

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



ACTA in tijden van corona

De tijd vliegt. Het is al bijna 10 weken geleden dat het ACTA-pand sloot en we met zijn allen thuis gingen werken en studeren. Het was niet voor iedereen gemakkelijk om te wennen aan deze nieuwe situatie en er is misschien wel harder gewerkt dan ooit. Nu de zomerperiode eraan zit te komen is het daarom des te belangrijker voldoende rust te nemen. Neem daarom je verlof deze zomer wél op, ook al moet je je vakantie in de achtertuin of eigen omgeving vieren. Lees ook de [memo hierover op ACTAnet](#).

P.S. Vanaf volgende week verschijnt deze nieuwsbrief om de week.

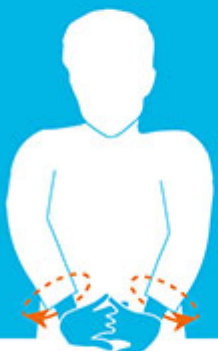
WERKEN OF STUDEREN VANUIT HUIS



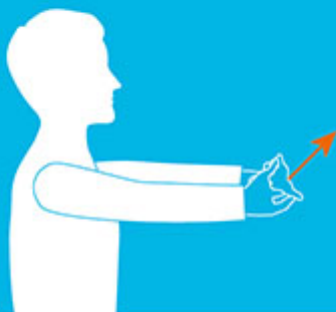
Thuiswerktip #week21

Tijdens het thuiswerken/studeren is afwisseling noodzakelijk. Sta op en loop rond als het kan, bijvoorbeeld tijdens het telefoneren. Tijdens het beeldschermwerk is een micropauze belangrijk, neem daarom elk half uur wat te drinken of eet een stuk fruit. Probeer verschillende werkzaamheden over de dag te verspreiden, zodat het intensief beeldschermwerk kan worden afgewisseld met o.a. telefoneren.

Ergonomie-oefening van de maand



Vouw uw vingers in elkaar, draai uw handpalmen van u af



Til uw verstrengelde handen op tot schouderhoogte, strek uw armen



Strek uw armen boven uw hoofd en maak uzelf helemaal lang

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

Moet je in het ACTA-gebouw zijn? Volg de aanwijzingen nauwgezet.

ACTA is intussen een week open voor een deel van de patiëntenbehandelingen. Moet je in het ACTA-gebouw zijn, bv omdat je patiënten behandelt of omdat het voor je werk noodzakelijk is? Volg dan de aanwijzingen voor werken in het ACTA-pand zo zorgvuldig mogelijk op. Zo voorkomen we de verspreiding van het coronavirus. Werk thuis als dat kan en kom alleen naar het ACTA-pand als het noodzakelijk is.

Zie ACTAnet

ONDERZOEK



Nederlandse universiteiten publiceren gezamenlijk e-zine

15 mei overhandigde VSNU-voorzitter Pieter Duisenberg aan minister Van Engelshoven van OCW het e-zine 'Universiteiten in coronatijd'. De minister sprak haar lof uit over de inzet van universiteiten in coronatijd.

Lees meer

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.

VRAGEN?

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.

ACTANET

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

COLOFON



Dit is een publicatie van Marketing & Communicatie.

T: (020) 59 80678

E: communicatie@acta.nl