

# Tunne & Mieli

LEHTI MIELEN HYVINVOINNISTA



**TUNNE & MIELI** on lehti jokaiselle mielen hyvinvoinnista ja terveydestä kiinnostuneelle. Lehden aiheita ovat muun muassa mielenterveys, ihmissuhteet, itsensä kehittäminen ja henkinen kasvu, koulu- ja työhyvinvointi, ihmisten selviytymistarinat sekä hyvän mielen vinkit. Joka numeron kansikuvajutussa julkisuuden henkilö kertoo suhteestaan mielen teemoihin. Lehdessä on myös kolumneja, terveystuotisia, sudokuja ja ristikoita.



# Tunne & Mieli

## JULKAISIJA

Mielenterveyden  
keskusliitto,  
p. 09 565 7730  
www.mtkl.fi



## KUSTANTAJA

Oy MTKL Vireä Mieli Ab  
Malmin Kauppatie 26,  
00700 HELSINKI  
www.tunnejamieli.fi

## PÄÄTOIMITTAJA

Sirkku Immonen  
p. 040 124 4700  
sirkku.immonen@mtkl.fi

## TUOTTAJA

Aino Heikkonen  
p. 050 407 5448  
aino.heikkonen@mtkl.fi

## ILMOITUSMYyntI

Markku Karjalainen  
Oy MTKL Vireä Mieli Ab  
p. 045 173 5102  
markku.karjalainen@mtkl.fi

## ILMOITUSAINeISTOT

Atte Kalke, Vitale Ay  
p. 045 841 6611  
atte@vitale.fi

Munkkiranta 2 J 31,  
02360 Espoo

## PAINOPAikka

## ULKOASU JA TAITTO

## PAINOS

## LEHDEN KOKO

ForssaPrint  
Atte Kalke, Vitale Ay  
8 000–12 000 kpl  
224 mm x 297 mm

## Mainosten toimitus

Mainosmateriaalit voi toimittaa aineistopäivään  
mennessä lehden taittoon osoitteeseen [atte@vitale.fi](mailto:atte@vitale.fi).

### VALMIIN MAINOKSEN AINEISTO-OHJE

Aikakauslehtiasetuksin tehty painovalmis pdf-tiedosto,  
joka sisältää kaikki ilmoitukseen kuuluvat elementit (kuvat,  
grafiikka, fontit). Aineistossa olevat kuvat CMYK-muodossa  
vähimmäisresoluutiolla 300 dpi.

### RAKENNETTAVAN MAINOKSEN AINEISTO-OHJE

Mikäli sinulla ei ole yllämainitun kaltaista valmista mainosta,  
voit toimittaa meille mainokseen haluamasi tekstisisällön,  
kuvat tai elementit sekä mahdolliset toiveet. Valmistamme  
niiden pohjalta vedoksen, jonka hyväksytämme sinulla. Kuvat,  
logot ja elementit saavat olla mahdollisimman suurikokoisia.  
Logot ensisijaisesti vektorimuodossa (pdf tai eps). Mainosten  
kevyestä rakentamisesta, editoinnista tai korjaamisesta ei  
veloiteta erikseen. Laajempi suunnittelutyö 50 €/tunti + alv.

### ILMOITUSEHDOT

Ilmoitusten peruuttaminen 2 viikkoa ennen aineistopäivää.  
Reklamaatit kirjallisesti 7 vuorokauden kuluessa lehden  
ilmestymisestä. Ilmoittajan hyväksytyä valmistetun mainoksen  
vedoksen, vastuu mahdollisista virheistä siirtyy hänelle.  
Lehden vastuu virheistä tai ilmoituksen poisjäännistä rajoittuu  
enintään ilmoitushintaan.

## Ilmestymis- ja aineistoaikataulut

|        | Aineistopäivä | Ilmestyy | Erikoisteemat                          |
|--------|---------------|----------|--|
| 1/2018 | 12.1.         | 1.2.     | Elinvoimaa rakkaudesta                 |
| 2/2018 | 15.3.         | 5.4.     | Ravitsemus mielen hyvinvoinnin tukena  |
| 3/2018 | 18.5.         | 7.6.     | Oma keho voimanlähteenä                |
| 4/2018 | 18.6.         | 2.8.     | Miten saan elämäni virran soljumaan?   |
| 5/2018 | 14.9.         | 4.10.    | Digitalisaatio ja mielen ilmiöt        |
| 6/2018 | 16.11.        | 5.12.    | Erilaisia perheitä, monenlaisia elämiä |

5/2018 NUMERO  
ON MESSU-  
JULKAISU JOSTA  
ERITYISJAKELU  
MIELENTERVEYS-  
MESSUILLA!

## 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        | 1 270 € |
| 1/4 (kehykseen)                       | 95,5 x 129 tai 194 x 63         | 810 €   |
| 1/8 (kehykseen)                       | 95,5 x 63                       | 430 €   |
| <b>LEIKKUUSEEN MENEVÄT MAINOKSET:</b> |                                 |         |
| AUKEAMA                               | 460 x 297 + 3 mm leikkuuvarat   | 4 300 € |
| TAKAKANSI* (leikkuuseen)              | 224 x 272 + 3 mm leikkuuvarat   | 2 470 € |
| 1/1 (leikkuuseen)                     | 224 x 297 + 3 mm leikkuuvarat   | 2 260 € |
| 1/2 vaaka (leikkuuseen)               | 224 x 147 + 3 mm leikkuuvarat   | 1 270 € |
| 1/2 pysty (leikkuuseen)               | 113,5 x 297 + 3 mm leikkuuvarat | 1 270 € |

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

Mainosten hintoihin sisältyy 20 €:n käsittelymaksu.

Määräpaikkalisä +200 €

Hintoihin lisätään alv 24 %