



## ROHKEA JA KOSKETTAVA LEHTI KYP SÄLLE AIKUISELLE

Viva kannustaa aikuisia suomalaisia nauttimaan elämästä sen kaikissa muodoissa. Viva antaa neuvoja elämän muutoskohtiin. Vivan sydämellisissä reportaaseissa on nostalgiaa ja yhdessä jaettuja kokemuksia. Laajoissa henkilöjutuissa puhutaan kiertelemättä elämän iloista ja suruista. Viva opastaa ja innostaa lukijoitaan liikkumaan, hoitamaan itseään ja löytämään parhaan tyyliänsä. Lehti tarjoaa värikkäitä kulttuuri- ja matkajuttuja sekä runsaasti hyötytietoa terveydestä, asumisesta, säästämisestä, eläkkeistä ja perintöasioista. Näillä aiheillaan Viva puhuttelee aikuista naista ja myös hänen elämänsä miehiä. Vivan verkkosivusto löytyy **Seura-lehden** alta. Viva ilmestyy 12 kertaa vuodessa.

### HINNAT

KOKO	HINTA €
2/1	8 270
1/1	4 590
1/2	3 120
1/4	2 300
2. KANSI	5 060
3. KANSI	5 060
TAKAKANSI	5 060

### TEKNISET TIEDOT

#### TIEDUSTELUT JA VARAUKSET

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

#### AINEISTOT

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

#### LIITTEIDEN TOIMITUS

Pia Mäkelä, p. 040 5793005, PunaMusta  
Tampere, Kaapelikatu 1, 33330 Tampere

#### ILMESTYMINEN

12 nroa vuodessa

#### LEHDEN KOKO

230 x 297

#### PAINOMENETELMÄ

Offset

#### SIDONTA

Stiftaus

#### LUKIJAMÄÄRÄ

78 000

### AIKATAULUT JA TEEMAT 2023

NRO	ILM.PÄIVÄ	VARAUS	AINEISTO	ERIKOISAIHE
1	4.1.	7.12.2022	14.12.2022	Säästä ja suitsi menoja, asiantuntijoiden vinkkejä. Hoida suuta, satsaat yleisterveyteesi. Miten voi saada asumisoikeusasunnon? Vanhalle tietokoneella jatkoaikaa päivittämällä.
2	1.2.	4.1.	12.1.	Näin suuret ikäluokat porskuttavat. Miten muistisairautta voi hidastaa ja muistia terhaikoittaa? Hyödy näistä palveluista, seniori. Virkeyttä kylpylästä. Miten tunnistaudun turvallisesti eri palveluihin?
3	1.3.	2.2.	9.2.	Nuoruudenrakkaus löytyi uudestaan. Mihin uniapneahoito voi kompastua? Teknisiä apuvälineitä huonomuistisen arkeen.
4	5.4.	9.3.	16.3.	Uusia alkuja. Naiset kertovat, miten uskalsivat hypätä uuteen. Näin tein kuntoremontin. Hoida sydäntä myös operaation jälkeen. Hyödy uusista terveystutkimuksista: verenpaine, rasva-arvot ja paino hallintaan. Onko työkyvyttömyyseläke uhka vai mahdollisuus?
5	3.5.	3.4.	12.4.	Karjala sydämessä. Evakkotalon uusi elämä. Hyvää hoitoa intiimivaivoihin. Mikä avuksi, kun sota vie mielenrauhan? Mitkä perimyskaaren sudenkuopat voi välttää testamentin teolla? Uusia laitteita pihanhoitoon.
6	31.5.	3.5.	10.5.	Romantiikka kukkii! Mitä varovaisen pitää muistaa, kun rakkaus iskee? Miten palauttaa vetovoima ja intohimo pitkässä parisuhteessa? Millä laitteilla voin suojata muistisairasta läheistäni?
7	5.7.	7.6.	14.6.	Unelmista totta. Loviisan asuntomessukoti täytti haaveet. Kuukauden autoloma Euroopassa. Parempaa arkea nivelrikkopotilaalle. Löydä kompostoinnin uudet apuvälineet.
8	2.8.	6.7.	13.7.	Kun rakkaus loppuu. Ystäviä exän kanssa. Näin pidät puolesi erossa. Tunnista aivoverenkiertohäiriöt, kuten TIA-kohtaukset. Mitä järkeä on älyjääkaapissa ja -pakastimessa?
9	6.9.	10.8.	17.8.	Ilo irti eläkkeelle jäämisestä! Miten vaalia terveyttä, kun työelämä loppuu? Enemmän irti televisiosta uusilla laitteilla.
10	4.10.	7.9.	14.9.	Löydä ystävä. Eron ummetuksesta. Miten tehdä edunvalvontavaltuus?
11	1.11.	5.10.	12.10.	Rohkeasti maailmalle! Uusi koti ulkomailta. Mitä Espanjaan muuttavan kannattaa tietää? Uutta hoitoa eturauhassyöpään. Vinkit seniorien älypuhelimien ja tablettien oston.
12	29.11.	2.11.	9.11.	Surusta valoon. Tunnista läheisen masennus. Senioria virkistävät ja kuntouttavat konsoli- ja tietokonepelit.

#### Päivitetty tälle sivulle:

24.8.2023 numeroiden 10 ja 11 aiheet; 7.2.2023 numeroiden 5 ja 6 aiheet