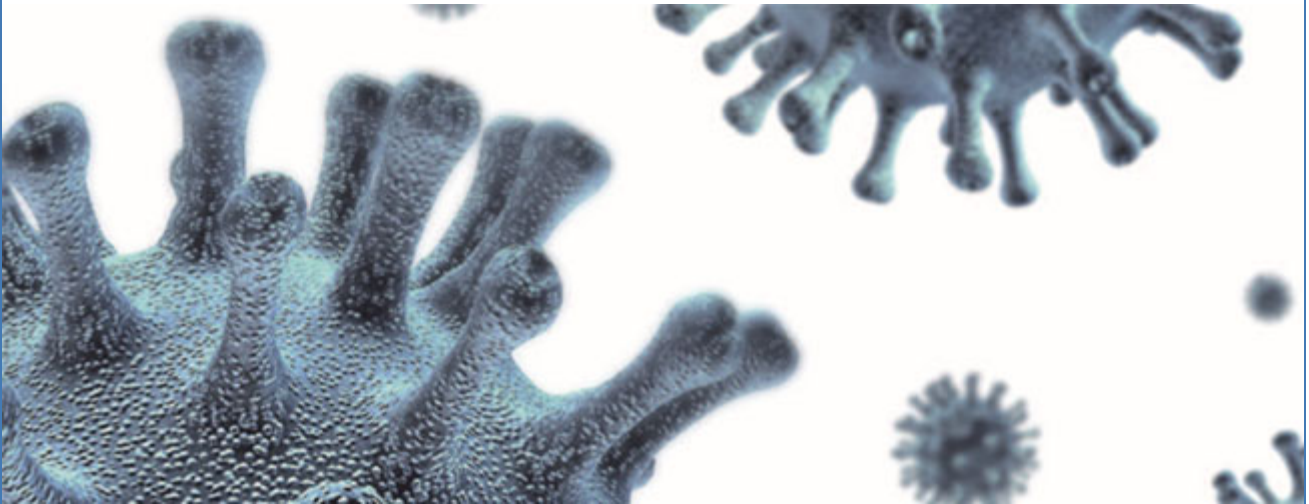


Kunt u deze e-mailing niet goed lezen of worden de afbeeldingen niet goed weergegeven, volg deze [link](#).



ACTA in tijden van corona

Nu het kabinet dinsdag 21 april heeft aangegeven dat we voorlopig thuis moeten blijven werken en studeren, we intussen onze keukentafel of washok hebben omgetoverd tot werkplek en de geluiden van de burens ons af en toe afleiden van ons werk of onze studie, is het tijd om eens goed naar onze werkplek te kijken. Zit je comfortabel? Kun je werk en privé nog goed scheiden? In deze nieuwsbrief extra aandacht voor je houding en je werk/privébalans in tijden van corona.

P.S. Vanwege Koningsdag is het ACTA-gebouw maandag 27 april volledig gesloten.

WERKEN OF STUDEREN VANUIT HUIS



Thuiswerktip #week17

Nu het thuiswerken langer gaat duren, geeft Jaap Sneep, Arbo- en Milieudeskundige ons elke week een paar praktische tips.

Tip 1: Creëer een eigen werk/studieplek. Dat is meer dan alleen je apparatuur ergens neerzetten; je zithouding en zithoogte zijn ook belangrijk! Je kunt aan je keukentafel werken, zolang je een goede zitstoel hebt (rechte rug) en de afstand tot je scherm voldoende is.

Tip 2: Micropauzes zijn ook thuis tijdens het werken of studeren belangrijk. In het ACTA-gebouw lopen we naar de printer, de koffiecorner of lopen we langs bij collega's of medestudenten. Nu zitten we vooral alleen. Sta dus op tijd op, vergeet niet af en toe tussendoor kort te bewegen en maak een lunchwandeling in de buurt van je huis; een goede herstart van je middagwerkzaamheden.

[Bekijk ook de thuiswerktips van de VU](#). Uitzonderingen voor ACTA-medewerkers zijn: Skype for business en Microsoft Teams (Microsoft Teams is wél beschikbaar voor ACTA-studenten).

Ergonomie-oefening van de maand



Raak je schouderblad aan met de tegenovergestelde hand



Trek opzij met je andere hand

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

Stijve nek of rugklachten? Schakel de staigaires oefentherapie in!

Heb je vanwege al het binnen zitten last van een stijve nek of schouders, rugklachten of andere klachten? Of weet je niet zeker of je studieplek optimaal is ingericht? Schakel dan de hulp in van Chris de Ruiter en Romana Fijnhaar, staigaires binnen het ergonomieteam van ACTA.

Zie ACTAet

ONDERZOEK



Het coronavirus: wat zeggen UvA-wetenschappers?

Wetenschappers van de UvA delen hun kennis en duiden de implicaties van het coronavirus.

Zie UvA.nl

BLIJF VOORAL BINNEN EN STEUN ELKAAR!



Tot slot

Wat zijn jouw persoonlijke ervaringen met de coronacrisis? We horen en delen jullie verhalen graag (max 400 woorden). Mail ze naar: communicatie@acta.nl.

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 ook op www.thuisarts.nl.

VRAGEN?

coronavragen@acta.nl

ONDERSTEUNING NODIG?

Ben je student? Neem dan contact op met de studieadviseurs via: studieadviseurs@acta.nl. Ben je medewerker? Neem contact op met je leidinggevende of de HR-adviseur via 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