



OMA A I K A

Ilmestyy 14 kertaa vuodessa

Lukijamäärä **49 000**

Lukukerrat **2,7**

Lukemiseen
käytetty aika **79 min**

KMT 2018

Oma Aika on elämänmakuinen ja laadukas yleisaikakauslehti aikuiselle. Se tarjoaa palvelevaa ja ajankohtaista tietoa terveydestä, matkailusta, oman talouden hoidosta ja lakiasioista. Kosketavaa ja viihdyttävää luettavaa antavat ihmishuhejutut, elämäntarinat ja henkilöhaastattelut.

Ilmestymis- ja aineisto-aikataulu

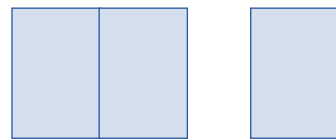
Nro	Ilmestyy	Aineisto	Teemat
1	2.1.2019	30.11.2018	Ruoka, painonhallinta & ikä. Äänihuulten ongelmat ja iän vaikutus ääneen. Marokko. Laskettelumatka Alpeille. Näin pidennät vaatteiden ikää.
2	30.1.	4.1.	Mistä johtuvat ylävatsan ongelmat ja mistä apu? Vaivaisenluu. Slovenia. Madeiran puutarhat. Vihdoinkin vapaa; eläkkeelle siirtyjän opas.
3	20.2.	25.1.	Osteoporoosi. Kasvissyöjä – mitä sinun tulee tietää ravitsemuksesta. Rooma. Tukholman Kransen. Kaikki niksit kodin säilytykseen & järjestykseen.
4	13.3.	15.2.	Mistä tunnistan masennuksen? Tinnitus. Barcelona, Zagreb. Puutarha tuottaa iloa.
5	10.4.	15.3.	Muistisairaudet. Bergen, Naantali. Ihana pääsiäinen.
6	8.5.	12.4.	Sydämen rytmiongelmat. Joogamatka Italiassa, Kotka. Kevään kaunis vihreys.
7	29.5	3.5.	Tissuttelu & iän vaikutus alkoholin sietokykyyn. Turun saariston rengastie, Sevilla. Kesämökkiunelmat.
8	19.6.	23.5.	Kilpirauhasen ongelmat. Viron ruokamatkat. Gotlanti. Grillaaajan kesä.
9	24.7.	28.6.	Tunnista ja hoida suolistovaivat oikein. Melontamatka Suomessa. Dublin. Plus: hiilijalanjälki.
10	14.8.	19.7.	Näin arkiliikunta edistää terveyttä, 10 minuutin pikatreenit. Sokeriton elämä. Kilpisjärvi, Itä-Lontoo. 50+ kauneus.
11	4.9.	9.8.	Miten ikä vaikuttaa silmiin? Venetsia. Kodin valaistus.
12	25.9.	30.8.	Unelmien matkat. Kirjallisuusekstra. Mitä luomet kertovat. Kreetta. Testamentti & perintö.
13	23.10.	27.9.	Hanki hyvät unenlahjat. Azorit, Brysselin vintagekaupat.
14	27.11.	1.11.	Kehon ja mielen liitto & psykofyysiset terapiat. Berliinin joulutorit. Suomi-designin aarteet.

Tarkemmat tiedot fokusmedia.fi/media/oma-aika

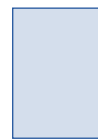
FOKUS MEDIA

Fokus Media Finland Oy, Hämeentie 135 A, 00560 Helsinki (Y-tunnus 2618356-2), fokusmedia.fi

Ilmoituskoot



Aukeama
440 x 285 mm



1/1
220 x 285 mm



Takakansi 1/1
220 x 250 mm



1/2 vaakka
220 x 137 mm



1/2 pysty
105 x 285 mm



1/4 pysty
52 x 285 mm



1/4 vaakka
220 x 67 mm



1/4 nurkka
105 x 137 mm

HUOM! Kaikkiin lisätään 5 mm leikkuuvarat.

Hinnat 1.1.2019

Koko	4v/€
2/1 aukeama	7 530
2/1 1. aukeama	8 650
1/1 sivu	4 300
3. ja 2. kansi	4 940
Takakansi	4 800
1/2 sivu	2 700
1/4 sivu	1 650

Määräpaikkalisä +10 %
+ Alv. 24%

PDF-aineistojen toimittaminen
www.aikakausmedia.fi/ADS

Voit lähettää aineistot myös osoitteeseen:
aineistot.omaika@fokusmedia.fi

Painopaikka: Kroonpress AS

Tähe 133

51013 Tartu, Estonia