

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT RY:N JÄSENLEHTI

Oma

Mediatiedot 2026

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 2026

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT RY on omaishoitajien tuki- ja edunvalvontajärjestö. Se neuvoo omaistaan hoitavia, kehittää omaishoidon tukitoimia ja järjestää vertaistoimintaa.

Oma-lehti on odotettua postia omaishoitoperheissä. Tämän lisäksi lehteä luetaan myös digitaalisesti yhdistyksen kotisivuilta sekä Oma-Apin kautta. 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
Kirstinkatu 3, 00530 Helsinki, puh. 040 533 2710, www.polli.fi

Päätoimittaja:

Marja Ruotsalainen

Vastaava toimittaja:

Kai Baer

Painosmäärä:

850 – 1 000 kpl

Lehden koko:

A4, 210 x 297 mm

Painomenetelmä:

arkkioffset

Paino ja taitto:

Copy-Set Oy

Ilmoitusmyynti:

Sari Aarnio, TJM-Systems Oy, puh. 044 566 7194, sari.aarnio@tjm-systems.fi

Ilmoitusaineistot:

TJM-Systems Oy, PL 75, 02921 Espoo, puh. 044 566 7032, aineistot@tjm-systems.fi



Ilmestymis- ja aineistoaikataulut

	1/2026	2/2026	3/2026	4/2026
Aineistot	3.12.	12.2.	3.6.	8.9.
Ilmestyy	vko 4	vko 13	vko 34	vko 43
Teema	Kotona!	Köyhyys	Kehon hyvinvointi	Mielen hyvinvointi

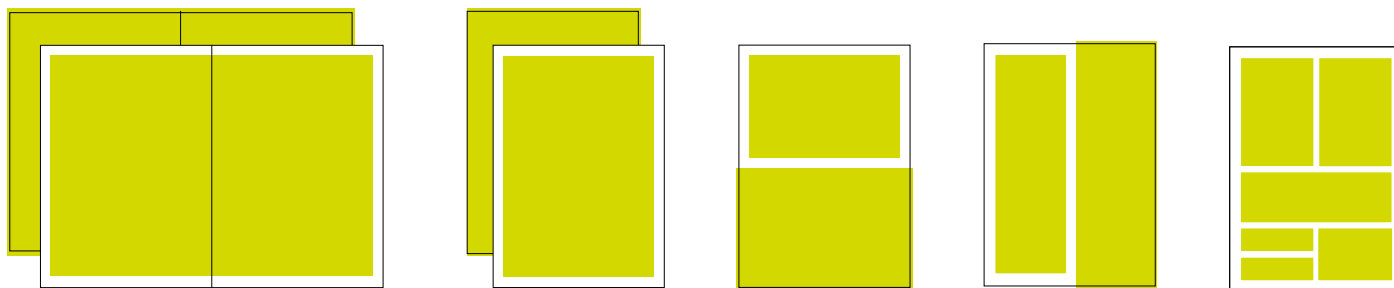
Lehti lähetetään postitse yhdistyksen jäsenille sekä mm. terveysasemille ja päättäjille.

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
1/1 sivu			
Takakansi*	210 x 267 + 5 mm leikkuuvarat	2 350 €	1 490 €
Leikkaukseen	210 x 297 + 5 mm leikkuuvarat	2 150 €	1 290 €
Kehyksillä	184 x 252 mm	2 150 €	1 290 €
1/2 sivu vaaka			
Leikkaukseen	210 x 146 + 5 mm leikkuuvarat	1 220 €	680 €
Kehyksillä	184 x 124 mm	1 220 €	680 €
1/2 sivu pysty			
Leikkaukseen	103 x 297 + 5 mm leikkuuvarat	1 220 €	680 €
Kehyksillä	90 x 252 mm	1 220 €	680 €
1/4 sivu			
Pysty kehyksillä	90 x 124 mm	700 €	380 €
Vaaka kehyksillä	184 x 60 mm	700 €	380 €
1/8 sivu			
Vaaka kehyksillä	90 x 60 mm	400 €	220 €
1/16 sivu			
Vaaka kehyksillä	90 x 28 mm	225 €	135 €

* (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. Reklamaatit esitettävä kirjallisesti 14 vrk kuluessa lehden ilmestymisestä ilmoitusmyyntiin. Lehden suurin mahdollinen vastuu ilmoituksen julkaisemisesta sattuneesta virheestä tai ilmoituksen poisjäämisestä rajoittuu ilmoituksen hintaan.