



# Seniorterveys

## asiaa terveydestä ja hyvinvoinnista

Senioriterveys on laaja-alainen seniorterveyslehti, joka tarjoaa lukijalleen tietoa kaikista terveyden osa-alueista; fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä. Lehden keskiössä on seniorin mukava, turvallinen ja aktiivinen arki. Lehden artikkelit kertovat lämminhenkisiä, omakohtaisia ja helposti lähestyttäviä tarinoita henkilöistä, jotka ovat esimerkiksi selviytyneet vakavasta sairaudesta tai löytäneet keinoja oman terveyden ylläpitoon.

### MEDIAMYNTTI:

Sirpa Hornaeus  
040 - 753 8555  
sirpa.hornaeus@karprint.fi

### ILMOITUSAINESTOT:

st.ilmoitukset@karprint.fi

### PÄÄTOIMITTAJA:

Juha Ahola  
juha.ahola@karprint.fi

### ILMESTYMINEN:

8 kertaa vuodessa

### LUKIJAMÄÄRÄ:

n. 55 100

### JAKELU:

Tilajaat, R-kioskit, Lehtipisteet, messut, markkinointitapahtumat

Tilattavissa myös digitaalisena

[www.seniorterveys.fi](http://www.seniorterveys.fi)

Ilmoitusten varaus- ja peruutusehdot:  
[www.karprint.fi/ilmoitusehdot](http://www.karprint.fi/ilmoitusehdot)

### TILAUSHINNAT:

8 numeroa vuodessa  
Kestotilaus: Painettu 56€, Digi 45€  
Määräaikainen: Painettu 60€, Digi 48€

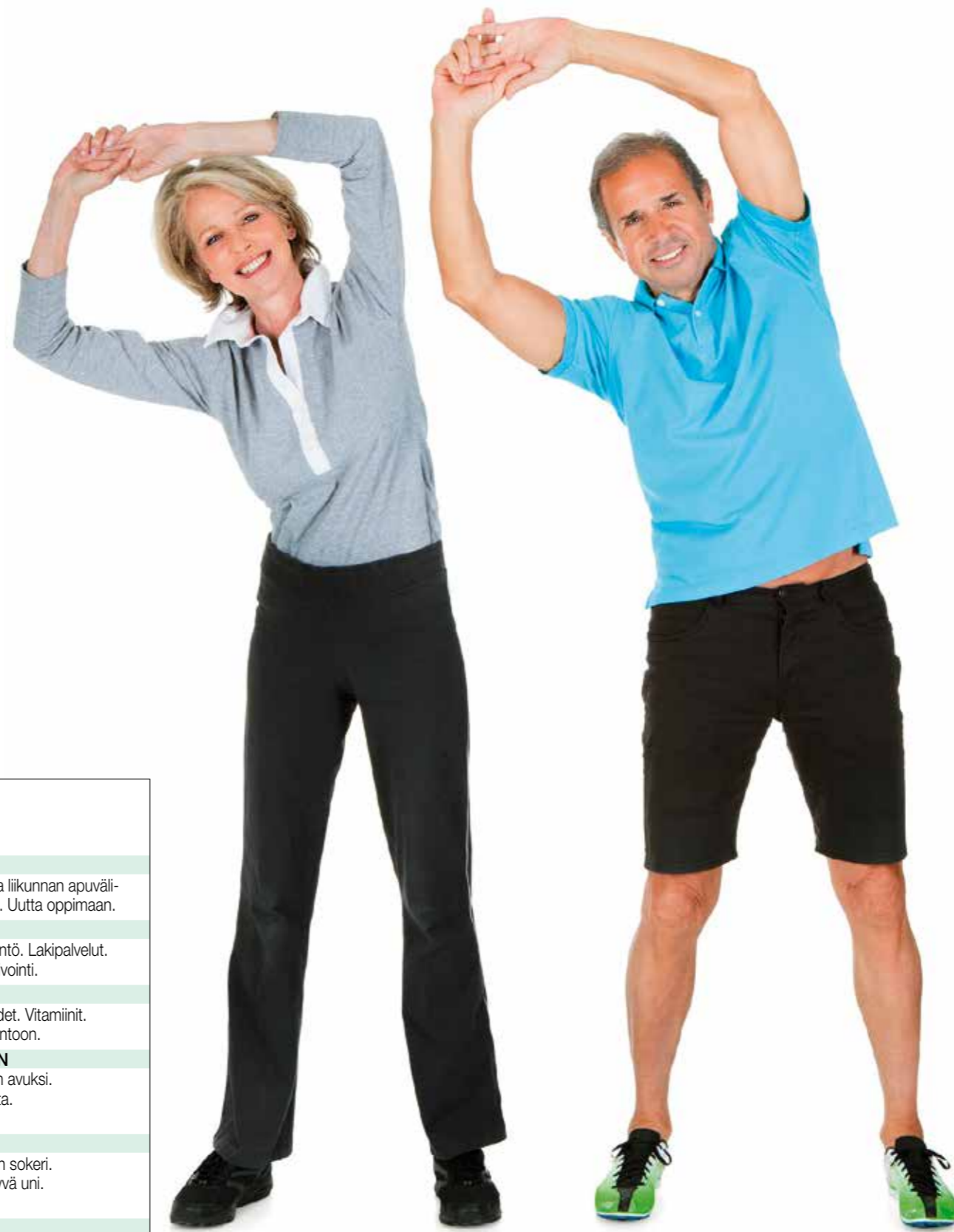
### HINNAT:

KOKO	HINTA
2/1	2350 €
Takakansi	1850 €
1/1	1570 €
2. / 3. Kansi	1720 €
1/2	950 €
1/4	550 €
1/8	360 €
1/16	210 €

Kaikkiin hintoihin lisätään alv 24%

### AINEISTOAIKATAULU JA TEEMAT 2020

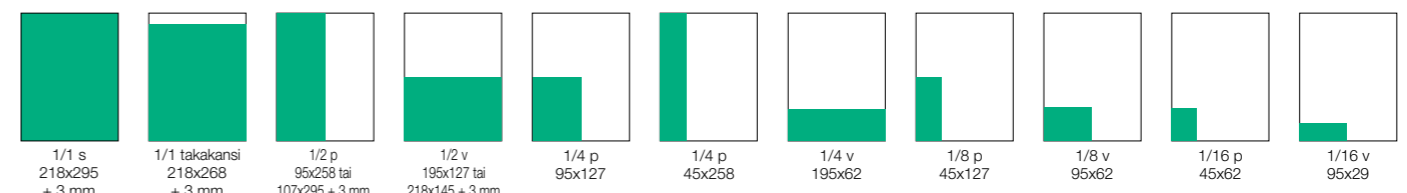
NRO	ILM. VKO	AIN. PV	TEEMA
1	VKO 6	8.1.	<b>VIREYTTÄ ARKEEN</b> Terveellinen ravinto. Painon hallinta. Liikunta ja liikunnan apuvälineet. Suoliston ja vatsan terveys. Harratukset. Uutta oppimaan.
2	VKO 11	12.2.	<b>TURVAA TULEVAAN</b> Perhe ja Parisuhde. Eläke. Testamentti ja Perintö. Lakipalvelut. Palveluja kotiin. Kipu. Hautaus. Henkinen hyvinvointi.
3	VKO 18	1.4.	<b>SUURI HYVINVOINTINUMERO</b> Naisen kokonaisvaltainen terveys. Vaihdavuodet. Vitamiinit. Lääkäripalvelut. Vaihtoehtohoidot. Kesäksi kuntoon.
4	VKO 24	13.5.	<b>TURVALLISUUTTA KOTIIN JA KESÄÄN</b> Matkailu. Turvallinen autoilu. Teknologialla arjen avuksi. Omaishoitajan arki ja palvelut. Nauti auringosta. Kesän tapahtumat - teatterit ja konsertit.
5	VKO 33	15.7.	<b>SYDÄN JA VERISUONITERVEYS</b> Ruokavalio terveyden tukena. Kolesterolit. Veren sokeri. Verenpaine ja hoito. Aivoverenkierohäiriöt. Hyvä uni. Arjen helpottajat.
6	VKO 39	26.8.	<b>TERVEYTTÄ LIKUNNASTA</b> Miehen terveys. Lihaskunto. Turvallinen liikkuminen ja apuvälineet. Tuki- ja liikuntaelinten terveys. Seksuaaliterveys. Kylpylät ja hoitolat. Terveys- ja liikuntamatkat.
7	VKO 44	30.9.	<b>MIELEN JA AIVOJEN TERVEYS</b> Muistisairaudet. Kuntoutus ja apuvälineet. Henkinen hyvinvointi. Ihmissuhteet ja turvaverkko. Verkosta iloa ja hyötyä arkeen. Hyväntekeväisyys - Anna lahja, jolla autat.
8	VKO 49	4.11.	<b>TALVEN ILOT</b> Talviliikunta. Talven matkat. Mökki ja lomaosake. Kevyempi jouluihminen. Lääkäri kotona, verkossa vai puhelimesta.



### KARPRESS-AIKAKAUSLEHDET

Anttiikki ja taide • Ase & Erä • Hevosmaailma • Kiinteistö & energia  
Kissafani • Luontaisterveys • Seniorterveys • Sielunpeili • Talomestari

### ILMOITUSKOOT



## Miksi ilmoittaisit Seniorterveyslehdessä?

Seniorterveyslehdessä on:

- Aktiivinen seniorterveyslehti
- Etsii tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista
- Kiinnostunut uusista terveytuotteista ja -palveluista
- Maksukykyinen kuluttaja
- Kiinnostunut matkustamisesta, kuntoilusta ja uuden oppimisesta

### LEHDEN KOKO:

218 x 295 mm, offset, stiftattu

### AINEISTOVAATIMUKSET:

Julkaisun koko on lehden puhtaaksileikattu koko. Leikkuuvarat ovat 3 mm yli puhtaaksileikkauksen. Leikkuuvarat tehdään mainoksen kaikille reunoille. Tekstiä ja muita elementtejä ei tule sijoittaa 10 mm lähemmäksi puhtaaksileikkausta.

Aineistot mielellään painokelpoisina PDF-tiedostoina.

### Käytettävät kirjasinleikkaukset:

Adobe Font Folio kirjasinleikkaukset. Teksti tulee konvertoida poluiksi mikäli mahdollista.

### Kuvat ja grafiikka:

Tiedostot tallennettava CMYK-kuvina EPS, TIFF tai JPEG -formaattissa. Resoluutio 300 dpi.

### Väriarvot määritellään prosessiväreinä (CMYK).

Kuvissa käytettävä väriprofiili: Coated FOGRA27.

### Siirtotavat:

Sähköposti (tiedostokoko max 30 Mt). Aineistovaatimuksiin liittyviä lisätietoja antaa tekninen asiantuntijamme Tomi Laine puh. 09 - 413 97 406.

### REKLAMAATIOT:

Reklamaatit tulee tehdä kahdeksan päivän kuluessa ilmoituksen julkaisemisesta. Kustantajan vastuu rajoittuu ilmoitushintaan.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.