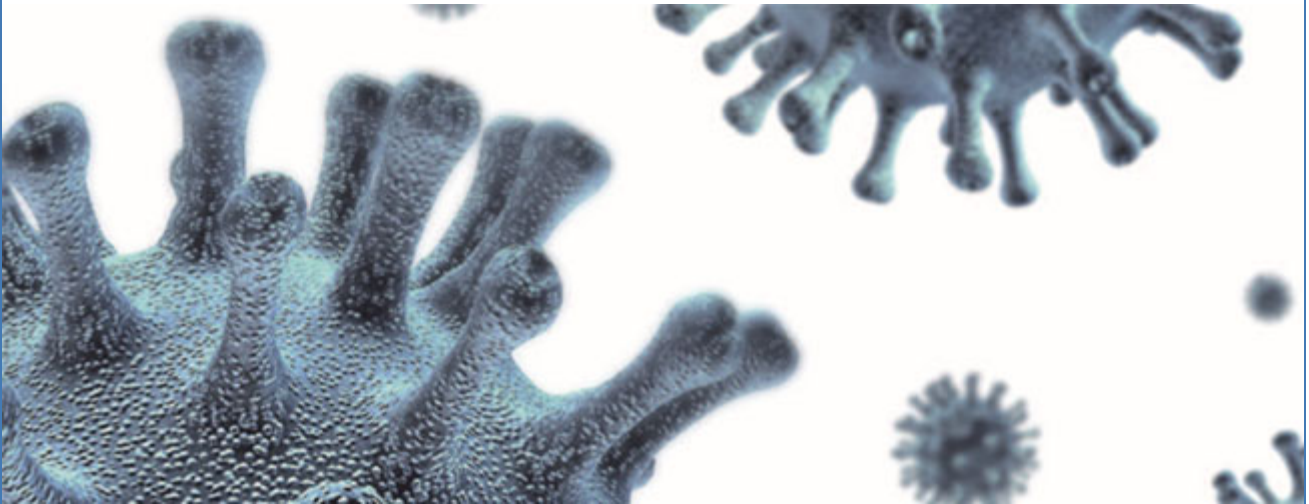


Kunt u deze e-mailing niet goed lezen of worden de afbeeldingen niet goed weergegeven, volg deze [link](#).



ACTA in tijden van corona

De aftrap van het Academisch Jaar is alweer achter de rug, de 1e colleges zijn begonnen en bijna iedereen is weer terug van een welverdiende vakantie. We hadden misschien gehoopt dat we langzaam weer terug zouden gaan naar het normale 'fysieke' leven, maar in ieder geval het 1e semester is dat nog niet het geval. We blijven thuiswerken, online college's volgen en moeten richtlijnen opvolgen als we toch naar ACTA komen.

Wegwijs

En al doende leren we. Het was vanaf het begin zoeken: online vergaderen en les geven, en uiteindelijk ook langzaam fysiek patiënten toelaten. Maar we worden er steeds beter in. En als we de nieuwe regels toch even vergeten, dan staan er nu bordjes in het gebouw die ons de goede kant op wijzen.

Team Herstart

Maar de corona-ontwikkelingen gaan snel. Daarom komt het team Herstart sinds kort weer bij elkaar en blijft regulier bij elkaar komen. Zo kunnen we snel inspringen op nieuwe ontwikkelingen en onze regels en richtlijnen aanpassen waar nodig.

ACTA en de coronacrisis

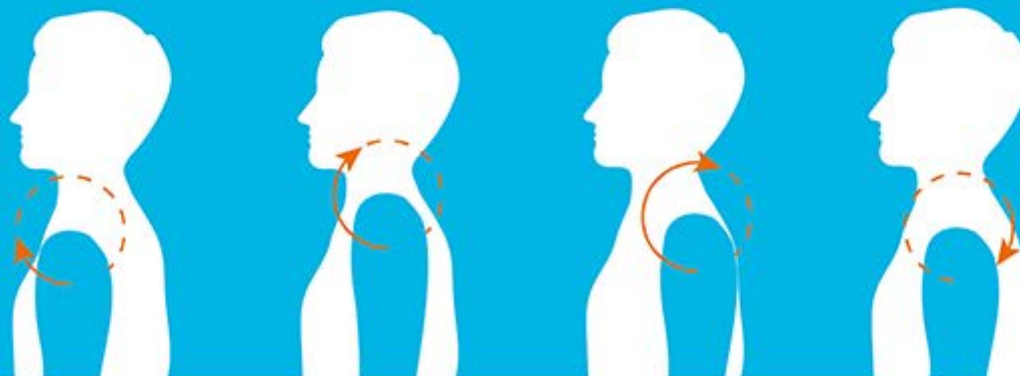
WERKEN/STUDEREN VANUIT HUIS



Thuiswerktip #week37

Deze keer een tip om rugklachten te voorkomen tijdens het thuiswerken/studeren. Spreek online met collega's of medestudenten af om te gaan ochtendgymnastieken. Doe je het samen, dan is een keertje overslaan lastiger. Sport je liever alleen: ga dan wandelen of fietsen (alsof je naar je werk fietst). Maar zelfs een kort ommetje in de buitenlicht is al een goed begin.

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



Uitgelicht

Gebruik de (rol)trap om je te verplaatsen in het ACTA-gebouw. Daarmee sla je 2 vliegen in 1 klap: je krijgt je noodzakelijke beweging én je voorkomt een lange rij voor de lift. Moet je op 1 van de bovenste verdiepingen zijn, denk dan aan de RIVM-regel van 1,5 meter afstand in de lift.

Verder coronaproof

De Facilitaire Dienst heeft hard gewerkt het ACTA-pand verder coronaproof te maken:

- de collegezalen zijn zo ingericht dat er niet méér mensen in kunnen dan toegestaan. Alleen de stoelen staan er nog; de tafels zijn weggehaald voor een betere, veiliger logistiek.
- bij de pantry's zijn de krukken weggehaald; anders is het niet mogelijk 1,5 meter afstand te houden.
- het bedrijfsrestaurant en de 8e etage zijn ingericht volgens de corona-richtlijnen.

ZORG



vragenlijst corona, doe mee!

Help mee met onderzoek ACTA coronavirus

Het is belangrijk dat we een mogelijke verspreiding van het coronavirus binnen ACTA in de gaten houden. Alleen zo kunnen we snel maatregelen treffen. Help daarom mee! Je ontvangt dan 2-wekelijks een korte vragenlijst van Catherine Volgenant en Ilona Persoon van het team HIP. Hoe meer mensen meedoen, hoe beter we de

ontwikkelingen in de tijd kunnen volgen. Invullen kost een paar minuten. Intussen is de [vragenlijst](#) 158x ingevuld. Jij doet toch ook mee?

Doe mee

Gezonder, maar minder vaak naar de tandarts

Het CBS heeft onderzoek gedaan naar welvaart in coronatijd. Ze keken onder andere naar veranderingen in de economie, veiligheid en arbeid, maar ook naar gezondheid. Hoewel veel mensen besmet zijn geraakt met COVID-19, voelen velen zich sinds de crisis gezonder dan ervoor. Mensen gaan minder vaak naar de medisch specialist en ook minder vaak naar de tandarts vergeleken met voorgaande jaren in dezelfde periode. Het bezoek aan de tandarts daalde zelfs van 20% naar 11%.

Lees meer

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. Blijf thuis en [laat je testen door de GGD](#).

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