

# SEURA

## SYDÄMELTÄÄN SUOMALAINEN

Seura koskettaa, viihdyttää ja opastaa joka viikko mielenkiintoisella ja monipuolisella lukupaketilla. Seura puolustaa tavallista ihmistä ja hänen kukkaroaan. Seura kertoo tavallisten suomalaisten elämäntarinoita ja tarttuu yhteiskunnallisiin epäkohtiin. Seurassa tapaat myös julkisuuden henkilöt ja kuninkaalliset. Runsaat terveysisällöt, luonto-, ruoka- ja matkajutut, ristikko- ja tehtäväpaketti sekä aina mukana tuleva erillinen TV-maailma ovat tärkeä osa Seuran sisältöä ja erottuvuutta. Seuran tilaukseen sisältyy myös digilehti ja kattava lehtiarkisto. Vuoden mittaan ilmestyy 6 tuhdimpaa Lukupaketti-lehteä sekä 3 tuplanumeroa.

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 lehdensä parissa 46 minuuttia ja suhtautuu myönteisesti myös kaupallisiin viesteihin. Seura ilmestyy 49 kertaa vuodessa.

### TEKNISET TIEDOT

#### TIEDUSTELUT JA VARAUKSET

[yrityspalvelu@otavamedia.fi](mailto:yrityspalvelu@otavamedia.fi)  
p. 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

195 000

### HINNAT

KOKO	HINTA €
2/1	11 790
1/1	6 550
1/2	4 460
1/4	3 280
TAKAKANSI	7 210
2. KANSI	7 210

Kysy lisää mainonnan tutkimuksesta Otavamedian yhteyshenkilöltäsi!  
<https://yrityksille.otavamedia.fi/mainostajan-ratkaisut/kampanjatutkimus-ja-raportointi/>

## AIKATAULUT JA TEEMAT 2023

NRO	ILM.PÄIVÄ	VARAUS	AINEISTO	ERIKOISAIHE
1	4.1.	14.12.2022	21.12.2022	Näin vähennät alkoholin käyttöä.
2	11.1.	20.12.2022	28.12.2022	Henkinen kriisinkestävyys, eli mikä auttaa, kun ahdistaa ja pelottaa. Kauden kasvis: lehtikaali.
3	18.1.	28.12.2022	4.1.	Miten vilukissa pärjää viileässä sisällä ja ulkona? Ja miksi viileä lämpötila on ihmiselle hyväksi?
4	25.1.	4.1.	12.1.	Voimaa ruoasta: nämä ruoat auttavat aivosumuun ja jatkuvaan väsymykseen. Menu: kevyt kalamenu alkuvuoteen.
5	1.2.	12.1.	19.1.	<b>Lukupaketti terveydestä, laaja terveysteema: keventäminen ja painonhallinta.</b>
6	8.2.	19.1.	26.1.	Atopia - iho kuivuu ja kutisee. Kauden kasvis: bataatti.
7	15.2.	26.1.	2.2.	Ajankohtainen terveysaihe.
8	22.2.	2.2.	9.2.	Yläselkä kipuu. Menu: talviloman ihana aamiaismenu.
9	1.3.	9.2.	16.2.	Terveys: yöhikoilu.
10	8.3.	16.2.	23.2.	<b>Lukupaketti: hullun hauska Suomi, suomalaisia erikoisia ilmiöitä ja hauskoja persoonia.</b> Lääkehoito kohdilleen. Kauden kasvis: mango.

#### Päivitetty tälle sivulle:

19.12.2022 teema numerosta 9 numeroon 10

# SEURA

NRO	ILM.PÄIVÄ	VARAUS	AINEISTO	ERIKOISAIHE
11	15.3.	23.2.	2.3.	Rauhoitetaan aivoja.
12	22.3.	2.3.	9.3.	Miten kellojensiirto vaikuttaa terveyteen? Menu: pääsiäispäivällinen.
13	29.3.	9.3.	16.3.	Apua käsien nivelrikkoon. Leivontaa ja jälkiruokaa: nopeita pääsiäiseenkin sopivia herkkuja.
14-15	5.4.	16.3.	23.3.	Ajankohtainen terveysaihe.
16	19.4.	28.3.	4.4.	Miksi infarkti uusiutuu ja miten se estetään? Kauden kasvis: erilaiset salaattit (myös vappuun sopivia herkkuja).
17	26.4.	4.4.	13.4.	Katupöly vaivaa, mistä apu?
18	3.5.	12.4.	19.4.	Ongelmia hammasimplantin kanssa. Menu: äitienpäivän kakkubuffet.
19	10.5.	19.4.	26.4.	Penikkatauti juoksijalla.
20	17.5.	26.4.	4.5.	<b>Lukupaketti: rakkaus, romantiikka, erotiikka, seksi.</b> Terveys: voiko vitiligolle eli valkopälville mitään? Kauden kasvis: parsaherkkuja.
21	24.5.	3.5.	10.5.	Ajankohtainen terveysaihe.
22	31.5.	10.5.	17.5.	Milloin mustasukkaisuus on sairasta ja mitä sille voi tehdä? Menu: alkukesän grilliherkut.
23	7.6.	17.5.	25.5.	Vatsan ja suoliston hyvinvointia.
24	14.6.	25.5.	1.6.	Punkkitaudeista ja suojaumisesta (sisältää mm. hyönteiskarkotteet). Menu: juhannuksen kalapöytä.
25-26	21.6.	1.6.	8.6.	Seksiä taun jälkeen, parisuhteen puuttumisen, sairastelun tms. jälkeinen tilanne. Kauden kasvis: kirsikka.
27	5.7.	14.6.	21.6.	Ajankohtainen terveysaihe.
28	12.7.	21.6.	29.6.	Pitääkö suolaa saada? Menu: grillataan kasviksiksista ja hedelmistä.
29	19.7.	29.6.	6.7.	Kantapääkipu eli plantaarifaskiitti.
30	26.7.	6.7.	13.7.	Mikä avuksi, kun parisuhde rakoilee? Kauden kasvis: meloni.
31	2.8.	13.7.	20.7.	Jatkuva väsymys, unihäiriö.
32	9.8.	20.7.	27.8.	Voimia arkeen hyvillä valinnoilla. Leivontaa: marjaleivonnaisia.
33	16.8.	27.7.	3.8.	Lonkka kipeänä, onko se limapussin tulehdus eli bursiitti? Ja miten sitä hoidetaan?
34	23.8.	3.8.	10.8.	Näin voit parantaa sisäilmaa. Kauden kasvis: parsakaali.
35	30.8.	10.8.	17.8.	<b>Lukupaketti, laaja luontoteema: mennään metsään.</b> Ajankohtainen terveysaihe.
36	6.9.	17.8.	24.8.	Uutta tietoa migreenistä. Menu: metsämenu.
37	13.9.	24.8.	31.8.	Miksi D-vitamiinin syönti kannattaa aloittaa viimeistään nyt?
38	20.9.	31.8.	7.9.	Elintavoilla Alzheimerin ehkäisyyn. Kauden kasvis: omena.
39	27.9.	7.9.	14.9.	Sydänterveyttä.
40	4.10.	14.9.	21.9.	<b>Lukupaketti, laaja terveysteema: selkä vahvaksi ja eroon kivuista.</b> Menu: Octoberfest – olut ruoassa.
41	11.10.	21.9.	28.9.	Voiko ruokavalio auttaa reumapotilasta?
42	18.10.	28.9.	5.10.	Ajankohtainen terveysaihe. Kauden kasvis: päärynä.
43	25.10.	5.10.	12.10.	Mistä tunnistaa TIA-kohtauksen ja mitä sitten pitää tehdä?
44	1.11.	12.10.	19.10.	Itseaiheutettu keskittymiskyvyn heikkous voi olla univaikeuksien syynä. Menu: isänpäivän patamenu.
45	8.11.	19.10.	26.10.	<b>Lukupaketti True Crimesta.</b> Terveys: vatsan ja suoliston hyvinvointia.
46	15.11.	26.10.	2.11.	Virtsankarkailuun apua. Leivonta: joulunajan suolaista ja makeaa.
47	22.11.	2.11.	9.11.	Mikä auttaa, kun mieli masentuu?
48	29.11.	9.11.	16.11.	Ajankohtainen terveysaihe. Menu: itsenäisyyspäivän suomalaiset klassikot.
49	7.12.	16.11.	23.11.	Näin vaihdevuodet muuttavat aineenvaihduntaa, mitä siitä seuraa ja miten vaivoja vastaan voi taistella.
50	13.12.	22.11.	29.11.	Näin kaihi hoidetaan. Joulun parhaat kalaruoat.
51-52	20.12.	29.11.	7.12.	Näin selviät, kun pinna kiristyy perheen kanssa: resilienssiä ja vuorovaikutustaitoja perheen kohtaamisiin. Uuden vuoden samppanjaillallinen.

Päivitetty tälle sivulle: