

## Din helse

## Helse for hele familien:

## LEK – livskvalitet – endring – kosthold

**Overvekt blant barn burde forebygges fra tidlig alder, gjerne via arenaer barna benytter i hverdagen. Gjennom Nordstrand frisklivssentral kan barn med overvekt og deres foreldre få oppfølging over et skoleår for å endre livsstil.**

Av: Camilla Castellan, Nordstrand frisklivssentral

De siste tiårene har det skjedd en økning i overvekt blant barn og unge i Norge. Dette kan medføre en rekke helseutfordringer som overvekt kan føre med seg, som økt risiko for diabetes, hjerte- og karsykdommer, muskel- og skjelettsykdommer og kreft. Overvekt i ung alder gir også økt risiko for overvekt i voksen alder, derfor er det viktig med forebyggende tiltak rettet mot barn og unge så tidlig som mulig.

På mange måter kan vi si at

dagens samfunn bidrar til å fremme overvekt. Vi har enkel tilgang på søt og fet mat, og disse mat- og drikkevarene markedsføres intensivt. Kombinert med dette er vi mindre fysisk aktive og har en mer stillestående hverdag. Dette er to hovedårsaker til at flere utvikler overvekt enn tidligere. Forebyggingen må skje på arenaer barna er i hverdagen, i hjemmet og i barnehagen, på skolen, fritidsaktiviteter eller lignende. Det er viktig at barn og unge lærer gode

vaner tidlig i livet, for dårlige vaner kan være vonde å vende. Her spiller foreldrene en fundamental rolle, med tanke på at de er ansvarlige for eksempelvis hvilken mat som er tilgjengelig for barna hjemme. De er også rollemodeller for barna og viser barna hva slags kosthold og hvor mye fysisk aktivitet som er vanlig.

Frisklivssentralen i bydel Nordstrand tilbyr i samarbeid med skolehelsetjenesten et gruppetilbud til



barn med overvekt (3. til 7. trinn) og deres foreldre. Gruppen får grundig oppfølging av et tverrfaglig team og møtes en gang i uken for å være fysisk aktive, få kostholdsveiledning, være med på praktisk matlaging og lignende - kort sagt alt de trenger for å forbedre livsstilen sin. Fokuset vil

være på økt bevissthet og endre levevaner sammen som en familie. Gruppetilbudet heter LEK (livsstilendring- kosthold) og har oppstart i uke 41. Ved spørsmål eller interesse ta kontakt med helsesøster Grethe Foss, tlf: 90472849.

## Juss i hverdagen

## Ny eierseksjonslov – rett til å kreve seksjonering av boligsameier m.v.



Adv. Jan Ivar Brataas  
Advokatene på Nordstrand  
www.advokatnor.no

Ny lov om eierseksjoner er vedtatt, men enda ikke trådt i kraft. Loven vil få betydning for de mange boliger i sameie med flere boenheter, men som ikke er formelt seksjonert.

I lovens § 3 heter det:

«Det kan ikke uten seksjonering gyldig avtales at en sameier i bebyggelse eiendom med flere bruksenheter skal ha enerett til bruk for mer enn ti år til en bolig i eiendommen. Erverver brukeren en sameieandel i eiendommen ved avtale etter at

bruksretten er stiftet, kan bruksretten bare gjøres gjeldende for den resterende delen av tiårsperioden som følger av første punktum»  
«Det kan ikke gyldig avtales panterett i en sameieandel i bebyggelse eiendom med flere bruksenheter hvis sameieren har enerett til bruk av en bolig i eiendommen, med mindre det er foretatt seksjonering som nevnt i § 2 første eller annet ledd. Dette gjelder selv om bruksretten er stiftet for kortere tid enn ti år.»

I følge overgangsreglene gjelder reglene ikke dersom bruksretten er stiftet før lov 23. mai 1997 nr. 31 om eierseksjoner trådte i kraft.

Videre er det vedtatt i § 7:

«I et sameie som ikke er seksjonert, kan en sameier som har bruksrett til en bolig, kreve at sameiet blir seksjonert»

«Kravet om seksjonering skal fremmes for tingretten der eiendommen ligger. Ting-

retten kan ta kravet om seksjonering til følge uten at det foreligger dom eller annet tvangsgrunnlag, med mindre en sameier har innvendinger mot kravet som ikke er klart grunnløse. Departementet kan gi nærmere regler om saksbehandlingen i tingretten.»

Dette er noen av de praktisk viktige endringer som vil komme som en følge av den nye loven. Loven er et tydelig signal fra lovgiver om at boligsameier uten at det er gjennomført seksjonering, ikke er ønskelig.

Ikrafttredelse er utsatt fordi kommunene må få en viss tid til å forberede seg på nye regler. Det er også behov for å informere byggenæring og andre om nyskapningene i loven før loven trer i kraft. Det gjelder særlig til de nye reglene om rett for en sameier i et ikke seksjonert sameie til å kreve at sameiet blir seksjonert samt enkelte tilsvarende bestemmelser.

Det er mange grunner til de nye reglene. Blant annet vil en boenhet i et ikke seksjonert boligsameie ikke ha et

eget nummer i grunnboken og derfor for eksempel kun være identifisert som en brøk av et bruksnummer. Ved salg blir det mindre tydelig hva som selges og for banken vil sikkerheten for banklånet oppfattes som mer usikker. Dessuten inneholder loven en del bestemmelser som gjør driften av et seksjonert sameie mer ryddig og forutsigbart.

De nye bestemmelsene skal hindre at det for boliger blir etablert sameie- og bruksrettsforhold som i realiteten er eierseksjoner uten at det foretas formell seksjonering etter reglene i eierseksjonsloven. Regelen er også til for å hindre at blant annet krav til standard blir omgått ved å velge en annen sameieform enn eierseksjoner, men også for å unngå at varianter og modeller av boligeie blir mange og uoversiktlige.

For å nå disse formålene bestemmes blant annet at bruksrettsavtaler på mer enn ti år som er knyttet til sameieandeler er ugyldige, og at slike sameieandeler ikke kan pantsettes hvis sameieren har en rett til å bruke en bolig i eiendommen.

## Bli med på fakkelvandringen til Sarabråten

**I kveld, torsdag 21. september kan du bli med på vandringen som starter fra plassen ved Østmarksetra/Ulsrudvann mellom kl. 18.30 og 20.00. Over hundre fakler sørger for stemning på den ca to km lange turen inn til Sarabråten.**

## På turen innover kan du blant annet oppleve:

- Infotorg ved Ulsrudvann/Folkeshjelplytta med ulike lokale foreninger som orienterer om sine aktiviteter
  - Salg av vafler, kaffe og brus (ved Ulsrudvann)
  - Bildevisning fra vakre Østmarka på storskjerm
  - Informasjonstavler ved historiske steder underveis
  - Sangkoret «Freidig» synger
  - Smakebiter fra «Spillet om Sarabråten»
  - Visning av gamle markafilmer
  - Servering av kaffe og saft på Sarabråten
  - Muligheter for å grille egen mat (vi har tente griller)
- Arrangementet er gratis og åpent for alle. Ingen påmelding.

Vi minner også om Sarabråtenkvelden i Bøler kirke (konfirmantsalen) torsdag 9. november kl. 19.00. Da blir det foredrag og informasjon om bl. a. beveren i Nøklevann, Sarabråten historie og historien bak Milorg-bautaen. Gratis adgang, enkel servering.