



# Hjärnet

**aktiviteter  
gemenskap  
erfarenhetsutbyte**



Det sociala nätverket för skadade medlemmar i Hjärnkraft kallas för "Hjärnet".

Hjärnet finns på flera platser i landet och det är länsförningarna som ansvarar för verksamheten.

Vi träffas, pratar och hittar på något tillsammans.

## Historik

Hjärnet som bildades på 90-talet (kallades Nätet fram till 2013) och syftet med verksamheten var helt klar redan från början.

- Att tillvarata skadade medlemmars gemensamma intressen och skapa sociala kontakter.
- Att skapa förutsättningar för erfarenhetsutbyte och stöd mellan skadade medlemmar.

Efter 20 år har vi klart för oss att verksamheten är mycket uppskattad och en viktig del i föreningarnas arbete med att skapa mötesplatser för personer med förvärvad hjärnskada.

## Aktiviteter

Aktiviteterna kan skifta. Det är du och gruppen som gemensamt avgör vad ni ska göra.





Några exempel på olika aktiviteter är

- matlagning
- bio
- teater
- besök i naturen
- kurser
- utställningar
- restaurangbesök.

### **Vad krävs?**

På några orter i landet finns Hjärnet-grupper men du kan också själv starta en Hjärnetverksamhet om det inte finns någon på din ort.

Nyckelfaktorer för en lyckad Hjärnet-verksamhet är:

- Engagerade eldsjälarna i föreningen.
- Stöd från styrelserna i länsföreningarna.
- Att hitta lämpliga anpassade lokaler för aktiviteterna så att alla kan vara med.



Personer med förvärvad hjärnskada ska erbjudas ett aktivt och stimulerande liv.

### **Ett liv som räddas ska också levas!**

Hjärnet-verksamheten bidrar till att detta uppfylls!

### **Kontaktperson**

Om du vill vara med i Hjärnet är du varmt välkommen att kontakta Per-Erik Nilsson

**telefon:** 0478-109 30 el 0704-41 32 55.  
**mejl:** per-erik@hjarnkraft.nu.

**Mer information** finns också på:  
[www.hjarnkraft.nu/vart arbete/Hjärnet](http://www.hjarnkraft.nu/vart-arbete/Hjar-net).

Föreningen på din ort hittar du på:  
[www.hjarnkraft.nu/Om hjärnkraft/Föreningar](http://www.hjarnkraft.nu/Om-hjarnkraft/Foreningar).



Plats för ev. lokal kontaktperson och logotype.