

Kunt u deze e-mailing niet goed lezen of worden de afbeeldingen niet goed weergegeven, volg deze [link](#).



### ACTA in tijden van corona

Nu de tandartspraktijken weer opstarten, kunnen ook wij gaan nadenken over het langzaam heropenen van het ACTA-gebouw voor onze patiënten, studenten en medewerkers. Maar hoe doen we dat op een veilige en verantwoorde manier? [Bekijk de videoboodschap daarover van de decaan](#).

### Terugblik brainstormsessie donderdag 23 april

Op donderdag 23 april namen ongeveer 150 medewerkers en studenten deel aan de brainstormsessie over de gefaseerde herstart van ACTA. 11 groepen discussieerden over de thema's: onderwijs, patiëntenzorg, studentenzaken, onderzoek en bedrijfsvoering. Dat leverde veel ideeën en mogelijke oplossingen op, [lees meer](#)

P.S. Vanwege 4 mei, een collegevrije dag en 5 mei, bevrijdingsdag is het ACTA-gebouw komende maandag en dinsdag volledig gesloten.

## WERKEN OF STUDEREN VANUIT HUIS



### Thuiswerktip #week18

#### Tip 1

Is je werk/studieplek niet ideaal? Ook nu je thuis zit, kun je je werkplek met eenvoudige middelen verbeteren. Is je tafel te laag? Plaats houten blokken onder de poten om hem te verhogen. Komen je voeten niet op de grond? Plaats een kussen op de vloer. Zit je te laag op de stoel? Ga op een kussen zitten en je hebt je studie/ werkplek al flink verbeterd.

#### Tip 2

Blijf digitaal verbonden met je medestudenten en collega's. Stuur elkaar bijvoorbeeld een berichtje om te informeren hoe het gaat of plan een wekelijks online koffie/thee-momentje in, zodat je elkaar ook eens op een ongedwongen manier spreekt.

## Relaxbreak

Heb je weinig energie aan het einde van de dag? Heb je last van een gespannen nek en schouders, of kun je gewoon wat ontspanning gebruiken? Doen dan mee aan de wekelijkse online relaxbreak!

Zie ACTAnet

# Ergonomie-oefening van de maand



Schud je handen  
en armen los



Blijf schudden terwijl je  
je handen zijwaarts optilt

Deze oefeningen vormen een welkome afwisseling op je werk achter de computer of op zaal. Doe deze oefening ieder uur. Heb je het druk? Dan vaker!

**ACTA**

Academisch  
Centrum  
Tandheelkunde  
Amsterdam

## ZORG



### Tips voor als je je somber of gespannen voelt door de coronacrisis

Door het coronacrisis voelen veel mensen zich momenteel gespannen of somber. Geldt dat ook voor jou? Neem dan af en toe pauze van je werk/studie, van de drukte thuis of van het tv-kijken. Het helpt ook om het nieuws over het coronavirus even niet te volgen.

Meer tips van de rijksoverheid

### Ervaring Annemieke Rollman

Universitair docent en fysiotherapeut Annemieke Rollman is een pilot gestart met online consulten voor haar patiënten en dat viel gelijk in goede aarde: "Een van mijn patiënten vertelde me dat ze het heel erg prettig vond om even contact te hebben. Ze blijft ook liever in de toekomst online contact houden, omdat haar man bij de kwetsbare groep hoort."

### Ook een persoonlijke, ontroerende of mooie ervaring gehad tijdens de coronacrisis?

We horen en delen jullie verhalen graag (max 400 woorden). Mail ze naar: [communicatie@acta.nl](mailto:communicatie@acta.nl).

## ONDERWIJS



### Bijeenkomst voor studenten over het onderwijs

13 mei is er weer een bijeenkomst voor studenten over een aantal belangrijke onderwijszaken, zoals de ontwikkelingen in het online onderwijs en het digitaal toetsen. Gedurende de sessie kunnen er vragen worden gesteld.

Zie ACTAnet

## BLIJF VOORAL BINNEN EN STEUN ELKAAR!



### WEES ALERT

Iedereen kan het coronavirus krijgen, houd je dus zo goed mogelijk aan de [richtlijnen van het RIVM](#) en de [rijksoverheid](#). Heb je klachten? Kijk dan op [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl).

### VRAGEN?

[coronavragen@acta.nl](mailto:coronavragen@acta.nl)

### ONDERSTEUNING NODIG?

Ben je student? Neem dan contact op met de studieadviseurs via: [studieadviseurs/ACTAnet](#). Ben je medewerker? Neem contact op met je leidinggevende of de HR-adviseur via [penobedrijfsvoering@acta.nl](mailto:penobedrijfsvoering@acta.nl).

### ACTANET

[Wat betekent het coronavirus voor ACTA?](#)

## COLOFON



Dit is een publicatie van Marketing & Communicatie.

T: (020) 59 80678

E: [communicatie@acta.nl](mailto:communicatie@acta.nl)