en [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org).

# LA SIFTER

UWRAmadison.org

Asociación de Jubilados de UW-Madison

c / o División de Estudios Continuos 21

North Park Street, Room 7205 Madison, WI

53715-1218

SIN ÁNIMO DE LUCRO  
ORGANIZACIÓN  
FRANQUEO DE EE. UU.  
ID de PA  
Madison, Wisconsin  
Permiso No. 658

## ¿Movido o en movimiento?

*El tamiz* no lo hará automáticamente

ser remitido por el Servicio Postal. Utilice correo

electrónico, correo postal,

o visite nuestro sitio web para darnos su nueva

dirección para que pueda seguir recibiendo *El tamiz* sobre

una base regular.

## LA SIFTER

**EDITOR** • Sheila Leary

**COLUMNISTA** • Mary Barnard Ray

**COORDINADORES DE COLUMNA**

*Conoce a un miembro* • Deb Lauder

*Nuevas actividades en la jubilación* • Bob Jokisch

*Marcas de libros* • Laurie Mayberry

### ASOCIACIÓN DE JUBILACIÓN UW – MADISON

Sitio web: [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org)

Teléfono: 608-262-0641

Email: [retireassn@mailplus.wisc.edu](mailto:retireassn@mailplus.wisc.edu)

**DIRECTOR EJECUTIVO** • Sandi Haase

**PRESIDENTE DE LA JUNTA** • Chris Kleinhenz

**PRESIDENTE ELEGIDO** • Esther Olson

**ANTIGUO PRESIDENTE** • María Czyszczak-Lyne

**SECRETARIO** • Marian Fisher

**TESORERO** • Beth Zemp

**DIRECTORES**

Tom Broman • Paul DeLuca • Marcy Doelp Jane Dymond • Susan

Fischer • Karen LaMere

Laurie Mayberry • Jack Sorenson • Wendy Way

## EN ESTE ASUNTO

Seminario web sobre robo de identidad **pags. 1**

Del Director Ejecutivo **pags. 2**

Nominaciones UWRA **pags. 2**

Donaciones de Open Seat, RSVP Voluntariado **pags. 3**

Nuevo a bordo: Tom Broman **pags. 4**

Nuevas historias orales en UW Archives **pags. 4**

Reserve las fechas para los seminarios web de febrero **pags. 5**

Columna de reflexiones **pags. 5**

Conozca a Nancy Abraham, miembro de UWRA, **pags. 6**

Nuevos miembros **pags. 6**

Nuevos grupos de interés especial de la UWRA **pags. 7**

Nuevas actividades: Maestros naturalistas de Wisconsin **pags. 7**

Resumen del seminario web de bienestar **pags. 8**

Columna de marcas de libro **pags. 9**

Videos del foro de diversidad disponibles **pags. 9**

Viaje virtual a Wisconsin **pags. 10**

*Cedazo* Columna del editor **pags. 11**

Calendario de eventos de la UWRA **pags. 11**