

# Zonnetjesweek

voorkomhuidkanker.nl Initiatief van het Nationaal Huidfonds

## Handleiding Zonnetjesweek

Speciaal voor begeleiders



Weren



Kleren



Smeren



**huid**  
f o n d s



# Inhoud

Zonnetjesweek 2026.....	<b>3</b>
Activiteiten tijdens de Zonnetjesweek 2026.....	<b>4</b>
WINACTIE: win een jaar lang zonnebrand.....	<b>5</b>
Het programma.....	<b>6</b>
Trek de aandacht van de ouders.....	<b>7</b>
Extra ideeën voor activiteiten.....	<b>8</b>
Initiatief van het Nationaal Huidfonds.....	<b>8</b>



2

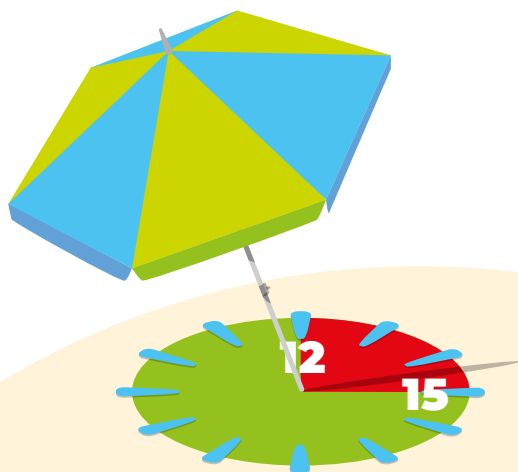
# Zonnetjesweek 2026

25 t/m 29 mei

Het Nationaal Huidfonds organiseert de Zonnetjesweek 2026 om kinderen nu te beschermen tegen huidkanker later. Hoewel veel mensen weten dat UV-straling schadelijk is, worden kinderen nog vaak te weinig beschermd. Elke verbranding telt mee: hoe vaker een kinderhuid verbrandt, hoe groter het risico op huidkanker op latere leeftijd. Omdat kinderhuid extra kwetsbaar is, is goede bescherming essentieel.

De Zonnetjesweek helpt daarbij. Het is een leerzame, speelse week waarin zonveilig spelen centraal staat. Tijdens deze week worden kinderen, begeleiders en ouders op een toegankelijke manier bewust van de risico's van de zon en het belang van weren, kleren en smeren.

Zo beschermen we kinderen van nu tegen huidkanker later.



# 3

**#TIP** Blijf uit de zon tussen 12.00 en 15.00 uur. Houd baby's onder 1 jaar altijd uit de zon.



# Activiteiten tijdens de Zonnetjesweek

## 1 Zoek de vijf verschillen

De kinderen zoeken de vijf verschillen tussen twee vrolijke, zonnige afbeeldingen.

## 2 De Zonnetjesdans

Kinderen kunnen meedoen aan de vrolijke Zonnetjesdans, ontworpen door TikTok influencer Carmen van Weersel. Beweeg elke dag van de week mee en leer de Zonnetjesdans.

## 3 WINACTIE MEGAKLEURPLAAT

De kinderen maken een kleurplaat in A0 formaat, verdeeld over verschillende A4'tjes. De groep met de mooiste kleurplaat wint iets heel gaafs. Lees hier meer over op de volgende pagina.

## 4 De knutselpet

Kinderen knutselen en versieren een gave zonnepet.

## De aankleedpop

## 5 De aankleedpop leert kinderen hoe kleding beschermt tegen de zon.

## 6 De muziek

Ernst en Bobbie hebben speciaal voor de Zonnetjesweek vrolijke nummers gemaakt, helemaal in het teken van zonbescherming. Deze vrolijke liedjes zijn perfect om samen met de kinderen mee te zingen tijdens de Zonnetjesweek.

## 7 Smeerdiploma

Hebben de kinderen de hele week goed meegedaan met de Zonnetjesweek? Dan krijgen ze natuurlijk een smeerdiploma! Je kunt deze eenvoudig printen en personaliseren om te vieren dat de kinderen hebben meegedaan.

# Win een jaar lang gratis zonnebrandcrème



De winactie is ook dit jaar een leuke uitdaging. De opvanglocatie die de mooiste en meest creatieve megaplaat kleurplaat maakt, wint een jaar lang gratis zonnebrandcrème. Een mooie kans om samen met de kinderen creatief aan de slag te gaan én aandacht te besteden aan zonbescherming.

## Hoe doe je mee?

**Stap 1:** kleur, knutsel, schilder (of doe het op jouw creatieve manier) de Megakleurplaat samen met jouw groep.

**Stap 2:** Upload een foto van jullie kunstwerk in jullie klantprofiel (waar je ook het lesmateriaal hebt gedownload)

**Stap 3:** Deel ook de foto door @zonnetjesweek te taggen op Instagram of Facebook.

Uit de inzendingen kiezen wij een aantal locaties met de meest creatieve Megakleurplaat. De winactie loopt tot 15 juni, dus zorg ervoor dat je jouw foto op tijd deelt.

**Wie weet winnen jullie een jaar lang zonnebrandcrème!**

5



# Het Programma

## Het lesmateriaal

Voor opvanglocaties zijn er handige materialen beschikbaar, zoals posters, een infographic met tips voor zonbescherming en een digitale brochure voor ouders. Wil je op social media laten zien dat jullie meedoen aan de Zonnetjesweek? Gebruik dan de mediakit die je vindt op jouw pagina (onder Download jouw lesmateriaal).

## Vorbereiding voor begeleiders

De exacte invulling van de Zonnetjesweek bepaal je helemaal zelf. Het helpt om vooraf te bedenken welke activiteiten je wilt doen en wanneer. Kies vooral wat past bij jouw groep en bij jullie dagritme. Zo maak je de week overzichtelijk en leuk voor iedereen.

**De Zonnetjesweek loopt van 26 t/m 29 mei, maar je kunt ook eerder of later starten.**

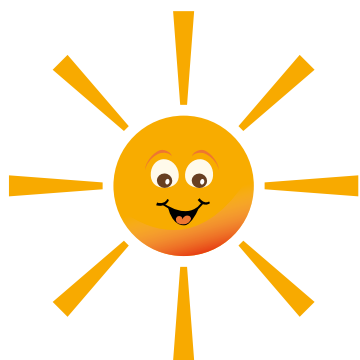
**Kies het moment dat voor jullie het beste werkt.**



## Voor de ouders

Tijdens de Zonnetjesweek draait alles om de kinderen, maar het is net zo belangrijk om ouders en verzorgers actief te betrekken. Daarom hebben we digitale folders die je eenvoudig kunt meesturen met jullie nieuwsbrief of mailing. Je kunt ze ook printen en meegeven, zodat alle ouders goed geïnformeerd zijn over de Zonnetjesweek.

6



**#TIP** Smeer royaal en om de 2 uur zonnebrandcrème met minimaal 30 SPF met UV-A filter

## Trek de aandacht van ouders



### Posters

Hang de vrolijke posters op.

### Folder

Stuur onze digitale folder mee per e-mail.

### Social media / nieuws

Vermeld op jullie website/ social media dat jullie meedoen aan de Zonnetjesweek.

### Open het gesprek

Vraag ouders of verzorgers hoe zij thuis omgaan met zonbescherming.

### Activiteiten

#### update

Daarnaast is het ook goed om aandacht te besteden aan zonbescherming wanneer de ouders of verzorgers hun kinderen ophalen.

Door te vertellen over de activiteiten die jullie hebben gedaan en hoe jullie de kinderen hebben beschermd, kunnen zij ook thuis bewuster omgaan met zonbescherming.

# Extra ideeën voor activiteiten

- Laat kinderen zichzelf, elkaar of een pop insmeren.
- Plak of teken een gele cirkel op een vel papier en laat de kinderen er zonnestralen bij kleuren of plakken.
- Plak de posters en/of infographic (materiaal Zonnetjesweek) op het raam en schilder er (met de kinderen) vrolijke zonnetjes bij.
- Speel 'Petje op, petje af'. Knip een zon uit gekleurd papier. Als je de zon omhooghoudt, zetten kinderen hun zonnehoedje op en als hij naar beneden gaat, zetten ze deze af.

**#TIP** UV-werende kleding: houdt 99% van UV-straling tegen



## Het Huidfonds & NIVEA Sun

De Zonnetjesweek is een van onze grootste successen. Inmiddels doen 200.000 kinderen mee, en dat aantal groeit elk jaar. Dat is belangrijk want kinderen spelen graag buiten maar hun huid is extra gevoelig voor zonverbranding, en dat geeft later meer risico op huidkanker. Helaas is zonveilig buiten spelen en sporten nog niet altijd vanzelfsprekend. Dit jaar hebben we het lesmateriaal volledig geüpdatet, zodat leerkrachten en kinderen op een frisse, speelse manier leren hoe je zonveilig buiten speelt: weren, kleren en smeren bij zonkracht 3 of hoger.

Dankzij de bijdrage van NIVEA Sun kunnen we deze week gratis aanbieden en onze impact blijven vergroten. **Samen beschermen we kinderen nu tegen huidkanker later.**

**Marijne Landman**  
Directeur Nationaal Huidfonds

Bij NIVEA SUN vinden wij het essentieel om bij te dragen aan een gezonde en veilige toekomst voor kinderen. Met onze steun aan de Zonnetjesweek helpen we hen al op jonge leeftijd bewust te worden van het belang van goede zonbescherming.

Zo dragen we samen bij aan verantwoord genieten van de zon, nu en in de toekomst.

**Rogier Bart de Jonge**  
Country Manager  
Beiersdorf Benelux



**Wil jij ook het Nationaal Huidfonds steunen?**  
Kom in actie of word donateur!

[www.zonnetjesweek.nl](http://www.zonnetjesweek.nl)

