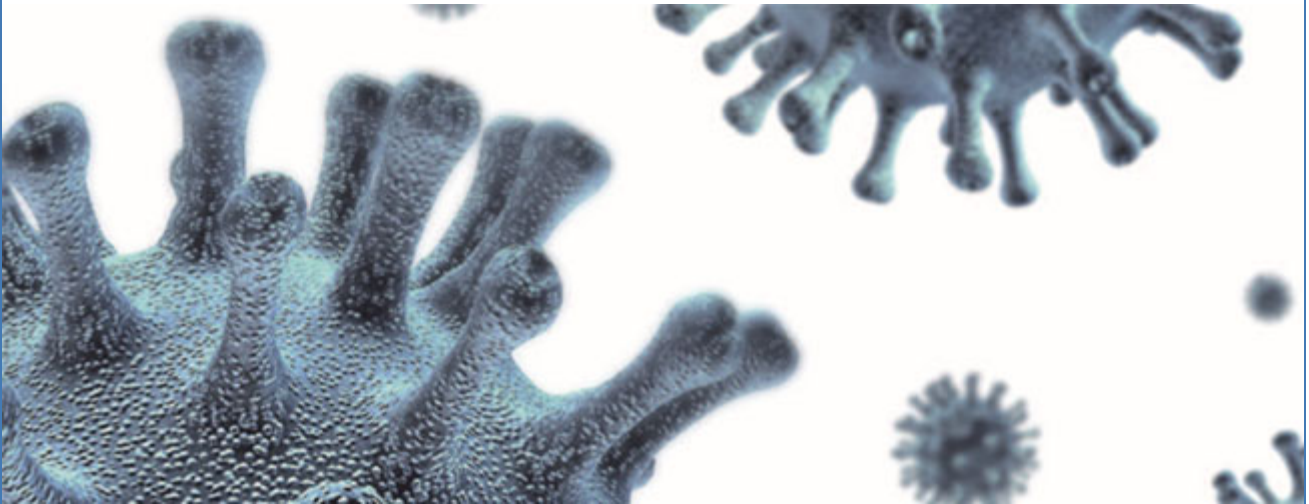


Kunt u deze e-mailing niet goed lezen of worden de afbeeldingen niet goed weergegeven, volg deze [link](#).



ACTA in tijden van corona

Beste collega's en studenten,

Het einde van 2020 nadert. Een jaar dat voelde als een enorme achtbaan die onze vertrouwde routines volledig op zijn kop zette. Een jaar met soms zware momenten, maar ook mooie momenten waarop we lieten zien dat we met zijn allen heel veel voor elkaar krijgen. En dan nu opnieuw een lockdown. Gelukkig hebben de strenge maatregelen van de overheid deze keer weinig invloed op de maatregelen waarbinnen we opereren. De manier waarop we het hebben geregeld bij ACTA en het feit dat iedereen zich goed aan de maatregelen houdt, helpt daar bij.

Lockdown

Ik wil jullie daarom bedanken voor alle medewerking en jullie professionele houding! Maar het vraagt wel weer veel van jullie flexibiliteit. Net als tijdens de vorige lockdown is het misschien ook nu lastig je op je werk te concentreren, omdat je je zorgen maakt, of omdat je kinderen op de achtergrond om je aandacht vragen, als je broertjes of zusjes je van je studie afhouden of als je onderzoek misschien opnieuw vertraging op loopt. Extra stress na een al erg zwaar jaar. Ik heb veel respect voor de manier waarop de meesten van jullie je er doorheen hebben geslagen.

Warme gezelschap

Ik hoop dat jullie de komende vakantieperiode voldoende tot rust kunnen komen: even geen mails, telefoontjes of tentamenstress, maar in het warme (helaas beperkte) gezelschap van familie en vrienden. Ik wens jullie hele fijne feestdagen: blijf gezond en zorg goed voor jezelf en voor elkaar! Samen komen we hier beter uit, daar ben ik van overtuigd.

Met hartelijke groet,
Frank Abbas, decaan ACTA

Zie ACTAnet

WERKEN/STUDEREN VANUIT HUIS



Thuiswerktip #week51

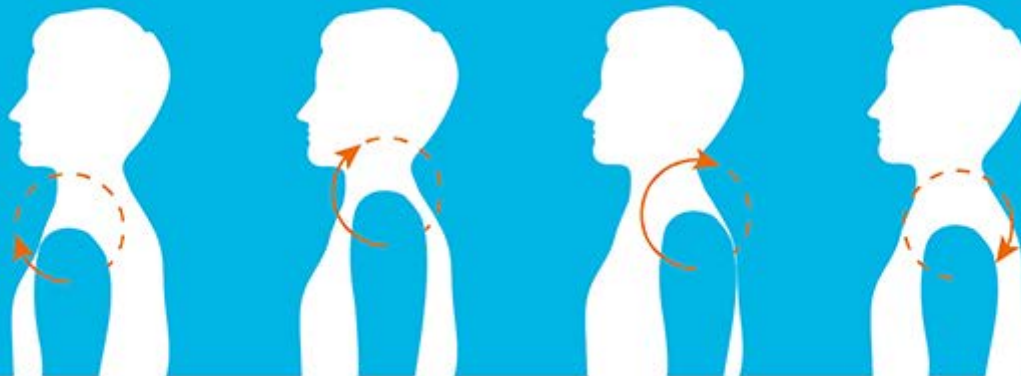
De boodschap was maandag 14 december overduidelijk: als het kan werk thuis!! Ook in het nieuwe jaar gaan we daar nog even mee door. En die overgang is gelijk een goed moment voor een hernieuwde start in het thuiswerken/studeren. Daarom wat tips om het nieuwe jaar fris te starten: Bewaak de grenzen tussen werk en privé, hou de tijd in de gaten en zorg voor een natuurlijk werk-/studieritme. In de normale situatie stoppen we ook op gezette tijden; het gebouw sluit immers ook. Leer prioriteiten te stellen, juist vanuit huis. En als de techniek even niet mee-, maar tegenwerkt: vraag hulp bij VU-IT. Kortom: probeer je glas halfvol te houden; een mooi uitgangspunt voor het nieuwe jaar!

Resultaten crisismonitor UvA

Studenten en medewerkers van de UvA ervaren de 2e coronagolf deels op vergelijkbare wijze: de studie- of werkdruk is hoog en vooral het gemis van sociale contacten en buitenshuis is groot. Dit blijkt uit de 1e metingen van de UvA Crisismonitor van dit najaar.

Zie UvA.nl

Ergonomie-oefening van de maand



Beweeg schouders
naar voren

Trek schouders op
richting de oren

Rol schouders naar
achteren (schouderbladen
naar elkaar toe)

Ontspan

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

ACTA

Academisch
Centrum
Tandheelkunde
Amsterdam

ACTA-PAND CORONAPROOF



Durf elkaar aan te spreken

Voor de collega's en studenten die wel in het gebouw mogen werken: neem de trap, voorkom opstoppingen bij de lift. Durf elkaar aan te spreken op de coronaregels. Samen staan we sterk!

UIT-DE-HAND-GELOPEN-CORONAHOBBY



De passie van tandheekkundestudent Alex Frejlich

Tijdens de vorige lockdown sloeg al snel de verveling toe. Naast kralen, puzzelen en netflixen, bakte ik ook regelmatig. Ik vond knutselen, tekenen en bakken altijd al leuk omdat ik er mijn creativiteit in kwijt kan, maar bakken extra leuk, omdat je het kunt delen met de mensen om je heen.

Op 1 juli startte ik dan ook mijn eigen Instagramaccount onder de naam: [@Sweettooth.homebakery](https://www.instagram.com/Sweettooth.homebakery). Zo hoop ik meer mensen blij te maken met mijn gebak.



BEELD: ALEX FREJLICH

Zie ACTAnet

Ook een interessant (corona) verhaal?

Ben je een interessante hobby gestart of heb je een ander speciaal verhaal of interessante mening te delen n.a.v. de coronacrisis? Vertel het ons. Dat kan via: communicatie@acta.nl.

ZORG



Resultaten coronavragenlijst ACTA

Sinds juni 2020 hebben 194 studenten (27%) en medewerkers (78%) uit alle ACTA-geledingen de digitale coronavragenlijst ingevuld. De vragenlijst is intussen afgesloten. Dit waren de resultaten: 43% van de deelnemers behandelde patiënten. In totaal hebben de deelnemers in 7% van de gevallen aangegeven dat ze COVID-19-klachten hebben ervaren, maar was hun testuitslag negatief. De klachten komen even vaak voor bij deelnemers die patiënten behandelen als zij die dat niet doen. Meer informatie over wat te doen bij COVID-19-klachten of een positieve testuitslag is te vinden op [ACTAnet](#) en [Zorgnet](#).

Oud, jong of kwetsbaar: wie krijgt voorrang bij het coronavaccin?

Nu het coronavaccin eraan komt en in Engeland de eerste injectie is gezet, barst het vragenvuur los. Is vaccinatie wel veilig? Wie moeten als eerste een injectie krijgen? Wat moet er gebeuren als mensen zich niet willen vaccineren? Het UvA-weekblad Folia sprak met jurist Hannah van Kolfschooten en rechtsfilosoof Roland Pierik.

Zie Folia.nl

ONDERWIJS



UPDATE Onderwijs: Januari 2021 en het 2e semester

Zoals eerder aangekondigd loopt de huidige *Afschaling Fase 2* van november t/m december 2020. In januari blijft het theoretisch onderwijs online en vindt een groot deel van het klinische onderwijs plaats in aangepaste vorm. Daarnaast zijn er enkele wijzigingen aangebracht in de prioritering lijnonderwijs die ingaan vanaf het nieuwe jaar.

Zie ACTAnet

MEDEZEGGENSCHAP



Boodschap van de Facultaire Studentenraad

Beste medewerkers en studenten,

Het afgelopen jaar vroeg veel van jullie flexibiliteit en geduld en daarom willen we jullie enorm bedanken voor jullie inzet en vertrouwen. Voor nu, fijne feestdagen en op naar een beter jaar!

Liefs,
De FSR



BLIJF ALERT



Coronanieuwsbrief verschijnt vanaf 1 januari 1x per maand

Vanaf 1 januari 2021 verschijnt de coronanieuwsbrief 1x per maand; dat was voorheen 2x per maand.

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 [versneld 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 en bij spoed via WhatsApp: (06) 1126 8298 (Michelle Lenkens, Zorgbeleid).

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.

ACTANET

[ACTA en de coronacrisis](#)

COLOFON



Dit is een publicatie van Marketing & Communicatie.

T: (020) 59 80678

E: communicatie@acta.nl