

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 tapaa myös julkisuuden henkilöt ja kuninkaalliset.

Runsas terveys- ja elämäntietosisällöt, luonto-, ruoka- ja matkakjutut, 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 5793005, PunaMusta
Tampere, Kaapelikatu 1, 33330 Tampere

ILMESTYMINEN

49 nroa vuodessa, 3 kaksoisnumeroa

LEHDEN KOKO

210 x 280

PAINOMENETELMÄ

Offset

SIDONTA

Stiftaus

LUKIJAMÄÄRÄ

178 000

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.

Haluatko kuulla lisää mainonnan tutkimuksesta?

Katja Sampo
Tutkimuspäällikkö
040 765 3335
katja.sampo@otava.fi

AIKATAULUT JA TEEMAT 2025

NRO	ILM.PÄIVÄ	VARAUS	AINEISTO	ERIKOISAIHE
1	2.1.	10.12.2024	12.12.2024	Teresan ruoka: Valmista kotiruokaklassikot kevyemmin. Uusia työkaluja painonhallintaan.
2	9.1.	13.12.2024	18.12.2024	Terveysteemana lihaskunto ja sen nostaminen.
3	16.1.	23.12.2024	31.12.2024	Terveysteemana ajankohtaista asiaa hengitystieinfektioista.
4	23.1.	3.1.	9.1.	Näin hoidat selkäkipua.
5	30.1.	13.1.	16.1.	Näin pysyt terveenä ja energisenä: puhetta myös ravitsemuksesta ja ravintolisistä.
6	6.2.	20.1.	23.1.	Teresan ruoka: helposti airfryerilla. Hittireseptit aloittelijalle. Terveysteemana miten itsehypnoosi auttaa?
7	13.2.	27.1.	30.1.	Terveysteemana talviset iho-ongelmat.
8	20.2.	3.2.	6.2.	Lukupaketti sukututkimuksesta. Terveysteemana 10 kysymystä: hyvinvointia aivoille.
9	27.2.	10.2.	13.2.	Apua uupuneeseen ja vetämättömään oloon. Puhetta myös ruokavaliosta ja ravintolisistä.
10	6.3.	17.2.	20.2.	Teresan ruoka: keväiset keitot helposti ja edullisesti. Tukkoisen nenän hoito.
11	13.3.	24.2.	27.2.	Terveysteemana nivelen hyvinvointi.
12	20.3.	3.3.	6.3.	Terveysteemana hyvää hoitoa peräpukamiin.
13	27.3.	10.3.	13.3.	Näin rauhoitat hermostoa.

Päivitetty tälle sivulle:

Päivitetty 5.12.2024 numeroiden 3 ja 6 teemat; 26.11.2024 numeron 1 aineistopäivä

SEURA

NRO	ILM.PÄIVÄ	VARAUS	AINEISTO	ERIKOISAIHE
14	3.4.	17.3.	20.3.	Teresan ruoka: uutta pullataikinasta. Tutun taikinan uudet ideat. Terveyttä ja hyvinvointia, ajankohtainen terveysaihe.
15	10.4.	24.3.	27.3.	Terveysteemana silmien hyvinvointi.
16-17	16.4.	28.3.	2.4.	Pääsiäisen runsas tuplanumero. Terveysteemana hengitys.
18	30.4.	9.4.	14.4.	Apua jalkaterän kipuihin.
19	8.5.	16.4.	23.4.	Teresan ruoka: grillataan kasviksia grillilihojen kaveriksi tai pelkästään syötäväksi. Terveysteemana alhainen verenpaine.
20	15.5.	25.4.	30.4.	Miten hoidetaan varpaankynsien ongelmia.
21	22.5.	5.5.	8.5.	Terveyttä ja hyvinvointia, ajankohtainen terveysaihe.
22	28.5.	9.5.	14.5.	Terveysteemana haavanhoitoa.
23	5.6.	16.5.	21.5.	Teresan ruoka: kesäinen grillimenu. Helpot herkut juhannuspöytään. Terveysteemana: lrti murehtimisesta.
24	12.6.	23.5.	28.5.	terveysteemana kesäisiä iho-ongelmia ja ihon suojaamista.
25-26	18.6.	30.5.	4.6.	Juhannuksen mukkea tuplanumero. Terveysteeman sydänterveys.
27	3.7.	13.6.	18.6.	Lukupaketti luontomatkailua kotimaassa. Teresan ruoka: puutarhamarjaherkut. Hyödynnä kesän marjasato leivontaan ja jälkiruokiin. Terveyttä ja hyvinvointia, ajankohtainen terveysaihe.
28	10.7.	23.6.	26.6.	Terveysteemana intiimivaivat.
29	17.7.	30.6.	3.7.	Terveysteemana testosteroni.
30	24.7.	7.7.	10.7.	Terveysteemana huimaus.
31	31.7.	14.7.	17.7.	Terveysteemana suoliston ongelmia ja niiden hoitoa.
32	7.8.	21.7.	24.7.	Teresan ruoka: edulliset satokauden kasvikset. Terveysteemana Lewyn kappale -tauti.
33	14.8.	28.7.	31.7.	Apua jännitysniskalle ja sen kivuille.
34	21.8.	4.8.	7.8.	Miten hoitaa nivuskipua?
35	28.8.	11.8.	14.8.	Terveysteemana virtsatietulehdus.
36	4.9.	18.8.	21.8.	Teresan ruoka: ihanimmat sieniherkut. Terveysteemana iho-ongelmat.
37	11.9.	25.8.	28.8.	Terveyttä ja hyvinvointia, ajankohtainen terveysaihe.
38	18.9.	1.9.	4.9.	Lukupaketti. Pidä muisti vireänä. Näin tuet muistia ja aivojen toimintaa. Puhetta myös ruokavaliosta ja ravintolisistä.
39	25.9.	8.9.	11.9.	Kipuileeko kyynärpää? Tunnista ja hoida tenniskyynärpäätä.
40	2.10.	15.9.	18.9.	Teresan ruoka: syksy padassa. Pitkään hautuneet pataruoat. Terveysteemana silmien hyvinvointi.
41	9.10.	22.9.	25.9.	Apua ummetukseen kotikonstein.
42	16.10.	29.9.	2.10.	Teemana ehkäise ja hoida virtsankarkailua.
43	23.10.	6.10.	9.10.	Terveyttä ja hyvinvointia, ajankohtainen terveysaihe.
44	30.10.	13.10.	16.10.	Teemana vatsan hyvinvointi.
45	6.11.	20.10.	23.10.	Lukupaketti. Näin varaudut lähiomaisen menehtymiseen. Teresan ruoka: joululeivontaa ja karkkeja. Herkut joulupöytään ja lahjapakettiin. Terveysteemana: miten nostaa mielialaa? Puhetta myös ravinnosta ja ravintolisistä.
46	13.11.	27.10.	30.10.	Teemana suun terveys.
47	20.11.	3.11.	6.11.	Teemana apua eturauhasen vaivoihin.
48	27.11.	10.11.	13.11.	Apua uniapneaan ja kuorsaukseen.
49	4.12.	17.11.	20.11.	Teresan ruoka: kinkun uudet kaverit – juurekset ja laatikot uudella tavalla. Terveyttä ja hyvinvointia, ajankohtainen terveysaihe.
50	11.12.	24.11.	27.11.	Kivunhoitoa kotikonstein.
51-52	18.12.	1.12.	4.12.	Joulutupla. Apua närästykseseen.

Päivitetty tälle sivulle:

17.7.2025 numeron 32 teema