

# 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, terveystutkimuksia, sudokuja ja ristikoita.



Lehdellä on  
**15 700**  
lukijaa.

**72 %**  
lukee lehteä  
kotona,  
27 %  
työpaikalla.

Jokainen lukija  
tarttuu lehteen  
keskimäärin  
kolme kertaa.

**50 %**  
on alle  
50-vuotiaita,  
92 % on naisia.

Lukijoiden  
kouluarvosana  
lehdelle on  
**8,9.**

**44 %**  
on sosiaali- ja  
terveydenhuoltoalalla,  
15 % opetuksessa  
ja koulutuksessa.

**94 %**  
lukijoista pitää  
lehteä melko tai  
erittäin tärkeänä.

Lähde:  
Lukijatutkimus  
2018 / JHelsinki  
Research



Mielenterveyden  
keskusliitto

*tunne & mieli*

## Mainosmyynti

Markku Karjalainen  
p. 045 173 5102  
markku.karjalainen@tunnejamieli.fi

Maria Niinivuori  
p. 045 112 0232  
maria.niinivuori@tunnejamieli.fi

## Päätoimittaja

Meri Nykänen  
p. 0400 820 174  
meri.nykanen@tunnejamieli.fi

## Toimitussihteeri

Helinä Kujala  
toimitus@tunnejamieli.fi

## Mainosaineistot ja neuvonta

Atte Kalke, Vitale Ay  
p. 045 841 6611  
mainokset@tunnejamieli.fi

## Ulkoasu ja taitto

Atte Kalke, Vitale Ay  
mainokset@tunnejamieli.fi

## Painos

7 000 – 10 000 kpl

## Lehden koko

210 x 280 mm

## Julkaisija ja kustantaja

Suomen ammattimedia SUOMA Oy  
Toimitusjohtaja Leena Joutsen  
p. 040 577 8850  
leena.joutsen@kemia-lehti.fi

## Omistaja ja yhteistyökumppani

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

## MAINOSTEN TOIMITUS

**Mainosmateriaalit toimitetaan aineistopäivään mennessä osoitteeseen mainokset@tunnejamieli.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.

**Mainoksen peruutus** Sähköpostitse viimeiseen varauspäivään mennessä. Myöhemmin peruetusta mainoksesta veloitamme 50 % hinnasta.

**Reklamaatiot ja vastuut** Sähköpostitse 14 vuorokauden kuluessa ilmestymispäivästä. Lehden vastuu virheistä tai mainoksen poisjäännistä rajoittuu enintään mainoksen hintaan. Asiakkaan hyväksymän aineiston osalta vastuu mahdollisista virheistä kuuluu asiakkaalle. Asiakas vastaa siitä, että lehdelle annetun aineiston julkaiseminen tapahtuu tekijänoikeuksia loukkaamatta.

## ILMOITUSKOOT JA -HINNAT

Koko	Leveys x korkeus mm		Hinta
<b>KEHYKSELLISET MAINOKSET:</b>			
Takakansi* (kehykseen)	174 x 237		2 450 €
1/1 (kehykseen)	174 x 254		2 260 €
1/2 (kehykseen)	174 x 120	tai 85 x 254	1 270 €
1/4 (kehykseen)	85 x 120	tai 174 x 58	810 €
1/8 (kehykseen)	85 x 58		430 €
<b>LEIKKUUSEEN MENEVÄT MAINOKSET:</b>			
Aukeama	420 x 280	+ 3 mm leikkuuvarat	4 300 €
Takakansi* (leikkuuseen)	210 x 255	+ 3 mm leikkuuvarat	2 450 €
1/1 (leikkuuseen)	210 x 280	+ 3 mm leikkuuvarat	2 260 €
1/2 vaaka (leikkuuseen)	210 x 138	+ 3 mm leikkuuvarat	1 270 €
1/2 pysty (leikkuuseen)	103 x 280	+ 3 mm leikkuuvarat	1 270 €
<b>LIITEHINNASTO:</b>			
Taittamaton kortti tai 2-sivuinen liite			2 000 €
4-sivuinen liite			2 300 €
8-sivuinen liite			2 600 €
12- tai 16-sivuinen liite			2 900 €

Kaikkiin hintoihin lisätään alv 24 %.

**Varaa kerralla useampi mainos!**

**Paljousalennukset mediahinnoista:**

- 2 mainosta -10 %
- 3 mainosta -15 %
- 4 mainosta -20 %
- 5 mainosta -25 %
- 6 mainosta -30 %

**Media-toimistoalennus: -15%**

**Alennus yhdistyksille (ry): -50%**

## ILMESTYMISS- JA AINEISTOAIKATAULUT

Varaukset viimeistään	Aineistopäivä	Ilmestyy	Erikoisteemat
1/2020	13.1.	17.1.	6.2. Voimaa unesta ja palautumisesta
2/2020	16.3.	19.3.	9.4. Vanhemmuus ja vuorovaikutus
3/2020	11.5.	13.5.	4.6. Mieltä vahvistava luonto
4/2020	15.6.	17.6.	6.8. Löydä oma tiesi + työhyvinvointi
5/2020	7.9.	9.9.	1.10. Ihmeelliset aivot <b>Messunumero!</b>
6/2020	9.11.	11.11.	3.12. Ravinto ja keho



## Mainosmyynti

Markku Karjalainen  
p. 045 173 5102  
markku.karjalainen@tunnejamieli.fi

Maria Niinivuori  
p. 045 112 0232  
maria.niinivuori@tunnejamieli.fi

## Päätoimittaja

Meri Nykänen  
p. 0400 820 174  
meri.nykanen@tunnejamieli.fi

## Toimitussihteeri

Helinä Kujala  
toimitus@tunnejamieli.fi

## Mainosaineistot ja neuvonta

Atte Kalke, Vitale Ay  
p. 045 841 6611  
mainokset@tunnejamieli.fi

## Ulkoasu ja taitto

Atte Kalke, Vitale Ay  
mainokset@tunnejamieli.fi

## Painos

7 000 – 10 000 kpl

## Lehden koko

210 x 280 mm

## Julkaisija ja kustantaja

Suomen ammattimedia SUOMA Oy  
Toimitusjohtaja Leena Joutsen  
p. 040 577 8850  
leena.joutsen@kemia-lehti.fi

## Omistaja ja yhteistyökumppani

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

## UUTISKIRJEEN AIKATAULUT 2020

Sähköinen uutiskirje ilmestyy 14 kertaa vuoden 2020 aikana. Julkaisupäivät ovat torstaisin. Muutokset mahdollisia.

Ilmestyy	Varaus- ja aineistopäivä
27.2.	20.8.
19.3.	12.3.
9.4.	2.4.
30.4.	23.4.
20.5.	14.5.
4.6.	28.5.
6.8.	30.7.
27.8.	20.8.
17.9.	10.9.
1.10.	24.9.
22.10.	15.10.
12.11.	5.11.
3.12.	26.11.
22.12.	17.12.

## MAINOSTEN TOIMITUS

Mainosmateriaalit toimitetaan aineistopäivään mennessä osoitteeseen mainokset@tunnejamieli.fi.

## HINNASTO

Kaikkiin hintoihin lisätään alv 24 %.

### Banneri uutisten joukossa

450 €

- » Bannerin leveys 600 px, korkeus max 300 px kuvan koosta riippuen.
- » Aineistomuoto jpg tai png.
- » Bannerin valmistuslisä 50 €.

### Tekstimainos kuvalla tai logolla uutisten joukossa

450 €

- » Otsikko + max 250 merkkiä välilyönteineen + kuva tai logo. Teksti voi sisältää useita linkkejä.
- » Kuvan leveys 600 px, korkeus max 250 px. Aineistomuoto jpg tai png.



## Mainosmyynti

Markku Karjalainen  
p. 045 173 5102  
markku.karjalainen@tunnejamieli.fi

Maria Niinivuori  
p. 045 112 0232  
maria.niinivuori@tunnejamieli.fi

## Päätoimittaja

Meri Nykänen  
p. 0400 820 174  
meri.nykanen@tunnejamieli.fi

## Toimitussihteeri

Helinä Kujala  
toimitus@tunnejamieli.fi

## Mainosaineistot ja neuvonta

Atte Kalke, Vitale Ay  
p. 045 841 6611  
mainokset@tunnejamieli.fi

## Ulkoasu ja taitto

Atte Kalke, Vitale Ay  
mainokset@tunnejamieli.fi

## Painos

7 000 – 10 000 kpl

## Lehden koko

210 x 280 mm

## Julkaisija ja kustantaja

Suomen ammattimedia SUOMA Oy  
Toimitusjohtaja Leena Joutsen  
p. 040 577 8850  
leena.joutsen@kemia-lehti.fi

## Omistaja ja yhteistyökumppani

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

## HINNASTO

### Leveä banneri etusivulla

250 € / kk  
700 € / 3 kk  
1 350 € / 6 kk  
2 400 € / vuosi

#### Koko

- » Bannerin leveys 600 px, korkeus max 300 px kuvan koosta riippuen.
- » Tiedostomuoto jpg, png tai gif.

### Boksibanneri oikeassa reunassa

150 € / kk  
260 € / 3 kk  
690 € / 6kk  
1 200 € / 12 kk

#### Koko

- » Boksibannerit näkyvät läpi sivuston. Bannerien paikat vaihtelevat satunnaisesti, kun sivustolla etenee sivulta toiselle, joten kaikki paikat ovat huomioarvoltaan yhtä hyviä.
- » Leveys 600 px, korkeus 500 px.
- » Tiedostomuoto jpg, png tai gif.

### Kaupallinen artikkeli

590 €

- » Julkaisu www.tunnejamieli.fi-sivustolla ja uutiskirjeessä. Asiakas tuottaa tekstin ja kuvan.
- » Artikkelinä näkyy etusivun nostona 2 kk, sen jälkeen sivustolla vähintään vuoden.
- » Tekstin pituus 2 000–6 000 merkkiä + 1–2 kuvaa. Teksti- ja videolinkit mahdollisia.
- » Hinta 590 € sisältää tekstin editoinnin ja kuvallisen huomiovinkin tuottamisen uutiskirjeeseen.
- » Haluatteko meidän tuottavan tekstinne avaimet käteen -palveluna? Puhelinhaastattelu +500 €, haastattelu paikan päällä +700 €. Valokuvaus +200 €.

### Yhteistyöblogi

590 €

- » Julkaisu www.tunnejamieli.fi-sivustolla ja uutiskirjeessä. Asiakas tuottaa tekstin ja kuvan.
- » Artikkelinä näkyy etusivun nostona 2 kk, sen jälkeen sivustolla vähintään vuoden.
- » Tekstin pituus 2 000–6 000 merkkiä + kirjoittajan kuva. Tekstilinkit ja videot mahdollisia.
- Hinta 590 € sisältää tekstin editoinnin ja kuvallisen huomiovinkin tuottamisen uutiskirjeeseen.

Kaikkiin hintoihin lisätään alv 24 %

