

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.

Runsaat terveyssisällöt, luonto- ja matkajutut, ristikko- ja tehtäväpaketti sekä aina mukana tuleva erillinen TV-maailma ovat tärkeä osa Seuran sisältöä ja erottuvuutta. Tilaukseen sisältyy myös digilehti ja kattava lehtiarkisto. Seura tarjoaa sivuillaan viikoittain – ja **Seura.fi**:ssä päivittäin – kiinnostavaa luettavaa. Seuran lukija viihtyy lehensä parissa pitkään ja suhtautuu myönteisesti myös kaupallisiin viesteihin. Seura ilmestyy 49 kertaa vuodessa, ja vuoden mittaan ilmestyy kolme tuhdimpaa Lukupaketti-lehteä sekä neljä 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

48 nroa vuodessa, 4 kaksoisnumeroa

LEHDEN KOKO

210 x 280

PAINOMENETELMÄ

Offset

SIDONTA

Stiftaus

LUKIJAMÄÄRÄ

158 000

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 2026

NRO	ILM.PÄIVÄ	VARAUS	AINEISTO	ERIKOISAIHE
1	31.12.2025	9.12.2025	12.12.2025	Terveysteemana apu painonhallintaan.
2	8.1.	15.12.2025	18.12.2025	Terveysteemana vinkkejä alkoholin käytön vähentämiseen. Matka kotimaassa: Euroopan kulttuuripääkaupunki 2026 Oulu monipuolisesti esiteltynä vinkkien kera.
3	15.1.	23.12.2025	30.12.2025	Terveysteemana silmien terveys.
4	22.1.	2.1.	8.1.	Terveysteemana mitä syke kertoo terveydestä?
5	29.1.	12.1.	15.1.	Terveysteemana kuivan päänahan hoito.
6	5.2.	19.1.	22.1.	Terveysteemana apu vatsan ja suoliston hyvinvointiin. Kaukomatka Vietnamiin: esittelyssä eksoottinen, mutta helposti lähestyttävä Phu Quoc.
7	12.2.	26.1.	29.1.	Lukupaketti: digituska ja mahdollisuudet, vinkkejä digimaailmaan ja varoituksia huijauksista, terveyttä ja hyvinvointia.
8	19.2.	2.2.	5.2.	Terveysteemana apu yskään.
9	26.2.	9.2.	12.2.	Terveysteemana ajankohtaiset tartuntataudit ja niiden hoito.
10	5.3.	16.2.	19.2.	Terveysteemana näin pidät huolta kuulosta. Matkajuttu Eurooppaan: Alpit tavis-patikoijalle, helpot vinkit ikoniseen patikointi/retkeily-ympäristöön.
11	12.3.	23.2.	26.2.	Terveysteemana uutta tietoa migreenistä.
12	19.3.	2.3.	5.3.	Terveysteemana helpota ja ehkäise allergioita.

Päivitetty tälle sivulle:

SEURA

NRO	ILM.PÄIVÄ	VARAUS	AINEISTO	ERIKOISAIHE
13	26.3.	9.3.	12.3.	Terveyttä ja hyvinvointia.
14-15	1.4.	13.3.	18.3.	Pääsiäisen tuplanumero. Terveysteemana apu kolottaville nivelille. Ruoka: herkkulista leivontaa – maistuvimmat pullareseptit. Matka: yhdistä kaupunki- ja rantaloma Pohjois-Espanjan Santanderissa.
16	16.4.	26.3.	31.3.	Terveysteemana uutta tietoa muistisairauksista.
17	23.4.	2.4.	9.4.	Terveysteemana vatsan terveys.
18	30.4.	13.4.	16.4.	Terveyttä ja hyvinvointia. Matkajuttu Viroon: parhaat paikat budjettimatkailijalle, vinkkejä ajanviettoon monipuolisesti pienellä rahalla.
19	7.5.	17.4.	22.4.	Terveysteemana helpota ja ehkäise jalkaterän kipuja.
20	13.5.	23.4.	28.4.	Lukupaketti: suuret ikäluokat, nostalgiaa, kevyen musiikin tähtiä, aikalaisilmiöitä. Uusinta tietoa laihdutuslääkkeistä.
21	21.5.	30.4.	6.5.	Terveysteemana sydänterveys.
22	28.5.	8.5.	12.5.	Terveysteemana apu palautumiseen.
23	4.6.	18.5.	21.5.	Terveysteemana hyvää hoitoa auringonpolttamalle iholle.
24	11.6.	25.5.	28.5.	Terveyttä ja hyvinvointia.
25-26	17.6.	29.5.	3.6.	Juhannuksen mahtava tuplanumero. Terveysteemana helpota ja ehkäise turvotusta. Ruoka: maistuvat grillausherkut keskikesään. Upea matkapaketti kotimaasta: viehättävät ruukkikylät – esittelyssä laaja kierros vinkkeineen.
27	2.7.	12.6.	17.6.	Terveysteemana apu hiustenlähtöön.
28	9.7.	22.6.	25.6.	Terveysteemana torju tukalan helteen terveyshaasteet.
29	16.7.	29.6.	2.7.	Terveysteemana hyvää hoitoa hampaille. Matkailua kotimaassa: lumoava ja idyllinen kesäkohde Suomesta.
30	23.7.	6.7.	9.7.	Terveysteemana helpotusta olkapään kipuun.
31	30.7.	13.7.	16.7.	Terveysteemana alenna ja ehkäise korkeaa kolesterolia.
32	6.8.	20.7.	23.7.	Terveysteemana apu kynsisieniin.
33	13.8.	27.7.	30.7.	Terveysteemana tekoja mielen hyvinvoinnin hyväksi. Matka Afrikassa: nojatuolimatka Kenian upeisiin kansallispuistoihin.
34	20.8.	3.8.	6.8.	Terveysteemana luuston terveys.
35	27.8.	10.8.	13.8.	Terveysteemana verensokerin tasapaino.
36	3.9.	17.8.	20.8.	Terveyttä ja hyvinvointia.
37	10.9.	24.8.	27.8.	Terveysteemana vinkit flunssan hoitoon.
38-39	17.9.	31.8.	3.9.	Syksyn tuplanumero. Terveysteemana näin hidastetaan ikääntymistä. Syksyn makuja lautasella: ruokamatka Calabriaan Italiaan, maistuvimmat sieniruokareseptit kotimaasta.
40	1.10.	14.9.	17.9.	Terveysteema uutta tietoa syöpähoidoista, Roosa nauha -teema.
41	8.10.	21.9.	24.9.	Terveysteemana uutta tietoa diabeteksestä.
42	15.10.	28.9.	1.10.	Terveyttä ja hyvinvointia. Matka: budjettimatka Euroopan edulliseen kaupunkiin.
43	22.10.	5.10.	8.10.	Lukupaketti: suuri terveysteema – näin pidät huolta miehen terveydestä.
44	29.10.	12.10.	15.10.	Terveysteemana apu virtsankarkailuun.
45	5.11.	19.10.	22.10.	Terveysteemana hyvää kivunhoitoa kotikonstein.
46	12.11.	26.10.	29.10.	Terveysteema aivojen terveys -ekstra. Matka: etelän lämpöä rennossa lomakohteessa.
47	19.11.	2.11.	5.11.	Terveysteemana helpotusta käheään ääneen.
48	26.11.	9.11.	12.11.	Terveysteemana opas mielen hyvinvointiin.
49	3.12.	16.11.	19.11.	Terveyttä ja hyvinvointia.
50	10.12.	23.11.	26.11.	Terveysteemana näin pidät huolta näkökyvystä ja silmälaseista.
51-52	17.12.	30.11.	3.12.	Joulun tuplanumero. Terveysteemana uutta tietoa unettomuudesta ja sen hoidosta. Ruoka: tunnelmallista ja helppoa ruokaa joulun ja uudenvuoden juhlapyyhiin. Matkareportaasi: kotimainen joulumatka, Lapin tunnelmaa.

Päivitetty tälle sivulle: