



GSG&IF Juletræsfest

Husk nissehuen!

GUNDSØLILLEHALLEN

1. december kl. 13.30-17.00

GRATIS ADGANG FOR ALLE

JULEKLIP OG GODTEPOSER TIL BØRNENE

LÆS MERE PÅ [GSGIF.DK/JULETRAESFEST](https://gsgif.dk/juletraesfest)

Store ændringer undervejs i Gundsøllehallen

Pejsestuen og selskabslokalerne har i mange år været en del af Gundsøllehallen, som mange forbinder med amatørteater, familiefester, træner/leder-fester, banko og mange andre gode begivenheder ligesom vi har holdt kommune og folketingsvalg i de kendte lokaliteter. Derudover har vi haft mange gymnastikhold og bordtennis placeret i selskabslokalerne.

I sportsverdenen sker der naturligvis hele tiden en udvikling, og hos os er det især fitness, der blandt de indendørs idrætter har vokseværk, så nu fylder vi selskabslokalerne og pejsestuen med masser af fitness-udstyr og beholder de nuværende fitnesslokaler til gruppe-træning. Istand-sættelse og indretning af de nye lokaler er i fuld gang her i oktober med afslutning primo november. Vi håber, at I fremover får endnu bedre mulighed for at dyrke din ønskede idræt i GSG&IF og Gundsøllehallen



Fitness får glæde af de flotte ovenlys, der i mange år har dækket af det forsænkede loft i selskabslokalet



GUNDSØLILLEHALLEN

Selskabslokaler

Udlejningspriser

Selskabslokaler inkl. Køkken Kr. 4.500,-

Pris for andelshaver i Gundsøllehallen a.m.b.a. Kr. 3.500,-

Andelsbevis kan købes ved henvendelse
til halinspektøren. Pris pr. andelsbevis Kr. 1.000,-

Depositum Kr. 2.000,-

Udlejning af borde og stole

Bestilling: Halinspektøren—tlf. 23 74 70 64

Gundsøllehallens email: kontor@gundsoelillehallen.dk

Gundsøllehallens hjemmeside: www.gundsoelillehallen.dk

Snavsede vinduer?

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

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



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

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

www.renzana.dk - 4000 Roskilde



Formandens tanker

GSG&IF udvikler sig på rigtig mange fronter i øjeblikket!

Fitness, hvor vi nu er steget til ca. 500 som har fitness abonnement, dette er 100 mere end for 1 år siden, derfor har vi i samarbejde med Gundsølløhalens bestyrelse, besluttet at lave det gamle festlokale og pejsestuen om, så der fra november 2024 vil være endnu mere plads at dyrke fitness på.

Padel får overdækket den padel bane som før ikke var overdækket, dette forventes at ske i uge 43/44.

GSG&IF's "Udvalg for Multiareal" er godt igang med projektet [Multiareal til Gundsøllø](#)

I forbindelse med dette, er der oprettet en officiel Facebookgruppe, som alle kan tilmelde sig. Her er der informationer om projektet og der bliver løbende delt data, opdateringer, billeder m.v.

Vi håber at mange vil springe ind i gruppen og følge "slagets gang" samt dele og invitere mange flere ind. Vi håber også at I der skulle have gode idéer, erfaringer eller andet at byde ind med, ikke vil holde sig tilbage. Vi har brug for hjælp og støtte, til alle projektets forskellige faser

Søg på Facebook på: Multiareal til Gundsøllø

GSG&IF kommende sociale arrangementer:

Juletræsfest, 1. december 2024

Fastelavn, 2. marts 2025

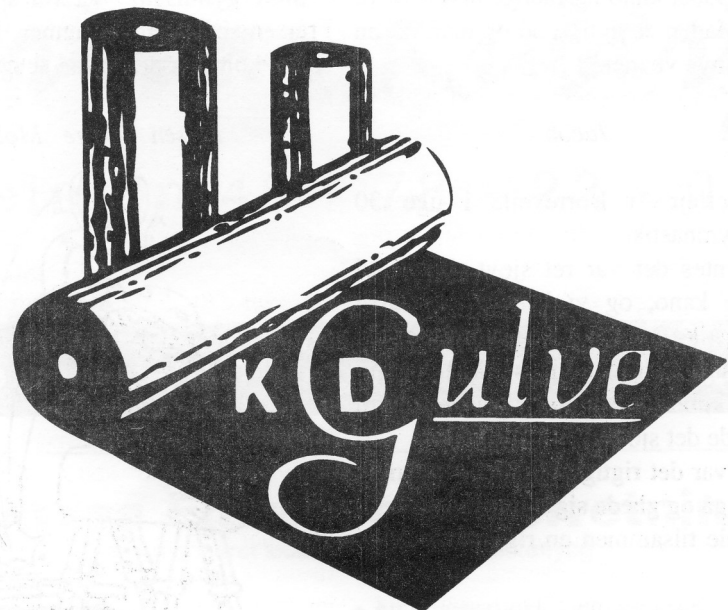
Sportsfesten i Ågerup, blev i år gennemført af erfarne kræfter og nye, som bare gik til den med stiv arm, og gav os alle nogle super skønne dage, med rundbold, håndbold, fodbold, hoppeborg, skyde-

telt, hygge, fest og meget andet!

Vi glæder os allerede til næste år!

Med venlig hilsen
Johnny Magnussen
Formand GSG&IF

Tæpper - Linoleum - Vinyl Gulvafslibning



Himmelev Bygade 52 - 54A · 4000 Roskilde

Telefon 46 37 35 34

-medlem af



og

Gulvbranchens
Vådromskontrol



Gundsøllille Padel

Sommeren er veloverstået og banerne har været brugt flittigt.

Tak for den fortsat store opbakning fra medlemmerne. Vi oplever glade og tilfredse medlemmer, når vi møder nye og kendte ansigter ved banerne. Det er en fornøjelse og dejligt at der er tid til lidt småsnak spillerne imellem. Nogen medlemmer er stoppet og nye er kommet til og det er nok også sådan det skal være. Vi har fået en del nye medlemmer efter det blev besluttet at vi vil overdække begge baner. Det er rigtig dejligt og vi håber at kunne tiltrække endnu flere til denne fantastiske sport fremadrettet.

I er altid velkomne til at komme med forslag til forbedringer, arrangementer mm., som kan øge glæden og samværet i Padelafdelingen. Vi kan ikke love at alle ting kan blive til noget, men vi vil lytte og tage det med til vores møder i udvalget.

En stor tak til vores trænere for at stille op til diverse træninger. Alle træninger har



været store succeser og vi håber at I fortsat har lyst til at træne med og for os.

Der er stadig plads til flere medlemmer – også dem der aldrig har spillet padel før. Vi vil forsøge at lave nogle små seancer, hvor nye spillere kan få lejlighed til at få lidt introduktion og prøve at spille lidt. Disse seancer vil blive slået op på Facebook og på Sportyfriends, når de er på plads.

Ny overdækning på vej

Vi har fået byggetilladelse til opførsel af en overdækning på vores anden padelbane og vi glæder os helt vildt.

Forventningen er (på nuværende tidspunkt for indlevering af indlæg til KvartalsNyt) at overdækning og ny dug bliver monteret i uge 44. Så når KvartalsNyt udkommer, så er der forhåbentlig to

overdækkede baner og overdækket areal mellem banerne. Vi vil løbende holde jer orienteret på vores Facebook-side og på Sportyfriends. Se evt. QR-koder på næste side for direkte adgang til de sider.

Når vi har en mere præcis tidsplan, så vil vi invitere til fejring af den nye overdækning.

Med to overdækkede baner vil vi kunne spille på begge baner hele året rundt og vi kan derfor også fortsætte vores Mixpadel træning og forhåbentlige andre træninger hen over vintermånederne.

Medlemskaber i padel:

Årsmedlemsskab
voksne 1200 kr./år

Månedsmedlemsskab
voksne 300 kr./mdr.

Ungdomsmedlemsskab
(børn og unge under 24 år) 100 kr./mdr.

60+ medlemskab
150 kr./mdr.

Du kan booke padelbaner uden at være medlem til priser mellem 160-240 kr. pr. time.

Banerne er dobbeltbaner og de er derfor beregnet til 4 personer ad gangen.

Der er padelbat og bolde, som man kan låne, ved banerne.

Tal med en bank, der forstår dig

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



sparnord

Gundsøllille Padel

Stor tak for støtten til vores sponsorer og støtteforeninger for den løbende støtte og bidrag til etablering af baner, overdækning og halvtag:



Gundsøllille og Omegns
Brugsforening



Sportyfriends



Facebook



GSGIF hjemmeside

Følg os på Facebook eller på Sportyfriends, hvor arrangementer og træning annonceres. Det er også der du kan tilmelde dig og leje baner.

Information om regler, hvordan man får adgang til banerne, bat, bolde mm. findes under FAQ på Sportyfriends

Ved banerne finder du også ovenstående QR-koder, så du let kan få svar, hvis du skulle have behov for information, når du står der.



Juletræer – også fæld selv

Stort udvalg i flotte Nordmannsgran i alle størrelser.
Enhedspris DKK 260
fra 1,6 til 2,5 meter
– ved andre størrelser taler vi om prisen.

Frisk gran i bundter

Elkjærs juletræer
Store Valbyvej 269 v/Østrup
www.juletraerelkjaerknudsen.dk
Åbent 23-24. november og dagligt fra den 30. november alle dage, kl. 10-16



Kom og vær med!

Hos **KFUM-spejderne i Bolund gruppe** udfordrer vi børn og unge gennem oplevelser i naturen.

Vi tilbyder alle børn fra 6 år og op et trygt og stærkt fællesskab med udfordrende og udviklende aktiviteter. Møderne er baseret på en blanding af spejderarbejde, leg og hygge og vi tager på weekendture med overnatning et par gange om året - lidt flere for de store spejdere. Du er velkommen til at møde op og se hvad vi laver.

Se mere på bolundgruppe.dk
facebook.com/bolundgruppe



Fra trygge
rammer
til internationale
eventyr

Møde hver mandag

Bævere 0. - 1. klasse
17.30-19.00

Ulve 2. - 3. klasse
18.00-19.30

Junior 4. - 5. klasse
18.00-20.00

Storspejder 6. - 8. kl.
18.00-20.00

Vores hytter ligger på
Lindebjergstien 25
Gundsøllille

Sportsfest 2024 Tak er kun et fattigt ord

Sommeren er gået på hæld, aftenerne er blevet mørkere og det betyder at sportsfesten er kommet lidt på afstand. En tid hvor det hele har bundfældet sig og vi har haft tid til at få evalueret de gode dage i august.

Og vi har alle haft den samme ting på vores lister. Nemlig tak. En kæmpe tak til alle der hjælper med. Om det er som frivillig i boderne, om man hjælper med opsætningen, eller noget helt tredje, så skal der fra os i sports fest udvalget lyde en kæmpe dybfølt tak. Uden alle jer der hjælper til, så vil det ikke kunne være muligt at afholde et arrangement som dette.

En tak skal der også lyde til alle vores mange sponsorer. Vi er utrolig glade for al den støtte vi får.

Sammen med evalueringsprocessen har vi jo også fået opgjort resultatet fra årets sportsfest dage og igen i år er det blevet til et meget pænt overskud som går videre til idrætsforeningen. Og det er jo kun fordi at der er så mange af

jer der har bakket op om arrangementet og deltaget.

Vi har fået gennemgået alle de gode besvarelser der kom på vores evalueringsspørgeskema vi lavede på Facebook. Vi har fået en masse super gode input som vi glæder os til at dykke meget mere ned i når vi starter op igen på planlægningen af næste års sportsfest. Skulle du stadig sidde med gode ideer, eller du måske skulle have lyst til at være en del af planlægningen, så kontakt en af os eller skriv en mail på sportsfest@gsgif.dk

Mange efterårshilsner fra sportsfestudvalget

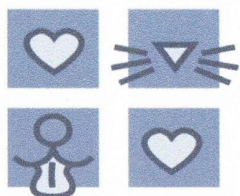
Anne-Mette, Thomas, Julie Maria, Søren, Lise, Jeanett og Anders



Alle fotos er fra Lene Gottrup



Ses vi næste år?



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

Tak til sponsorer sportsfest 2024



Autoriseret kloakmester
Evers Entreprise
Mobil: 27 28 36 66 - www.eversentreprise.dk



På Københavnsvej

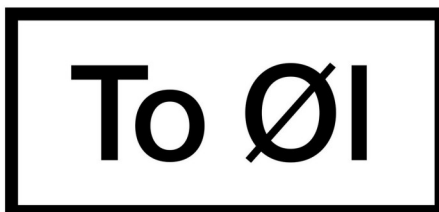


Anlægsgartner
Carsten Sørensen



Wibholm
El- og Storkøkkenservice

ARKILUX
bæredygtige belysningsløsninger



HØJVANG AVLSGÅRD

Birkelundsvej 16, 2640 Hedehusene. Tlf. 40 81 41 78



A.C. TONE BYG
v/ Murermester Allan Coops
Tlf.: 40 75 21 42



MIKROPOLIS



LANDMAND
KLAUS ILSØ



DET GRØNNE UNIVERS



På Ågerup Butikstovr



HOLDER DE LOKALE KØRENDE
IDRÆTS-TANKEN - ÅGERUP

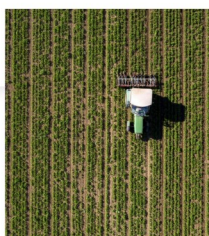
Idræts-tanken støtter
sportsfest og GSG&IF

DRAWN TO INVEST
PRECISE CREATIVITY FOR PROPERTY DEVELOPMENT

Wibholm
Aut. El-installatør

Kims Nedbrydning

SØGÅRD,
MARTIN
STRANGE



PL Nielsen Group
Græsslåning & hæk
Tlf. 31 70 38 41

GRATIS KONSULTATION



Mangler du én eller flere tænder?

Bestil tid, kig ind,
hør om dine muligheder...

Altid helt uforpligtende og gratis konsultation!

Vi laver digitale tandproteser til alle

Har du ikke mulighed for at komme til klinikken,
tilbyder vi også hjemmekonsultationer.

GEBISSET



Jernbanegade 40, 4000 Roskilde

93 94 83 99 - www.gebisset.dk

Wibholm Aut. El-installatør



Privat

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

Wibholm Aut. El-Installatør startede op i 2013. Vi er i dag 3 ansatte -Nicklas 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.

Efterår og vinter i **AKTIV MANDAG**

Så blev sommeren overstået, og den sluttede faktisk først i september.

Men allerede 2. september startede de fleste af de mere end 30 AM'ere (Aktive Mandag's medlemmer), med en hyggelig frokost, inden der mandag den 9. september kom gang i den lette gymnastik og "idræt".

I efterårssæsonen har vi udvidet aktivitets-mulighederne med "Corn Hole" – et spil for 2 eller 4 personer, der kan spilles såvel uden- som indendørs. Nogle af AKTIV MANDAG's øvrige aktiviteter, som fx badminton og bordtennis, kræver en grad af mobilitet/balance, som vi måske ikke alle behersker mere, men "Corn Hole" kan

alle deltage i – det skulle du komme og prøve.

Når du læser dette, er vi formentligt et stykke inde i november, og du overvejer måske, om det ville være en god idé, at starte i AKTIV MANDAG efter Nytår. Det er det – men hvorfor vente?

Vi er klar til at tage godt imod dig allerede nu, så find os evt. på hjemmesiden **gsgif.dk** eller kontakt undertegnede, hvis du er 60+. De første par gange koster det ikke noget, mens du finder ud af, om AKTIV MANDAG er



noget for dig. Det er det !

AKTIV MANDAG er lig med et godt socialt samvær. Prøv det – det koster ikke noget de første par gange

Venlig hilsen

Johnny
Formand
Mobil: 23 20 84 62
E-mail: johnny@reinhold.dk

Brænde, briketter & træpiller

Hos Roskilde Brændesalg er du sikker på brænde, briketter og træpiller af den bedste kvalitet på markedet.


- 🔥 Dit brændsel bliver leveret indenfor 1-7 hverdage.
- 🔥 Du får en mail eller opringning inden levering.
- 🔥 Dit brændsel sættes på anvist plads af vores hjælpsomme chauffør.
- 🔥 Du har mulighed for at spare penge ved selv at hente på vores lager.
- 🔥 Du kan altid ringe til os for personlig råd og vejledning.



**LAGERSALG ✓
HVER FREDAG
KL. 13:00-16:30**
Hent selv og spar penge!

Bestil dit brænde på www.rbsalg.dk eller hent selv på Marbjerg Byvej 21, 4000 Roskilde

 **Roskilde
Brændesalg**
RBSALG.DK

 **ANBEFALET!**
AF DANSKE
BRÆNDEOVNSPRODUCENTER
DAPØ

 **TRUSTPILOT**
★★★★★



Bordtennis: nu om onsdag i hallen

Bordtennissæsonen blev skudt i gang i midten af september, og der har været høj aktivitet lige siden. Der er kommet flere nye, både ungdoms- og seniorspillere, og det er dejligt! Men endnu er alle bordene ikke fyldt HELT op, så vi har stadig plads til flere.

Og deltagerne har det sjovt, se selv dette foto fra årets første begynderstævne i Lejre:

Til dette stævne havde vi kun to deltagere med: Magnus og Nicklas; vi deltager med flere næste gang.

Hver træning indeholder blandt andet opvarmning og nogle teknikøvelser. Ud over teknikøvelserne er der stadig plads til leg og spas; men der bliver også konkurreret, og hvis man er RIGTIG god, kan man spille og måske endda vinde over trænerne Mikkel og Johannes.

Vi er startet op på turneringerne og har i år to serie 3 hold. Til gengæld er der endnu ikke basis for et ungdomshold, men der bliver inviteret til flere begynderstævner i løbet af sæsonen, hvor alle kan være med.

Og det er bare sjovt at spille og lege bordtennis, selv når man ikke er ret god eller øvet i det – og jeg skal hilse og sige, at jo bedre du bliver, jo sjovere bliver det også!



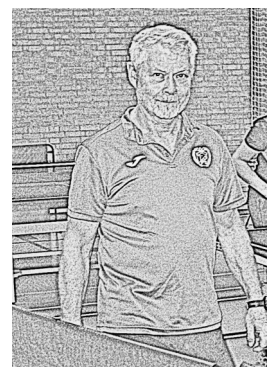
Bordtennis er jo flyttet fra de tidligere selskabslokaler ind i hallen, og har flyttet træningsdag til onsdag. Og hvis du får lyst til at prøve, er du velkommen: Det koster kun kr. 720, + 4 timers "frivilligt" arbejde, at deltage i en hel sæson fra september til april. Det skal nemlig under ingen omstændigheder være prisen, som holder nogen væk fra verdens hurtigste (og sjoveste?) sport.

Find os på GSG&IF's hjemmeside, eller på fb:

www.facebook.com/Gundsøllille-Bordtennis

Vi glæder os til at se DIG til bordtennis, i Gundsøllillehallen. Onsdage kl. 18.30 – 19.45 for ungdom og 20 – 22 for seniorer.

Den Gamle Formand



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 renovere din gamle cykel.

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

Find FRANX på



Fodbold

Senior

Senior 1 har startet sæsonen på lærerig vis, i nogle hårde kampe- og nederlag. Vi er bevidste om, at vores trups gennemsnitsalder på 30 år, er "imod os" når vi møder de andre serie 3 hold, som har en gennemsnitsalder på 20 år. Derfor har vi ikke tænkt os, at lægge os fladt ned. Vi overlevede kun lige sidste sæson, og forblev i Serie 3, og vi gør vores bedste for at stabilisere vores rutine og teknik for at kompensere for den fart og hurtighed, ikke alle på holdet er lige stærke på, længere. Vores styrke er vores forskellighed, og med unge, stærke ben i truppen kombineret med de mere "livserfarne og rutinerede" stabilisatorer mener vi stadig, at vi kan kæmpe for at holde en vis position i puljen.

Vores nyetableret samarbejde med +40 og Senior 2, om at deltage i en 8-mands-turnering sammen, er en god test og giver gode muligheder for sammen-spil på tværs af holdene. Det giver både mere bold-i-benene hen over ugen samt giver mulighed for kamptræning til dem der evt. er på vej tilbage efter en skade, eller af andre grunde ikke lige er udtaget til den kommende weekends kamp. Det styrker den interne fælles klubånd, og det et fedt initiativ, som trænerne/holdansvarlige fra tre hold har taget, til at få dette igangsat.

Senior 2 er startet deres debut i serie 3 på flotteste

vis og ligger med i toppen. Vi har en fantastisk spillertrup på 38 unge mænd og med det setup der er i gang i Gundsøllille fodbold kan vi kun se frem til mere og bedre seriebold i Gundsøllille

Fodbold Fitness

Hvis du er kvinde over 16 år, så er du mere end velkommen til at komme og deltage i Fodbold Fitness. Vi er ca. 20 spillere på ret forskelligt niveau, der hygger os med at spille 5-mands fodbold i Gundsøllille i banen lige ved P-pladsen (fra 18:30-20:00) og i hallen fra efterårs- til Påskeferien (fra 19-20:30). Lejlighedsvis deltager vi i stævner og arrangerer også vores eget i februar (billedet er fra

vores eget stævne i 2024). Typisk starter hver træning med opvarmning, en øvelse, hvorefter vi spiller fodbold. Der er et godt socialt sammenhold på holdet og årlig julefrokost. Du er mere end velkommen til at komme og hilse på eller deltage i op til tre prøvetræninger.

For mere information, kontakt træner Mogens Hartfelt på 4267 0002.

Veteran og +40

Veteran fodbold i Gundsøllille er stadig populært og med kombinationen af det nye +40 hold er dette hold et af de største i klubben. +40 holdet har klaret sig så godt i turneringen at de skal spille



ÅGERUP Pizzeria

ÅBNINGSTIDER

Mandag - Fredag 12:00 - 22:00

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

Højgårdsvej 6, ÅGERUP



46 78 23 18

Fodbold, fortsat

med om sjællandsmesterskaberne til foråret.

U6 og U8 (årgang 19/20 og 17/18)

Fantastisk opstart af de mindste i Gundsøllille fodbold ca. 15-20 børn på hvert hold spiller og leger fodbold hver torsdag. Kontakt de enkelte trænere hvis i ønsker at prøve fodbold. Og husk at det er både for drenge og piger.

U10 Piger

Vi har hen over de sidste par uger prøvet at lave et hold

for årgang 2015/16 piger og det har været rigtig fint. Vi kunne dog godt bruge flere på holdet. Det vigtigste på dette hold er fællesskab og hygge kombineret med fodbold. Kontakt gerne træner Søren Hansen tlf. 30913234 hvis du har lyst til at prøve.

Ungdomsfodbold

U11 drenge, U13 piger og U13 drenge er støt voksende hele tiden og vores ungdom tæller nu ca. 60 spillere.

Vi ser frem mod den sidste vintertræningsperiode på

Spraglehøj nogensinde! Og glæder os til at drømmen om et multiareal kan blive virkelighed fra næste efterårssæson om et års tid. På de enkelte hold arbejder vi for at støtte udvalget for "Multiareal til Gundsøllille" med det vi hver især kan og har kompetencer indenfor, for at hele Idrætsforeningens - og halmiljøet kan få glæde af dette. Vi vil gerne opfordre alle i vores lokalsamfund til at melde sig ind FB-gruppen "Multiareal til Gundsøllille".

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.

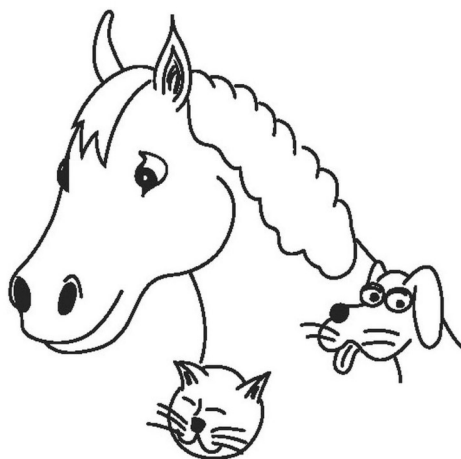
Rekvirér brochure eller bestil tid hos:
Johannes Michelsen, sygeplejerske
Søager 7 · St. Valby · tlf. 3042 2885



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



FRISØR & STYLIST

RUBERG
STYLE

KILDEMOSEVEJ 29, ÅGERUP
4000 ROSKILDE

TLF: 46 78 23 01



Festudlejning Sjælland

Vi har alt til din næste fest.

Besøg vores hjemmeside www.festudlejning-sjaelland.dk
eller send os en e-mail på info@festudlejning-sjaelland.dk
tlf: 2993 4498



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'

Nyt fra håndbold



Håndboldbørnene får medalje til GSG&IF's sportsfest

Efter sommerferien er sæsonen atter startet i håndboldafdelingen. Vi har igen i år 5-a-side hold, børne-/ungdomshold, U5-U10 og vores dame senior hold. På grund af ombygning af hallen

har alle vores hold nu træningstider tirsdag, U5-U8 træner 16.00 til 17.00, U9-U10 træner kl. 16.00 – 17.15, 5-a-side 18.30 til 20.00 og dame senior 19.30-21.30.

Vi startede U9-U10-sæsonen med et stævne til sportsfesten, hvor vi fik besøg af Roskilde Håndbold og HØJ. Vejret var med os, og vi havde en dejlig sommerdag på sportspladsen med håndbold

samt glade børn, forældre og bedsteforældre. Vi har også været på tur til stævne i Sommerland Sjælland med et U8 hold. Vores træning er delt så vores U9-U10 spillere træner sammen, mens U5-U8 træner i den anden ende af hallen.

Vores 5-a-side hold har flyttet træningstid, så se i din kalender om du har tid om tirsdagen mellem 18.30 og 20.00. 5-a-side holdet har tidligere været til stævner og vil gerne igen, hvis de er nok, seje kvinder der vil afsted. 5-a-side er for alle som gerne vil bevæge sig samt gerne vil have en bold i hånden.

Vores dame senior hold har fået Palle tilbage som træner, Der er også kommet nogle tidligere spillere tilbage, og så er nogle enkelte nye spillere kommet til, så truppen består i dag af 14 spillere, som træner flittigt hver tirsdag og har nogle hyggelige timer sammen.

Holdet spiller i Serie 2, og vintersæsonen er begyndt, det er blevet til en enkelt kamp i skrivende stund.

DET GRØNNE UNIVERS



Ansigtsbehandling • Teenagebehandling • Lash Lift • Bryn • Vipper • Voks

Jeg er uddannet kosmetolog med mere end 20 års erfaring – og jeg behandler kun med økologiske grønne produkter

Læs mere og book tid online

www.detgronneunivers.dk

Følg på instagram og Facebook • Det Grønne Univers – Tofteengen 52 – 4000 Roskilde – tlf. 40501447 – mail: mail@detgronneunivers.dk

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 højtrykssænk
- Flisearbejde

46 78 75 85

Langbjerg 8 • 4000 Roskilde • Mobil 30 37 33 20

GSG&IF Fitness flytter i større lokaler

Af Kristina Grøndahl Larsen

Vi har gennem flere år arbejdet på forskellige løsninger til, hvordan vi kunne få mere plads til vores voksende medlemsantal. I februar 2024 gik vi i gang med at arbejde på en forretningsplan for at flytte fitness ud af de nuværende fitnesslokaler og ind i selskabslokalet med tilhørende pejsestue. Forretningsplanen blev i starten af marts 2024 præsenteret for både hovedforeningen og Gundstøllehallen. Beslutningen om at føre forretningsplanen ud i livet blev givet på de respektive generalforsamlinger.

Vi har siden marts 2024 arbejdet på at få flyttet fitness ud af de nuværende fitnesslokaler og ind i selskabslokalet med tilhørende pejsestue. Vores nuværende fitnessudstyr flyttes fra de nuværende fitnesslokaler til selskabslokalet onsdag-fredag i uge 44 (30. oktober – 1. november).

Hvad betyder flytningen?

For dig, som træner selv:

Fitnesslokalerne går fra ca. 120 kvm til ca. 300 kvm.

Der kommer en masse nye maskiner

Der etableres et større frivægtsområde med TRX mv.

Der etableres et større styrketræningsområde med 4 stationer til vægtstænger

For dig, som træner på hold:

De nuværende hold, som tidligere har kørt i selskabslokalet, vil blive flyttet ind i det store fitnessrum.

Åbent hus

Når vi er mere på plads, inviterer alle til åbent hus en dag i november. Hold øje med vores hjemmeside og facebookside.

Kontakt os

Har du spørgsmål, som du mangler svar på eller har du en god ide, så skriv gerne på min mail fitness@gsgif.dk eller min mobil 3038 0352 (SMS).

På gensynet i fællesskabet!

Med venlig hilsen

Kristina Grøndahl Larsen

Formand i GSG&IF Fitness



ANDERS GØRICKE A/S

. etableret 1989 .

Træpiller . Brænde . Spåner . Briketter . Pyntegrønt

SALG AF

Svenske træpiller - 6 og 8 mm

Brænde - Ovntrøret ege- eller bøgebrænde

Spåner - Suget og sigtet

Briketter

Pyntegrønt - alle kendte typer gran
- primært til kirkegårde

Hvedstrupvej 16 . DK-4000 Roskilde
Mobil +45 21212197 . Mail: anders.g@goricke.dk
WWW.GØRICKE.DK

Træningstilbud i GSG&IF Fitness

Af Kristina Grøndahl Larsen

I **GSG&IF Fitness** tilbyder vi forskellige træningsmuligheder alt efter din alder. Vi har også plads til dig.

Hos os skal du som udgangspunkt være 15+ år for at træne, du må gerne være 12+ år, hvis du træner sammen med en voksen fra din husstand (25+ år) eller kun træner på holdet Unge Fitness.

For dig, som er 12 – 14 år

Hos os har du mulighed for at træne selv sammen med en voksen fra din husstand (25+ år), men du har også mulighed for at træne sammen med andre på et af vores ugentlige hold.

Vi tilbyder et juniormedlemskab for DKK 75,- om måneden, hvor du har mulighed for at træne selv sammen med et voksen fra din husstand (25+ år) i vores fitnesslokaler i Gundsøllillehallen. I kan træne i hele vores åbningstid, som er fra kl. 5:00 – 23:00.

Medlemskabet indeholder følgende:

- * Fri styrke-, kredsløbs- og funktionel træning sammen med en voksen (25+ år) fra din husstand
- * Træn alle dage i hele åbningstiden
- * Gratis deltagelse på holdet Unge Fitness
- * Rabat ved køb af yogaforløb (sæsonhold)
- * Der udleveres ingen dørkode
- * Rundvisning inden medlemskab

For dig, som er 15 – 24 år

Hos os har du mulighed for at træne selv eller sammen med andre på et af vores ugentlige hold.

Vi tilbyder et ungdomsmedlemskab for DKK 75,- om måneden, hvor du har mulighed for at træne selv i vores fitnesslokaler i Gundsøllillehallen. Du kan træne i hele vores åbningstid, som er fra kl. 5:00 – 23:00.

Medlemskabet indeholder følgende:

- * Fri styrke-, kredsløbs- og funktionel træning
- * Træn alle dage i hele åbningstiden
- * Gratis deltagelse på holdet Unge Fitness (hvis du går i 8. eller 9. klasse) og Udendørs Fitness
- * Gratis hjælp af vores instruktører
- * Rabat ved køb af yogaforløb (sæsonhold)
- * Udlevering af egen dørkode
- * Rundvisning inden medlemskab

For dig, som er 25 – 67 år

Hos os har du mulighed for at træne selv eller sammen med andre på et af vores ugentlige hold.

Vi tilbyder et medlemskab for DKK 125,- om måneden, hvor du har mulighed for at træne selv i vores fitnesslokaler i Gundsøllillehallen. Du kan træne i hele vores åbningstid, som er fra kl. 5:00 – 23:00.

Medlemskabet indeholder følgende:

- * Fri styrke-, kredsløbs- og funktionel træning
- * Træn alle dage i hele åbningstiden
- * Gratis deltagelse på holdet Unge Fitness (hvis du går i 8. eller 9. klasse) og Udendørs Fitness
- * Gratis hjælp af vores instruktører
- * Rabat ved køb af yogaforløb (sæsonhold)
- * Udlevering af egen dørkode
- * Rundvisning inden medlemskab



VEJBLOMSTEN

Besøg min blomster bod på Slæggerupvej 203.

Åben alle dage fra klokken 9 til 18.

Boden er en lille selvbetjeningsbod, hvor du finder udvalgte blomster og planter af bedst kvalitet, ofte lokal produceret og efter årstiden.

Jeg laver også dekorationer til bryllupper, begravelser og andre særlige begivenheder - efter bestilling.

Vi ses ved Vejblomsten 🌻

Træningstilbud i GSG&IF Fitness

For dig, som er pensionist

Hos os har du mulighed for at træne selv eller sammen med andre på et af vores ugentlige hold.

Vi tilbyder et pensionistmedlemskab for DKK 75,- om måneden, hvor du har mulighed for at træne selv i vores fitnesslokaler i Gundsølløhal-len. Du kan træne i hele vores åbningstid, som er fra kl. 5:00 – 23:00.

Medlemskabet indeholder følgende:

- * Fri styrke-, kredsløbs- og funktionel træning
- * Træn alle dage i hele åbningstiden
- * Gratis deltagelse på holdet Udendørs Fitness
- * Gratis hjælp af vores instruktører
- * Rabat ved køb af yogaforløb (sæsonhold)
- * Udlevering af egen dørkode
- * Rundvisning inden medlemskab

For dig, som kun ønsker holdet Unge Fitness

Hos os har du mulighed for at træne udendørs sammen med andre på vores ugentlige hold for Unge Fitness.

Vi tilbyder et holdmedlemskab til Unge Fitness for DKK 75,- om måneden.

Medlemskabet indeholder følgende:

- * Træn sammen med instruktør på holdet Unge Fitness
- * Der udleveres ingen dørkode

For dig, som kun ønsker holdet Udendørs Fitness

Hos os har du mulighed for at træne udendørs sammen med andre på vores ugentlige hold for Udendørs Fitness.

Vi tilbyder et holdmedlemskab til Udendørs Fitness for DKK 75,- om måneden.

Medlemskabet indeholder følgende:

- * Træn sammen med instruktør på holdet Udendørs fitness
- * Der udleveres ingen dørkode



For dig, som kun ønsker holdet Hatha yoga, Yin yoga eller Blid yoga

Du tilmelder dig et yogahold for en sæson (enten forår eller efterår). Der er mulighed for at købe dagsbilletter og klippekort.

Prisen afhænger af antallet af træningsgange.

Vi tilbyder yogahold indenfor:

- * Hatha yoga: Tirsdag fra kl. 17:00-18:00
- * Yin yoga: Tirsdag fra kl. 18:15-19:15
- * Blid yoga: Fredag fra kl. 9:15-10:15.

Du kan læse mere om yogaholdene på vores hjemmeside (<https://www.gsgif.dk/fitness-hold-yoga>)

For dig, som kun ønsker holdet Mor/barn

Du tilmelder dig vores mor/barn træning for en sæson (enten forår eller efterår). Der er mulighed for at købe dagsbilletter.

Prisen afhænger af antallet af træningsgange.

Holdet træner torsdag fra kl. 10:30-11:30.

Du kan læse mere om holdet på vores hjemmeside (<https://www.gsgif.dk/fitness-hold-mor-barn>)

For dig, som kun ønsker holdet seniortræning

Du tilmelder dig vores seniortræning for en sæson (enten forår eller efterår). Der er mulighed for at købe dagsbilletter.

Prisen afhænger af antallet af træningsgange.

Holdet træner torsdag fra kl. 12:00-13:00.

Du kan læse mere om holdet på vores hjemmeside (<https://www.gsgif.dk/fitness-hold-senior>)

For dig, som kun ønsker holdet funktionel træning

Du tilmelder dig vores funktionel træning for en sæson (enten forår eller efterår). Der er mulighed for at købe dagsbilletter.

Prisen afhænger af antallet af træningsgange.

Holdet træner torsdag fra kl. 17:00-18:00.

Du kan læse mere om holdet på vores hjemmeside (<https://www.gsgif.dk/fitness-hold-funktionel>)

Foredrag om kost og træning – Sæt kryds i kalenderen

Af Kristina Grøndahl Larsen

Torsdag den 9. januar 2025 kl. 17.00-18.30 afholder vi foredrag med Rebecca fra Bodycare by Becks, som også er instruktør på vores mor/barn træning, seniortræning og funktionel træning.

Om Rebecca

Rebecca har mere end 15 års erfaring inden for træning og er uddannet holdinstruktør, fitness instruktør, personlig træner og kostvejleder.

Rebecca har undervist mere end 1000 hold-timer og har haft over 50 personlige træningsklienter. Rebecca har haft sin hverdag i Fitness World hvor hun har arbejdet som centerleder, holdinstruktør og personlig træner, men er nu selvstændig personlig træner.

Hendes tilgang til sund livsstil er baseret på sund fornuft, dyrk motion og vælg de sund(ere) valg i kosten.

Din hverdag med familie og arbejde skal kunne hænge sammen med din livsstil. Intet er forbudt, der er plads til alt i de rette mængder.

Kosten skal være nem, ikke fødevarer du ikke kan på i din lokale netto eller føtex, det skal være forholdsvis hurtigt at tilberede.





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://guldaeblet.dk/> eller ring for at aftale et besøg på 46782369

med venlig hilsen Guldæblets personale.

Det er de principper hun selv benytter i hendes hverdag med 3 børn, 2 hunde og en farmand der arbejder ret meget.

Tilmelding og mere info

Hold øje med vores hjemmeside (<https://www.gsgif.dk/fitness>) for tilmelding og mere info.



MULTIAREAL GUNDSØLILLE SPORT FOR FÆLLESSKABET



Multiareal Gundsølle

Garageporte Industriporte

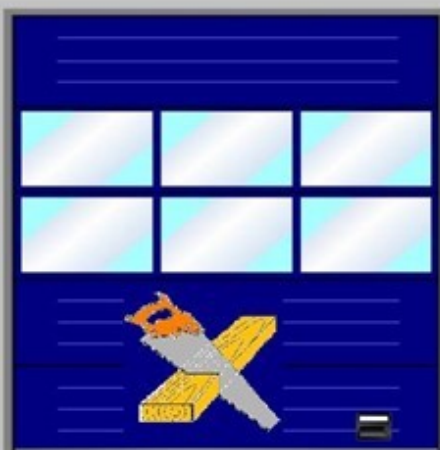
Til private, landbrug og industri

Port og Byg

Hvedstrupvej 18, Herringløse, 4000 Roskilde

Telefon 20 96 91 26

PortogByg@gmail.com



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

Multiarealet på bårnerne ved Gundsøllehallen er ved at tage form og den indledende dialog med Roskilde kommune er i gang.

I gruppen der arbejder med dette projekt vil vi sætte pris på at så mange som muligt melder sig ind i gruppen på Facebook

"Multiareal til Gundsølle"

Her kan I holde jer opdateret på projektet og måske blive inspireret til, hvor I også kan hjælpe, støtte, dele og være en del af dette projekt både i det store og små – Alle tiltag uanset størrelse har en positive effekt, for et fremtidig Multiareal, som kommer alle i lokalsamfundet til gavn.

Generalforsamling GSG&IF 2025

Onsdag den 26. marts kl. 19.30

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Beretning om foreningens virksomhed
4. Forelæggelse og godkendelse af det reviderede regnskab for det forløbne år.
5. Behandling af indkomne forslag;
6. Godkendelse af budget for det kommende år
7. Valg af
 - Formand (hvert år) Johnny Magnussen (modtager ikke genvalg)
 - Næstformand (kun i lige år) Anne Hossy
 - Kasserer (kun i lige år) Susanne Grøndahl
 - Sekretær (ulige år) Karina Hou Larsen
 - Bestyrelsesmedlem (ulige år) Bo Michael Hansen
 - Bestyrelsessuppleant Morten Rasmussen
 - Bestyrelsessuppleant Magnus Rohde
8. Valg af
 - Revisor (ulige år) Lene Gottrup Barfod
 - Revisor (lige år) Jacob Søgaard,
 - 1 revisorsuppleant ingen kandidater
9. Valg af
 - Fanebærere (hvert år) Vagn og Palle på valg
 - Fanebærer suppleant Karina Hou Larsen
10. Eventuelt

Obs: Forslag der skal tages op på generalforsamlingen skal være bestyrelsen i hænde senest 3 uger før afholdelse af generalforsamlingen.

Store Valby den 09. oktober 2024
Karina Hou Larsen
Sekretær GSG&IF

Støt vore
annoncører

de støtter os

4000 ROSKILDE
Søgaard Gartneri


ÅGERUPVEJ 14, TLF. 22202941

GÅRDBUTIK (1/3 - 1/11)

Åbent alle dage fra
kl. 8-19

Tennis

Så er tennis-sæsonen ved at være ved vejs ende desværre. Vi har haft nogle gode måneder med masser af sjov tennis. Banerne er blevet brugt flittigt og vejret har været med os.

D.21/9 afholdte vi vores lille klub-event hvor vi sluttede af med at tænde op for grillen, en dejlig solskins dag. Tak for det flotte fremmøde. Vi gør det igen til næste år.

Vi arbejder hen imod at prøve at starte skum tennis op indendørs i vinter-sæsonen, mere info om dette snart.

Har du lyst at prøve kræfter med tennis kontakt mig på tlf. 4078 2063

Gundsøllille Tennis
Tine



Vi kunne godt bruge en annoncør eller to mere i Kvartalsnyt

Skal det være dig?

Priser
690-1680 kr
for 3 årlige udgivelser

Svarende til
12-28 ører
pr. modtager

Støt vore
annoncører

de støtter os

2pluxx

Formstøbte høreværn til jagt, skydning, motorcykler, industriarbejde, flyrejser, svømmepropper til "øreborn" 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

Badminton, sæson 2024-2025

Badmintonsæsonen er gået i gang og fjerboldene flyver .

Den nye badmintonsæson er startet, og der spilles sammen i både double og single spil.

Der spilles primært sammen med faste spillere på banerne i Gundsøllillehallen, men hvis du har lyst til at deltage i motionsturneringer med andre klubber eller eventuelt være med til at arrangere fællesspil, så kontakt os meget gerne om det.

Spil for voksne

Baner udlejes på timebasis, i perioderne
mandage kl. 19.00 – 21.00.

Priser for sæsonen 2024 – 2025 :

Singlebane pr. spiller:
kr. 1350- excl. bolde

Doublebane pr. spiller:
kr. 1150,- excl. bolde

Spil og træning for børn og unge under 25 år

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

Pris for sæsonen 2024 – 2025 med træning og spil for børn og unge: kr. 350,- incl. bolde

OBS!

Der er meget få børn og unge, som i skrivende stund er startet med at spille badminton i denne sæson. Vi har derfor god plads til at flere kan melde sig til, og alle er meget velkomne til at komme og prøve en time eller to om badminton er noget for dem.

Vi håber at der i oktober og november måned er flere børn og unge som vil spille badminton, da vi ellers kan være nødt til at stoppe med badminton for børn i denne sæson pr. 31 december.

Hvis der er unge badmintonspillere som kunne have lyst til at være med til at starte særlig træning eller spil op sammen, er de også meget velkomne til at kontakte os om det.

Har du spørgsmål om badminton, tilmelding og spil i Gundsøllillehallen, kan du skrive en mail til fjerbold.gsgif@gmail.com, eller ring til formand Bo Michael Hansen på tlf. 53255525.

Se mere information om badminton på GSGIF's hjemmeside.

PS. Skriv også gerne hvis du har ønsker eller nye idéer til badminton i Gundsøllillehallen.



Jordvarmespiralen

Den kompakte pladsbesparende løsning til jordvarmeanlæg.

Jordvarmespiralen er den ideelle løsning hvis der er for lidt plads i haven til en horisontal jordvarmeløsning.

Jordvarmespiralen kan med fordel anvendes til både nye byggeprojekter og renoveringer.

Er også ideel til passiv køling af huset.

En jordvarmespiral kan udvinde op til 1200 W alt efter jordtype.

Ring på 40 56 24 77 eller skriv til poul@bpcool.dk

 **Jordvarme Spiralen ApS**



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
Suppl.	Magnus Rohde	2992 2980	magnus.rohde@gmail.com
Suppl.	Morten Rasmussen	2987 7066	mprasmussen@gmail.com
Aktiv mandag	Fmd. Johnny Reinhold Hansen Medl.ansv. Lis Pedersen	2320 8462 2857 7628	Johnny@reinhold.dk jols@privat.dk
Badminton	Fmd. Bo Michael Hansen Medl.ansv. Joe Pedersen	5325 5525 2013 8524	bonypost@gmail.com Joe@flemming.net
Bordtennis	Fmd. Johannes Michelsen Medl.ansv. Gurli Vittrup	3042 2885 2019 8065	Johannesmi@yahoo.com gurli.vittrup@gmail.com
Fitness	Fmd. Kristina Grøndahl Larsen Medl.ansv. Jens Larsen	3038 0352 2575 4884	fitness@gsgif.dk jl.trade@hotmail.com
Fodbold	Fmd. Simon Lund Medl.ansv. Dorte Grøndal	4027 0283	formandgundsollille@outlook.dk Fodsalon@hotmail.com
Gymnastik	Fung. fmd. Charlotte Møller Medl.ansv. Lene Gotttrup Barfod	2679 7492 6166 9903	charlotte.moeller@gmail.com lenegotttrup@gmail.com
Håndbold	Fmd. Magnus Rohde Medl.ansv. Susanne Grøndahl	2992 2980 2927 3045	magnus.rohde@gmail.com sg.krica@hotmail.com
Padel	Fmd. Penelope Andersen Medl.ansv. Morten Rasmussen	2787 5656 2987 7066	penelope.andersen@gmail.com mprasmussen@gmail.com
Skydning	Fmd. Poul Lamhauge Medl.ansv. Carsten Skjøth	4119 2007 2240 9380	poul@lamhauge.dk
Tennis	Fmd. Tine Mikkelsen Wibholm Medl.ansv. Gurli Vittrup	4078 2063 2019 8065	tinewibholm@gmail.com gurli.vittrup@gmail.com
Materialeforv. og leje af flag	Poul Nielsen	2812 0037	flepoul@gmail.com
Fanebærere	Palle Jensen Vagn R. Hansen	2010 1186 3011 0668	pallekrantzjensen@gmail.com vagn.r.hansen@gmail.com
Sportsfest			sportsfest@gsgif.dk
GIV	Ole Kristoffersen	2464 8774	jpok@dlgmail.dk
Idræts- tankens bestyrelse	Fmd. Per Lassen Kass. Johannes Michelsen	5146 5170 3042 2885	per@gsgif.dk Johannesmi@yahoo.com
Gundsøllille- hallen	Store Valbyvej 248A, 4000 Roskilde	4678 7064 2374 7064	kontor@gundsøllillehallen.dk www.gundsøllillehallen.dk
Kvartalsnyt	Per B. Lassen	5146 5170	kvartalsnyt@gsgif.dk

**Kvartalsnyt udkommer
næste gang
primo april 2025**

**Deadline for indlæg er
d. 3. marts 2025 til
kvartalsnyt@gsgif.dk**

**Støt vore
annoncører
de støtter os**

**Køb dit brændstof i Ågerup
og støt Gundsøllille 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