

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



ACTA in tijden van corona

Vorige week hoorden jullie via de videoboodschap van Frank Abbas dat ACTA vanaf 11 mei geleidelijk gaat opstarten. En terwijl wij ons voorbereiden op de herstart, hebben we onze patiënten intussen ook geïnformeerd via een mailing. Daarnaast kunnen ze diezelfde informatie ook terugvinden op de website. De 1e reacties van onze patiënten waren hartverwarmend. De ene patiënt schreef er erg naar uit te kijken terug te komen, de andere wenste ons allemaal veel sterkte toe: 'blijf allemaal veilig' en sommige patiënten waren ook benieuwd hoe het nu met onze afstuderende studenten gaat. Ze leven erg met ons mee. Hopelijk kunnen we elkaar gauw weer zien.

Zie [ACTA.nl](#)

WERKEN OF STUDEREN VANUIT HUIS



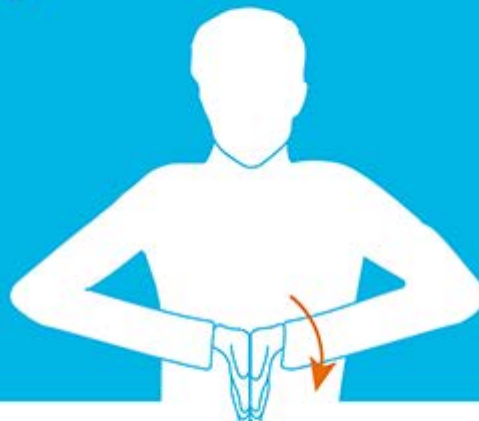
Thuiswerktip #week19

Na de aanpassingstips van vorige week staan je voeten op de vloer, zijn de armen niet gestrekt tijdens het typen en zit je met een rechte rug. Moet je bellen? Sta dan op en wandel wat rond. Dit voorkomt spierstijfheid. Accepteer dat thuiswerken/ studeren niet hetzelfde is als werken of studeren op ACTA. Leg de lat niet onrealistisch hoog voor jezelf. Als niet alles lukt wat je wilt doen, focus dan op de dingen die wel lukken.

Ergonomie-oefening van de maand



Druk je handpalmen tegen elkaar en omlaag



Draai van je af en blijf drukken

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

ACTA

Academisch
Centrum
Tandheelkunde
Amsterdam

ZORG



Ervaring Jacqueline Krull-Otter

Medewerker frontoffice Jacqueline Krull-Otter mailt elke paar dagen met 1 van haar trouwe patiënten: "Ik vroeg een tijdje terug een trouwe patiënt van 85 jaar hoe het met hem ging. Ik ken hem al meer dan 20 jaar. Hij was aan huis gekluisterd en kon de deur niet uit. Hij was heel blij met mijn mail. Nu mailen we elkaar om de paar dagen. Hij kijkt elke keer uit naar een nieuw mailtje. Het internet geeft hem ontspanning. Een kleine moeite voor mij en hij is niet meer zo alleen."

Ook een persoonlijke, ontroerende of mooie ervaring gehad tijdens de coronacrisis?

We horen en delen jullie verhalen graag (max 400 woorden). Mail ze naar: communicatie@acta.nl.

PERSONEELSZAKEN



Wat te doen als je dienstreis is geannuleerd vanwege de coronacrisis?

Als je dienstreis is geannuleerd vanwege de coronacrisis en je hebt om die reden een tegoedbon of een coronavoucher ontvangen, zet deze dan zoveel mogelijk in voor een volgende dienstreis.

Zie [ACTAnet > corona](#)

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