



Rosa Åkerman och Rosmarie Haapala är kvinnorna bakom den nya hälsomässan. Foto: Camilla Lagerman

Psykisk och fysisk hälsa i fokus när ny mässa har premiär

Publicerad: 3 januari 2023

Författare: Camilla Lagerman

Tanken på en renodlad hälsomässa föddes för ganska länge sedan enligt vännerna och egna företagarna Rosmarie Haapala och Rosa Åkerman. Men det var när de slog sina kreativa sinnen samman som drömmen började komma till liv på riktigt, och den 21 januari är det dags, då man bjuder in till en heldag i hälsans tecken. - Bilen kör man till verkstaden när den går sönder, men vi är tyvärr ofta sämre på att ta hand om oss själva, berättar Rosa.

Lördagen den 21 januari är det dags för Lindesbergs första renodlade hälsomässa att se dagens ljus på Lindesbergs Stadshotell. Under dagen ges tillfälle att prova på olika typer av behandlingar så som massage, stresshantering och meditation, men även lyssna till lokala föreläsare inom området hälsa.

- Det är ett bra tillfälle om man till exempel är nyfiken på yoga eller meditation, men kanske vill veta mer om hur det går till, säger Rosmarie.

- Alla är välkomna, det passar både ung som gammal, kvinna som man, säger Rosa.

Rosmarie Haapala driver företaget Hälsorum Bergslagen, där hon erbjuder allt från infrabehandlingar till livscoaching. Tillsammans med vännen och kollegan Rosa Åkerman, som driver Sounds and Silence med fokus på bland annat meditation, massage och yoga, bjuder de in till en heldag med i hälsans tecken. Duon påpekar dock att hälsa innefattar så mycket mer än att gå på gym, och att den psykiska hälsan påverkar det fysiska välmåendet mer än man kan tro, något man kan utforska under mässan.

- Det inre måendet är grunden till allt, mår vi inte bra inombords skapas sjukdomar. Så som vår värld ser ut just nu behöver vi mer än någonsin hitta in i oss själva på något sätt. Vi alla lever i ett stressat samhälle, och är stressade mer eller mindre, och det påverkar vår hälsa, förklarar Rosa.

- Man kanske har varit sjuk en längre tid och provat en massa olika mediciner som inte hjälper, då kanske man ska testa massage eller meditation som ett alternativ, säger Rosmarie.



Rosa och Rosmarie tillsammans med några av mässans utställare. Foto: Camilla Lagerman

I dagsläget är 11 utställare inbokade till hälsomässan, men man har plats för uppåt 20 om flera vill vara med och visa upp sin verksamhet. Om mässan faller väl ut hoppas duon att kunna göra detta till en årligen återkommande tradition med hälsa och lokala företagare i fokus.

- Vi vill lyfta de lokala småföretagarna i kommunen, folk åker till Örebro när det finns så stort utbud i närområdet, säger Rosmarie.

- Sedan är det kul att göra något gemensamt, vi vill skapa en gemenskap där man inte är konkurrenter utan kollegor, och kan hänvisa kunder till varandra, flikar Rosa in och avslutar:

- Det vi gör för vår egen hälsas skull ska vara med glädje inte med pekpinnar, och det finns så mycket man kan prova sig fram emellan för att hitta det som passar bäst.



Lindesbergs Stadshotell. Foto: Fredrik Norman

Hälsomässan äger rum lördagen den 21 januari, klockan 10.00-16.00 på Lindesbergs Stadshotell.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/psykisk-och-fysisk-halsa-i-fokus-nar-ny-massa-har-premiar/>