



Seniorterveys

Seniorterveys

asiaa terveydestä ja hyvinvoinnista

Seniorterveys on laaja-alainen seniorterveyslehti, joka tarjoaa lukijalleen tietoa kaikista terveyden osa-alueista: fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä. Lehden keskiössä on seniorin mukava, turvallinen ja aktiivinen arki. Lehden artikkelit kertovat lämminhenkisiä, omakohtaisia ja helposti lähestyttäviä tarinoita henkilöistä, jotka ovat esimerkiksi selviytyneet vakavasta sairaudesta tai löytäneet keinoja oman terveyden ylläpitoon.



Miksi ilmoittaisit Seniorterveys-lehdessä?

Seniorterveys-lehden lukija on:

- Aktiivinen seniori
- Etsii tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista
- Kiinnostunut uusista terveytuotteista ja -palveluista
- Maksukykyinen kuluttaja
- Kiinnostunut matkustamisesta, kuntoilusta ja uuden oppimisesta

LEHDEN KOKO:

218 x 295 mm, offset, stiftattu

AINEISTOVAATIMUKSET:

Julkaisun koko on lehden puhtaaksi-leikattu koko. Leikkuvuorat ovat 3 mm yli puhtaaksileikkuun. Leikkuvuorat tehdään mainoksen kaikille reunoille. Tekstiä ja muita elementtejä ei tule sijoittaa 10 mm lähemmäksi puhtaaksileikkausta.

Aineistot mielellään painokelpoisina PDF-tiedostoina.

Käytettävät kirjasinleikkaukset:

Adobe Font Folio kirjasinleikkaukset. Teksti tulee konvertoida poluiksi mikäli mahdollista.

Kuvat ja grafiikka:

Tiedostot tallennettava CMYK-kuvina EPS, TIFF tai JPEG -formaattissa. Resoluutio 300 dpi.

Väriarvot määritellään prosessiväreinä (CMYK).

Kuvissa käytettävä väriprofiili: Coated FOGRA27.

Siirtotavat:

Sähköposti (tiedostokoko max 30 Mt). Aineistovaatimuksiin liittyviä lisätietoja antaa tekninen asiantuntijamme Tomi Laine puh. 09 - 413 97 406.

REKLAMAATIOT:

Reklamaatit tulee tehdä kahdeksan päivän kuluessa ilmoituksen julkaisemisesta. Kustantajan vastuu rajoittuu ilmoitushintaan. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

MEDIAMYNTI:

Sirpa Hornaeus
040 - 753 8555
sirpa.hornaeus@karprint.fi

ILMOITUSAINESTOT:

st.ilmoitukset@karprint.fi

PÄÄTOIMITTAJA:

Juha Ahola
juha.ahola@karprint.fi

ILMESTYMINEN:

8 kertaa vuodessa

LUKIJAMÄÄRÄ:

n. 55 100

JAKELU:

Tilaajat, R-kioskit, Lehtipisteet, messut, markkinointitapahtumat

Tilattavissa myös digitaalisena

www.seniorterveys.fi

TILAUSHINNAT:

8 numeroa vuodessa

Kestotilaus: Painettu 56€, Digi 45€

Määräaikainen: Painettu 60€, Digi 48€

Aikakausmedia ry:n jäsen.

AINEISTOAIKATAULU JA TEEMAT 2021

NRO	ILM. VKO	AIN. PV	TEEMA
1	VKO 5	13.1.	VIREYTTÄ ARKEEN Terveellinen ravinto. Painon hallinta. Liikunta ja liikunnan apuvälineet. Suoliston ja vatsan terveys. Harrastukset. Uutta oppimaan.
2	VKO 11	24.2.	TURVAA TULEVAAN Perhe ja Parisuhde. Eläke. Testamentti ja Perintö. Lakipalvelut. Palveluja kotiin. Kipu. Hautaus. Henkinen hyvinvointi.
3	VKO 17	7.4.	SUURI HYVINVOINTINUMERO Naisen kokonaisvaltainen terveys. Vaihdevuodet. Vitamiinit. Lääkäripalvelut. Vaihtoehtohoidot. Kesäksi kuntoon.
4	VKO 23	19.5.	TURVALLISUUTTA KOTIIN JA ILOA KESÄÄN Matkailu. Turvallinen autoilu. Teknologiaa arjen avuksi. Omaishoitajan arki ja palvelut. Nauti auringosta. Kesän tapahtumat - teatterit ja konsertit.
5	VKO 32	21.7.	SYDÄN JA VERISUONITERVEYS Ruokavalio terveyden tukena. Kolesterolit. Veren sokeri. Verenpaine ja hoito. Aivoverenkiertohäiriöt. Hyvä uni. Arjen helpottajat.
6	VKO 39	8.9.	TERVEYTTÄ RAVINNOSTA JA LIIKUNNASTA Miehen terveys. Lihaskunto. Turvallinen liikkuminen ja apuvälineet. Tuki- ja liikuntaelinten terveys. Seksuaaliterveys. Kylpylät ja hoitolat. Terveys- ja liikuntamatkat. Oikea ravinto.
7	VKO 45	20.10.	MIELEN JA AIVOJEN TERVEYS Muistisairaudet. Kuntoutus ja apuvälineet. Henkinen hyvinvointi. Ihmissuhteet ja turvaverkko. Verkosta iloa ja hyötyä arkeen. Hyväntekeväisyys - Anna lahja, jolla autat.
8	VKO 50	24.11.	TALVEN ILOT Talviliikunta. Talven matkat. Mökki ja lomaosake. Kevyempi joulun. Lääkäri kotona, verkossa vai puhelimesta. Seniorin viihdepaketti talvi-iltojen ratoksi.

HINNAT:

KOKO	HINTA
2/1	2350 €
Takakansi	1850 €
1/1	1570 €
2. / 3. Kansi	1720 €
1/2	950 €
1/4	550 €
1/8	360 €
1/16	210 €

Kaikkiin hintoihin lisätään alv 24%

KARPRESS-AIKAKAUSLEHDET

Antiikki ja taide • Ase & Erä • Hevosmaailma • Kiinteistö & energia
Kissafani • Luontaisterveys • Seniorterveys • Sielunpeili • Talomestari
Uusimaa Matkailuopas • Kanta- ja Päijät-Häme Matkailuopas

ILMOITUSKOOT

