



Hyvä elämä -lehti varttuneille aikuisille

Lehden aihepiiri laajeni syksyllä ja muutoksen myötä Senioriterveys -nimi vaihtui Hyvä elämä -nimeseen. Sisältö laajeni seniori-ikäisten ihmisten yleislehden suuntaan terveysasioita unohtamatta. Terveysaiheet jäävät edelleen osaksi lehteä, mutta sen vastapainoksi lehden sisältöön tulee iloa ja eloisuutta, ehkä riemua ja vauhtia, varttuneemman väestön mielenkiinnon kohteita, hyvän elämän rakenteiksi.



Miksi ilmoittaisit Hyvä Elämä-lehdessä?

Hyvä Elämä-lehden lukija on:

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

LEHDEN KOKO:

218 x 295 mm, offset, stiftattu

AINEISTOVAATIMUKSET:

Julkaisun koko on lehden puhtaaksi-leikattu koko. Leikkuuvarat ovat 3 mm yli puhtaaksileikkuun. 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.

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:

Tilaajat, R-kioskit, Lehtipisteet, messut, markkinointitapahtumat
Tilattavissa myös digitaalisena
www.hyvaelama-lehti.fi

TILAUSHINNAT:

8 numeroa vuodessa
Kestotilaus: Painettu 58€, Digi 47€
Määräaikainen: Painettu 62€, Digi 50€
Aikakausmedia ry:n jäsen.

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 2022

NRO	ILM. VKO	AIN. PV	TEEMA
1	VKO 5	13.1.	VIREYTTÄ KESKITALVEN ARKEEN Monipuolinen ravinto. Suolisto ja vatsan toiminta kuntoon. Painonhallinta, liikunta ja apuvälineet. Harrastustoiminta ja -palvelut.
2	VKO 11	24.2.	TURVAA TULEVAISUUTEEN Perhe ja parisuhde. Kotipalvelut. Eläke, testamentti, perintöasiat. Lakitoimistopalvelut. Hautauspalvelu. Henkinen hyvinvointi.
3	VKO 17	7.4.	HYVINVOINTINUMERO Naisen kokonaisvaltainen terveys (hiukset, iho, suu/hampaat jne.) Hyvintointi- ja lääkäripalvelut. Eläkevuosien eliksiiri. Vaihevuodet, vitamiinit, luonnonmukainen hoito- ja palvelut.
4	VKO 25	2.6.	TURVALLINEN KOTI – ILOA KESÄÄN Matkailukausi. Turvallinen autoilu. Teknologiaa arjen avuksi. Omaishoitajan arki ja palvelut. Kodin apuvälineet. Kesän tapahtumat (konsertit, teatterit, museot jne.)
5	VKO 32	21.7.	SYDÄN JA VERISUONITERVEYS Ruokavalio ja liikunta, terveen sydämen tukena. Kolesterolit, veren sokeri, verenpaineen hoito, seuranta ja apuvälineet. Aivoverenkiertohäiriöiden ehkäiseminen ja hoito. Hyvän unen merkitys terveydelle - apuvälineet.
6	VKO 39	8.9.	TERVEYTTÄ RAVINNOSTA JA LIKUNNASTA Miehen kokonaisvaltainen terveys. Liikunta ja ravinto. Lihaskunto ja apuvälineet. Tuki- ja liikuntaelinten toimintakyvyn ylläpito. Seksuaaliterveys. Kylpylät ja hoitolat, terveys- ja liikuntamatkat.
7	VKO 45	20.10.	MIELEN JA AIVOJEN TERVEYS Muistisairaudet. Hyvinvointia aivoille. Enneltaehkäisevä kuntoutus ja apuvälineet. Hyvät ihmissuhteet ja turvaverkko. Ystävälliset. Hyväntekeväisyys - Anna lahja, jolla autat!
8	VKO 50	24.11.	TALVEN ILONAIHEET Talviliikunta. Talvimatkailukohteet. Vietä joulua kevyemmin. Valitse verkosta. Lääkärin kotona, verkon välityksellä tai puhelimessa. Viihdepaketti talvi-iltojen iloksi.

KARPRESS-AIKAKAUSLEHDET

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

ILMOITUSKOOT

