

SYDÄMELTÄÄN SUOMALAINEN

90 vuotta täyttävä Seura koskettaa, viihdyttää ja opastaa joka viikko mielenkiintoisella ja monipuolisella lukupaketilla. Seura puolustaa tavallista ihmistä ja hänen kukkaroaan. Seura kertoo suomalaisten elämäntarinoita ja tarttuu yhteiskunnallisiin epäkohtiin. Seurassa tapaa myös julkisuuden henkilöt ja kuninkaalliset.

Runsaat terveystieteelliset, 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. Seura tarjoaa sivuillaan viikoittain – ja **Seura.fi:ssä** päivittäin – monipuolista luettavaa. Seuran lukija viihtyy lehensä parissa pitkään ja suhtautuu myönteisesti myös kaupallisiin viesteihin. Seura ilmestyy 49 kertaa vuodessa, numeroihin kuuluu 6 tuhdimpaa Lukupaketti-lehteä sekä 3 tuplanumeroa.

TEKNISET TIEDOT

TIEDUSTELUT JA VARAUKSET

yrityspalvelu@otavamedia.fi

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

183 000

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

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

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 2024

NRO	ILM.PÄIVÄ	VARAUS	AINEISTO	ERIKOISAIHE
1	3.1.	13.12.2023	15.12.2023	Ruoka: pienellä vaivalla viisi edullista ruokaa. Terveys: onnistu painonhallinnassa.
2	10.1.	20.12.2023	22.12.2023	Terveys: näin hidastat vanhenemista. Paljon tietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja hyvästä unesta.
3	17.1.	29.12.2023	3.1.	Terveys: apua nivelvaivoihin ja nivelten kipuun.
4	24.1.	8.1.	10.1.	Terveys: mikä auttaa ihotulehduksiin, kuten ruusuun? Nostalgiamatka: Koli.
5	31.1.	15.1.	17.1.	Terveys: apua syyhyyn ja sen aiheuttamiin iho-ongelmiin.
6	7.2.	22.1.	24.1.	Lukupaketti: uni ja nukkuminen. Ruoka: helposti – nopeasti – ravitsevasti.
7	14.2.	29.1.	31.1.	Terveys: vatsan ja suoliston ongelmia. Nostalgiamatka: Kuopio ja Puijo.
8	21.2.	5.2.	7.2.	Ajankohtainen terveysaihe eli terveyttä ja hyvinvointia.
9	28.2.	12.2.	14.2.	Terveys: akuutin ja pitkittyneen flunssan hoitoa.
10	6.3.	19.2.	21.2.	Ruoka: kananmuna. Iloa aamuun, runsautta päivään ja herkkuhetkiä iltaan. Terveys: munuaisen vajaatoiminta.
11	13.3.	26.2.	28.2.	Terveys: tulehdus silmässä. Nostalgiamatka: Pallas-tunturi.
12	20.3.	4.3.	6.3.	Terveys: korvatulehdus aikuisella, apua kipuun.
13-14	27.3.	11.3.	13.3.	Ajankohtainen terveysaihe eli terveyttä ja hyvinvointia.

Päivitetty tälle sivulle:

SEURA

NRO	ILM.PÄIVÄ	VARAUS	AINEISTO	ERIKOISAIHE
15	10.4.	21.3.	25.3.	Ruoka: karkaa kesään – ota avuksi tuoreet ja maukkaat kaupan yrtit. Terveys: millainen niveltulehdus kihti on? Nostalgiamatka: Turku.
16	17.4.	28.3.	3.4.	Terveys: selän kipuja ja ongelmia.
17	24.4.	8.4.	10.4.	Terveys: miten geenit vaikuttavat lihomiseen?
18	30.4.	10.4.	15.4.	Lukupaketti mökkeilystä. Ruoka: onnenkori – piknikille, ystävälle tai ikäihmisen ovelle. Terveys: verenluovutus.
19	8.5.	19.4.	23.4.	Terveys: alavatsan vaivat, ulosteen pidätyskyvyn ongelmat. Nostalgiamatka: Lappeenranta.
20	15.5.	25.4.	29.4.	Ajankohtainen terveysaihe eli terveyttä ja hyvinvointia.
21	22.5.	3.5.	7.5.	Terveys: lintukirpun purema.
22	29.5.	13.5.	15.5.	Terveys: naisen intiimiterveys, asiaa muun muassa limakalvojen kuivumisesta.
23	5.6.	20.5.	22.5.	Lukupaketti: kypsän iän rakkaus, muuttuva parisuhde, hormonit. Ruoka: kokoa silakasta koko kesän herkullisin kalapöytä. Terveys: aurinkoihottuma ja ihon suojaaminen auringolta.
24	12.6.	27.5.	29.5.	Ajankohtainen terveysaihe eli terveyttä ja hyvinvointia. Nostalgiamatka: Hopealinjan risteily Vanajaveden maisemissa.
25-26	19.6.	3.6.	5.6.	Ajankohtainen terveysaihe eli terveyttä ja hyvinvointia. Kun aikuisten sisarusten välit kiristyvät.
27	3.7.	14.6.	18.6.	Ruoka: grillimakkarat ja niiden uudet kaverit. Terveys: näin huolehdit nestetasapainosta helteellä.
28	10.7.	24.6.	26.6.	Terveys: apua virtsankarkailuun. Nostalgiamatka: Hanko.
29	17.7.	1.7.	3.7.	Terveys: känsänpoisto onnistuu kotikonstein.
30	24.7.	8.7.	10.7.	Terveys: vatsan ja suoliston ongelmia.
31	31.7.	15.7.	17.7.	Terveys: helppoa painonhallintaa.
32	7.8.	22.7.	24.7.	Ruoka: maukkaita herkkuja kaalista ja porkkanasta. Terveys: mistä tunnistaa nivustyrän?
33	14.8.	29.7.	31.7.	Terveys: hermopinne hermokivun aiheuttajana. Nostalgiamatka: Punkkaharju.
34	21.8.	5.8.	7.8.	Terveys: haimatulehdus voi tuntua ylävatsan kipuna.
35	28.8.	12.8.	14.8.	Terveys: apua korkeaan verenpaineeseen.
36	4.9.	19.8.	21.8.	Ruoka: peltiruokia ja one pot -ruokia - helppoa, herkullista ja nopeaa. Terveys: hampaiden terveyttä ja hoitoa.
37	11.9.	26.8.	28.8.	Lukupaketti: säästäminen, ruoka, sähkö, nuukailu. Terveys: vatsan ja suoliston hyvinvointia. Nostalgiamatka: Tampere.
38	18.9.	2.9.	4.9.	Terveys: flunssan hoitoa.
39	25.9.	9.9.	11.9.	Ajankohtainen terveysaihe eli terveyttä ja hyvinvointia.
40	2.10.	16.9.	18.9.	Ruoka: karkota kaamos aamiaisella - onnea mahan täydeltä pimeään aikaan. Terveys: vatsan vakavat sairaudet.
41	9.10.	23.9.	25.9.	Terveys: yllättävät syyt alaselkävivun takana. Nostalgiamatka: Aavasaksa.
42	16.10.	30.9.	2.10.	Terveys: ihon ongelmia ja hoitoja.
43	23.10.	7.10.	9.10.	Lukupaketti: muisti ja aivot.
44	30.10.	14.10.	16.10.	Terveys: eturauhasen ongelmia ja hoitoja.
45	6.11.	21.10.	23.10.	Ruoka: oho, vieraita - nopeat, mutta näyttävät ja maistuvat juhlaherkut. Terveys: vatsan ja suoliston ongelmia ja hoitoja.
46	13.11.	28.10.	30.10.	Terveys: suun ongelmia ja hoitoja. Nostalgiamatka: Kainuu ja Suomussalmi.
47	20.11.	4.11.	6.11.	Ajankohtainen terveysaihe eli terveyttä ja hyvinvointia.
48	27.11.	11.11.	13.11.	Terveys: tunnista tulehdus, mitä CRP kertoo?
49	4.12.	18.11.	20.11.	90-vuotisjuhlanumero. Lukupaketti: tulevaisuusteema, miltä Suomi näyttää vuonna 2034? Ruoka: jouluiloa jokaiselle – pikaleipomuksia ja taidokkaita jälkiruokaanelmia.
50	11.12.	22.11.	26.11.	Terveys: selän ongelmia ja hoitoja. Nostalgiamatka: Rovaniemi.
51-52	18.12.	29.11.	3.12.	Terveys: tunnista veritulpan ennusmerkit.

Päivitetty tälle sivulle:

26.2.2024 numeron 15 ja 17 teemat; 16.1.2024 numeron 18 aikataulut