

HyväSELKÄ

Selän terveyttä edistävä lehti

Mediakortti 2019

Kahdeksalla kymmenestä suomalaisesta on selkäkipuja jossain vaiheessa elämänsä. Niskakipuja kokee kuukausittain yli kolmannes naisista ja neljännes miehistä. Pitkäaikaisia selkäkipuja on joka kymmenennellä suomalaisella.

HYVÄ SELKÄ ON Selkäliiton julkaisema selän terveyttä edistävä lehti. Selkäliiton jäsenet saavat lehden jäsenetuna. Lisäksi lehteä jaetaan mm. terveydenhuollon laitoksiin, kirjastoihin ja kuntoutuskeskuksiin. Lehden voi myös tilata.

Lehti sisältää henkilöhaastatteluja, asiantuntijoiden kirjoittamia artikkeleita, tutkimusuutisia, selän itsehoitoon kannustavia ergonomia- ja liikuntaohjeita sekä ilmoituksia tulevista koulutuksista ja tapahtumista.

Selkäliitto on kansanterveysjärjestö, jonka tarkoituksena on ennaltaehkäistä selkäongelmia ja -sairauksia sekä antaa tukea niille, joilla on selkäkipuja. Selkäliittoon kuuluu 32 selkäyhdistystä eri puolilla Suomea. Jäsenedistyksillä on noin 9 000 henkilöjäsentä. Selkäyhdistykset tarjoavat jäsenilleen mm. ohjattua liikuntaa, luentoja, vertaistukea ja virkistystoimintaa.

Tietoa Selkäliitosta ja sen jäsenedistyksistä
www.selkaliitto.fi

Ohjeita selän itsehoitoon
www.selkakanava.fi

Tuotteita selän hyvinvointiin
www.selkakauppa.fi



Selkäliitto



AIKATAULU 2019		
Numero	Aineistot	Ilmestymispäivä
1	2.1.	25.1.
2	25.3.	26.4.
3	5.8.	30.8.
4	4.11.	29.11.

HyväSELKÄ

Selän terveyttä edistävä lehti

Julkaisija

Selkäliitto ry
Eerikinkatu 16 A 2
00100 Helsinki
puh. 09 605 918
selkaliitto@selkaliitto.fi

Toimitus

Päätoimittaja:

Marjo Rinne,
puheenjohtaja

Toimituspäällikkö:

Kirsi Töyrylä-Aapio,
toiminnanjohtaja

Toimitussihteeri ja toimittaja:

Pia Bilund,
tiedottaja

Toimituksen sähköposti
hyvaselka@selkaliitto.fi

Lehtitilaukset

Anna Santalahti,
toimistos sihteeri
selkaliitto@selkaliitto.fi
puh. 09 605 918

Ilmoitukset

Kirsi Töyrylä-Aapio
kirsi.toyryla@selkaliitto.fi

Taitto

Eepinen Oy / Jauri Varvikko
Pakilantie 98 A
00670 Helsinki
puh. 010 320 6664
aineisto@eepinen.fi

Lehden tiedot

Koko: A4 (210 x 297 mm)
Painomenetelmä: Offset
Sidonta: Stiftattu
Väri: 4-väri
Palstojen lukumäärä: 3
Paperi: Silk 90 g
Painos: noin 13 000
Painosmäärä vaihtelee.
Lehteä jaetaan erilaisissa tapahtumissa,
tilaisuuksissa ja koulutuksissa.
Sivumäärä: 32 sivua
Vuositilaus: 24 euroa
Irttonumero: 7 euroa
30. vuosikerta
Aikakauslehtien Liiton jäsen

Digitaalinen aineisto

Tiedostomuoto: pdf
Resoluutio: 300 dpi, aikakauslehtiasetukset
Kuvat: CMYK-muodossa
Leikkuuvara: 3 mm
Aineiston toimitus: aineisto@eepinen.fi
ja hyvaselka@selkaliitto.fi

ILMOITUSTEN KOOT JA HINNAT

Sivun koko	Leveys/korkeus (mm)	Hinta
Takasivu	210 x 257	2200 €
1/1 sivu	210 x 297	1870 €
1/2 s. vaaka	210 x 148	1045 €
1/2 s. pysty	103 x 297	1045 €
1/4 s. pysty	91 x 136	605 €
1/8 s. vaaka	91 x 65	330 €
1/10 s.	91 x 50	250 €
1/16 s.	91 x 33	165 €

