

# Hieroja

www.khl.fi



Ilmoita lehdessä ja tee tuotteesi tai palvelusi tutuksi alan ammattilaisille!

Koulutettujen Hierojien Liitto ry:n jäsenlehti

## Mediatiedot 2021

Lehti täyttää 50-vuotta (2021) Koulutettujen Hierojien Liitto ry:n virallisena julkaisuna.

Kysy vuosipaketteja, saat ilmoituksesi koko vuoden lehtiin tuntuvalta pakettiedulla. Tarjoamme edullisesti myös printti+banneripaketteja, millä takaat parhaan näkyvyyden.

**Hieroja**  
Koulutettujen Hierojien Liitto ry:n jäsenlehti  
Liiton taivalta takana jo 70 vuotta...

Sääntöjen kylpytalon ääkkärit ja sairausvaimot.  
(Oskari Mäkelä)

**Hierojain marssi**  
Pais ekysi ihmisraukat luonnon tieltä ja seurauksena taudit, tuskat vain; heit' autamaan kell' uhravaista mieltä, se työ on meidän, onpi hierojain.  
Meill' työmme antaa aatteen innostusta, ja mielihimme lajaa luottamusta; sis, yhteisvoimin työhön uutteraan ja kansanterveyttä turvaamaan.

Esikuvassa: Mikko Leppänen, Kaisu, Anneli ja syntymänsä. Koulutettujen Hierojien Liitto ry:n 50-vuotispäiväjuhla, Huhtik. 2020. Aikakauslehtien KHL:n 50-vuotispäiväjuhla. Koulutettujen Hierojien Liitto ry:n 50-vuotispäiväjuhla. Koulutettujen Hierojien Liitto ry:n 50-vuotispäiväjuhla.

KHL:n 70-vuotisjuhlavuoden (2020) yhtenä teemana muisteltiin toiminnan alkuvaiheita.

**Hieroja**  
Koulutettujen Hierojien Liitto ry:n jäsenlehti  
2/2020

Tietoa ja taitoa...

Esikuvassa: Mikko Leppänen, Kaisu, Anneli ja syntymänsä. Koulutettujen Hierojien Liitto ry:n 50-vuotispäiväjuhla. Huhtik. 2020. Aikakauslehtien KHL:n 50-vuotispäiväjuhla. Koulutettujen Hierojien Liitto ry:n 50-vuotispäiväjuhla.

...suosituilla koulutettujen hierojien opintopäivillä on jo vuosikymmenten perinteet

### Lehden periaatelinja

Hieroja-lehden tarkoituksena on toimia hierojien ammatillisena tiedonvälityskanavana koko maassa.

Lehden tehtävänä on olla lukijoilleen hyödyllinen, ajankohtainen ja aikaansa seuraava tiedonvälittäjä.

Tässä tehtävässä se huomioi erityisesti Koulutettujen Hierojien Liitto ry:n jäsenten tarpeet.

Lehti noudattaa eettisesti korkeatasoista julkaisuperiaatetta.

Lehti on Aikakauslehtien Liiton jäsen.

### LEHDEN JULKAIJA

Koulutettujen Hierojien Liitto ry  
Kirkkokatu 21, 48100 Kotka

#### Liiton puheenjohtaja

Marko Leppänen  
Opiskelijankatu 37 C 14, 33720 Tampere  
puh. 050 4635 571  
marko.leppanen(at)khl.fi

#### Liiton toiminnanjohtaja

Timo Koskenranta  
Kirkkokatu 21, 48100 Kotka  
timo.koskenranta(at)khl.fi  
050 409 7945  
ma-pe klo 9.00-16.00

#### TOIMITUS:

**Toimituspäällikkö** Timo Koskenranta  
Kirkkokatu 21, 48100 Kotka  
puh.050 409 7945

**Päätoimittaja** Marko Leppänen  
Opiskelijankatu 37 C 14, 33720 Tampere  
puh. 050 4635 571  
marko.leppanen(at)khl.fi

**Toimitussihteeri** Iina Kuusisto-Leppänen  
Opiskelijankatu 37 C 14, 33720 Tampere  
puh. 0440 927 772,  
iina.kuusisto-leppanen(at)khl.fi

**Ulkoasu** Seppo Leiniitty  
Sammonkatu 25 D 63, 33540 Tampere  
puh. 044 357 1110  
seppo.leiniitty(at)tpnet.fi

#### Ilmoitushinnat 1.1.2021

##### Sisäsivut

Koot ja hinnat:

1/1 sivu 460 € • 1/2 sivu 270 €

1/4 sivu 195 € • 1/8 sivu 145 €

Sisäsivujen ilmoitukset joko musta-valkoisia tai värillisiä.

##### Kannet (2-puol. 4-väripainatus)

TAKAKANSI: 970 €

II-SISÄKANSI edessä: 750 €

II-TAKAKANSI takana: 750 €

##### Koulutusilmoitukset

1/1 sivu 230 € • 1/2 sivu 160 €

1/4 sivu 110 € • 1/8 sivu 90 €

• 1/1 ja 1/2 sivujen koulutusilmoitukset sisältävät myös mainoskerran linkeineen jäsenten suljetussa FB-ryhmässä.

Koulutusilmoituksia voidaan julkaista myös khl.fi -verkkosivustolla hintaan 300 €/2 kk (vain tekstitiedostoja, ei kuvia)

### HIEROJA-LEHDEN KOKO A4

**Ilmoitusaineistot  
osoitteeseen:  
liisa(at)jumissa.fi**

#### MAINOSBANNERIT

##### khl.fi -etusivulle:

Koko: 180 x 210 px (max 130 kt)  
3 kk / 6 kk / 12 kk -paketit sisältävät myös mainoskerran linkeineen jäsenten suljetussa FB-ryhmässä.

Hinnat: yksi vuosi 1200 € • 6 kk 680 €  
3 kk 360 € • 1 kk 150 €

#### Muut luokitellut ilmoitukset:

##### Myydään/Ostetaan/ym.

1.50 €/palstamillimetri

**Kysy myös** sekä paperilehden että verkkosivuston "yhdistelmäpaketteja."

Ilmoitushinnat on laskettu painovalmiin aineiston mukaan. Ilmoitusten mahdollisesta valmistuksesta neuvotellaan erikseen.

#### LEHDEN ILMOITUSMYynti:

##### Liisa Ovaska

puh. 050-442 5559  
liisa(at)jumissa.fi

#### Ilmestymisaikataulu 2021

Ilmestymispäivä | ilmoitusten jättöpäivä

1. 19.02.2021 | 29.01.2021

2. 14.05.2021 | 22.04.2021

3. 17.09.2021 | 23.08.2021

4. 03.12.2021 | 12.11.2021

Mahdolliset peruutukset ja muutokset kaksi viikkoa ennen ilmoitusten jättöpäivää. Peruutuksen syy mainittava.

#### Lehden levikki 1600 kpl

Osoitteellinen jakelu Koulutettujen Hierojien Liitto ry:n jäsenille (1600 kpl), lisäksi mm. hierojakouluille, kylpylöille ja terveydenhuolto-oppilaitoksille.

#### Aikakauslehtien Liiton jäsenlehti

PAINO: KTMP/Ykkösoffset Oy  
Mustasaari 2021 • ISSN 1455-7436

**Ilmoitusten tekniset tiedot sivulla 2 >>>**

# ILMOITUSTEN TEKNISET TIEDOT:

Ilmoitukset voivat olla joko 4-värisiä tai mustavalkoisia.

**KOKOSIVU = 1/1-sivu**  
(II-kansilehti edessä tai  
II-kansilehti takana)  
(puhtaaksileikattu • 4-värinen)  
210 x 297 mm + leikkaus-  
varat (Bleedit) ympärillä 3 mm  
joka reunalla **(750 €)**

Jätettävä tyhjää tilaa (valkoista)  
vastaanottajan osoitetiedoille (35-40 mm).

**TAKASIVU = 1/1-sivu**  
(puhtaaksileikattu • 4-värinen)  
210 x 297 mm + leikkaus-  
varat (Bleedit) ympärillä 3 mm  
joka reunalla **(970 €)**

**KOKOSIVU = 1/1-sivu**  
(sisäsivut)  
(lehden valkoiset marginaa-  
lit ilmoituksen ympärillä)  
lev. 180 x kork. 265 mm  
**(460 €)**

**1/2-sivua (vaaka)**  
(sisäsivut)  
lev. 180 x kork. 130 mm  
**(270 €)**

**1/4-sivua**  
(sisäsivut •  
pystymalli)  
88 x 130 mm  
**(195 €)**

**1/8-sivua (sisäs.)**  
88 x 63 mm  
**(145 €)**

**1/2-sivua**  
(pysty)  
88 x 265 mm  
**(270 €)**

**1/4-sivua (vaaka • sisäs.)**  
lev. 180 x kork. 63 mm  
**(195 €)**

**Liiton jäsenistölle lehti  
julkaistaan paperilehden  
lisäksi myös sekä  
älylaitteissa että tieto-  
koneella selailtavana  
verkkoversiona.**



**Ilmoituksesi  
näkyvä myös  
lehden  
verkko-  
versiossa**

**[www.khl.fi](http://www.khl.fi)**

**Lehti alan ammattilaisille!**

## **PAPERILEHDEN ILMOITUSAINEISTOJEN TEKNISET SUOSITUKSET:**

- **Valmisaineistot:** Ensisijaisesti Adobe Acrobatin painokelpoisina PDF-tiedostoina. Suositus PDF-Level 1.5. (vähintään). Fontit upotettuna PDF-tiedostoon..
- **Kuvien resoluutioksi** suositellaan 300 ppi/tuuma (koossa 1:1).
- **Väri-ilmoituksissa** väriarvot määritellään prosessiväreinä (CMYK).
- **ICC-väriprofiilit:** Älä sisällytä profiileja PDF-tiedostoon.
- **Office-ohjelmistoilla** (mm. Word) valmistetut aineistot eivät ole painokelpoisia. Niiden värimaailma ei tue painoprosessin värimaailmaa.
- **Photoshop-aineistot:** Ns. "kevytversioilla" (Lite) tuotetut ilmoitusaineistot eivät ole suotavia, mikäli ne sisältävät mustaa tekstiä ja aineisto on tarkoitettu julkaisemaan 4-värisenä.

## **ILMOITUKSET**

### **khl.fi -VERKKOSIVUSTOLLE:**

- **Bannerin koko:** 180 x 210 px
- **Muoto:** joko staattinen banneri tai animoitu gif-tiedosto
- **Bannerin kilotavaraajoitus:** max. 130 Kt

Mahdollisuus mainostaa khl.fi -sivustolla myös koulutuksista. Hinnat 300 €/2kk. Sijoitetaan khl.fi -web-sivustolla kohtaan "opintopäivät." Vain tekstinä. Ei kuvia.

*malli-ilmoitus*

**Tiedät varmasti  
SI-nivelen mah-  
dollisesti ikävät  
oireet potilaalle  
mutta  
HALUATKO LISÄ-  
TIETOA TUOSTA  
VAIVASTA?**

Tehokas kurssimme  
tuo tieteellistä lisävaloa  
SI-nivelen oireisiin.

*toukokuussa 2021*

**Kurssin sisältö:**

- SI-nivelen toimintahäiriöt
- SI-nivelkivun aiheuttaja
- SI-nivelen yliikkuvuus
- kivuntunteen lievitys
- jos kivun tunne pitkittyy

**ILMOITTAUDU NYT!**

Yhteystiedot:

*1/2 sivua pystymalli  
(leveys 88 mm x korkeus 245 mm)*

Katso tarkemmin verkkosivuiltamme

**Fyssarikeskus Oy**  
*fyssarikeskus.fi*

*ilmoitukset ovat modulikokoisia  
(myös kokosivun ilmoitus on  
mahdollinen: koko 180 x 245 mm)*

**Ilmoitukset näkyvät myös  
lehden verkkoversiossa  
[www.khl.fi](http://www.khl.fi)**

**Tähän  
ilmoituksen  
sisältö**

*1/4 sivua pystymalli  
(leveys 88 mm x korkeus 120 mm)*

**Tiedota hieronnan  
AMMATTILAISILLE  
lisäkoulutus- tai  
kurssitarjonnastasi!**



**...näillä  
koulutusilmoitusten  
erikoissivuilla!**

**EDULLISESTI!!!**

Suosittut kurssimme jatkuvat....

*malli-ilmoitus*

## KIPUTIEDE JA HIERONTA

- Tiedätkö, miten kiputiedettä voi soveltaa hierojan työssä?
- Kivun neurofysiologiset mekanismit ja niihin vaikuttaminen?
- Entä millaisia selitysmalleja asiakkaalle annetaan hoidosta?

### ME OSAAMME OPASTAA!

Ilmoittaudu tammikuussa  
alkavalle kurssillemme!

*1/2 sivua vaakamalli  
(leveys 180 mm x korkeus 120 mm)*

Lähemmät tiedot: [www.kipujahierontaklinikka.fi](http://www.kipujahierontaklinikka.fi)

## Tähän ilmoituksen sisältö

*Ilmoitukset näkyvät myös  
lehden verkkoversiossa  
[www.khl.fi](http://www.khl.fi)*

*1/4 sivua vaakamalli  
(leveys 180 mm x korkeus 57 mm)*

*1/8 sivua (lev. 88 mm x kork. 57 mm)*

**..taas marraskuussa!  
apua sidekudoshieronnassa**

*malli-ilmoitus katso:*  
**[katinkuntohuone.fi](http://katinkuntohuone.fi)**

**katin kuntohuone**

### • KIINNOSTUITKO?

*Ota yhteyttä ilmoitusmyyntiin:*

*Liisa Ovaska, 050-442 5559*

*tai: [liisa\(at\)jumissa.fi](mailto:liisa(at)jumissa.fi)*

*Ilmoitushinnat: kokosivu = 230 €*

*• 1/2 sivu = 160 €*

*• 1/4 sivu = 110 € • 1/8 sivu = 90 €*