

IKÄPLUS



IkäPLUS

Nro 6/2011 5,40

Minä ja kulttuuri

- Kumu- virolaisen taiteen pyhättö
- Nälkämaan laulu täyttää 100 vuotta

Yhteiskunta

- Suomalainen vanhemmuus lapsen kengissä?
- Tarja Halosen Kallion koulun juuret syvällä työläishistoriassa
- Tapolat jatkavat elämää 1600-luvun ratsutilalla
- Okon veljessarja kipusi pientilalta yhteiskunnan asiantuntijoiksi

Terveys

- Rintasyöpä ei ole kuolemantuomio
- Äidin dementia tyttären silmin
- Musiikki ja luonto apuna aivoinfarktista toipumisessa

Harrastukset

- Oman kappelin rakentaminen vuosien työ

Ympäristö

- Jäte palaa yhä puhtaammin

**Tampereen vakoilu-
museossa selviää:
Urkintaa
on kaikkialla**

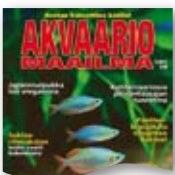
**Kokenut kuljettaja
selviää liikenteessä
nuorta paremmin**

**Kenen etiikka
kestää nykyisenlaista
vanhusten lääkintää?**

**Nykynuoret haluavat
elämältä muutakin kuin
työtä, mutta kuka maksaa?**

IkäPlus on suunnattu parhaita vuosiaan eläville suomalaisille, joilla on aikaa keskittyä täysipainoisesti omien mielenkiinnon kohteidensa toteuttamiseen. Se on iän mukanaan tuomaa plussaa elämänlaatuun. Lehden kohderyhmänä ovat 50-vuotta täyttäneet, elämänsä parhaimpia vuosia viettävät naiset ja miehet. IkäPlus tarjoaa 8 kertaa vuodessa vinkkejä niin mielen kuin kehon virkeyteen, mielenkiintoisia henkilöhaastatteluja sekä ajankohtaisten ilmiöiden taustoja.

Karpess lehdet



KUSTANTAJA

Karprint Oy
 Postiosoite: 03150 Huhmari
 Puhelin: vaihe 09 - 413 97 300
 Telefax: 09 - 413 97 405
 Internet: www.ikaplus.fi
 Päätoimittaja: Eero Ahola

ILMOITUSMYyntI

Postiosoite: 03150 Huhmari
 Telefax: 09 - 413 97 405
 Myyntipäällikkö: Marja Naukkarinen, p. 09 - 413 97 367
 marja.naukkarinen@karprint.fi
 Ilmoituspäällikkö: Eija Pollari, p. 09 - 413 97 390
 eija.pollari@karprint.fi
 Ilmoitusaineistot: ika.ilmoitukset@karprint.fi

LUKIJAMÄÄRÄ 40.000 kpl

Tilaaajat, R-kioskit, Lehtipisteet

ILMOITUSHINNAT €

Koko	Hinta
2/1	3933
1/1	2035
1/2	1178
1/4	754
1/8	452
1/16	270

Takakansi: 2621 €, 2. kansi 2403 €, 3. kansi 2294 €. Määräpaikkakorotus 10%. Mainostoimistoalennus 15%. Hintoihin lisätään alv 23%.

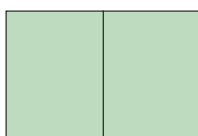



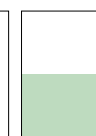
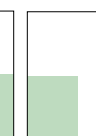
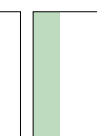

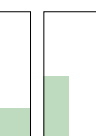
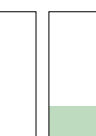
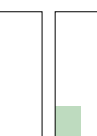
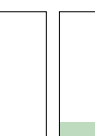
TILAUSHINNAT €

Määräaikainen tilaus: 8 numeroa 48 €. Kestotilaus: 8 numeroa vuodessa 43 €. Tilaus jatkuu automaattisesti, ellei sitä 1 kuukautta ennen seuraavan numeron ilmestymistä irtisanota kirjallisesti tai numeroon 09 - 413 97 300, 2569 108/24 h.

ILMESTYMISAIKATAULU JA AINEISTOPÄIVÄT

Nro	Teemat	Ain.pvä	Ilm.vko
1/12	Jaksaminen ja itsestään huolehtiminen Kauneus ja hygienia, vitamiinit ja hivenaineet Hyvinvointia kylpylöistä ja kuntokeskuksista Matkailusta lisäpotkua elämään	25.1.	7
2/12	Turvallinen asuminen Turvaa taloudellinen hyvinvointisi Puutarhanhoidolla hyötyliikuntaa	7.3.	13
3/12	Ulkoliikunta: pyöräily, vaellus, golf, purjehdus Kesän kulttuuritarjonta	18.4.	19
4/12	Liikuntavaihtoehdot varttuneille Tuki- ja liikuntaelinten terveys; luut lujiksi Esittelyssä hoidot ja terapiat Terveellinen ravinto ja suoliston hyvinvointi	4.6.	26
5/12	Kuntovinkit alkavaan syksyyn Turvallinen painonhallinta Syksyn kulttuuritarjonta	6.8.	35
6/12	Tulevan talven lomakohteet Pidä aivosi kunnossa Liikunta, luovuus ja sosiaalinen elämä mielenvirkeyden lähteinä	19.9.	41
7/12	Jaksaminen ja itsestään huolehtiminen Kunnossa kaiken ikää Vaihdavuodet ja luonnolliset hoitokeinot; hormonihoidot Kehonhuolto, kauneus ja hygienia	5.11.	48
8/12	Omaisuus ja varainhoito Perintöasiat, vakuutukset Iho, hiukset, kynnet Kevään kulttuuritarjonta	21.11.	50

Ilmoituskoot

											
2/1s 436x295 + 3 mm	1/1 s 218x295 + 3 mm	1/1 takakansi 218x268 + 3 mm	1/2 p 95x258 tai 107x295 + 3 mm	1/2 v 195x127 tai 218x145 + 3 mm	1/4 p 95x127	1/4 p 45x258	1/4 v 195x62	1/8 p 45x127	1/8 v 95x62	1/16 p 45x62	1/16 v 95x29

Aineistovaatimukset

- Aineistot mielellään painokelpoisina PDF-tiedostoina**
- Käytössä olevat ohjelmat**
InDesign CS3, Illustrator CS3
- Käytettävät kirjasinleikkaukset (fontit)**
Adoben Type1 ja Open Type fonttien kirjasinleikkaukset. Teksti tulee konvertoida poluiksi mikäli mahdollista.
- Kuvat ja grafiikka**
Tiedostot tallennettava CMYK-kuvina EPS, TIFF tai JPEG -formaattissa. Resoluutio 300 dpi
- Värit**
Väriarvot määritellään prosessiväreinä (CMYK). Kuvissa käytettävä väriprofiili: Coated FOGRA27
- Siirtotavat**
Sähköposti (tiedostokoko max 30 Mt), DVD-levy, CD-levy, muistitikut
- Aineistovaatimukseen liittyviä lisätietoja antaa tekninen asiantuntijamme Tomi Laine puh. 09 - 413 97 406**