

KvartalsNyt

August 2021

På den anden side
Fællesbladet

Sportsfest 2021

Lørdag d. 4. september



For på denne dato holder vi nemlig sportsfestdag. Det bliver ikke den traditionelle sportsfest med boder såsom Tombola, Fiskedam, Pilekast og Skydning grundet vores uindbudte gæst "Corona".

MEN festudvalget har igen i år forsøgt at lave et dagsarrangement, hvor både børn og voksne kan komme op på sportspladsen i Ågerup til en fornøjelig dag, og hvor det vil være muligt at købe øl, sodavand, slush ice, slikposer samt pølser fra grillen.

Festudvalget har ikke siddet på hænderne det seneste år. Der arbejdes med en række tiltag, der bl.a. skal skabe flere siddeområder på pladsen, hvor der er plads til hygge og samvær for både unge og gamle.

Derfor introducerer vi i år **Ungdomshjørnet**, hvor lokalområdets unge får egen pavillon på pladsen med borde og bænke, så der kan hygges uden al for megen voksen indblanding.

Vi vil derudover åbne for et barområde med både **Lounge** i lidt mere tids-

svarende stil end de traditionelle bord-bænkesæt og **Biergarten**, der selvfølgelig holdes i GSGIFs klubfarver.

Programmet, der kan ses nedenfor, indeholder også en række andre initiativer, som vi har arbejdet på. I år kan vi derfor invitere til indvielse af foreningens nye hoppeborg, som Spar Nord fonden, Kultur- og idrætspuljen, GSGIF samt Idrætstanken har været med til at sponsorere.

Fortsættes side 4

Program for dagen

LØRDAG, den 4. september 2020

- Kl. 9.00-10.00: GSGIF byder på gratis morgenbrød
- Kl. 9.45-10.00: Indvielse af hoppeborg
- Kl. 10.00-20.00: Minigolf, guldgraverpladsen, Lego teltet og øvrige aktiviteter åbner
- Kl. 10.30-11.30: Lær om Discgolf v/Thor
- Kl. 12.00-14.00: Duellen mellem afdelingerne anno 2021
- Kl. 14.00-17.00: Nabo- og vejturnering i træfbold



- Kl. 17.00: Ungehjørnet åbner
- Kl. 17.15 -18.15: Fejring af camping-bar med happy hour i loungen
- Kl. 18.30: Grill på pladsen m/hyggemusik fra Festudvalgets playliste
- Kl. 23.00: Festpladsen lukker

Programmet byder i år på en masse spændende aktiviteter:

GSGIF inviterer på gratis morgenbrød

Kom op på pladsen og nyd et rundstykke sammen med familie, venner og bekendte, når idrætsforeningen inviterer på morgenbrød. Kaffe, the og juice kan købes i baren.

Indvielse af idrætsforeningens hoppeborg

Spar Nord Fonden, Roskilde kommunes Idræts- og Kulturpulje samt Go On Idrætstanken har doneret en pulje penge til brug for indkøb af hoppeborg med vogn til idrætsforeningen. Alle børn er velkomne til at komme forbi og indvielsen af den nye hoppeborg med respekt for gældende covid-19 restriktioner.

Lær om Discgolf

Som bekendt etableres en discgolfbane i området omkring Gundsøhalen og Lindebjergskolen. På sportspladsen vil Thor komme og introducere discgolf som disciplin. Børn og voksne er velkomne til at komme og prøve.

Duellen mellem afdelingerne anno 2021

I år introduceres den tidligere aktivitet: "Duellen", hvor hver enkelt afdeling i idrætsforeningen dystes om æren, pokalen og ikke mindst hæneretten i en tvekamp. Kom og vær med til at heppe på din sportsgren.

Nabo- og vejturnering i træfbold (håndbold versionen)

Du og alle dine naboer inviteres til en turnering i træfbold, hvor I som hold skal dyste mod øvrige veje fra lokalområdet. Træfbold er et spil for alle aldersgrupper, hvor holdets eneste opgave er få en stor bold til at trille over baglinjen hos modstanderen. Dog kan spillerne kun flytte den store bold ved at kaste mindre bolde mod den store bold for at sikre den rigtige retning. Få samlet alle dine naboer, så I sammen kan dyste om førsteholdet om Træfbold mesterskabet i Gundsøhalles og omegn. Festudvalget sørger for at skrive ud til vejformændene fra beboerturneringen og håber, at de vil være med til at samle holdet.

Fejring af campingbar med Happy Hour i Loungen

I 2021 bliver en ny bar også introduceret. Det skal selvfølgelig fejres, og alle voksne inviteres derfor til happy hour i vores lounge. Happy hour tilbuddene bliver annonceret i august via Facebook.

Grill på pladsen m/hyggemusik fra Festudvalgets playliste

I år vil Festudvalget tænde grillen og sørge for en lækker grillmenu, der kan nydes i de opsatte pavilloner. Billetter kan købes via billetsalg.dk. Sidste frist for billetkøb er d. 29. august 2021.



GUNDSØLILLEHALLEN

Selskabslokaler

Udlejningspriser:

Selskabslokaler inkl. Køkken	Kr. 4.500,-
Pris for andelshavere i Gundsøllehallen a.m.b.a.	Kr. 3.500,-
Andelsbevis kan købes ved henvendelse til halinspektøren. Pris pr. andelsbevis	Kr. 100,-
Depositum	Kr. 2.000,-
Udlejning af borde og stole	

Bestilling: Halinspektøren - Tlf. 23 74 70 64

Gundsøllehallen email adresse: kontor@gundsøllehallen.dk
Gundsøllehallens hjemmeside: www.gundsoelillehallen

Køb dit brændstof i Ågerup
og støt Gundsølle SG&IF

GO'ON I
ÅGERUP DRIVES
AF IDRÆTS-TANKEN,
SOM ER EN STØTTE-
FORENING FOR
GUNDSØLILLE
SG & IF

Go'on

GO'ON ÅGERUP
GUNDSØLILLEVEJ 7, ÅGERUP
4000 ROSKILDE

HOLDER DE LOKALE KØRENDE



Formandens tanker

Jeg er SÅ GLAD for at kunne sige, at vi snart igen kan begynde at træner som vi gjorde før Corona!

OK det bliver nok ikke helt det samme foreløbig, da vi må forvente at vi fortsat skal testes/vaccineres, men vi her på vej mod "normalen"!

Disc Golf(Frisbee Golf) er kommet til Gundsøllille! En STOR TAK til Thor Birgisson, som egenhændig har sikret at vi nu også tilbyder Disc Golf(Frisbee Golf) i Gundsøllille!

Nyheder er også at vi har arbejdsgrupper i fuld gang med at lave en udvidelse af Gundsøllillehallen og en mulig padelTennis bane (eller måske 2 stk.), så jeg føler virkelig at vi har "liv og glade dage" på vej i GSG&IF.

En STOR tak skal også lyde til alle jer som har ydet en KANON indsats under Corona nedlukninger, for at holde humøret højt og kontakten ved lige med alle os i GSG&IF!

I forhold til "Sportsfest" - "Åben Hal" – "Juletræsfest" m.m., er der i skrivende stund ikke 100% afklaring, men hold øje med www.gsgif.dk og div. Facebook sider fra foreningen, her vil vi skrive så snart vi ved mere.

Mvh,
Johnny Magnussen
Formand GSG&IF

FRANX

re^oling

NU KAN DU FÅ SERVICERET DIN CYKEL LOKALT HOS FRANX

Vi klarer alt fra punktering til fuldt service af din cykel.

Vi tænker i bæredygtighed. I langt de fleste tilfælde vil det kunne betale sig at reovere din gamle cykel.

FRANX.DK
Kildemosevej 6
Ågerup
Tlf.: 28 89 90 44

Find FRANX på



Disc Golf åbning:

Lørdag den 14. august kl. 11-14



Kom og vær med

Gundsø Entreprenørforretning

v/ Autoriseret kloakmester Rene Vesterlyng
Bygningskonstruktør Jesper Vesterlyng



- Alt gravearbejde udføres med gravemaskine
- Jord-, vej- og kloakarbejde
- Støbning af fundamenter
- Udlejning af gravemaskiner og minigrave med fører
- Udlejning af pladevibrator og jordstamper
- Udlejning af højtryksrense
- Flisearbejde

46 78 75 85

Langbjerg 8 · 4000 Roskilde · Mobil 30 37 33 20

Støt vore
Annoncører

De støtter os

(Sportsfest, fortsat fra forsiden)



Desuden kan vi i år også introducere en ny camping-bar, der er sponsoreret af Johannes Fog Fonden, AC Tone Byg, Dansk- Alge og Fliserens, Elkjærgruppen og AH Service.

Arrangementet kan dog ikke stables på benene uden det lokale erhvervsliv, der trofast bakker op om sportsfesten. Derfor sender vi en **STOR** tak til ovenstående fonde, puljer og erhvervsdrivende, der velvilligt stiller op og hjælper med at få skabt nogle fantastiske rammer for sportsfesten, og som ikke mindst hjælper med at få sportsfesten til at leve videre som tradition. **UDEN** jer, **INGEN** sports-

fest. Sidste år valgte en række lokale erhvervsdrivende desuden at støtte med sponsorer, der gav os muligheden for at indkøbe lounge stole og bænke. Under selve "Picnic på Pladsen"-arrangementet valgte en række private og erhvervsdrivende også spontant at byde ind med sponsorer på lounge stole. Alle disse bidrag sætter vi stor pris på, da det gør det muligt for os at skabe nogle nye initiativer for alle.

Hvis der er flere, der ønsker at sponsorere sportsfesten med en lounge stol til 250kr. med dit navn eller firmanavn over de næste to år, så kontakt os gerne på sportsfest@gsgif.dk. Vi sætter pris på al den hjælp, vi kan få for at få skabt nogle fantastiske rammer for sportsfesten fremover. Selvom mange af os forhåbentligt er vaccineret i september, skal vi stadig passe på hinanden. Derfor følges de generelle retningslinjer fra sundhedsstyrelsen fortsat. Festudvalget holder selvfølgelig øje med udviklingen,

men vi håber og tror på, at vi igen i september kan samles til en rigtig hyggelig dag.

Vi glæder os til en fantastisk sportsfestdag i jeres selskab – og håber, at se så mange som muligt d. 4. september.

De festligste hilsener

Sportsfestudvalget

Penelope, Thomas, Jeanette, Pia og
Ragna



*Mødes vi til Happy Hour
I vores nye campingbar!*

Snavsede vinduer?

Få et fast abonnement på vinduespudding,
enten hver 4. 8. eller 12. uge.

Så er dine vinduer aldrig rigtigt beskidte,
du slipper for besværet og
den dårlige samvittighed.



Den lokale vinduespudder
- med mange faste kunder i området -
Kontakt os og få et tilbud.

Ring eller mail: **40264651 / renzana@live.dk**

www.renzana.dk - 4000 Roskilde

Bordtennis

Efter den lange Coronanedlukning blev der igen åbnet for bordtennis den 27. april, og efter sommerferien starter vi en ny sæson TIRSDAG DEN 14. SEPTEMBER.

Nye medlemmer, både ungdom og senior, er meget velkomne!

Som en ekstraordinær foranstaltning forlængede vi sæsonen for ungdomstræningen helt frem til skolesommerferien, så de yngre medlemmer kunne få erstattet lidt af den tabte træningstid.

Seniorerne fik også glæde af den forlængede åbning; men lige nu er der HELT lukket for bordtennis, indtil vi starter – forhåbentlig ”på en frisk” med deltagelse i stævner og turneringer, som vi plejede at gøre, ”før Verden gik i stå”.

Naturligvis er der fuldt fokus på hygiejne – og Covid-19 regler, men det fjerner overheadet ikke glæden ved at spille, har vi oplevet!

Vi tilmelder igen 2 seniorhold til BTDK – turneringen, (BTDK står for BordTennis Danmark) og så må vi se om der bliver medlemmer nok til et ungdomshold og et senior begynderhold også?

Efter manglende indtægter fra Roskilde Festival i 2 år kan vi ikke længere være helt så large overfor medlemmerne, som vi har været. Men klubben vil stadig betale turnerings – og holdgebyrer, BTDK gebyrer og turneringskørsler, så du skal kun selv betale 500 kr. + 4 timers ”frivilligt arbejde” i klubkontingent, samt din licens, hvis du vil spille stævner eller på hold.

Bordtennissæsonen starter som skrevet tirsdag den 14. september: Unge op til 14 spiller kl. 18.30 – 20 og unge/senior fra 14 og op spiller fra kl. 20 – 22. Alle er velkomne til et par gratis prøveaftener, bare duk op! Klubben har både bolde og bat til udlån.

Og du kan holde dig orienteret på GSG&IFs hjemmeside eller på f: Gundsøllille Bordtennis!

Vi ses den 14. september!

Venlig hilsen,

Den Gamle Formand

Johannes Michelsen



Mød Landbyrådet til sportsfesten

Landsbyrådet deltager aktivt i årets sommerfest. Her kan du komme forbi vores pavillon og give dit besyv med. Store som små ideer er velkomne. Eller melde dig ind ☺

Håber vi ses lørdag 4. september til sportsfesten.



Støt op om arbejdet – bliv medlem!
www.aal.dk/bliv-medlem



4000
NORD
ERHVERVSNETVÆRK

Dit lokale erhvervsnetværk hedder 4000NORD og vi består af lokale erhvervsdrivende og virksomheder fra landsbyerne nordøst for Roskilde: Gerdrup, Gundsøllille, Gundsømagle, Herringeløse, Hvedstrup, Kirkerup, Lille- og Store Valby, Tågerup, Østrup, Østrup Holmene og Ågerup.

4000NORD's formål er at skabe en ramme om erhvervsrelaterede netværksaktiviteter, så du som erhvervsdrivende bliver klogere og samtidig lærer andre lokale selvstændige og virksomheder bedre at kende. Vi vil gerne synliggøre de forskellige kompetencer, produkter og services, som Erhvervsnetværket 4000NORD omfatter og at hjælpe hinanden og få mere ud af hinandens ressourcer, viden og produkter.

Har du selvstændig virksomhed og vil være med, det er **gratis**, så send en mail til tovholder: broby@steenbroby.dk

Vi arrangerer jævnligt spændende workshops og foredrag, som du vil blive inviteret med til når du melder dig ind.

Læs mere på Erhvervsnetværkets website

www.4000NORD.dk

Tilmeld din virksomhed allerede i dag og opret dig i den Lokale Leverandør Database

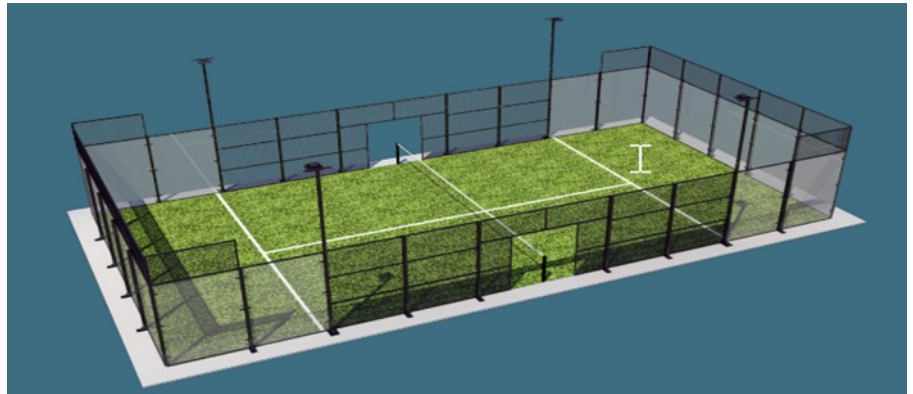
Padel i GSG&IF ved Gundsøllehallen

Det er en stor glæde at kunne meddele at Gundsølle Skytte Gymnastik & Idrætsforening (GSG&IF) har besluttet at købe og etablere 2 udendørs padelbaner i forlængelse af Gundsøllehallen mod øst.

Der har været nedsat en arbejdsgruppe af frivillige, der alle har budt ind og været enormt engagerede i arbejdet omkring screening, tilbudsindhentning, tegninger mm. Gruppens arbejde og indstillingen om investering blev præsenteret for GSG&IF's bestyrelse 24. juni, hvor det blev besluttet at etablere to baner.

Når den endelige godkendelse fra Gundsøllehallen foreligger vil arbejdet med myndighedsgodkendelser, kontrakter mm. blive påbegyndt.

Vi håber på at mange nye og eksisterende medlemmer af GSG&IF vil tage sporten til sig og bruge GSG&IFs baner flittigt, når de står klar.



Vi ved endnu ikke hvornår banerne kan være færdige, men vi vil sørge for at holde hjemmesiden www.gsgif.dk opdateret om det og give mere information i næste udgave af KvartalsNyt.

Hvad er Padel (tidligere Padel-tennis)?

- Blanding af Tennis og Squash
- Spilles med et bat og med tennisbolde
- Lettere at komme i gang med end tennis
- Tilgang af medlemmer kommer typisk fra to grup-

per: nye spillere og tidligere ketsjerspillere

- Det er sjovt, let tilgængeligt og socialt for alle

Kombinationen af battets størrelse, banen og bolden gør sporten nemmere at lære end for f.eks. tennis. Dette er også årsagen til at nybegyndere og spillere, som aldrig har haft erfaring med ketsjersport, hurtigt oplever en stor spilleglæde. Samtidig kan spillets kompleksitet og fart nemt øges, så også erfarne spillere udfordres og udvikles. Duellerne er sværere at afgøre end f.eks. tennis, da væggene aktivt bruges i spillet,

2pluxx

Formstøbte hørevern til jagt, skydning, motorcykler, industriarbejde, flyrejser, svømmeopper til "ørebørn" m.m.
Fra kr. 550,00
Se mere på www.skytteudstyr.com eller kontakt 2pluxx på **4119 2007**

Skytteudstyr.com, Brøndbakken 3, Herringløse, 4000 Roskilde

Skal det fejres!

GSG&IF råder over 20 flagstænger med flag og spyd, ca. 3,5 m.

De kan lejes for 50 kr. pr. stk., når foreningen ikke selv bruger dem.

Henvendelse til Poul tlf.28120037 eller mail: fiepoul@gmail.com



hvilket giver mere effektiv spilletid.

Padel samler alle tænkelige niveauer og aldersgrupper og vil øge aktivitetsniveauet i foreningen - også hos de ældre, yngre, samt tidligere idrætsudøvere som er stoppet med deres respektive sportsgrene grundet skader eller mangel på interesse. Det er sjovt, let tilgængeligt og socialt for alle

Padel er en sport i rivende udvikling i Danmark og resten af verdenen. Med denne nye idræt i foreningen kan vi sikre fortsat medlemstilgang og liv i Idrætsforeningen og omkring hallen.

Dansk Padel Forbund har netop rundet 30 medlemsklubber i maj 2021, hvor der i Februar 2020 kun var 8 medlemsklubber. På verdensplan er Danmark d. 12. største padelnation og stadig voksende. De fleste baner i Danmark er Pay&Play baner.

Den præcise placering af banerne er ikke helt endeligt besluttet, men tanken er at placere banerne ud for den østlige ende af Gundsøllehallen.

Padelbanerne vil blive lejet ud til både medlemmer og ikke-medlemmer via en app.

Mere detaljerede oplysninger

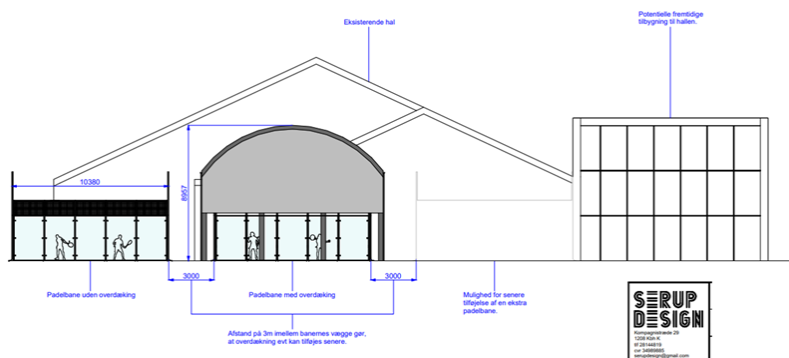


om priser, tider mm. følger, når vi er ved at være klar med banerne.

Vi håber at se mange af jer på banerne i GSG&IF !

På vegne af

Padel-arbejdsgruppen



Roskilde Mobil Dyrlæge
Din dyrlæge hos dig

Dyrlæge Charlotte Løwert tilbyder behandling af din hund og kat i hjemmets trygge rammer.

Ring og bestil tid til hjemmebesøg
tel: 25 35 28 28
Se mere på www.RMDL.dk



"Klinik KROP OG SIND"

"Krop og Sind" tilbyder massage, træningsforslag og samtaler til dig, som døjer med smerter eller ubehag - eller "bare" en af de dejligste kropslige oplevelser, du kan få: En helkroppsmassage med velduftende olier. Specialer: Piskesmæld, skulder - ryg - lændeproblemer.

Klinikken drives af en professionel terapeut og massør med ca. 20 års erfaring.

Rekvirér brochure eller bestil tid hos: Johannes Michelsen, sygeplejerske Søager 7 · St. Valby · tlf. 3042 2885



Fitness

Foråret har løbende budt på mere genåbning af aktiviteterne i Fitness i takt med at corona-restriktionerne blev lempet.

Udendørs træning

I marts var der grønt lys til mere mere udendørs idræt, således at vi kunne start vores holdaktivitet "Udendørs fitness" op.

Indendørs træning for børn, unge og dem over 70 år

I april kunne børn, unge og dem over 70 år starte med indendørs træning. Fitness kunne desværre ikke åbne op for indendørs træning de de foreliggende retningslinier, pga. det ville være for ressourcekrævende for vores frivillige ildsjæle i bestyrelsen og instruktører.

Bemanding i hele åbningstiden

Den 10. maj 2021 åbnede vi for indendørs træning for alle aldersgrupper med gyldig coronapas og krav om mundbind. Et af corona-restriktionerne var at der skulle være bemanding i vores åbningstider. Det medførte, at vi kun kunne holde åben i et meget begrænset antal timer om dagen. Da vi var afhængig af, at der skulle være et bestyrelsesmedlem, en instruktør mv. til stede under åb-

ningstiden til at kontrollere coronapas og at de øvrige restriktioner blev overholdt.

Det skal lyde en KÆMPE tak til alle dem (frivillige medlemmer, instruktører og bestyrelsen), der hjælp med at holde fitness åben i denne tid, hvor vi havde begrænset åbningstider.

Stikprøvevis kontrol af coronapas

Den 21. maj 2021 blev der lempet for kravet til bemanding i vores åbningstider. Vi skulle nu kun foretage 1 daglig stikprøve af corona-pas. Det har medførte, at vi har kunne holde åbne med vores normale åbningstider (kl. 6:00-23:00). Vi har et hold af bestyrelsesmedlemmer, instruktører og frivillige medlemmer, som dagligt tjekker coronapas en gang i døgnet.

Det skal igen lyde en KÆMPE tak til alle dem (frivillige medlemmer, instruktører og bestyrelsen), der hjælpe med at løfte denne opgave, så fitness kan holde åben.

Til slut skal der lyde en KÆMPE tak til vores medlemmer, som har fulgt corona-retningslinierne i god ro og orden.

Vidste du, at....

29.08.2021

Er den nye dato for Fitness TryDay?

(Hvis COVID-19 tillader det)

Hvad er Fitness TryDay?

GSG&IF Fitness er i år tilmeldt i den landsdækkende event Fitness TryDay, som afholdes i samarbejde med "Bevæg dig for livet – Fitness". Det betyder, at vi slår dørene for både eksisterende og nye medlemmer. Nye medlemmer har mulighed for at komme forbi og prøve vores maskiner og udstyr, få en snak med en af vores instruktører mv.

Hvorfor Fitness TryDay

I 2019 var 132 foreninger vært for Fitness TryDay landet over. I 2020 deltog 146 foreninger. Vi ønsker at være med til at øge tallet i 2021, og være med til at udbrede kendskabet til vores foreningsfitness i Gundsøllillehallen i lokalsamfundet.

Hvornår

Deltag i Fitness Tryday søndag den 29. august 2021 kl. 10.00-13.00, hvor vi holder vi åbent hus i Gundsøllillehallen.

Alle kan være med – uanset niveau – og du skal bare møde op i noget behageligt træningstøj (fx shorts, tights, T-shirt) og medbringe et par indendørs sko, vandflaske og eventuelt et håndklæde.

Vi følger de aktuelle Corona-retningslinjer, og passer godt på hinanden, så du kan trygt møde op.

Vi glæder os til en dag med masser af sjov, smil og sved!

Gratis prøvetime

Vil du prøve eller se vores faciliteter, udstyr mv. inden du melder dig ind, så tilbyder vi gratis prøvetime inden indmeldelse. En gang hver måned tilbyder vi gratis prøvetime for ikke-medlemmer.

Tilmelding

En gang hver måned tilbyder vi gratis prøvetime med instruktion for ikke-medlemmer.

Sådan tilmelder du dig en gratis prøvetime:

Opret medlemsprofil på vores hjemmeside under menupunktet "Bliv medlem" under "Trin 1"

Vælg holdet "Gratis prøvetime" under menupunktet "Book hold"
Mød op 10 min før i dit træningstøj og med dine indendørssko

Næste gang

Se dag og tidspunkt under menupunktet "Book hold" på vores hjemmeside www.gsgif.dk/fitness.



Fitness

Medlemskaber

Vi tilbyder lige nu følgende medlemskaber:

FITNESS 25-67 år:

Pris: DKK 125 pr. måned

FITNESS 15-24 år:

Pris: DKK 75 pr. måned

FITNESS Pensionist:

Pris: DKK 75 pr. måned

FITNESS 8. og 9. klasse:

Pris: DKK 50 pr. måned

FITNESS Løbeklub:

Pris: DKK 125 hvert halvår

Udendørs fitness:

Pris: DKK 50 pr. måned

Vidste du, at...

For at kunne træne frit i hele vores åbningstider skal du have en af følgende medlemskaber:

FITNESS 25-67 år

FITNESS 15-24 år

FITNESS Pensionist

Vidste du, at...

For at deltage på vores hold "Unge fitness" skal du have et af følgende medlemskaber:

FITNESS 15-24 år (du skal gå i 8. eller 9. klasse)

FITNESS 8. og 9. klasse

Vidste du, at...

For at deltage på vores hold "Udendørs fitness" skal du have en af følgende medlemskaber:

FITNESS 25-67 år

FITNESS 15-24 år

FITNESS Pensionist

Udendørs fitness

Vidste du, at...

Der udleveres ingen dørkode ved følgende medlemskaber

FITNESS 8. og 9. klasse

FITNESS Løbeklub: Pris: DKK 125 hvert halvår

Udendørs fitness: Pris: DKK 50 pr. måned

Kom godt i gang - for medlemmer

Vil du gerne have en instruktion til vores fitnesscenter og maskinerne, så tilbyder vi holdet "Kom godt i gang". Vi tilbyder dette hold ved følgende medlemskaber:

FITNESS 25-67 år

FITNESS 15-24 år

FITNESS pensionist

Tilmelding

En gang hver måned tilbyder vi holdet "Kom godt i gang".

Sådan tilmelder du dig holdet:

Vælg holdet "Kom godt i gang" under menupunktet "Book hold"

Mød op 10 min før i dit træningstøj og med dine indendørssko ved sofaen i fitnesslokalet

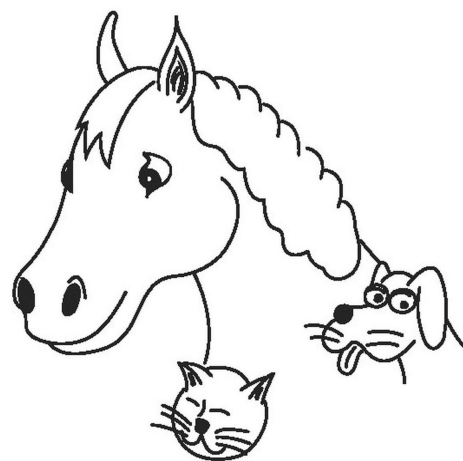
Næste gang

Se dag og tidspunkt under menupunktet "Book hold" på vores hjemmeside www.gsgif.dk/fitness.

Karina Larsens Dyrlægepraksis ApS

Din personlige dyrlæge
Behandling af hest, hund, kat og gnaver

Store Valbyvej 206
4000 Roskilde
Tlf. 42 40 90 61
www.friskedyr.dk



IAVC certificeret i kiropraktik til hest og hund

ÅGERUP Pizzeria

ÅBNINGSTIDER

Mandag - Fredag 12:00 - 22:00

Lørdag - Søndag & Helligdage Kl. 12:00 - 22:00

Højgårdsvej 6, ÅGERUP



46 78 23 18



Fitness

Vi tilbyder

GSG&IF Fitness tilbyder:

Et fleksibelt træningstilbud, der imødekommer individuelle behov for træning i en foreningsbaseret ramme.

Et fitnesscenter der er til for medlemmerne og som drives og styres af medlemmerne.

Motion og bevægelse i et godt socialt fællesskab.

Et fitnessstilbud af høj kvalitet i instruktion og udstyr.

Adgang til træningsfaciliteterne ved hjælp af et personligt dørkode.

Tilrettelagt, personligt træningsprogram målrettet på præcis de maskiner, der er tilgængelige i centret.

Gennem træning, at styrke sundheden, trivselen og fællesskabet blandt foreningens medlemmer.

Instruktører

Vores instruktører er uddannet til at tilrettelægge et træningsprogram til lige præcis dine behov, samt at følger op på dine delmål.

Alle instruktører har gennemgået et 40 timers uddannelsesforløb hos DGI / DIF.

Instruktører har derfor et godt kendskab til anatomi, fysiologi, træningslære, bevægelsesanalyse.

Desuden er instruktørerne i stand til at lave kvalitative træningsprogrammer for motionister med forskellige behov, vælge de korrekte og mest hensigtsmæssige øvelser til det enkelte medlem, berøre instruktionsteknikken, samt andre vigtige træningsrelateret emner.

Vores instruktør hjælper gerne til med motivationen uanset dine forudsætninger, med fokus på netop det du vil opnå ved træningen f. eks styrketræning af muskler, vægttab, fedtforbrænding, kondition eller sundhed.

Kultur

Her har du mulighed for at træne HVER dag – alle 365 dage om året fra tidlig morgen til sen aften på moderne maskiner og i et godt lokalt idrætsmiljø.

GSG&IF Fitness drives af frivillige ledere og instruktører. Det betyder, at centret er til for medlemmerne og drives og styres af medlemmerne. Der er ingen der skal tjene penge på aktiviteten.

GSG&IF Fitness driver udelukkende aktiviteter i forhold til medlemmernes sundhed, trivsel og fællesskab. Vi forventer at kunne skabe en foreningskultur i motionscentret, hvor der er plads til alle. En kultur hvor alle medlemmer har kendskab til overordnede foreningsnormer, og hvor alle føler et fælles ansvar for at skabe et godt miljø og en god og behagelig stemning i motionscentret.

Instruktørerne har kompetence til at vejlede medlemmerne, så en god og tryk tone præger motionscentret. Instruktørerne har gennem undervisning og vejledning opnået kompetencer, der gør dem i stand til at gribe ind, hvis der observeres mobning, uhensigtsmæssig adfærd, højt støjniiveau, uhensigtsmæssig træning eller uhensigtsmæssig anvendelse af motionsmaskinerne.

Du kan blive medlem når du er fyldt 15 år eller går i 8. eller 9. klasse.

Hår for M/K



Salon Lise

Gelhøj 10 · St. Valby · 4000 Roskilde

Tlf. 46 78 74 74



Badminton

Ny sæson 2021-2022

Badminton har lige som mange andre områder været meget påvirket af perioden med Corona pandemien, og vi håber at den nye sæson vil blive mere normal og aktiv for alle. Som i Idrætsforeningens øvrige afdelinger er kontingentet steget lidt i den nye sæson, som skal være med til at kunne finansiere en udvidelse af Gundsøllillehallens faciliteter, herunder også en mulighed for flere badminton timer til både børn, unge og voksne. Vi håber at I alle stadig er friske på også at spille badminton, og ser frem til den nye sæson begynder. På gensyn efter sommerferien.

Spil på faste tider mandag

Du kan leje baner, hvis I er to eller fire m/k'er som gerne vil spille fast sammen en hel sæson. Baner udlejes på timebasis, i perioderne

mandage kl. 19.00 – 21.00.

Priser for hele sæsonen :

Singlebane **pr. spiller** : kr. 1200,- excl. bolde (kontingent 750 + samlet baneleje 900)

Doublebane **pr. spiller**: kr. 975,- excl. bolde (kontingent 750 + samlet baneleje 900)

*Den nye sæson 2021 for spil om mandagen starter **mandag d. 16 august kl. 19.00***



Spil og træning for børn og unge under 25 år

Børn og unge spiller **mandage kl. 18.00 – 19.00.**

Pris for hele sæsonen med træning og spil for børn og unge : : **kr. 350,- incl bolde**

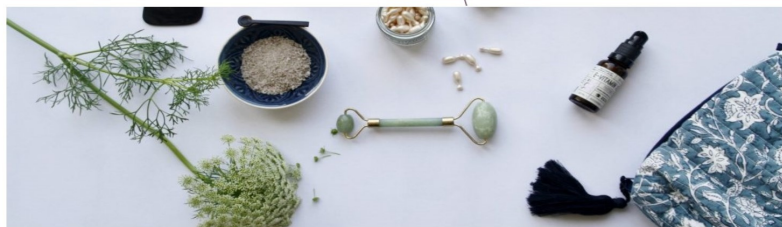
*Den nye sæson 2021 med spil for børn starter **mandag d. 16 august kl. 18.00***

Har du spørgsmål om badminton, tilmelding og spil i Gundsøllillehallen, kan du skrive en mail til fjerbold.gsgif@gmail.com

Skriv også gerne til os med ønsker, idéer, eller hvis der skulle være en som er interesseret i at være med til at træne børn og unge, så tilbyder vi gerne et uddannelses kursus eller lignende efter behov og ønske.

PS. Til information arbejdes der fortsat med analyse om mulighederne for at etablere Padle Tennis baner ved Gundsøllillehallen, og én af grene i Idrætsforeningen det kunne være interessant at koble det sammen med, er bl.a badminton. Nærmere om det så snart der er nyt ☐

DET GRØNNE UNIVERS



Ansichtsbehandling Bryn og Vipper

ECOOKING™
food for your skin

Jeg behandler med det danske økomærke ECOOKING og sælger ud over det lækre livstilsprodukter. Jeg er uddannet kosmetolog og har 15 års erfaring.

Læs mere eller book en tid på

www.detgronneunivers.dk
Det Grønne Univers - Tofteengen 52 - 4000 Roskilde - tlf. 4050 1447

Lash Lift Voks

FRISØR & STYLIST

RUBERG STYLE

KILDEMOSEVEJ 29, ÅGERUP
4000 ROSKILDE

TLF: 46 78 23 01

Fodbold



U7 deltog med hele 2 hold i deres første stævne og begge hold gjorde en god indsats



ANDERS GÖRICKE A/S
HERRINGLØSE

TRÆPILLER
Svenske 6 og 8 mm træpiller i 16 kg sække - stablet på paller eller i løs vægt

BØGE - ELLER EGEBRÆNDE
Savet og flækket træ. Stablet på palle med 2. 1 stablede rummeter med tophat.

Mobil/SMS +45 21212197



Guldæblet er en Rudolf Steiner børnehave og vuggestue, beliggende i smukke landlige omgivelser nord for Roskilde i Ågerup,

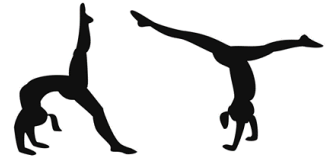
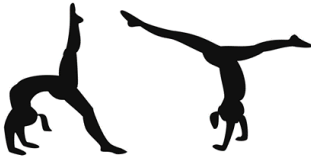
Vi har plads til 26 børnehavebørn og 12 vuggestuebørn.
Vi er 8 faste voksne.

Vores pædagogik bygger på Rudolf Steiners menneskesyn og pædagogik, hvor vi værner om barnets naturlige væsen og lader barnet leve i en verden af fantasi og eventyr.

Besøg vores hjemmeside <http://guldæblet.dk/> eller ring for at aftale et besøg på 46782369

med venlig hilsen Guldæblets personale.





GSG&IF Gymnastik

Sæson 2021 / 2022

Så er tilmeldingen til en ny gymnastiksæson for 2021/2022 i gang, og du kan på vores hjemmeside melde dig til et eller flere hold – alt efter energi og lyst. Følg samtidig også med på vores Facebook side og under gsgig.dk / Gymnastik, hvor vi lægger information op, hvis der løbende sker ændringer.

Vi har stadig masser af plads til nye hold, så hvis du går med en trænerambition i maven eller kender en der har, så tag endelig fat i os – det kan være alt fra yoga, børne yoga, kampsport, seniorfitness, pilates eller rytmisk gymnastik – vi byder alle forslag velkomne.

Priserne for den kommende sæson

er justeret med 20 kr per aktiv måned, som er øremærket foreningens tiltag med nye udendørsaktiviteter og halforbedringer – vi glæder os til at se resultatet af alt det hårde arbejde. Husk, at er der et behov, kan man søge DGI om støtte til betaling af kontingent.

Vi satser på at kunne byde velkommen til en mere normaliseret foreningshverdag efter sommerferien, når vaccinationerne er rullet ud og restriktioner på forsamlingsstørrelser udfases. Det ville da være dejligt, hvis vi kunne få en hel sæson uden nedlukninger og med en fantastisk afslutning som et bevis på alle de kræfter og energi, der har været lagt i de enkelte hold. Vi følger naturligvis

stadig de udstukne retningslinier fra DGI, med afspritning af udstyr og redskaber samt hyppig håndvask.

Priserne for den kommende sæson er justeret med 20 kr per aktiv måned, som er øremærket foreningens tiltag med nye udendørsaktiviteter og halforbedringer. Husk, at er der et behov, kan man søge DGI om støtte til betaling af kontingent for børnehold.

Vi glæder os alle til at byde jer velkomne til sæson 2021/2022.

Gymnastikforeningens bestyrelse

Minifræs skifter i den kommende sæson navn til familiefræs. Det ændrer ikke ved, at udgangspunktet er gymnastik for de mindste, hvor der er fokus på de basale motoriske færdigheder.

Det der ændrer sig er, at vi voksne skal være aktive sammen med vores børn og vedligeholde flere af de motoriske færdigheder, som vi i løbet af

vores voksne liv langsomt glemmer.

Vi skal alle lege, tumle og øve at krybe, kravle, svinge, dreje, hoppe, løbe og meget mere.

Tanken er at det skal være en aktiv time for både børn og voksne i hallen.

Jeg håber at denne time i hallen kan være med til at flytte lidt fokus fra træning, til at børn og voksne oplever

bevægelsesglæde sammen og at vores børn oplever at det at bevæge sig er sjovt og ikke en pligt.

Kan dit barn gå og har du lyst til at være aktiv sammen med dit/dine børn så håber jeg vi ses til familiefræs i hallen.

På gensyn fra Lise og hjælpetrænerne.

Tak til alle springgymnaster for en god sæson – Covid til trods.

På springholdene startede vi med at træne udendørs i april måned... det var faktisk lidt for koldt for hænder og fødder – men også RIGTIG SJOVT at komme til at springe igen! Den gamle air track blev fragtet til hallen, den nye soundbox sørgede for musikken og vi fik lov til at bruge bag-

indgangen til at slæbe redskaber ind og ud – redskabsrummet blev også brugt til at søge ly i under de værste hagbyger ☐ Tak til Peter og Jens Ole for hjælpen!

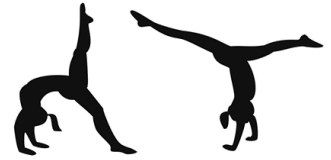
Efter et par måneders træning indendørs – fik vi sluttet godt af med ekstratræninger på begge hold og en seriøs omgang PIRATLEG! Tak til bestyrelsen for forplejning og opbak-

ning til vores arrangementer.

Nu går vi og glæder os til at starte op igen efter sommerferien, så hvis du har lyst til at arbejde videre med dine spring, lære nye eller starte til spring for første gang – så duk op i Gundstøllille hallen mandag eftermiddag. 0. – 3. klasse træner kl. 16:00 – 17:00 og 4. – 7. klasse fra 16:30 – 18:00 00.

Familiefræs Gåben-4 år med mor og far

Onsdage kl. 17.00-18.00 i Gundsøllillehallen
Sæson: 25. august 2021 til 27. april 2022
Instruktør: Lise Petersen
Pris: 550 kr + 180 kr = 730 kr / familie



Vi skal øve en masse motoriske færdigheder samtidig med at både børn og voksne får sved på panden. Vi skal udfordre motorikke på redskabsbaner, tumle og lege. Timen vil blive bygget op efter en fast skabelon så det hurtigt bliver let genkendeligt for børn og voksne og vi derfor kan bruge energien på at have det sjovt sammen.

Det er en fordel at børnene kan gå for at deltage på holdet, men er man mindre søskende og alligevel med i hallen, er de velkommen til at deltage i det omfang det er muligt.

Ramasjang 4-6 år

Onsdage kl. 16.30-17.30 i Gundsøllillehallen
Sæson: 25. august 2021 til 27. april 2022
Instruktør: Lise Petersen
Pris: 550 kr + 180 kr = 730 kr

Har du lyst til at gå til gymnastik uden dine forældre så er Ramasjang lige holdet for dig. Vi skal øve en masse gymnastikfærdigheder så man er klar til at komme op på de små springere. Det gør vi ved at lave en masse forskellige bevægelser til musik, øve en bestemt bevægelse hver gang og lave en masse sjove redskabsbaner og lege.

Husk at sætte jeres smukke lange hår op ellers kan vi godt komme til at rive jer i håret.

Vi glæder os til en masse sjov gymnastik i hallen.

Forældre må meget gerne hjælpe med at sætte redskaber op inden vi starter og hjælpe til på redskabsbanen undervejs.



Spring 0. - 3. kl.

Mandage kl. 16.00-17.00 i Gundsøllillehallen
Sæson: 23. august 2021 til 25. april 2022
Instruktører: Pernille & Franz Treue samt Lene Gottrup + hjælpetrænere Christoffer, Gustav, Silje & Caroline
Pris: 600 kr + 180 kr = 780 kr

Synes du at springgymnastik lige er sagen, og har du lyst til at udfordre din krop så kom og vær med til at lege, løbe og ikke mindst lære at slå vejrmøller, stå på hænder, øve forlæns og baglæns salto, flik flak og kraftspring.

Vi deler holdet op i mindre grupper hver gang så alle får mest muligt ud af træningen. Fokus er på en alsidig træning der giver alle lyst til mere!

Spring **4. - 7. kl.**

Mandage kl. 16.30-18.00 i selskabslokalet og Gundsøllehallen

Sæson: 23. august 2021 til 25. april 2022

Instruktører: Ágúst Troest og Lene Gottrup

Pris: 600 kr + 180 kr = 780 kr

Klar til en ny springsæson?

Vi er helt klar - kom og vær med til at udfordre din krop i spring, styrke og balance. Vi lægger vægt på fællesskab, differentieret træning og et godt læringsmiljø - derfor deler vi os ofte op i mindre grupper, så alle får sprunget så meget som muligt uanset niveau. Vi er allerede igang med at se på datoer til en springweekend eller hvad Covid situationen nu måtte tillade til den tid - meget mere om det når vi ses til august!

Springmæssigt træner vi: Håndstand/håndgang, vejr mølle/araber, for- og baglængs saltoer, strakt (m. skrue), flik-flak (+ baglænder) og kraftspring - og alle de kombinationer du har lyst til! Vi glæder os til at se jer - til at grine, lege og få lært jer en masse spring!



Små dansere **0. - 2. klasse**

Tirsdage

Sæson:

Instruktør: **Trænere mangler**

Pris:

MTV/Showdance **Fra 3.-6. klasse**

Onsdage kl. 16.00 -17.00 i selskabslokalet

Sæson: 18. august 2021 til 27. april 2022

Instruktør: Ophelia Willey / Barbara Holmstrøm

Pris: 700 kr + 180 kr = 880 kr

Danseggenren på holdet vil være Showdance/MTV. Der vil være fokus på koreografier som skal opvises til sæsonafslutningen.

Det bliver et hold med masser af træning og dans, men selvfølgelig sjov og spas.

Zumba (16 år og op)

Onsdage kl. 17.30 – 19.00 i selskabslokalet

Sæson: 8. august 2021 til 25. maj 2022

Instruktør: Malene Lundberg

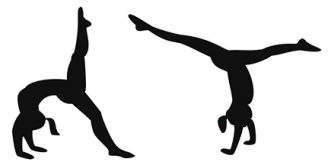
Pris: 900 kr + 200 kr = 1.100 kr

Kan du lide at røre dig og få sved på panden til masser af gode rytmer? Så er zumba lige noget for dig. Vi vil blande mange forskellige latinamerikanske stil-arter og putte lidt fitness ind, så vi rigtig kan få rørt musklerne.

Du behøver ikke at have danset før. Alle er velkomne og alle kan være med.

Blid bevægelse

Mandage	kl. 17.00 – 18.00 i selskabslokalet (max 16 personer)
Sæson:	16. august 2021 til 25. april 2022
Instruktør:	Lene Byriel
Pris:	500 kr + 180 kr = 680 kr



Har du smerter, gamle skader, stress, livsstilssygdomme, overvægt - eller trænger du bare til at komme stille og roligt i gang med at bevæge dig. Vores helt nye hold BLID BEVÆGELSE er for dig, der har lyst til en time med super-nemme, skånsomme men effektive øvelser, hvor vi blidt mobiliserer og vækker kroppens led og muskler.

Alle kan være med, og du kan fx bruge timen som rehabilitering, opvarmning eller "mindfulness i bevægelse". Du får færre smerter, større bevægelighed, mere ro på nervesystemet - og en øget lyst til at komme i gang med at bevæge dig. Og ja - vi hygger og griner også undervejs.

Yoga

Mandage	kl. 19.45-20.45 (max 20 personer)
Sæson:	6. september 2021 til 23. maj 2022
Instruktør:	Helga Deleuran
Pris:	850 kr + 180 kr = 1.030 kr

Hatha yoga dækker over den fysiske yogapraksis, og langt de fleste yogaformer, der bliver undervist i vores del af verden, falder under den overordnede kategori "Hatha yoga".

Hatha yoga bliver dog ofte brugt til at beskrive en simpel, basic yogapraksis, der indeholder klassiske yogastillinger, meditation og åndedrætsøvelser - oftest udført i et roligt tempo med pauser mellem stillingerne.

Fokus i Hatha Yoga er typisk på at udføre de klassiske stillinger korrekt og efter kroppens kunnen. I vil dog også blive udfordret på både styrke, smidighed og udholdenhed.

Holdet er for både nybegyndere og letøvede.

Yoga

Onsdage	kl. 19.45-20.45 (max 20 personer)
Sæson:	8. september 2021 til 25. maj 2022
Instruktør:	Helga Deleuran
Pris:	850 kr + 180 kr = 1.030 kr

Hatha yoga dækker over den fysiske yogapraksis, og langt de fleste yogaformer, der bliver undervist i vores del af verden, falder under den overordnede kategori "Hatha yoga".

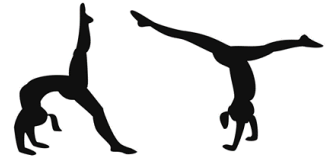
Hatha yoga bliver dog ofte brugt til at beskrive en simpel, basic yogapraksis, der indeholder klassiske yogastillinger, meditation og åndedrætsøvelser - oftest udført i et roligt tempo med pauser mellem stillingerne.

Fokus i Hatha Yoga er typisk på at udføre de klassiske stillinger korrekt og efter kroppens kunnen. I vil dog også blive udfordret på både styrke, smidighed og udholdenhed.

Holdet er for både nybegyndere og letøvede.

Dancefit

Torsdage kl. 18.00 – 19.00 i selskabslokalet
Sæson: 19. august 2021 til 28. april 2022
Instruktør: Nicolai Lomholt
Pris: 850 kr + 180 kr = 1.030 kr



Dancefit er en time for dig der gerne vil have sved på panden. Vi laver små, enkle koreografier til tidens toner og blander alle mulige stilarter. Alle kan være med på dette hold, hvor essensen er grin, sved og dans. Holdet er som sagt for alle, uanset om du har erfaring eller er nybegynder.

Holdet er med til gymnastikopvisningen i foråret, men man er ikke forpligtet til at deltage, hvis man ikke har lyst.

Dancefunkers

Torsdage kl. 19.00 – 20.00 i selskabslokalet
Sæson: 19. august 2021 til 28. april 2022
Instruktør: Nicolai Lomholt
Pris: 850 kr + 180 kr = 1.030 kr

Dancefunkers er mere et showhold. Her arbejder vi stadigvæk med grin, sved og dans men der arbejdes mere på en enkelt koreografi, som skal laves til gymnastikopvisningen i foråret. Der laves et mix med flere stilarter, hvor der arbejdes i forskellige tempi og med alt fra samba til hip hop!. Så er du frisk på at udfordre dig selv og prøve kræfter med en samlet rutine så er dette holdet for dig.

De første gange vil vi lave forskellige koreografier, så jeg kan danne mig et indtryk af hvilken retning vi skal gå.

Uanset om du er øvet eller ej, så er der altid plads til dig hos os. Så kom endelig ned og prøv vores hold.

Puls og Styrke

Mandage kl. 18.00-19.30 i selskabslokalet
Sæson: 16. august 2021 til 13. juni 2022
Instruktør: Thea L. Kaarslev
Pris: 900 kr + 200 kr = 1.100 kr

Puls og Styrke - Effektiv træning for kvinder og mænd – ung som ældre.

På dette hold får du, som overskriften indikerer, både trænet din kondition og dine muskler. Men vi har også altid behagelig og velfortjent smidighedstræning på programmet i form af en god omgang udstrækning. Ud over decideret konditions- og styrketræning muntret vi os med små aerobicserier, som vi langsomt bygger op og udvikler hen over sæsonen. Aerobicserierne har varierende intensitet, og kan både være udfordrende for konditionen og koordinationen. Indimellem inddrager vi stepbænken i aerobicserierne. Og indimellem snupper vi en hel lektion med kun styrketræning, så hele kroppen bliver udfordret. Men som regel har vi lidt af det hele på programmet, så der burde være lidt for enhver smag. Det hele udføres til energigivende musik. Så velkommen til en ny sæson, hvor du kan forkæle din krop med et velfortjent energi-boost.

Gymnastik



Håber vi ses - til en ny spændende sæson!

Aktiv Mandag

Sommersæsonen:

Hver mandag fra kl. 10.00-12.00 spilles petanque på banerne ved Gundsøllille Hallen.

Sommer sæsonen er nu godt i gang, men der er stadig plads til flere spillere. Hvis du er interesseret i at være med så mød bare op.

Der spilles hele sommeren, sæsonen slutter først 30. august 2021.

Vintersæsonen:

Vi mødes hver mandag fra kl.

13.30 – 15.30 i Gundsøllille Hallen.

Efter et års nedlukning har vi meget der skal indhentes. Vi savner at se hinanden, at få sved på panden og få rørt kroppen i fællesskab.

Birthe Olsen indleder med fælles gymnastik.

Derefter kan vi vælge ind på følgende aktiviteter:

Badminton – petanque – billard –

bob – floor ball.

Mellem aktiviteterne er der fælles kaffepause.

Sæsonen mandag d. 6. september kl. 12.00 med fælles spisning, hvor vi selv medbringer velsmurte madpakker og drikkevarer.

Nye medlemmer er meget velkomne. Man må gerne komme og være med nogle mandage inden tilmelding.

Vel mødt til jer alle.

Kontingent for vintersæsonen 2 X 300 kr.

Kontingent for sommersæsonen 230 kr.

Hvis du vil vide mere, kan du kontakte

Judith Elmlund, tlf 40 71 06 95

Johannes Hansen, tlf 46 7870 66

Garageporte Industriporte

Til private, landbrug og industri

Port og Byg

Slæggerupvej 207, 4000 Roskilde

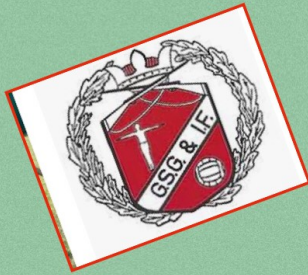
Telefon 20 96 91 26

PortogByg@gmail.com



Salg og montage af
industri og garageporte
Service og reparationer af
gamle porte udføres
Tømrer- og
snedkerarbejde udføres





Gundsølille

Fodbold 

Kom og vær med.

Nyt fodboldhold.

Fodboldtræningen

Starter onsdag d. 18 august

Kl. 16.30-17.30

Glæder os til at se dig 



**Årgang
2016-2017**



**Ved spørgsmål kontakt
Nicolaj Pergj
40283750
Nipe@lindab.dk**



NB: Efterfølgende spiller vi
om mandagen kl. 16.30–17.30

PIC•COLLAGE

Wibholm
Aut. El-installatør



Wibholm Aut. El-Installatør startede op i 2013. Vi er i dag 3 ansatte -Marius som er i lære som elektriker, samt Find og Peter.

Virksomheden ejes og drives af Peter Wibholm som er den autoriserede El-installatør i virksomheden. For os er kvaliteten, det gode håndværk og den personlige service det vigtigste.

Private.

Alle typer el-entrepriser udføres. Skal du bygge nyt hus, nyt køkken eller måske bare have et par nye lamper i haven, gives gerne et uforpligtende tilbud på el-arbejdet. -al el-arbejde laves!

Erhverv.

Har din virksomhed brug for en seriøs el-installatør som er løsningsorienteret og servicemindet, så henvend dig til **Wibholm Aut. El-Installatør** og få et uforpligtende tilbud.

Lille Valbyvej 4C | 4000 Roskilde | Tlf 20 61 20 69 | www.wibholmel.dk

Tennis

I tennis afdelingen nyder vi i skrivende stund det dejlige juni sommervejr.

Vi startede sæsonen med standerhejsning d. 8. maj, hvor sæsonen blev skudt i gang. Vi havde nok rekord tilslutning til åbningen denne dag og alle gav en hjælpende hånd med at rengøre klubhuset, sætte net op, klargøre banen, grille pølser og andre nøjedes med at nyde en kølig pilsner. Tak til alle for hjælpsomheden.

Forud var gået en del arbejde med at klargøre banen med nyt grus og efterfølgende vanding og tromling og vi kan nu glæde os over, at banen er nu i god stand og god at spille på. Vi håber alle spillere vil hjælpe med til at vedligeholde banerne med vanding inden man starter på en kamp, hvilket er vigtigt når vi har en tør periode.

Vi oplever også i år en stor tilslutning til tennissporten efter sidste sæson med en fordobling af medlemsantallet. Vi er i øjeblikket 40 medlemmer i klubben – men der er stadig plads til endnu flere. Vi har både træning for begyndere og for let øvede, hvis du har lyst til at prøve. Vi har engageret os med en dygtig træner fra Roskilde tennisklub. De første par gange er det gratis og du kan låne udstyr. Derefter tror vi på, at du er blevet grebet af det og melder dig ind :). Vi fik nye medlemmer sidste år, som ikke havde prøvet det før og også var lidt op i årene – så intet er for sent, selv om du nok ikke skal regne med at blive en nye Clara Tausen. Til gengæld kan vi love, at du får en dejlig motion ud af det. Træningen foregår torsdag aften på tennisbanen i Gundsøllille.

Har du de mindste overvejelser så kig forbi en torsdag aften. Bedst mellem 19.00 og 20.30 eller besøg Gundsøllille tennis på Facebook.

På årets medlemsmøde var der forslag om at anlægge en helårsbane med kunstgræs og en arbejdsgruppe sidder i øjeblikket og vurderer om det er realistisk.

Bedste tennishilsner fra Bestyrelsen
Gurli, Jesper og Thorkil

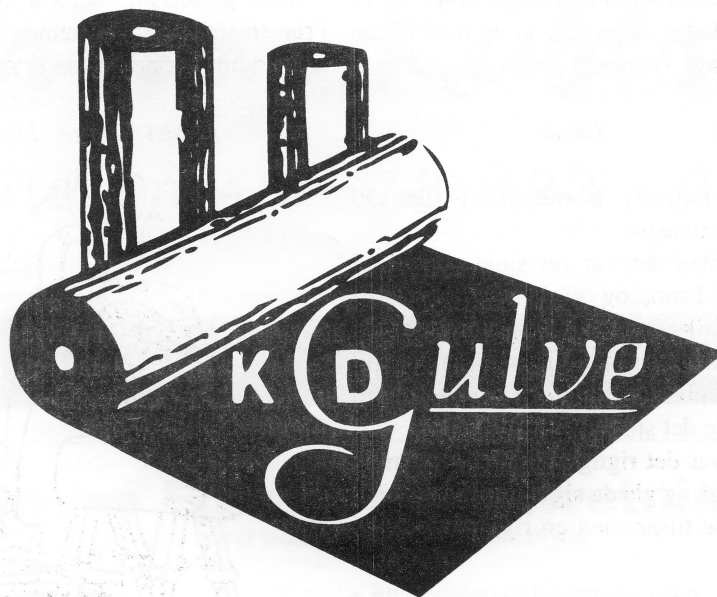


ÅGERUPVEJ 14, TLF. 22202941

GÅRDBUTIK (1/3 - 1/11)

Åbent alle dage fra
kl. 8-19

Tæpper - Linoleum - Vinyl Gulvafslibning



Himmelev Bygade 52 - 54A · 4000 Roskilde
Telefon 46 37 35 34

-medlem af



og

Gulvbranchens
Vådrukskontrol



Håndbold

Håndboldsæsonen 2020/2021 var mildest talt ikke noget at råbe hurra for. Sæsonen kom slet ikke i gang og i det store hele var der næsten heller ikke noget træning. Til gengæld kan vi nu endelig meddele at håndbolden er ved at være tilbage til normalen. Vi kan træne inde, vi må være fysiske og vi må gå i bad. Nu skal vi ikke en gang have mundbind på, når vi ankommer! Vi er SÅ klar på at spille noget bold!

Her i foråret startede håndbold op

med at træne ude lige så snart regeringen havde besluttet at der måtte være 25 samlet udenfor, så længe spillerne betalte kontingent og havde trøjer på, der viste at de tilhørte klubben. Trænerne skulle også kunne bevise, at de var trænere i klubben og samlet set var alle villige til at gøre det nødvendige for at mødes og træne og være sociale. Det gav mange alternative træninger på asfalt og græs og en noget tiltrængt klubhygge, som har været savnet. Fra starten af maj måtte håndbold træne indenfor og

endelig kunne spillerne få ordentligt fat om boldene (nogle i form af harpiks) og dyrke noget mere seriøst håndbold – dog måtte de ikke have fysisk kontakt. I slutningen af maj blev det så besluttet, at vi igen måtte være fysiske og dermed er alt tilbage til normalen. Fra slutningen af juni holdes der sommerferie.

Nu skal vi se fremad og den nye sæson starter i uge 32 d. 10. august.



Klinik for smådyr og heste

Dyreklinik v.

Dyrlæge Lars Rasmussen

Ågerupvej 10 * 4000 Roskilde * 4035 7008

Din lokale dyrlæge

Klinikken tilbyder:

- **Vaccination og sundhedsordning***
- **Avanceret billeddiagnostik, bla CT & MRI**
- **Kirurgi**
- **Kiropraktik**
- **Akupunktur herunder guldimplantation mod gigt**
- **Vagtordning**
- **Rabat på foder til hunde og katte**

*Hos VEQuine kan du tegne en sundhedsordning for dine dyr fra 139 kr. pr måned. Med denne unikke ordning sikrer du dit dyr bedst muligt mod unødige sundhedsproblemer. Læs mere på www.VEquine.dk.

Certificeret i akupunktur og kiropraktik og fagdyrlæge i sygdomme for heste.

Du kan se mere om hvad klinikken tilbyder på www.VEquine.dk og på facebook siden 'VEQuine'

Håndbold

Lidt om håndboldholdene i Gundsølle

U5 - U6 mix

Gruppen består af 8 piger og drenge nogle er lige startet og nogle har spillet i et stykke tid.

Vi startede vores træning op i marts måned uden døres med huer og vanter, men børnene fik en bold i hånd og der blev trænet i 45 min., da der blev givet grønt lys til inden døres træning gik vi inden for, så der kunne dribles med bolden igen. Der skal lyde en stor tak til de forældre som hjælper med til træningen, det er en super ekstra hånd at have til træningen.

Vi kunne godt tænke os lidt flere spillere i den årgang, så der arbejdes på nogle tiltag her efter sommerferien.

U7 - U8 mix

Gruppen består af 10 piger og drenge en del af disse har spillet i nogle år og der er et godt fællesskab på holdet og børnene er flittige og aktive til træningen.

Vi startede vores træning op i marts måned uden døres med huer og vanter, men børnene fik en bold i hånd og der blev trænet i 45 min., da der blev givet grønt lys til inden døres træning gik vi inden for, så der kunne

dribles med bolden igen. En god nyhed i denne trup, er at vi kan byde Jesper far til Marvin velkommen tilbage som træner, Jesper har tidligere været træner i håndboldafdelingen i en årrække.

I skrivende stund er holdet tilmeldt et stævne i Trællerup Hallen den 27.06.21, så de kan prøve at spille kampe igen.

Vi kunne godt tænke os lidt flere spillere i den årgang, så der arbejdes på nogle tiltag her efter sommerferien.

U9 - U11 mix

Gruppen består p.t. af 11 drenge som flittig kommer til træning og deltag aktivt i træningen.

Holdet har spillet træningskampe 2 gange mod Himmelev i maj og juni måned, hvilke drengene syntes var hyggeligt, da nogle af dem aldrig havde spillet kampe, da COVID19 lukkede håndbold ned det meste af efteråret.

Så vi ser frem til efteråret hvor holdet skal ud at spille kampe.

Til denne gruppe mangler vi en træner / hjælpetræner, så kunne du tænke dig at være med til at udvikle denne gruppen, så skriv til håndboldafdelingen.

U15 pigerne

Klubbens U15 piger har været et af de hold der har været i gang som nogle af de første efter den lange pause. Træningen var dog kun mulig udendørs. Det har pigerne taget i stiv arm. I både hagl og sne er holdet mødt talstærkt op til alle træninger. På trods af kolde fingre og røde næser, så holdte pigerne humøret højt. De har derfor set meget frem til endelig at komme i hallen og prøve kræfter med den længe ventede harpiks. Pigerne kan nu forhåbentlig se frem mod en kommende turnering på den anden side af sommerferien.

Dame senior

I dame senior afdelingen er der 23 (+ det løse) spillere. De har været i gang siden det blev tilladt og har været så heldige at få herre-seniors tidligere træner Palle Riismøller, som har stor erfaring med træner tjansen, både på højt og lidt lavere niveau. Bo Pedersen har dedikeret sig som træner på 2. holdet og derfor er der god dynamik og masser af *action* til træning. Hos DS er der både et hold i kval-rækken og et i serie 2 – så der er plads til alle typer af spillere.

Old girls

Vi er en gruppe på ca. 10 spiller, der har trænet siden der blevet givet grønt lyst til at vi måtte træne uden døres med max 10 deltager.



Bolund Gruppe

Vil du også være med?

Kom og prøv en aften med os. Du er velkommen til at møde op eller kontakte en af lederne for at høre mere om, hvad vi laver.

Vi holder til i spejderhytterne på Hestemarken, Gundsølle:

Familiespejder (3-6 årige)(lige uger)	Søndag kl. 10.00-12.00
Bævere (0.-1. kl.):	Mandag kl. 17.00-18.30
Ulve (2.-3. kl.):	Mandag kl. 18.00-19.30
Junior (4.-6. kl.):	Mandag kl. 18.00-20.00
Trop/Spejdere (7.-9. kl.):	Mandag kl. 18.00-20.00
Senior (9-10. kl.):	Mandag kl. 18.30-20.30
Rovere og Ledere (Over 17 år):	Mandag kl. 18.30-20.30

Møderne er baseret på en blanding af spejderarbejde, leg og hygge. Vi tager på weekendture mindst et par gange om året, hvor der er muligt for at prøve kræfter med mange dele af spejderarbejdet.

Kontakt: Bævere:	Ole	tlf. 21327317
Ulve:	Jens	tlf. 30681466
Junior+Spejdere	Jeanette	tlf. 51829084
	Henrik	tlf. 23867233

NYHED – FAMILIESPEJDER: 3-6 ÅRIGE MED MOR OG/ELLER FAR – HVER SØNDAG I LIGE UGER FRA KL. 10.00-.1200

Læs mere på <http://bolundgruppe.dk/> eller find os på Facebook - Bolund Gruppe

I marts og april mødtes vi kl. 18.30 i ca. 1 time og lavede den fysiske del af håndboldfitness, da vi fik flere lys timer, blev tiden ændret til kl. 19. Vi har ikke været 10 til træning hver gang men har været fra 4 til 9 hver gang, kun med en enkelt aflysning på grund af regn i hele perioden.

Gruppen har snakket om at starte med at spille Five-a-side efter sommerferien, spillet er et fem mod fem spil og der spilles på 2/3 af en håndboldbane og der er ikke nogen kropskontakt og sidst med ikke mindst der spilles ikke kamp hver søndag.



Håndbold

Trænere og træningstider:

<i>Hold</i>	<i>Dag</i>	<i>Tid</i>	<i>Træner</i>	<i>Holdleder</i>	<i>Telefonnummer</i>
U5-8 mix	Tirsdag	16-17	Susanne Grøndahl		29273045
U7-8 mix	Tirsdag	16-17	Jesper Henriksen		61200447
U9-11 mix	Tirsdag	17-18.15	Susanne Grøndahl		29273045
U15 piger	Tirsdag	18.15-19.45	Pernille Sørensen		28497985
U17 piger	Tirsdag	18.15-19.45	?		
DS kval	Tirsdag	19.45-22.00	Palle Riismøller, Pernille Hvid	Maja Søderberg	53500655
DS serie 2	Tirsdag	19.45-22.00	Bo Pedersen		26116330
Old girls	Onsdag	19.30-21.00	Susanne Grøndahl		29273045

Håndbold karavanen 2021

Håndboldafdelingen afventer en afklaring.

Idræt ind i skolen 2021/22

Håndboldafdelingen har tilmeldt sig dette, og afventer tilbagemelding fra Roskilde Kommune.

Opstartsstævner

Grundet den uro corona har skabt, er der endnu ikke planlagt opstartsstævner – men det kan sagtens blive en aktualitet.



Miljøvenlige og energibesparende jordvarmeanlæg

Salg, service og montering af:

- Jordvarmeanlæg
- Luft/vand varmepumper
- Luft/luft varmepumper

Vi tilbyder også salg og service af klimaanlæg, køle- og frostanlæg.

Se mere på vores hjemmesider:

www.bpjordvarme.dk og www.bpcool.dk



Store Valbyvej 230, St. Valby, 4000 Roskilde
Telefon: 70 20 10 29

Fodbold

Torsdag den 10. juni 2021, blev afslutningen for U13 drenge og 12 år som træner for Johnny Magnussen i GSG&IF Fodbold.

Johnny startede i 2009 som træner for årgang 2004 (hvor hans ældste søn Jens Phillip spillede), som han var træner for i 5 år og overtog derefter årgang 2008 (hvor hans yngste søn Jakob spillede) som han har været træner for siden.

Johnny fortæller:

Det var bestemt en lidt tung og trist dag, for det at have været sammen med de samme unge mennesker fra de var 5 år til de nu er 13 år, 3 – 4 gange om ugen, været på ture og delt nederlag og succes med dem, er helt unikt og specielt! – Jeg ville ønske det kunne fortsætte, men livet gør jo at de unge mennesker skal søge ny eventyr. Jeg er dog super glad for, at jeg kunne være en del af deres ungdomsår og få lov til at se dem udvikle sig. Nu glæder jeg mig til at møde dem tilfældigt andre steder og høre om hvordan det går dem!

Det at være forældre træner – kan jeg kun anbefale!

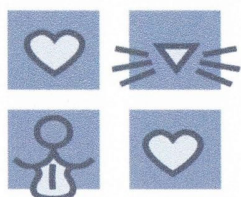
Man kommer virkelig tæt på sit barn og på barnets kammerater, så læser du dette og får lyst til at prøve at være træner, så min varmeste anbefaling herfra!

Dagen startede med en kamp mod Solrød, som lå til at kunne vinde række 2 som U13 drengene har spillet i. Drengene var meget fokuseret fra start og besluttet på at give deres

træner en sidste SUPER kamp, og det gjorde de!

Solrød måtte se sig besejret med 3 – 0 og efter kampen havde forældre og specielt holdlederen - Pernille Kehlert Øhrstrøm –sørget for, at der var mad og drikke, taler gaver og MEGA HYGGE, en SKØN måde at slutte af på.

Desværre stopper årgangen 2008 i GSG&IF her til sommer, da det ikke har været muligt at finde nok drenge til at spille 11 mande som U14 efter sommerferie. Det er livet i en lille klub som GSG&IF at det er svært at finde nok drenge / piger når man rammer U14, og dette er også grunden til at vi i GSG&IF fremadrettet samarbejder på alle årgange med G77 (Gundsømagle) for at sikre at vores unge drenge og piger kan spille sammen så lang tid som muligt.



Herringløse Dyreklinik

Behandling af alle mindre husdyr i moderne og veludstyret klinik

Mulighed for aftenkonsultation og lørdag formiddag
Konsultation efter aftale

Se www.herringloesedyreklinik.dk
for tilbud, kurser og arrangementer

Skolegyden 3, 4000 Roskilde Tlf. 29790609



Bestyrelsen

		Telefon:	Email:
Formand	Johnny Magnussen	2970 0000	formand@gsgif.dk
Næstformand	Anne Hossy	2962 8619	Hossy-vange@privat.dk
Kasserer	Susanne Grøndahl	2927 3045	sg.krica@hotmail.com
Sekretær	Karina Hou Larsen	2615 5461	Karina@gsgif.dk
Udv. Medlem	Bo Michael Hansen	5325 5525	bonypost@gmail.com
Aktiv mandag	Fmd. Judith Elmlund	4071 0695	judith@elmlund.dk
	Kass. Johannes Hansen	4678 7066	johannes_hansen@mail.tele.dk
Badminton	Fmd. Bo Michael Hansen	5325 5525	bonypost@gmail.com
	Kass. Joe Pedersen	2013 8524	joe@flemming.net
Bordtennis	Fmd. Johannes Michelsen	3042 2885	johannesmi@yahoo.com
	Kass. Vagn R. Hansen	3011 0668	vagn.r.hansen@gmail.com
Fitness	Fmd. Poul Lamhauge	4119 2007	poul@lamhauge.dk
	Kass. Jens Larsen	2575 4884	jl.trade@hotmail.com
Fodbold	Fmd. Nicolaj Pergi	4028 3750	formand@gundsolille.dk
	Kass. Dorte Grøndal		kasserer@gundsolille.dk
Gymnastik	Fmd. Kathrin Kaiser	2749 2303	k.kaiser04@outlook.com
Håndbold	Fmd. Simone Ilsøe	2639 8770	simoneilsoe@yahoo.dk
	Kass. Susanne Grøndahl	2927 3045	sg.krica@hotmail.com
Skydning	Fmd. Poul Lamhauge	4119 2007	poul@lamhauge.dk
	Kass. Morten Peter Rasmussen	2987 7066	mprasmussen@gmail.com
Tennis	Fmd. Jesper Birk Østergaard	2551 8721	jesperoestergaard@gmail.com
	Kass. Gurli Vittrup	2019 8065	gurli.vittrup@gmail.com
Materialeforv. og leje af flag	Poul Nielsen	2812 0037	fiepoul@gmail.com
Fanebærere	Palle Jensen	2010 1186	pallekrantzjensen@gmail.com
	Vagn R. Hansen	3011 0668	vagn.r.hansen@gmail.com
Sportsfest	Ragna Hjelmggaard	2629 8112	sportsfest@gsgif.dk
Festivaludvalg	Henriette Krüger	6118 8069	hk.henriettekruger@gmail.com
Eat Beer	Per B. Lassen	5146 5170	eatbeer@gsgif.dk
GIVs bestyrelse	Fmd. Jette Palmquist	4678 2033	jpok@digmail.dk
	Kass. Ole Kristoffersen		
Idræts-tankens bestyrelse	Fmd. Lars Dannow	6120 0413	lars@dannow.dk
	Kass. Hanne Egholm	4021 0411	hanne.egholm@outlook.dk
Gundsolillehallen	Store Valbyvej 248A, 4000 Roskilde	4678 7064	kontor@gundsoelillehallen.dk
		2374 7064	www.gundsoelillehallen.dk
Kvartalsnyt	Per B. Lassen	5146 5170	kvartalsnyt@gsgif.dk
Oplag	1750		

Kvartalsnyt udkommer næste gang primo november 2021
Deadline for indlæg er d. 1. oktober til kvartalsnyt@gsgif.dk

Støt vore Annoncører
De støtter os

**Tal med en bank,
der forstår dig**

Spar Nord Roskilde
Københavnsvej 65
Telefon 46 35 51 00
sparnord.dk



spar Nord