

OMA AIKA

www.omaikalehti.fi



ILMESTYY 12 KERTAA VUODESSA

Lukijamäärä 49 000

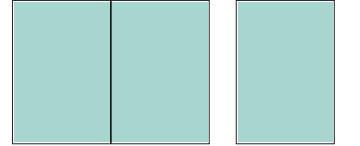
Lukukerrat 1,9

Lukemiseen käytetty aika 44 min

KMT 2020

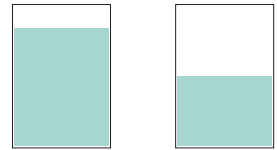
Oma Aika on elämänmakuinen ja laadukas yleisikäkauslehti aikuiselle. Se tarjoaa hyödyllistä ja ajankohtaista tietoa terveydestä, tunteista, matkailusta ja oman talouden hoidosta. Koskettavaa ja viihdyttää luetta-vaan antavat ihmishuhejutut, elämäntarinat ja henkilöhaastattelut.

ILMOITUSKOOT



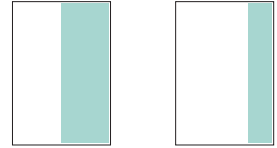
Aukeama
440 x 285 mm

1/1
220 x 285 mm



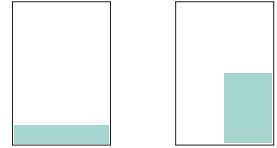
Takakansi 1/1
220 x 250 mm

1/2 vaaka
220 x 137 mm



1/2 pysty
105 x 285 mm

1/4 pysty
52 x 285 mm



1/4 vaaka
220 x 67 mm

1/4 nurkka
105 x 137 mm

HUOM! Kaikkiin lisätään 5 mm leikkuvuorat. Kuvien resoluutio 300 dpi. Väriprofiili Iso coated V2 300%.

Nro ILMESTYY AINEISTOPÄIVÄ

TEEMAT

Nro	ILMESTYY	AINEISTOPÄIVÄ	TEEMAT
1	7.1.	11.12.2020	Piilevät silmäsairaudet. Tunnista ajoissa ja hoida. Erityisruokavaliot: plussat ja miinukset. Matkat: Talviviikonloppu Helsingissä. PLUS: Hemmottelua kotona (hoidot, liikunta, ajanviete). Palstoilla: Silmälasikehystrendit, voimaruokaa talveen, ihon kosteus.
2	11.2.	22.1.2021	Hidasta hyvin mielin: Kun tunnet omat rajasi, jaksat paremmin. Kroonisen kivun hoito. PLUS: Rakenna toimiva garderobe. Hanki ainakin nämä. Palstoilla: Syö hormonit tasapainoon, sushin salaisuudet
3	11.3.	19.2.2021	Ristiallergiat. Onko läheiseni muistisairas? PLUS: Sijoitusopas. Palsta: silmänympärysiho. Matkat: Kuopio
4	8.4.	19.3.2021	Suolisto ja mielen terveys. Onko rautavarastoissa vajetta? PLUS: Puutarha. Hyötyviljele parvekkeella ja pihalaatikoissa. Matka: Hamina/Kotka Palstalle: Aikuisen meikkivinkit. Alenna kolesterolia.
5	13.5.	23.4.2021	Luomet ja ihon suojaaminen. Nivelet ja sopivat liikuntamuodot. Matka: Ahvenanmaa. PLUS: juhlaruoka. Palstalle: Suojaavat päivävoiteet. Valitse kengät oikein.
6	10.6.	21.5.2021	Loma-apteekki kuntoon. Sokeri. Mihin sitä tarvitaan ja mitä se meille tekee? Matka: Sastamala. PLUS: kaikki kalastuksesta. Palsta: hiukset
7	8.7.	18.6.2021	Näin hoidat ja ennaltaehkäiset pienet kesäriesat. Vaihdevuodet. Matka: Pyöräretki Saimaalla. PLUS: Villityrit
8	12.8.	23.7.2021	Suun terveys. Pidä huolta mielen terveydestä. Matka: Hämeenlinna ja lähiseutu. PLUS: sienestäjän opas. Talous: säästäö arjen valinnoilla. Palsta: hampaiden valkaisu.
9	9.9.	20.8.2021	Vitamiiniopas. Selkä - vahvista keskivartaloa. PLUS: sisustustrendit (panosta ja säästä). Matka: Kuusamo/Ruka-Salla-Posio vaellusreitit ja luontoelämykset
10	14.10.	17.9.2021	Nuku hyvin kaamosaikana. Totta vai tarua: flunssa. PLUS: vuoden kiinnostavimmat kirjat. Palstalle: Tunnista kuivasilmäisyys ja hoida oikein.
11	11.11.	22.10.2021	Elimistön happamuus/emäksisyys -tasapaino kuntoon. Opettele rentoutumaan. PLUS: kaikki suklaasta. Palsta: värjää hiukset ekologisesti.
12	9.12.	19.11.2021	Matkailijan terveys. Huolehdi hyvin sydäimestä. PLUS: vapaaehtoistyö

HINNAT

OMA AIKA 2021	€
2/1 Aukeama 1. aukeama	3 700
2/1 Aukeama	3 550
1/1 Koko sivu	2 250
1/1 Koko sivu 3. ja 2. kansi	2 400
1/1 Koko sivu takakansi	2 550
1/2 Siv	1 250
1/4 Siv	1 000

+ Alv. 24%

PDF-aineistojen toimittaminen:
ilmoitukset@punamusta.com

Painopaikka:
PunaMusta Oy, Forssa

Kustantaja: LehtiMoguli Oy, Ilmalankatu 2 C, 00240 Helsinki (Y-tunnus 2847887-4), elmomedia.fi.

Mediamyynti: Mia Kemppi, +358 400 548 327, mia.kemppi@elmomedia.fi

Digiliiketoiminta: Sanna Valkeejärvi, +358 40 554 8535, sanna.valkeejarvi@elmomedia.fi