

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



### ACTA in tijden van corona

Er was deze week gelukkig wat meer positief nieuws te melden rondom corona. Het [aantal coronabesmettingen](#) is licht gedaald in Nederland, het Verenigd Koninkrijk wil over een week [al starten met vaccinaties](#) en ook Nederland wil zo snel mogelijk beginnen. Minister Hugo de Jonge (Volksgezondheid) heeft zijn ogen gericht op [4 januari](#); al moeten we de goedkeuring nog afwachten van de Europese toezichthouder EMA. Goed nieuws dus, maar we zijn er nog niet. Deze week ging ook de [mondneusmaskerplicht](#) in. Die plicht was er al in het ACTA-gebouw, maar er wordt nu nog strenger op toegezien. We moeten dus nog even volhouden, maar het gaat de goede kant op!

Zie [Rijksoverheid.nl](#)

### WERKEN/STUDEREN VANUIT HUIS

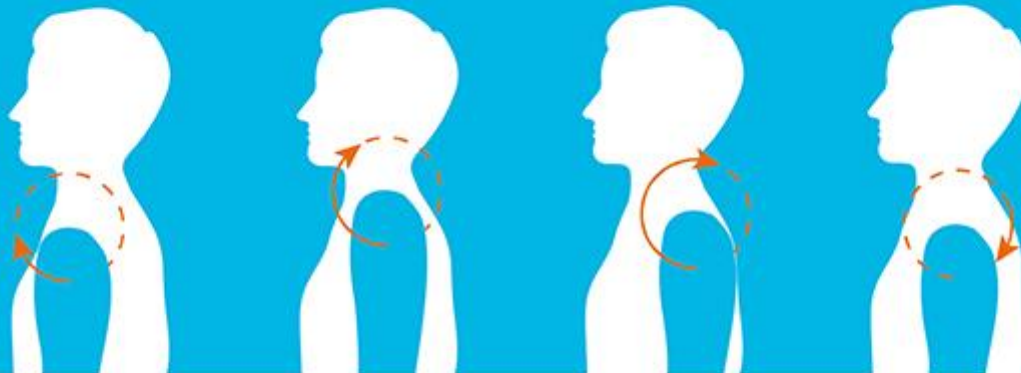


### Thuiswerktip #week49

Er is deze week ook goed nieuws voor de groep 'TV-bankzitters'. Sporten vanuit je luie (werk)stoel. Op YouTube zijn filmpjes te vinden onder het motto: 'How to stay fit –als je de hele dag zit'. Dit zijn instructievideo's met ontspanningsoefeningen die je kunt uitvoeren terwijl je achter je bureau zit. Door deze ontspanningsoefeningen te doen, voorkom je stijve spieren en klachten aan het bewegingsapparaat. Wat ook goed werkt, is een lunchwandeling van 30 minuten in je woonomgeving. Je bent in de buitenlucht, je beweegt en laat je telefoon even thuis, allemaal pluspunten.

Zie [YouTube](#)

# 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



### Week van de mondneusmaskerplicht

Sinds deze week is het wettelijk verplicht om een mondneusmasker te dragen in openbare gebouwen. Wij deden dit al bij ACTA; laten we dit vooral blijven doen, samen met de ongezellige 1,5 meter afstand. De cijfers gaan de goede kant op, dus HOU VOL.

Zie ACTAnet

## ONDERWIJS



### Buluitreiking in coronatijd

ACTA is de enige faculteit van zowel de VU als de UvA met een uitreikingsceremonie voor afgestudeerde studenten. Maar wat doe je met die ceremonie als corona de kop opsteekt? Spoiler alert, die gaat gewoon door. Zij het in een iets andere vorm. We spraken erover en over meer met Toon Ligtenberg, voorzitter van de examencommissie.

Zie ACTAnet

## UIT-DE-HAND-GELOPEN-CORONAHOBBY



## De Passie van ACTA-promovendus en tandarts-geriatrie in opleiding Anna Kroese

“Al mijn hele leven teken ik graag, maar ‘Tante Anna’ begon toen ik in 2017 het geboortekaartje voor mijn nichtje Teske tekende. Dat vond ik zo leuk, dat ik ook iets wilde maken voor Teske en mijn neefje Sammie samen. Zo ontstond het idee voor een kinderboek met mijn eigen verhaal én illustraties.

Ik tekende de pagina’s in de avonden of in het weekend en Kerst 2018 was het af: *Letters leren met Sammie en Teske – Een dierenfeestje!* Op elke pagina komen 2 letters aan bod met bijbehorende illustratie, bijvoorbeeld Teske verkleed als Aapje met Ballonnen. Op de laatste pagina is het dierenfeestje compleet en komen alle illustraties samen.



BEELD: ANNA KROESE

Zie ACTAnet

## UvA-studenten maken boek met positieve verhalen over coronacrisis

UvA-studenten Julien Paul Jukema (Europese studies) en Danja Overgaag (Entrepreneurship) maakten het boek *Nederland Bedankt* met 48 verhalen van mensen die tijdens de coronacrisis positief hebben bijgedragen aan het welzijn van Nederland. Jukema legt uit. ‘De essentie is dat elk mens zich op zijn of haar eigen manier kan inzetten.’

Zie Folia.nl

## Ook een interessant (corona) verhaal?

Ben je een interessante hobby gestart of heb je een ander speciaal verhaal of interessante mening te delen n.a.v. de coronacrisis? Vertel het ons. Dat kan via: [communicatie@acta.nl](mailto:communicatie@acta.nl).

## 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](mailto: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](#)

## COLOFON



Dit is een publicatie van Marketing & Communicatie.

T: (020) 59 80678

E: [communicatie@acta.nl](mailto:communicatie@acta.nl)