

Returadresse:
Nordberg menighet,
Kringstjågrenda 1, 0861 Oslo

Helsehuset Stillatorget

Adressen Kjelsåsveien 160 rommer det meste. I tillegg til mat, klær, garn, blomster og kafé, er stedet blitt et stadig mer komplett helsehus.

Det er Stadion Fysikalske Institutt som eier lokalene i de øverste etasjene. Navnet fulgte med på lasset da virksomheten flyttet fra Grefsen stadion til Stillatorget. Tidligere har det vært treningssenter og fysioterapi i toppetasjen. I høst ble helsetilbudet utvidet da fire nye aktiviteter flyttet inn i 5. etasje. Med legesenteret i etasjen under og apoteket nede på plassen er Stillatorget dermed blitt et hus med svært mye helse under samme tak. Her er flere faggrupper med stor kompetanse.

Mye fagkompetanse

I september og oktober i fjor flyttet fire nye aktiviteter inn i nye lokaler i 5. etasje. Heli Kankaanpää står for fotterapien under mottoet "verdige gange". Peter Schneider tilpasser såler og gir råd om valg av sko. Hanne Lessner og Marianne Udnæseth er ernæringsfysiologer og kaller seg "ernæringsteamet". I tillegg tilbyr Nils Erik Hauge psykologtjenester og coaching.

- Selv om vi ikke er samme bedrift, så har vi felles kjøkken og møtes til lunsj. Det gjør at vi får et større fagmiljø, forteller Heli. Og hun fortsetter:

- Her er det kort vei til mye fagkompetanse, med legekontor, treningssenter, såle-

teknikker, fotterapeut, psykolog og fysioterapeut.

Sunt kosthold

- Som nyetablerte vil vi gjerne at folk i strøket skal vite at vi er her, legger Hanne til. Hun og Marianne har etablert seg som ernæringsfysiologer utenfor sykehus, men samarbeider med legekantoret i etasjen under. Hanne har master i kvinner og overvekt, mens Marianne er tilknyttet Olympiatoppen og har master i idrettsernæring. De kan gi råd om hvordan aktive mosjonister skal spise smartere før, under og etter en treningsøkt.

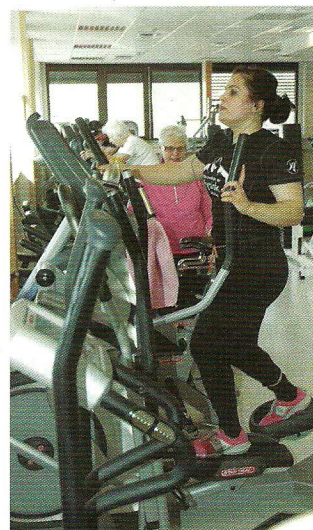
- Målet er å forebygge livsstilssykdommer, som diabetes og høyt kolesterol, og hjelpe de som sliter med overvekt, undervekt og et vanskelig forhold til mat, sier Marianne.

Sko og såler

I kontoret ved siden av holder Peter til. Hvis du løper, står eller går mye, kan du få vondt i fot, legg, kne, hofta eller rygg. Under overskriften "aktiv helseservice" kan Peter studere løpingen eller ganglaget ditt på tredemølle og tilpasse skosåler som kan lindre plagene.

Treningslokaler

I et rom står 16 sykler oppstilt for de som vil drive spinning. Et annet rom er beregnet til yoga og mensendick. Og i toppetasjen holder trenings-



I toppetasjen holder treningssenteret til.

senteret til, med fysioterapeuter som veiledere. Her kan du nyte utsikten utover byen, mens du lar svetten sile og kroppen styrkes.

Ernæringsfysiologene Hanne Lessner (til venstre) og Marianne Udnæseth er innom kontoret til fotterapeut Heli Kankaanpää (til høyre).

