

# SENIORITERVEYS

1/2012 ~~XX~~ 100 sivua

**Erikoishinta 3,90**

**UUSI LEHTI TUTUSTU!**

## Seniori TERVEYS

Lenkille metsään, lonkat ja aivot vetreiksi

**JUMPPA ONNISTUU**  
bussipysäkilläkin

**Kiiltoa tukkaan, valoa kasvoille**

**Korkea verensokeri riskitekijä verisuonten ahtautumiselle**

**AVANTOUINTI**  
suojaa flunssalta ja lievittää kipuja

**Koskettava tositarina omaishoitajan arjesta**

**Pidä vyötärö sutjakkaana, ehkäiset diabetesta**

Uskonnonopettaja kannusti nuorta **Anneli Kangas-Cederbergiä** mannekiinikouluun

**”Opit esiintymään ja saat itsetuottamusta”**

**TERVEYSRESEPTI**  
Mehukas siemenleipä

SenioriTERVEYS on uusi, seniori-ikäisille suunnattu laaja-alainen terveysasioihin keskittynyt aikakauslehti, joka välittää ajankohtaista asiaa yhteiskuntamme merkittävästä ydinkysymyksestä: seniori-ikäisten suomalaisten terveydestä. SenioriTERVEYS on tilauspohjainen ja myös irtonumeromyynnissä R-kioskeissa ja Lehtipisteissä kautta maan.

SenioriTERVEYDEN keskeisiä aihealueita ovat fyysisen terveyden koko laaja alue: ihmisen koko keho suuta ja silmiä myöden unohtamatta psyykkistä tai sosiaalista terveyttä. Seksuaalisuus on myös ikäihmiselle tärkeä ja voimaa-antava elämän osa-alue. Myös yhteiskuntaa tarkastelemme terveydellisestä näkökulmasta. Joka numerossa mielenkiintoista asiaa myös kauneudesta, liikunnasta ja kulttuurista.

## Karpres lehdet



# SENIORITERVEYS

Mediatiedot 1.1.2012 alkaen

## KUSTANTAJA

Karprint Oy  
Postiosoite: 03150 Huhmari  
Puhelin: vaihe 09 - 413 97 300  
Telefax: 09 - 413 97 405  
Internet: www.senioriterveys.fi  
Päätoimittaja: Juha Ahola  
Toimitussihteeri: Reetta Ahola

## ILMOITUSMYynti

Postiosoite: 03150 Huhmari  
Telefax: 09 - 413 97 405  
Myyntipäällikkö: Marja Naukkarinen, p. 09 - 413 97 367  
marja.naukkarinen@karprint.fi  
Ilmoitusaineistot: st.ilmoitukset@karprint.fi

**PAINOSMÄÄRÄ** 15.000 kpl

Tilajaat, R-kioskit, Lehtipisteet

## ILMOITUSHINNAT €

Koko	Hinta
2/1	3782
1/1	1957
1/2	1133
1/4	725
1/8	435
1/16	260

Takakansi: 2521 €, 2. kansi 2311 €, 3. kansi 2206 €.  
Määräpaikkakorotus 10%. Mainostoimistoalennus 15%.  
Hintoihin lisätään alv 23%.

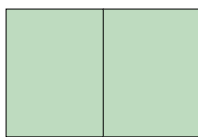
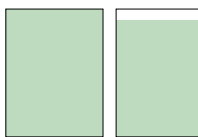
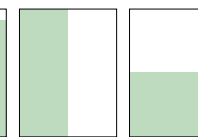
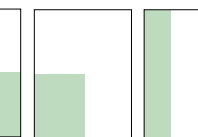

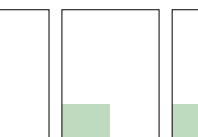


## TILAUSHINNAT €

Määräaikainen tilaus: 6 numeroa 35 €.  
Kestotilaus: 6 numeroa vuodessa 32 €. Tilaus jatkuu automaattisesti,  
ellei sitä 1 kuukautta ennen seuraavan numeron ilmestymistä irtisanota  
kirjallisesti tai numeroon 09 - 413 97 300, 2569 108/24 h.

## ILMESTYMISAIKATAULU JA AINEISTOPÄIVÄT

Nro	Teemat	Ain.pvä	Ilm.vko
1/12	Diabetes, ennaltaehkäisy ja hoito Kasvainsairaudet Luopuminen ja muutokset Verenpaine tasapainoon	25.1.	7
2/12	Silmäsairaudet Hengityselinterveys Turvallinen asuminen Kolesteroli kohdalleen	28.3.	16
3/12	Korvien, nenän ja kurkun terveys Ihon ja hiusten terveys Luopuminen ja muutokset Tasapaino hallintaan	23.5.	24
4/12	Virtsatieterveys Hyvä uni ja unen merkitys terveyteen Turvallinen asuminen Verensokeri tasaiseksi	1.8.	34
5/12	Sydän- ja verisuoniterveys Hammasterveys Terveet aivot Kulttuuri terveyden tukena Paino tasapainoon	26.9.	42
6/12	Tuki- ja liikuntaelinten terveys Suoliston terveys Turvallinen painonhallinta Kädentaidot terveyden tukena Seksuaalisuus ja aistillisuus Mieli virkeäksi	21.11.	50

## Ilmoituskoot

										
2/1s 436x295 + 3 mm	1/1 s 218x295 + 3 mm	1/1 takakansi 218x268 + 3 mm	1/2 p 95x258 tai 107x295 + 3 mm	1/2 v 195x127 tai 218x145 + 3 mm	1/4 p 95x127	1/4 v 45x258	1/8 p 195x62	1/8 v 45x127	1/16 p 95x62	1/16 v 45x29

## Aineistovaatimukset

- Aineistot mielellään painokelpoisina PDF-tiedostoina**
- Käytössä olevat ohjelmat**  
InDesign CS3, Illustrator CS3
- Käytettävät kirjasinleikkaukset (fontit)**  
Adoben Type1 ja Open Type fonttien kirjasinleikkaukset. Teksti tulee konvertoida poluiksi mikäli mahdollista.
- Kuvat ja grafiikka**  
Tiedostot tallennettava CMYK-kuvina EPS, TIFF tai JPEG -formaattissa.  
Resoluutio 300 dpi
- Värit**  
Väriarvot määritellään prosessiväreinä (CMYK). Kuvissa käytettävä väriprofiili: Coated FOGRA27
- Siirtotavat**  
Sähköposti (tiedostokoko max 30 Mt), DVD-levy, CD-levy, muistitikut
- Aineistovaatimukseen liittyviä lisätietoja antaa tekninen asiantuntijamme Tomi Laine puh. 09 - 413 97 406**