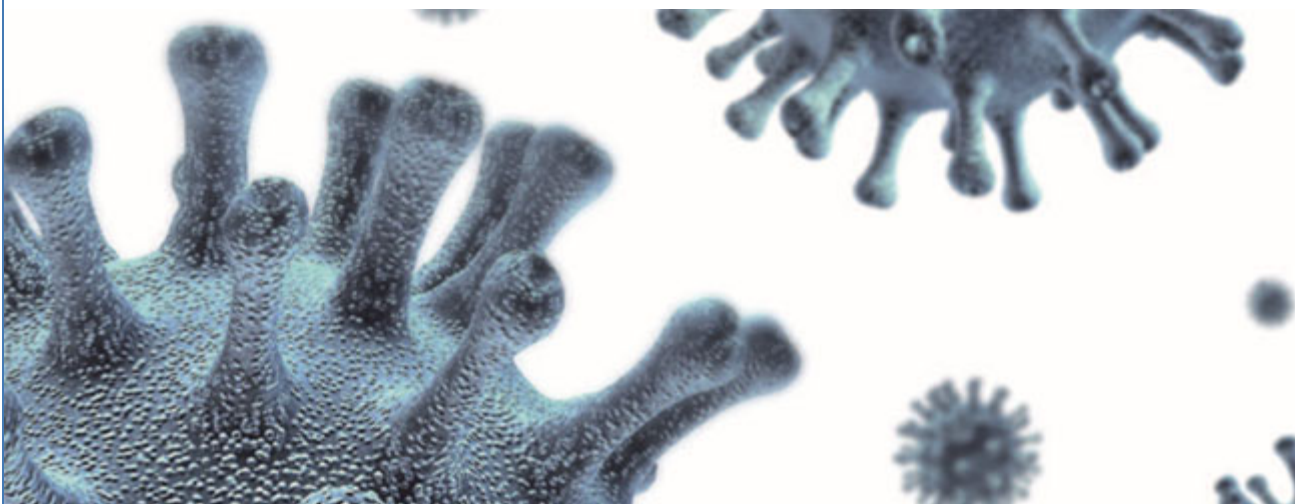


Kunt u deze e-mailing niet goed lezen of worden de afbeeldingen niet goed weergegeven, volg deze [link](#).



### ACTA in tijden van corona

Het is momenteel lastiger om elkaar fysiek even bij te praten en er leven ongetwijfeld veel onbeantwoorde vragen bij jullie. Daarom zijn we - als directieteam - sinds kort *vraag-maar-raak-sessies* gestart. Dinsdag was de aftrap! In een sessie van een half uur beantwoorden we jullie vragen.

We willen de sessies voorlopig wekelijks houden. Je hebt daarom elke week de mogelijkheid om je vraag aan ons te stellen via de e-mail. Alles mag, er zijn geen foute vragen! Wij beantwoorden de vragen vervolgens elke dinsdag van 12.30-13.00 uur tijdens een online webinar (niet te verwarren met een reguliere zoomsessie).

Tijdens de sessie gaan we in op alle vragen die jullie ons per mail toesturen en kun je ook via de Q&A-functie vragen stellen. Kunnen we bepaalde vragen niet beantwoorden binnen het half uur, dan nemen we ze mee naar de volgende sessie. Heb je dus een vraag? Schroom niet en mail het naar: [vraagmaarraak@acta.nl](mailto:vraagmaarraak@acta.nl). De inloggegevens vind je op [ACTAnet > mededelingen > vraag-maar-raak](#).

Hartelijke groet,  
Frank Abbas, decaan ACTA

Zie ACTAnet

### WERKEN/STUDEREN VANUIT HUIS



#### Thuiswerktip #week7

Heb je last van een te hoge werkdruk, thuis of in het ACTA-gebouw? Zorg dan voor voldoende ontspanning tijdens je werk. Zoek je collega's digitaal op en deel je zorgen die je normaal ook met je collega's zou delen. Neem ook contact op met je leidinggevende. Maak werkdruk een vast onderdeel van het werk/team-overleg en geef aandacht aan de mentale en fysieke situatie tijdens individuele gesprekken.

## Vragen?

Voor vragen over thuiswerken of werkdruk kun je ook altijd contact opnemen met de HR-adviseur via: [servicedesk.hrm@acta.nl](mailto:servicedesk.hrm@acta.nl) of de Arbo- en Milieucoördinator Jaap Sneep: [j.sneep@acta.nl](mailto:j.sneep@acta.nl).

Zie ook VU.nl

## VU breidt steunpakket studentenwelzijn uit

De Vrije Universiteit heeft het steunpakket *Studentenwelzijn in tijden van corona* uitgebreid. "Ik wil iedereen die het moeilijk heeft op het hart drukken: wacht niet te lang en meld je bij ons. Er zijn veel mogelijkheden om je in deze moeilijke tijd te ondersteunen", laat rector magnificus Vinod Subramaniam weten.

Zie ACTAnet

# 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

## UIT-DE-HAND-GELOPEN-CORONAHOBBY



### De Passie van tandartsdocent en coördinator Lijn Externe Stage Willemijn van Bruggen

"Ik kwam in aanraking met boetseren tijdens mijn 1ste baan in Engeland. In mijn vrije tijd volgde ik er in de avonden een cursus klei bewerken. Daarna verdween deze hobby lange tijd naar de achtergrond.

Maar ik zocht, als de workaholic die ik ben, 3 jaar geleden opnieuw naar wat meer ontspanning. En één ding is zeker, naast het tandartswerk is boetseren met klei ideaal. Daarom werd de draaischijf, oven en glazuren, die diep weggestopt waren in de schuur, onder het stof vandaan gehaald."



Zie ACTAnet

## ONDERWIJS



### Meld je aan voor de focusgroep online onderwijs van de UvA

De UvA doet momenteel onderzoek naar de ervaringen van docenten en studenten met online onderwijs tijdens de coronacrisis. Ben je docent en lijkt het je leuk om met ACTA-collega's in gesprek te gaan over je ervaringen en ideeën met online - en blended onderwijs? Geef je dan op voor de focusgroep!

Inzicht en kennis hierover moeten helpen de digitaliseringsvisie van de UvA de verbeteren en verder te ontwikkelen. Meer weten? Mail naar [research-online-education@uva.nl](mailto:research-online-education@uva.nl).

Zie UvA.nl

## MET PENSIOEN IN CORONATIJD



### Jacqueline Alimoenadi ging afgelopen oktober met pensioen na 32 jaar werken bij ACTA. Hoe was het voor haar om in deze periode met pensioen te gaan. En hoe heeft ze 32 jaar ACTA ervaren?

"Meer dan 32 jaar geleden begon ik, via het bemiddelingsbureau van Micky van Gendt, als uitzendkracht bij de sectie Parodontologie van ACTA. In die periode werkte ik 2 dagen in de praktijk van Leopold van Loon aan de Amsteldijk. De parassistente was ziek en zo kwam ik bij de sectie Parodontologie terecht."



Zie ACTAnet

## BLIJF 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 op [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl). Blijf thuis en [laat je testen door de GGD](#) of [versneld via ACTA](#) als je patiëntenzorg verleent.

### VRAGEN?

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