

# Tunne & Mieli

LEHTI MIELEN HYVINVOINNISTA



**”Olin suorittanut elämäni vuosia kuin usvassa.”**

Nona Maaria, 5/2016

**”Hyvinvointia ei minusta voi erottaa erilliseksi työn osa-alueeksi.”**

Toni Vanhala, 4/2016

**”Maailma avautui, kun päästin irti peloistani.”**

Maaretta Tukiainen, 5/2016

**”Epävakaata persoonallisuushäiriö on perimän ja ympäristön aikaansaannoksen summa. Lapsena ajattelin, että minussa on vikaa.”**

Jonna Christensen, 4/2016 ▶▶



”Ajattelin olevani vääränlainen lapsi”

**”Ilmajoga luo mahdollisuuden tutustua todelliseen minään.”**



JENNI PÄÄSKYSAARI:  
Teininä pohdin, onko minussa jotain vikaa

Jenni Pääskysaari teki tuomareita ehkäisemään sellitapa kummit kukaan. Mikä pöytäkirjaan vuorokautta uusi ohjelma ja tuomari ohjelma, nyt se kukaan ei ole enää, jotta ei voi kukaan enää.

**”Elämästäni tuli paljon helpompaa, kun lakkasin miettimästä mitä muut minusta ajattelevat.”**

◀◀ Jenni Pääskysaari, 3/2016

**”Tarkkaavaisuushäiriö on elämäni ärsyttävintä asia.”**

Herra Ylppö, 5/2016 ▶▶



MAARETTA TUKIAINEN:  
Onnelliseen elämään johtavia taitoja voi harjoitella

Maaretta Tukiainen on menestynyt, joka ulko, että meistä kaikista on potentiaali nauttia elämästä. Viikotkin tekemään järkevää ja onnistuneita omia työkseen.

# Tunne & Mieli

Tunne & Mieli kertoo monipuolisesti ja luotettavasti mielenterveydestä, kehon ja mielen hyvinvoinnin yhteyksistä, ihmissuhteista ja henkisestä kasvusta. Joka numerossa jaetaan selviytymistarinoita ja hyvän mielen vinkkejä. Mukana on mielenkiintoisia kolumnisteja sekä jumbppaa mielelle: sudoku, ristikko ja muut sanatehtävät. Lehti ilmestyy 68-sivuisena kuusi kertaa vuodessa. Myynnissä myös Lehtipisteissä.



<b>JULKAISIJA</b>	Mielenterveyden keskusliitto, p. 09 565 7730 www.mtkl.fi	 Mielenterveyden keskusliitto
<b>KUSTANTAJA</b>	Oy MTKL Vireä Mieli Ab Malmin Kauppatie 26, 00700 HELSINKI www.tunnejamieli.fi	
<b>PÄÄTOIMITTAJA</b>	Sirkku Immonen, p. 040 124 4700 sirkku.immonen@mtkl.fi	
<b>TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ</b>	Sari Sakala, p. 045 122 5814 sari.sakala@mtkl.fi	
<b>ILMOITUSMYYNTI</b>	Riitta Rautakoura, puh. 040 754 1673 riitta.rautakoura@mtkl.fi	
<b>ILMOITUSAINESTOT</b>	Atte Kalke, Vitale Ay Munkkiranta 2 J 31, 02360 Espoo p. 045 841 6611, atte@vitale.fi	
<b>PAINOPAIKKA ULKOSU JA TAITTO PAINOS LEHDEN KOKO</b>	Forssa Print Atte Kalke, Vitale Ay n. 15 000 kpl 224 mm x 297 mm	

## Aineisto-ohje

Aikakauslehtiasetuksin tehty painovalmis PDF-tiedosto. Fontit mukana (ei True Type -kirjasimia) tai konvertoituna. Värit prosessi CMYK-muodossa (ei spot- tai RGB-värejä). Kuvat 300 dpi resoluutiolla .eps- tai .tiff-muodossa, ilman ICC-profiileja. Koottavista, korjattavista tai viallisista aineistomateriaaleista veloitetaan erikseen tarvittaessa. Aineiston mukana pitää olla saate, josta ilmenee käytetty ohjelma, versio ja julkaisu sekä lähettäjän yhteystiedot. Ilmoitusten peruuttaminen 2 viikkoa ennen aineistopäivää. Reklamaatiot kirjallisesti 7 vuorokauden kuluessa lehden ilmestymisestä. Lehden vastuu virheistä tai ilmoituksen poisjäännistä rajoittuu enintään ilmoitushintaan.

## Ilmestymis- ja aineistoaikataulut

<b>1/2017</b> Aineistot: 12.1. / ilmestyy 2.2.  Teema: Opi onnelliseksi – Mielen taitoja voi opetella	<b>2/2017</b> Aineistot: 7.3. / ilmestyy 6.4.  Teema: Työ ja/tai hyvinvointi? – Työhyvinvointi ja työllistyminen	<b>3/2017</b> Aineistot: 9.5. / ilmestyy 1.6. Teema: Kehollisuus ja itsetuntemus – Kehon & mielen hyvinvointia miesnäkökulmasta
<b>4/2017</b> Aineistot: 15.6. / ilmestyy 3.8.  Teema: Perhearjessa jaksaminen – Vanhemmuus, isovanhemmuus, yksinhuoltajuus, uusperheellisyys	<b>5/2017</b> Aineistot: 7.9. / ilmestyy 4.10. Teema: Kehotietoisuus ja mielen hyvinvointi	<b>6/2017</b> Aineistot: 9.11. / ilmestyy 7.12.  Teema: Mistä apua yksinäisyyteen? – Yksinäisyys ja yhteisöllisyys

SUURI  
KESÄ-  
NUMERO!

MESSU-  
NUMERO  
MIELENTERVEYS-  
MESSUT 2017

## Ilmoituskoot ja -hinnat

Koko	Leveys x korkeus mm	Hinta
<b>KEHYKSELLISET MAINOKSET:</b>		
TAKAKANSI* (kehykseen)	194 x 254	2 450 €
1/1 (kehykseen)	194 x 261	2 260 €
1/2 (kehykseen)	194 x 129 tai 95,5 x 261	1 250 €
1/4 (kehykseen)	95,5 x 129 tai 194 x 63	790 €
1/8 (kehykseen)	95,5 x 63	410 €
<b>LEIKKUUSEEN MENEVÄT MAINOKSET:</b>		
AUKEAMA	460 x 297 + 3 mm leikkuuvarat	4 300 €
TAKAKANSI* (leikkuuseen)	224 x 272 + 3 mm leikkuuvarat	2 450 €
1/1 (leikkuuseen)	224 x 297 + 3 mm leikkuuvarat	2 260 €
1/2 vaaka (leikkuuseen)	224 x 147 + 3 mm leikkuuvarat	1 250 €
1/2 pysty (leikkuuseen)	113,5 x 297 + 3 mm leikkuuvarat	1 250 €

\*(takakannen ilmoituskoko poikkeaa normaalista kokosivun ilmoituksesta, sillä sivun yläosaan pitää jäädä 30 mm valkoista osoitetiedoille.)

Määräpaikkalisä +200 €

MEDIATIEDOT 2017