



Oslo, januar 2024

**Kjære medlem!**

Vi sendte faktura for 2024 per e-post til deg 10.01.2024, noen av dere har allerede betalt. Dette brevet ble lagt ved til øvrige medlemmer som mottar fakturen per post.

**Takk for at du støtter oss!** Vi ønsker å beholde deg som medlem og håper du fornyer ditt medlemskap for 2024. 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.

**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 2024 har vi mange spennende planer:**

- ✓ Digitalt kurs om rettigheter for deg med hudsykdom
- ✓ Kampanjen #realskin i sosiale medier
- ✓ Kurs om lysbehandling hjemme
- ✓ Nytt temahefte om HS og psykisk helse og hud
- ✓ Sommerleir med PEF-ung
- ✓ Ungdomskonferanse og landsmøte i PEF-ung
- ✓ Vi tilbyr gode samtaler med likepersoner og i rådgivningstjenesten vår

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>

**Noen av våre medlemsfordeler:**

- Har du spørsmål om din diagnose? Ønsker du for eksempel hjelp til å mestre det å leve med en kronisk diagnose. Har du spørsmål om pasientrettigheter eller trenger støtte til å komme i gang med en livsstilsendring? **Ta kontakt med PEFs rådgivningstjeneste!**
- 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.
- 25 % rabatt på produkter i Boots Apotek
- 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

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



Tord Johansen  
Forbundsleder



Mari Øvergaard  
Generalsekretær



Elisabeth Bakken  
Leder, PEF-ung