

# SEURA

## SYDÄMELTÄÄN SUOMALAINEN

Seura koskettaa ja viihdyttää joka viikko mielenkiintoisella ja monipuolisella lukupaketilla. Seuran tilaaja ei tarvitse erikoislehtiä. Se kertoo tavallisten suomalaisten selviytymistarinoita ja samalla tarttuu terävästi yhteiskunnallisiin epäkohtiin. Seurassa tapaa myös julkisuuden henkilöt ja kuninkaalliset. Runsaat terveystieteelliset, luonto-, ruoka- ja matkajutut, ristikko- ja tehtäväpaketti sekä erikseen irrotettava TV-maailma ovat tärkeä osa Seuran sisältöä ja erottuvuutta. Seuran tilaukseen sisältyy myös digilehti ja kattava lehtiarkisto.

Seura tarjoaa sivuillaan viikoittain – ja **Seura.fi**:ssä päivittäin – monipuolista luettavaa sekä naiselle että miehelle. Seuran lukijaa kiinnostavat erityisesti terveys ja hyvinvointi, ruoanlaitto, tiede ja luonto, kirjat, kulttuuri, matkailu, mökkeily ja puutarhanhoito. Hän viihtyy lehensä parissa 46 minuuttia ja suhtautuu myönteisesti myös kaupallisiin viesteihin. Seura ilmestyy 49 kertaa vuodessa.

### TEKNISET TIEDOT

#### TIEDUSTELUT JA VARAUKSET

[yrittyspalvelu@otavamedia.fi](mailto:yrittyspalvelu@otavamedia.fi)  
puh. 050 346 1574

#### AINEISTOT

Varauksen yhteydessä mainostajalle / aineiston toimittajalle lähtee sähköposti sisältäen linkin aineiston toimitusta varten.

#### LIITTEIDEN TOIMITUS

Pia Mäkelä, p. 040 5793305, PunaMusta  
Tampere, Kaapelikatku 1, 33330 Tampere

#### ILMESTYMINEN

49 nroa vuodessa, 3 kaksoisnumeroa

#### LEHDEN KOKO

210 x 280

#### PAINOMENETELMÄ

Offset

#### SIDONTA

Stiftaus

#### LUKIJAMÄÄRÄ

199 000

### HINNAT

KOKO	HINTA €
2/1	11 450
1/1	6 360
1/2	4 330
1/4	3 180
TAKAKANSI	7 000
2. KANSI	7 000
3. KANSI	7 000

Kysy lisää mainonnan tutkimuksesta  
Otavamedian yhteyshenkilöltäsi!  
[https://yrityksille.otavamedia.fi/  
mainostajan-ratkaisut/  
kampanjatutkimus-ja-raportointi/](https://yrityksille.otavamedia.fi/mainostajan-ratkaisut/kampanjatutkimus-ja-raportointi/)

## AIKATAULUT JA TEEMAT 2022

NRO	ILM.PÄIVÄ	VARAUS	AINEISTO	ERIKOISAIHE
1	5.1.	15.12.	22.12.	Painonhallinta.
2	13.1.	22.12.	30.12.	Miksi tupakasta ja nuuskasta kannattaa pyrkiä eroon ja mikä siinä auttaa? Kauden kasvis: avokado.
3	20.1.	30.12.	10.1.	Vahvista vastustuskykyä.
4	27.1.	10.1.	17.1.	Apua nivelvaivoihin. Menu Runebergin tapaan.
5	3.2.	17.1.	24.1.	<b>Talousekstra: eläke tuottamaan, näin aloitat sijoittamisen, säästövinkit.</b>
6	10.2.	24.1.	31.1.	Kauden kasvis: punajuuri.
7	17.2.	31.1.	7.2.	Apua kuivaan ihoon.
8	24.2.	7.2.	14.2.	Näin alennat kuumetta ja helpotat flunssan oireita. Kokataan yhdessä - menu talvilomien hengessä.
9	3.3.	14.2.	21.2.	<b>Sähköautoiluekstra: helppous, taloudellisuus, kokemukset.</b>
10	10.3.	21.2.	28.2.	Kauden kasvis: pakastemarjat.

Päivitetty tälle sivulle:

# SEURA

NRO	ILM.PÄIVÄ	VARAUS	AINEISTO	ERIKOISAIHE
11	17.3.	28.2.	7.3.	Unettomuuden hoito.
12	24.3.	7.3.	14.3.	Miten hoitaa lihaskipuja? Leivonta: pullaa monessa muodossa.
13	31.3.	14.3.	21.3.	Näin hoidat siitepölyallergiaa.
14	6.4.	17.3.	24.3.	Pääsiäismenu.
15-16	13.4.	24.3.	31.3.	Pääsiäistupla. Selkävaivat ja miten niitä voi helpottaa. Kauden kasvis: parsa.
17	27.4.	5.4.	12.4.	Ehkäise jalka- ja nivelkivut ja vahvista lihaskuntoa.
18	4.5.	12.4.	21.4.	<b>Piha ja mökki -ekstra. Kevään juhlamenu.</b>
19	11.5.	21.4.	28.4.	Helli sydäntäsi: syke- ja verenpainemittarit.
20	18.5.	28.4.	5.5.	Kauden kasvis: varhaiskaali.
21	25.5.	5.5.	12.5.	Hampaiden hyvinvointi.
22	1.6.	11.5.	18.5.	<b>Matkailuekstra: kotimaa ja ulkomaiden suosikit. Kesän kalamenu.</b>
23	8.6.	18.5.	25.5.	Apua hikoiluun.
24	15.6.	25.5.	2.6.	Rakkaus ja seksi, kuivat limakalvot. Juhannuksen grillimenu.
25-26	22.6.	2.6.	9.6.	Juhannustupla. Suojaudu ja hoida hyönteisten pistoja ja puremia. Kauden kasvis: mansikka.
27	6.7.	15.6.	22.6.	<b>Terveysekstra: vatsan ja suoliston hyvinvointi.</b>
28	13.7.	22.6.	30.6.	Näin hoidat haavat oikein. Menu: rapujuhlat.
29	20.7.	30.6.	7.7.	Ajankohtainen terveysaihe.
30	27.7.	7.7.	14.7.	Punoittavan ihon hoito. Kauden kasvis: tomaatti.
31	3.8.	14.7.	21.7.	<b>Saunaekstra: tunnelmalliset yleiset saunat, kodin saunaremontti, Asunomessujen saunauutuudet ja saunojen erikoisuuksia.</b>
32	10.8.	21.7.	28.7.	Näin pärjää närästyksen kanssa. Mökkikauden päättäjaiset -menu.
33	17.8.	28.7.	4.8.	Tunnista alkava diabetes.
34	24.8.	4.8.	11.8.	Korvien hyvinvointi. Kauden kasvis: kesäkurpitsa.
35	31.8.	11.8.	18.8.	<b>Elämänmuutosekstra: painonhallinta, ruokavalio, liikunta.</b>
36	7.9.	18.8.	25.8.	Sienestäjän menu.
37	14.9.	25.8.	1.9.	Näin torjut flunssaa.
38	21.9.	1.9.	8.9.	Näin ehkäiset muistisairautta. Kauden kasvis: juurekset.
39	28.9.	8.9.	15.9.	<b>Roosauha-ekstra.</b>
40	5.10.	15.9.	22.9.	Tunnista raudanpuutos. <b>Kirjaekstra:</b> kiinnostavimmat kirjailijat, vinkit kirjamesuille ja kirjailijaksi haluaville. Lihaton lokakuu – vegaaninen menu.
41	12.10.	22.9.	29.9.	Uniapnea.
42	19.10.	29.9.	6.10.	Korkean verenpaineen hoito. Kauden kasvis: karpalo.
43	26.10.	6.10.	13.10.	Kipeän selän hoito.
44	2.11.	13.10.	20.10.	Isänpäivän brunssimenu.
45	9.11.	20.10.	27.10.	<b>Terveysekstra: silmien hyvinvointi.</b>
46	16.11.	27.10.	3.11.	Näin hoidat vaihdevuosisivaita, kuten limakalvojen kuivumista. Kauden kasvis: persimoni ja sharon.
47	23.11.	3.11.	10.11.	Vaivaako pitkittynyt stressi? Apua vatsavaivoihin ja unettomuuteen.
48	30.11.	10.11.	17.11.	Apua vatsalle ja suolistolle. Joulun ihanimmat leivonnaiset.
49	7.12.	16.11.	23.11.	Hoida kuivaa ja kutisevaa päänahkaa.
50	14.12.	23.11.	30.11.	Näin saat apua pitkittyneeseen yskään. Moderni joulupöytä.
51-52	21.12.	30.11.	8.12.	Joulutupla. Univaikkeudet ja väsymys. Uuden vuoden cocktailpalat.

Päivitetty tälle sivulle:

29.6.2022: numeron 48 teema; 27.6.2022: numeroiden 39, 40 ja 41 teemat