

# HyväSELKÄ

Selän terveyttä edistävä lehti

## Mediakortti 2021

Kahdeksalla kymmenestä suomalaisesta on selkäkipuja jossain vaiheessa elämäänsä. 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, tutkimus uutisia, 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 30 selkäyhdistystä eri puolilla Suomea. Jäsenyhdistyksillä on noin 8 500 henkilöjäsentä. Selkäyhdistykset tarjoavat jäsenilleen mm. ohjattua liikuntaa, luentoja, vertaistukea ja virkistystoimintaa.

Tietoa Selkäliitosta ja sen jäsenyhdistyksistä

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

Ohjeita selän itsehoitoon

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

Tuotteita selän hyvinvointiin

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



Selkäliitto



AIKATAULU 2021		
Numero	Aineistot	Ilmestymispäivä
1	31.12.	22.1.
2	22.3.	23.4.
3	9.8.	3.9.
4	1.11.	26.11.

# HyväSELKÄ

Selän terveyttä edistävä lehti

## Julkaisija

Selkälitto ry  
Eerikinkatu 16 A 2  
00100 Helsinki  
puh. 09 605 918  
[selkaliitto@selkaliitto.fi](mailto:selkaliitto@selkaliitto.fi)

## Toimitus

Päätoimittaja:  
Marjo Rinne,  
puheenjohtaja  
Toimituspäällikkö:  
Kirsi Töyrylä-Aapio,  
toiminnanjohtaja

Toimitussihteeri ja toimittaja:  
Pia Bilund,  
tiedottaja

Toimituksen sähköposti  
[hyvaselka@selkaliitto.fi](mailto:hyvaselka@selkaliitto.fi)

## Lehtitilaukset

Jaana Martinkauppi,  
toimistos sihteeri  
[selkaliitto@selkaliitto.fi](mailto:selkaliitto@selkaliitto.fi)  
puh. 09 605 918

## Ilmoitukset

Kirsi Töyrylä-Aapio  
[kirsi.toyryla@selkaliitto.fi](mailto:kirsi.toyryla@selkaliitto.fi)

## Taitto

Eepinen Oy / Jauri Varvikko  
Pakilantie 98 A  
00670 Helsinki  
puh. 010 320 6664  
[aineisto@eepinen.fi](mailto: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: 11 000 - 13 000  
Painosmäärä vaihtelee.  
Lehteä jaetaan erilaisissa tapahtumissa,  
messuilla ja koulutuksissa.  
Sivumäärä: 32 sivua  
Vuositilaus: 30 euroa  
32. vuosikerta  
Aikakauslehtien Liiton jäsen

## Digitaalinen aineisto

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

