

porras

Lihastautiliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti | MEDIATIEDOT 2026



**UPEA
JÄSENLEHTI!**
Mainostaja, varaathan
loistavan näkyvyyden
uudesta ja raikkaasta
Porras-lehdestä!

porras on Lihastautiliiton viisi kertaa vuodessa ilmestyvä jäsenlehti. Porras kertoo lihastautia sairastavien arjesta ja tarjoaa lukijoilleen luotettavaa järjestölähtöistä tietoa mm. tutkimuksesta, sosiaaliturvasta ja kuntoutuksesta. Lihastautia sairastavien lisäksi lehden lukijoina on lihastautia sairastavien kanssa työtä tekeviä ammattilaisia terveydenhuollon, erikoissairaanhoidon, sosiaalialan, koulutoimen ja TE-palveluiden aloilta. Mainostamalla Porras-lehdessä tuette myös Lihastautiliiton toimintaa. Liitto kiittää tuestanne!

Lehden julkaisija LIHASTAUTILIITTO RY
Läntinen Pitkäkatu 35, 20100 TURKU
puh. 044 736 1030, fax (02) 273 9701
lihastautiliitto@lihastautiliitto.fi

Päätoimittaja Sari Kuosmanen, puh. 0440 649 494
sari.kuosmanen@lihastautiliitto.fi

Toimitus Susanna Hakuni, puh. 050 591 5049
susanna.hakuni@lihastautiliitto.fi

Ilmoitusmyynti Jarmo Jyrkinen
puh. 044 911 3818
jarmo.jyrkinen@tjm-systems.fi

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



Painosmäärä 3 000 kpl
Lehden koko A4, 210 x 297 mm
Painopinta-ala 185 x 270 mm
Paino ja taitto Savion kirjapaino Oy
Painomenetelmä offset

Ilmoituskoot ja -hinnat

		(leveys x korkeus, mm)	4-väri	MV
Takakansi	leikkuuseen kehyksillä	210 x 267 + 5 mm leikkuuvart 185 x 252	2 350 €	1 490 €
1/1 sivu	leikkuuseen kehyksillä	210 x 297 + 5 mm leikkuuvart 185 x 267	2 150 €	1 290 €
1/2 sivu	vaaka pysty	185 x 131 90 x 267	1 220 €	680 €
1/4 sivu	pysty vaaka	90 x 131 185 x 63	700 €	380 €
1/8 sivu	vaaka	90 x 63	400 €	220 €
1/16 sivu	vaaka	90 x 29	225 €	135 €
1/32 sivu	vaaka	42,5 x 29		80 €
1/64 sivu	vaaka	42,5 x 14		55 €

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

Hintoihin lisätään arvonlisävero (25,5 %)

Ilmoitusaineistovaatimukset

Valmis mainosaineisto ensisijaisesti aikakauslehti-asetuksin (*Press Quality*) tehtynä painovalmiina PDF-tiedostona. Tekstit vektorigrafiikaksi konvertoituna tai fontit tiedostoon sisällytettynä. 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.

Ilmestymis- ja aineistoaikataulut sekä teemat

Numero	Aineistot	Ilmestyy	Teema	Lisäinfo
1/2026	22.1.	Maaliskuu	Vapaaehtoistyö	
2/2026	22.4.	Kesä-heinäkuu	Työelämä	Lihastautiliiton työllisyystoiminnan juhluvuosi
3/2026	4.6.	Syyskuu	Tutkimus ja hoito	
4/2026	22.10.	Joulukuu	Läheiset	