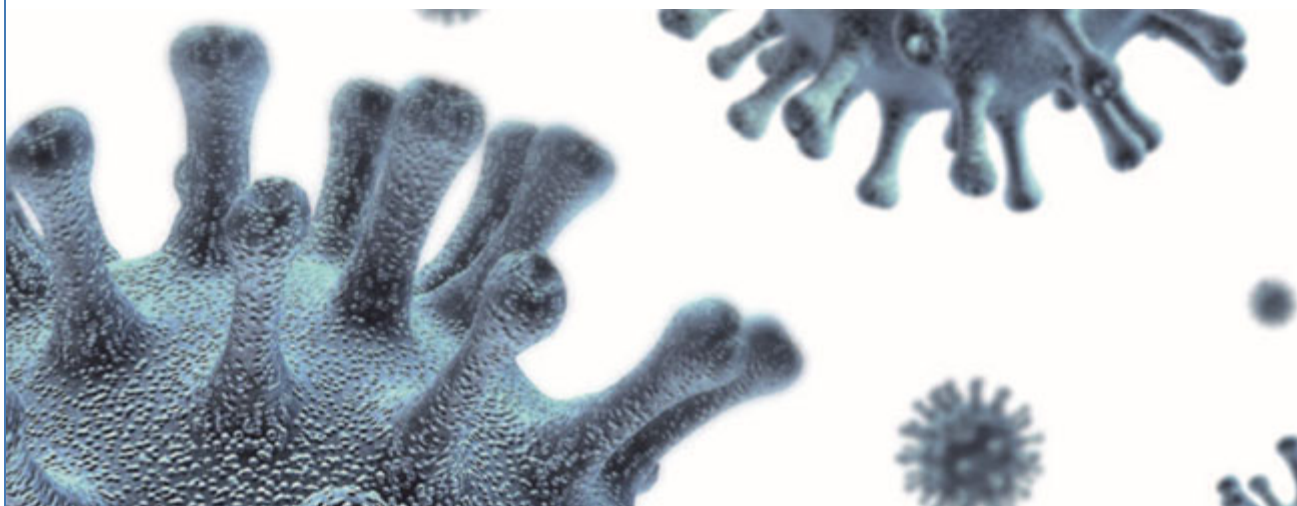


Kunt u deze e-mailing niet goed lezen of worden de afbeeldingen niet goed weergegeven, volg deze [link](#).



ACTA in tijden van corona

Afgelopen dinsdag hadden we weer onze wekelijkse vraag-maar-raak-sessie met deze keer aandacht voor de financiën bij ACTA. De Zoom-vragensessies zijn een uitgelezen kans om ons je vragen te stellen en opmerkingen te maken, zoals bijvoorbeeld over onze coronamaatregelen, de heraccrediatie, werkdruk of eigenlijk over alle zaken die je bezighouden, waar je je zorgen over maakt of gewoon nieuwsgierig naar bent.

We zouden graag zien dat er meer gebruik van wordt gemaakt, daarom doe ik hierbij nogmaals een oproep aan iedereen om je vooral te melden met je vragen. Dat kan via vraagmaarraak@acta.nl, maar ook ter plekke tijdens de Zoommeeting zelf. Heb je een sessie gemist, dan kun je ze [terugkijken via ACTAnet](#). En heb je tips om meer medewerkers en studenten naar de sessies te trekken, laat het weten. We staan open voor alle suggesties. De eerstvolgende sessie vindt 11 mei plaats, vanwege de tussenliggende vrije dagen. Een uitnodiging daarvoor ontvang je tegen die tijd in je mailbox.

Ondertussen zijn we nog niet van COVID-19 verlost en we weten ook nog niet of we dat stadium ooit bereiken. De haven is alleen wel in zicht qua beheersbaarheid van de situatie met weer veel meer mogelijkheden. Vaccineren, testen en veilig werken zijn de kernbegrippen. Nog even volhouden!

Met hartelijke groet,
Frank Abbas, decaan

Zie [ACTAnet](#)



Thuiswerktip #week15

Corona heeft Nederland in een heuse beweegcrisis gebracht, blijkt uit onderzoek van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN). Ondanks de aansporingen van premier Mark Rutte om tijdens de lockdown te blijven bewegen

zijn Nederlanders in coronatijd veel meer dan voorheen op de bank blijven hangen. Een kleine groep, de hoger opgeleiden, ging juist meer bewegen. De verandering in levensstijl heeft gevolgen op de lange termijn. Mensen worden minder oud of krijgen eerder gezondheidsklachten. Kortom: reden genoeg om te blijven bewegen!

[Zie Trouw.nl](#)

Ergonomie-oefening van de maand



Kruis je benen over elkaar,
leg je enkel op je bovenbeen

Draai je torso en benen
van elkaar weg

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

Veel stress en hoge studie- en werkdruk bij studenten en medewerkers

De mate van stress en studiedruk onder studenten is hoog en neemt de afgelopen maanden gestaag toe. Onder medewerkers zijn de stress en werkdruk redelijk stabiel door de tijd, maar ook hoog. Dit blijkt uit de metingen van de UvA Crisismonitor.

[Zie UvA.nl](#)

BLIJF ALERT ↑

Spreek elkaar aan

Sinds begin dit jaar is Nederland aan het vaccineren, maar het risico op een besmetting is daarmee niet weg. Houd 1,5 meter afstand, draag een mondneusmasker en spreek elkaar aan op het naleven van de coronaregels.

ZORG ↑

Meeste COVID-19-overlevenden houden schade aan de mond

De overgrote meerderheid van COVID-19-overlevenden houdt restschade aan de mondholte tot ver na het klinische herstel, volgens een studie gepubliceerd in het Journal of Dental Research.

[Zie Dental Info](#)

INTERVIEWS ↑

ACTA-student in coronatijd

Sinds de uitbraak van het coronavirus is er veel veranderd bij ACTA. Hoe ervaren studenten dit? We spraken erover met 4e-jaarsstudent Tandheelkunde

Lela Bidar. Ze is binnen de faculteit actief als jaarvertegenwoordiger en bij ACTA Dental Education als tekstschrijver. "Er is veel veranderd vergeleken met vorig jaar. We dragen tijdens de patiëntbehandelingen bijvoorbeeld FFP2-maskers en face shields. En soms is de behandelaar ook een uitlaatklep voor alle stress of verdriet veroorzaakt door de coronacrisis."

Zie ACTAnet



Uit-de-hand-gelopen-coronahobby van onderwijsplanner Anita Woudman

"Mijn schoonzus had zich ingeschreven voor een cursus schilderen en ik ging mee. Ik werd heel enthousiast, maar zij is helaas afgehaakt. Tijdens de cursus leer ik veel technieken en het schilderen met aqryl en olieverf. Ik houd bijvoorbeeld van het schilderen van bloemen op een zo groot mogelijk doek. En mijn beste schilderij is er eentje met kippen. Het is erg bont, maar ik vind het zelf goed gelukt."

Zie ACTAnet

ACTA-PAND CORONAPROOF



Iedereen kan het coronavirus krijgen, houd je dus zo goed mogelijk aan de [richtlijnen van het RIVM](#) en de [Rijksoverheid](#). Heb je klachten? Kijk op www.thuisarts.nl. Blijf thuis en [laat je testen door de GGD](#) of [versnel via ACTA](#) als je patiëntenzorg verleent.

VRAGEN?

coronavragen@acta.nl. Heb je vragen over een corona-gerelateerde situatie, twijfel je of je naar ACTA moet komen of wil je advies? Dan kun je terecht bij medewerkers van Zorgbeleid via: zorgbeleid@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. Buiten ACTA zijn de bedrijfsmaatschappelijk werkers van AMD/VU beschikbaar. Als je het even moeilijk hebt, kunnen ze je bijstaan en - als dat nodig is - samen met jou naar een oplossing zoeken: secretariaat.amd@vu.nl

ACTANET

[ACTA en de coronacrisis](#)



De coronanieuwsbrief verschijnt 1x per maand. De volgende nieuwsbrief verschijnt 18 maart. Je vindt alle verschijningsdata op [ACTAnet > ACTA Info > jaarkalender](#).

Dit is een publicatie van Marketing & Communicatie.

T: (020) 59 80678

E: communicatie@acta.nl

[Aanmelden](#) | [Afmelden](#)