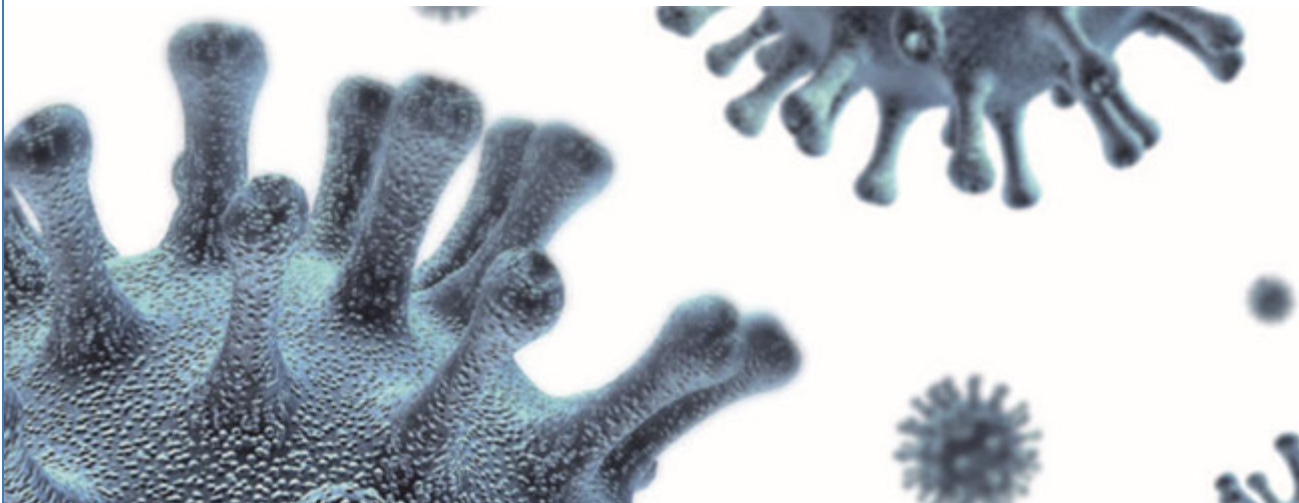


Kunt u deze e-mailing niet goed lezen of worden de afbeeldingen niet goed weergegeven, volg deze [link](#).



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.

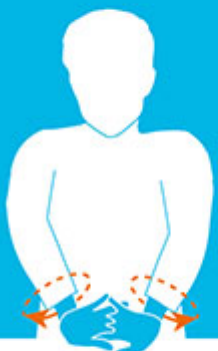
WERKEN OF STUDEREN VANUIT HUIS



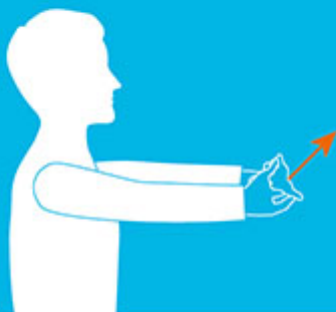
Thuiswerktip #week21

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](#)

Promoties UvA tot en met 3 juli online

De UvA heeft besloten om het verdedigen van het proefschrift in ieder geval tot en met 3 juli online te laten plaatsvinden. Bij de VU is dat tot 1 september. De UvA biedt daarnaast een livestream aan via Youtube voor vrienden en familie. Zodat ook zij de verdediging online kunnen bijwonen.

[Zie UvA.nl](#)

UvA PhD Survey van start gegaan

De komende weken neemt de Centrale Promovendiraad (CPR) van de UvA een survey af onder de promovendi, ook die van ACTA. De raad wil in kaart brengen wat er speelt en welke behoeften er zijn binnen de PhD community.

Zie UvA.nl

ONDERWIJS



Docenten delen ervaring in online lesgeven

Via een livestream college geven, een video opnemen in een lege collegezaal of een team meeting organiseren via ZOOM. Hoe doe je dat? Lees over de ervaringen van andere docenten.

Zie ACTAnet

Online workshop: Turbocharging van je online onderwijs in 10 stappen

Tijdens de workshop *Turbocharging van je online onderwijs in 10 stappen* ga je actief aan de slag met 10 stappen om je eigen online onderwijs te ontwikkelen.

Zie VU.nl

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