



Oslo, januar 2025

**Kjære medlem!**

**Tusen takk for at du støtter oss!** Vi ønsker å beholde deg som medlem og håper du fornyer ditt medlemskap for 2025. Du er viktig for at vi kan fortsette å jobbe for å ivareta interessene til alle med psoriasis, atopisk eksem, hidradenitis suppurative (HS), kronisk urtikaria (elveblest), andre hudsykdommer og psoriasisartritt.

Faktura for medlemskontingent ble sendt til deg 09.01.25 som eFaktura, e-post eller i posten. Har du ikke mottatt fakturaen? Ta kontakt med oss på [post@pefnorge.no](mailto:post@pefnorge.no) eller tlf. 23 37 62 40.

**I over 60 år har Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) stått på og kjempet for alle med våre diagnoser. For å fortsette dette arbeidet trenger vi medlemmenes støtte.**

**I 2025 har vi mange spennende planer for deg som er medlem, bl.a.:**

- ✓ Webinarene «Nytt fra forskning»
- ✓ Digitalt kurs om lysbehandling hjemme
- ✓ Nytt temahefte om psykisk helse og hud
- ✓ Sommerleir med PEF-ung

I tillegg gjennomfører alle våre lokallag og fylkeslag møter og aktiviteter for alle våre medlemmer. Rådgivningstjenesten vår skal også på turné til lokallag over det ganske land. Ta kontakt med ditt lokallag for mer informasjon:

<http://www.hudportalen.no/lokallag/finn-ditt-lokallag#380>

**Som medlem får du:**

- **Tilgang til MinSide på hudportalen.no med eksklusivt innhold**, som f.eks. videoforedrag om diagnosene og informasjon om rettigheter for deg med hudsykdom
- **Tilgang til å kontakte PEFs rådgivningstjeneste!** Her kan du stille spørsmål om din diagnose, behandling, rettigheter m.v. til fagrådgivere.
- Medlemsbladet **Hud & Helse** - fire utgaver i året. Magasinet inneholder aktuelt stoff om hudsykdommer og psoriasisartritt, og målet med bladet er å formidle kunnskap og løfte frem historier som berører, engasjerer og inspirerer.

- Nettverk av mennesker med hudsykdommer i ditt nærmiljø gjennom lokallag og fylkeslag.
- 10 % rabatt på nettapoteket Farmasiet
- 20 % rabatt på den digitale hudlegetjenesten Askin
- 15 % rabatt på lysbehandlingsutstyr fra Scan-Med A/S.
- 25 % rabatt i nettbutikken til Alepposåpen.
- Rabatterte priser til Valle Marina på Gran Canaria
- 20 % på alle produkt hos Radiant health – infrarød sauna
- 25 % på nettkurs og 50 % på digitale foredrag fra Fedon helse
- Rabatt på advokattjenester hos advokatfirmaet Tvetter og Kløvfjell
- Rabatt på medlemskap for trening hos Family Sports Club
- 15 % rabatt på abonnement på Fabels strømmetjeneste på lydbøker.

Se <https://www.hudportalen.no/informasjon/blimedlem/medlemsfordeler> for en fullstendig oversikt.

Mer informasjon om oss finner du på nettsidene våre hudportalen.no og pefung.no. Her kan du også melde deg på vårt nyhetsbrev.

#### PEF:



@psoraisisogeksemforbundet, @hidradenitiduppurativanorge og @kroniskurtikaria



@PEFNORGE



@psoriasisogeksemforbundet og @eksemutvalget\_pef

#### PEF-ung:



@ungpef



@pef\_ung



@pefung

Ta gjerne kontakt med oss på epost [post@pefnorge.no](mailto:post@pefnorge.no) eller tlf. 23 37 62 40.

Vennlig hilsen

PSORIASIS- OG EKSEMFORBUNDET OG PEF-UNG

Hilde Mellum  
Forbundsleder

Mari Øvergaard  
Generalsekretær

Malin Angelteveit-Pedersen  
Leder, PEF-ung