



MEDIAMYynti:

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

ILMOITUSAINeISTOT:

he.ilmoitukset@karprint.fi

PÄÄTOIMITTAJA:

Mari Ahola-Aalto
mari.ahola-aalto@karprint.fi

ILMESTYMINEN:

8 kertaa vuodessa

LUKIJAMÄÄRÄ:

n. 55 100

JAKELU:

Tilajat, R-kioskit, Lehtipisteet, messut, markkinointitapahtumat

Tilattavissa myös digitaalisena

www.hyvaelama-lehti.fi

TILAUSHINNAT:

8 numeroa vuodessa
Kestotilaus: Painettu 65 €, Digi 52 €
Määräaikainen: Painettu 69 €, Digi 56 €
Aikakausmedia ry:n jäsen.

ILMOITUSKOOT

1/1 s 210x297 + 3 mm	1/1 takakansi 210x260 + 3 mm	1/2 p 91x258 tai 104x297 + 3 mm	1/2 v 187x127 tai 210x145 + 3 mm	1/4 p 91x127	1/4 p 43x258	1/4 v 187x62	1/8 p 43x127	1/8 v 91x62	1/16 p 43x62	1/16 v 95x29

AINEISTOAIKATAULU JA TEEMAT 2024

NRO	ILM. VKO	AIN. PV	TEEMA
1	6	11.1.	VIREYTTÄ ARKEEN / KEVÄTTÄ KOHTI Painon hallinta, monipuolinen ravinto, paasto. Harrastukset ja Terveellinen liikunta (apuvälineet ja liikuntapaikat). Verkkokoulutuksella iloa ja hyötyä arkeen (palvelujen tarjoajat). Senioreiden ystäväpalvelut (palvelujen tarjoajat). Kulttuuriosio (teatteri, konsertit, museot ym.)
2	11	15.2.	TURVAA TULEVAAN Perhe ja parisuhde. Palvelut kotiin (palvelujen tarjoajat). Eläkeasiat, Perintöasiat, Lakimiespalvelut (palvelujen tarjoajat). Hautauspalvelut, Testamenttilahjoitukset. Kulttuuriosio (teatteri, konsertit museot ym.)
3	18	4.4.	HYVINVOINTINUMERO Naisen kokonaisvaltainen terveys (perusterveys). Hyvinvointi- ja lääkäripalvelut (palvelujen tarjoajat). Vaihtuvuodet. Vaihtoehtohoidot. Kulttuuriosio (teatteri, konsertit, museot ym.)
4	26	30.5.	TURVALLINEN KOTI / KESKIKESÄN JUHLA Matkailukausi, Autoilu, Veneily. Majoitukset (palvelujen tarjoajat). Teknologiaa arkeen (palvelun tarjoajat ja apuvälineet). Kulttuuriosio ja Kesätapahtumat (kesäteatterit, oopperat, museot ym.)
5	34	25.7.	SYDÄN JA VERISUONITERVEYS Ruokavalio ja liikunta. Verenpaine, Veren sokeri, Kolesterolit (apuvälineet). Aivoverenkierto (ehkäisy ja hoito). Hyvä Uni (palvelujen tarjoajat). Kulttuuriosio (teatteri, konsertit, museot ym.)
6	38	22.8.	LIIKUNNAN JA RAVINNON MERKITYS Miehen kokonaisvaltainen terveys (perusterveys). Lihaskunto, Tuki- ja liikuntaelimet (apuvälineet). Lääkäripalvelut (palvelujen tarjoajat). Seksuaaliterveys. Terveys- ja liikuntamatkat (palvelujen tarjoajat). Kulttuuriosio (teatteri, konsertit, museot ym.)
7	44	3.10.	MIELEN JA AIVOJEN TERVEYS Muistisairaudet (ennaltaehkäisy ja apuvälineet). Henkinen hyvinvointi ja turvaverkko (palvelujen tarjoajat). Omaishoitajan arki ja palvelut. Hyväntekeväisyys – Anna lahja, jolla autat! Kulttuuriosio (teatteri, konsertit, museot ym.)
8	50	14.11.	TALVISTA TOIMINTAA Talviliikunta (välineet ja palvelut). Talven matkat (Palvelujen tarjoajat). Joulun läheystessä (yhteinen aika ja lahjatarjonta). Kevyempi joulun (jouluruuat). Kulttuuriosio (teatteri, joulukonsertit, museot ym.)

HINNAT

KOKO	HINTA	KOKO	HINTA
2/1	2640 €	1/2	1070 €
Takakansi	2080 €	1/4	620 €
1/1	1765 €	1/8	405 €
2. / 3. Kansi	1930 €	1/16	235 €

Kaikkiin hintoihin lisätään alv 24%



AIKAKAUSLEHDET

Ase & Erä • Hevosmaailma • Hyvä Elämä • Kiinteistö & energia
Kissafani • Luontaisterveys • Talomestari • Uusimaa Matkailuopas
Kanta- ja Päijät-Häme Matkailuopas • Varsinais-Suomi Matkailuopas
Pohjanmaa Matkailuopas

Miksi ilmoittaisit Hyvä Elämä-lehdessä?

Hyvä Elämä-lehden lukija on:

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

TEKNISET TIEDOT

LEHDEN KOKO:

210 x 297 mm, offset, stiftattu

AINEISTOVAATIMUKSET:

Aineistot mielellään painokelpoisina PDF-tiedostoina. Leikkuuvarat 3 mm yli puhtaaksileikkuun aineiston kaikille reunoille. Tekstiä ja muita elementtejä ei tule sijoittaa 10 mm lähemmäksi puhtaaksileikkausta.

Käytettävät kirjasinleikkaukset:

Adobe Font Folio kirjasinleikkaukset. Kirjasimet tulee upottaa pdf-tiedostoihin.

Kuvat ja grafiikka:

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

Kuvissa käytettävä väriprofiili:

ISO Coated v2 300%

Siirtotavat:

Sähköposti (tiedostokokoko max 30 Mt).

Lisätietoja netissä osoitteessa www.karprint.fi. ICC-profiilit sekä pdf-asetukset ladattavissa nettisivuiltamme.

REKLAMAATIOT:

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

Pidätämme oikeuden muutoksiin.