

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT RY:N JÄSENLEHTI

# Oma

Mediatiedot 2024

## UPEA JÄSENLEHTI!

Loistava kohdennettu  
näkyvyys mainostajalle  
pääkaupunkiseudulla!

Varaa paikkasi!

Mainostamalla Oma-lehdessä tuette myös  
Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n toimintaa.

— KIITÄMME LÄMPIMÄSTI TUESTANNE! —



Pääkaupunkiseudun  
**OMAISHOITAJAT**

# Mediatiedot 2024

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry on omaishoitajien tuki- ja edunvalvontajärjestö. Se neuvoo omaistaan hoitavia, kehittää omaishoidon tukitoimia ja järjestää vertaistoimintaa.

Oma-lehti on odotettua postia omaishoitoperheissä. Kohderyhmän tarkkaan lukema lehti uutisoi monipuolisesti omaishoidosta ja omaishoitajien näkemyksistä. Samalla lehti osallistuu aktiivisesti keskusteluun omaishoidosta, erityisesti Vantaalla ja Helsingissä. Vieraskynä-palstalla mielipiteensä pääsevät esittämään omaishoidon päättäjät ja asiantuntijat. Lehti on Aikakausmedia ry:n jäsen.

## Tekniset tiedot

Lehden julkaisija:



Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry / Huvudstadsregionens närståendevårdare rf  
Ratamestarinkatu 7, 00520 Helsinki, puh. 040 533 2710, [www.polli.fi](http://www.polli.fi)

**Päätoimittaja:**

Marja Ruotsalainen

**Vastaava toimittaja:**

Kai Baer

**Painosmäärä:**

1 100 – 1 300 kpl

**Lehden koko:**

A4, 210 x 297 mm

**Painomenetelmä:**

arkkioffset

**Paino ja taitto:**

Copy-Set Oy

**Ilmoitusmyynti:**

Jaana Martiskainen, TJM-Systems Oy, puh. 044 566 7195, [jaana.martiskainen@tjm-systems.fi](mailto:jaana.martiskainen@tjm-systems.fi)

**Ilmoitusaineistot:**

TJM-Systems Oy, PL 75, 02921 Espoo, puh. 044 566 7032, [aineistot@tjm-systems.fi](mailto:aineistot@tjm-systems.fi)

## Ilmestymis- ja aineistoaikataulut

	1/2024	2/2024	3/2024	4/2024
<b>Aineistot</b>	30.11.	15.2.	3.6.	12.9.
<b>Ilmestyy</b>	vko 4	vko 13	vko 34	vko 43
<b>Teema</b>	Elämänilo ja positiivisuus	Suuri vähemmistönumero	Vuosi uutta hallitusta – miten vaikutti arkeesi?	Miten sinä oikeasti voit?

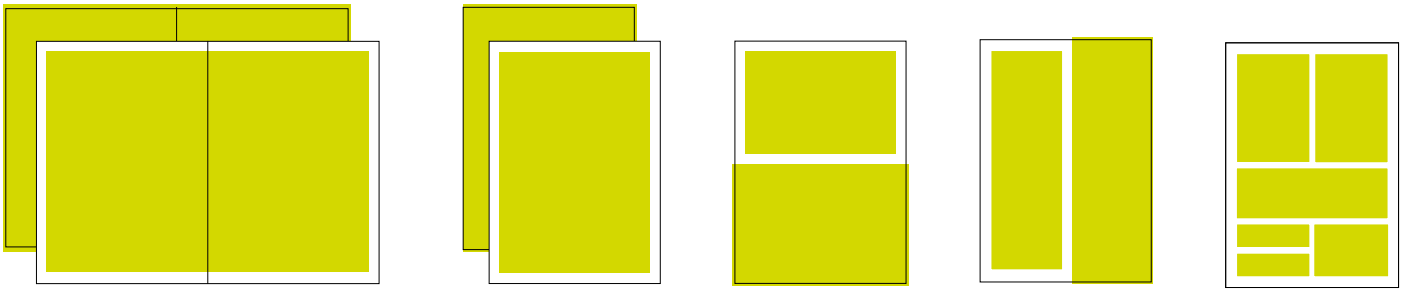
Lehti lähetetään postitse yhdistyksen jäsenille sekä mm. terveysasemille ja päättäjille.

Irtokappaleita jaetaan kautta vuoden messuilla, tapahtumissa ja omaishoitajien tilaisuuksissa.

Verkossa lehden voi lukea maksutta kuka vain.



## Ilmoituskoot ja -hinnat



Koko	Mitat (leveys x korkeus, mm)	4-väri	MV
<b>1/1 sivu</b>			
Takakansi*	210 x 267 + 5 mm leikkuuvarat	2 350 €	1 480 €
Leikkaukseen	210 x 297 + 5 mm leikkuuvarat	2 150 €	1 280 €
Kehyksillä	184 x 252 mm	2 150 €	1 280 €
<b>1/2 sivu vaaka</b>			
Leikkaukseen	210 x 146 + 5 mm leikkuuvarat	1 190 €	650 €
Kehyksillä	184 x 124 mm	1 190 €	650 €
<b>1/2 sivu pysty</b>			
Leikkaukseen	103 x 297 + 5 mm leikkuuvarat	1 190 €	650 €
Kehyksillä	90 x 252 mm	1 190 €	650 €
<b>1/4 sivu</b>			
Pysty kehyksillä	90 x 124 mm	750 €	350 €
Vaaka kehyksillä	184 x 60 mm	750 €	350 €
<b>1/8 sivu</b>			
Vaaka kehyksillä	90 x 60 mm	400 €	200 €
<b>1/16 sivu</b>			
Vaaka kehyksillä	90 x 28 mm	210 €	130 €

\* (Takakannen ilmoituskoko poikkeaa normaalista kokosivun ilmoituksesta, sillä sivun yläosaan pitää jäädä 30 mm valkoista osoitetiedoille.)

Hintoihin lisätään arvonlisävero (25,5 %)

## Ilmoitusaineistovaatimukset

Valmis mainosaineisto ensisijaisesti aikakauslehtiasetuksin (*Painolaatu / Press Quality*) tehtynä painovalmiina PDF-tiedostona. Tekstit vektorigrafiikaksi konvertoituna tai fontit tiedostoon sisällytettyinä. Ei TrueType-fontteja (*emme vastaa niiden mahdollisista ongelmista*). Värit prosessi CMYK-muodossa ja kuvat 300 dpi resoluutiolla. Painovalmis PDF ei saa sisältää väriprofileja. Korjattavat tai koottavat mainosaineistot katsotaan tapauskohtaisesti.

Mainostaja vastaa siitä, että mainosmateriaali on hyvän tavan sekä lain mukainen, eikä loukkaa kenenkään tekijänoikeutta. Lehdellä on oikeus kieltäytyä julkaisemasta ilmoitusta, jos sen sisältö on loukkaava tai lehteen sopimaton. Ilmoitusten peruuttaminen 2 viikkoa ennen aineistopäivää. Reklamaatiot esitettävä kirjallisesti 14 vrk kuluessa lehden ilmestymisestä ilmoitusmyyntiin. Lehden suurin mahdollinen vastuu ilmoituksen julkaisemisessa sattuneesta virheestä tai ilmoituksen poisjäämisestä rajoittuu ilmoituksen hintaan.