

GYMNASTIKOPVISNING

Gymnastik opvisning lørdag d. 2. april 2022:

Jubiii – så er det endelig tid igen! Efter 2 års ufrivillig pause, kan vi invitere jer indenfor i Gundsøllillehallen, til en festdag, hvor mange af vores aktive gymnaster og dansere, vil vise jer lidt af det, de har øvet sig på hele vinteren. Desuden vil vi også byde velkommen til vores gæstehold, Upbeat Dance Crew, fra U-turn Dance Studio samt Delingsfører-

ne, begge hold fra Roskilde.

Sæt X i kalenderen lørdag 2 april, vi åbner dørene kl.13:30, opvisningen starter kl.14, og der er gratis indgang.

Hold også øje med vores Facebook side Gundsøllille Gymnastik, hvor vi vil opdatere med programmet, når det er på plads.



Billeder fra 2019

ÅBNINGSFEST 30-04-2022

GSG&IF åbner 2 nye Padelbaner

Kom til åbningsfest ved Gundsøllillehallen
lørdag d. 30-04-2022 kl. 13:00.

Vores flotte nye padelbaner står snart klar og i den anledning holder GSG&IF åbningsfest af banerne.

Der serveres pølser og fadøl ved banerne.

Vi glæder os til at byde nye og eksisterende medlemmer velkommen på vores nye baner



Kæmpe tak til vores sponsorer og lokale håndværkere for tilskud og godt samarbejde!



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

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

Foråret er her nu og inden længe er det sommer, dermed lysere dage hvilket i sig selv bare er SKØNT! Men også i GSG&IF skinner solen, da der er kommet endnu en ny sportsgren til!

Ved siden af Gundsøllillehallen bliver der lavet 2 Padelbaner, som forventes klar i slutningen af april, læs mere om dette og åbningen inde i bladet og på vores hjemmeside:

www.gsgif.dk

GSG&IF på de sociale medier!

Som nævnt i sidst udgave af kvartalsnyt, så har Corona desværre givet et fald i antal aktive medlemmer. Vi håber meget at den nye aktivitet "padel", vil give mange nye medlemmer, men vi har også sat gang i at markedsføre GSG&IF på sociale medier. Fra uge 9 til uge 24 vil i kunne se GSG&IF tilbud om træninger markant på de sociale medier, dette gøres i samarbejde med et firma som hedder Motivu. Motivu er lavet i samarbejde med DGI og skal gøre det nemmere for nye medlemmer at tilmelde sig de enkelte sportsaktiviteter og ikke mindst gøre det meget nemmere for vores trænere/ledere, at tage godt imod de nye medlem-

mer som også gerne vil dyrke idræt hos os.

Et Ambassadør program sættes ligeledes i gang, hvor du kan hjælpe os ved at poste og omtale GSG&IF på sociale medier, dette vil der blive informeret om på hjemmesiden og via mails til medlemmer.

Vi har også brug for din hjælp!

Ser du reklamerne må du meget gerne dele dem med venner og familie, og endnu bedre, tag en god ven eller familien med til sport!

Vi har også brug for din hjælp løbende til andre opgaver. Frivilligheden er dalende og derfor vil jeg gerne opfordre alle, som ikke allerede hjælper til, at kontakte den lokale træner/leder og spørge til hvad i kan hjælpe med. Alt hjælper, det kan være at stå for lidt hygge til holdet, det kan være at koordinerer samkørsel eller stå for det sociale hygge på et hold.

Vi mangler også hjælp til at være træner eller leder i de fleste underafdelinger, derfor håber jeg meget at du også kan finde overskud til at hjælpe i din lokale idrætsforening, uanset om det er på leder plan eller bare med at rydde borde væk efter en Fastelavn, juletræsfest, sportsfest eller Åben Hal om fredagene.

Gundsøllillehallen bestilling af mad

Du kan bestille mad på: <https://gundsoelillehallen.dk/mad-bestilling/>

Her bestiller du mad som du enten kan spise i Gundsøllillehallen eller tage med hjem derfra!

Vi håber meget du vil støtte op om at vi har mad i cafeteriet, da vi gerne ser det fortsætte, men har behov for at vi ser flere som benytter sig af muligheden.

Hvis du har ønsker til den mad som laves så kontakt endelig Gundsøllillehallen, med dine ønsker.

Fastelavn:

Vi afholdte igen i år fastelavn for hele lokal området, og der var samlet mere end 300 deltagende!

Tusind tak til de frivillige som hjalp til og derved sikrede at de yngste i vores lokal område igen fik sig en SUPER hyggelig dag.

Håber vi ses i og omkring Gundsøllillehallen!

Med venlig hilsen

Johnny Magnussen

Formand for GSG&IF

Mobil: 29 700 000

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

Fastelavnsfest 2022

Søndag den 27. februar 2022 kunne idrætsforeningen atter slå dørene op for vores traditionsrige fastelavnsfest med udklædning, tøndeslagning fra børnene i alle aldre, konkurrencer for børnene, fastelavnsboller samt fællesskab. Fastelavnsfesten blev afholdt i samarbejde med Gundsøllillehallen, ligesom vi plejer. En børnebillet kostede DKK 30,-, som gav adgang til en gratis fastelavnsbolle med creme og en sodavand/vand/æblejuicebrik, mens en voksenbillet kostede DKK 20,-. Det var muligt at købe fastelavnboller med flødeskum samt kaffe, te, is mv. hos Gundsøllillehallen.

I 2021 kunne vi desværre ikke afholde vores fastelavnsfest, pga. COVID-19, så vi var ekstra glade for at se alle de dejlige og glade børn samt deres familier til et par stemningsfyldte timer, udtaler kasserer i hovedforeningen Susanne Grøndahl, som er mangeårig tovholder for dette traditionsrige arrangement.

I år deltog 180 børn og tæt på 160 voksne samt ca. 12 hjælpere. Der var opsat 10 fastelavnstønder med lidt godter i, som var inddelt i følgende kategorier:

- 2 paptønder for de mindste (0-4 år)
- 3 små træetønder for de lidt større (5-7 år)
- 3 almindelige træetønder for de lidt større (8-10 år)
- 2 almindelig træetønder for de store (over 11 år)

Fortsættes næste side



Bedste udklædning:

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



Kattekonger og -dronninger:

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
Tømmer- og
snedkerarbejde udføres

Ved hver tønde blev der kåret en kattekonge og en kattedronning. Derudover blev der kåret de 10 bedste udklædninger på tværs af alle aldersgrupper. Det var fantastisk at se hvor meget børnene havde gjort ud af deres udklædninger, udtaler næstformand i hovedforeningen Anne Hossy, som også er mangeårig tovholder for denne årlige fest. Vi havde bl.a. besøg af COVID-19 testsæt, COVID-19 molekyle, COVID-19 mundbind, Dronning Magrethe, Supermand, stor drage, Pippi Langstrømpe, kinderæg, popcorn, politilvinde, ridder og mange flere flotte udklædninger.

Vores arrangement bygger på frivillige kræfter. Nogen af vores frivillige har været med i mange år, mens andre er nye frivillige i år, uanset jeres erfaring er vi taknemmelige for jeres hjælp. Frivillige fra Aktiv mandag hjalp med at uddele fastelavnsboller samt en sodavand/vand/æblejuicebrik til alle børnene. Tak til alle de frivillige, der år efter år møder op og giver en hånd med, og tak til alle de nye frivillige, som gav en hånd med i år. Derudover skal lyde en stor tak for opbakningen til Gundsølløhal-len. Vi kunne ikke gøre det uden jer.





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

*Fastelavn er
mit navn*

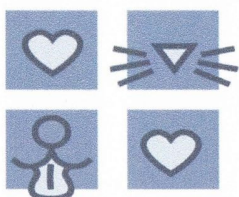


Tal med en bank,
der forstår dig

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



sparnord



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

Bordtennis

Her lige inden påske er det snart slut med at træne bordtennis for denne sæson. Sæsonafslutningen er planlagt til tirsdag den 5. april, og så er der sommerferie indtil den 13. september.

Men vi er i fuld gang med klubmesterskaberne, og mestrene vil blive fejret med pokaloverrækkelse til sæsonafslutningen. Du vil kunne se, hvem som har vundet de eftertragtede titler, på hjemmesiden eller på Facebook ("Meta", som det hedder nu :-)).

På det velbesøgte afdelingsmøde, hvor der skulle ændres i afdelingsudvalget for at leve op til hovedforeningens vedtægter, var der genvalg til formanden, mens Gurli Vittrup blev medlemsansvarlig. Derudover blev Peter Villumsen og Jens Ole Villumsen valgt til udvalget.

På afdelingsmødet blev det desuden besluttet at undersøge mulighederne for at anskaffe en ny bordtennisrobot, så måske bliver der noget nyt spændende isenkram at afprøve efter sommerferien?

I den forløbne sæson har bordtennis igen været aktive i ungdomsarbejdet og har blandt andet været vært for 2 pointstævner. Her ses et foto fra sæsonens første pointstævne i Gundsøllillehallen, og et hvor Kian, en af vores unge, vinder en bold til et pointstævne i Jægerspris.



Bordtennis har stadig plads til nye medlemmer! Du kan tilmelde dig træninger – når sæsonen går i gang igen – via hjemmesiden og/eller "Motivu.dk", eller ved at kontakte Den Gamle Formand.

Vi ses i Gundsøllillehallens selskabslokaler!

venlig hilsen

Den Gamle Formand
Johannes Michelsen



Her er 27 grunde til at støtte Landsbyrådet – har du brug for flere?

- Flere cykelstier
- SkatePark
- Ældreboliger på vej
- Fælles nyttehaver
- Juletræ på Butikstorvet
- Forskønnelse af butikstorv
- Nyhedsbrev til medlemmer
- Renovering af Strandparken
- Fællesspisning
- Bedre busforbindelser
- E-sport og andre aktiviteter for unge
- Ny asfalt
- Hundeskov
- Chikaner på Gundsøllillevej
- Bedre legeredskaber ved Impulsen
- Indsamling af affald
- Hastighedsdæmpning
- Bedre mobilforbindelser
- Integration via fælles aktiviteter
- Renovering af Kildemosesøen
- Kommentarer til kommunens planer
- Sikring af Østrupkrydset
- Løbende nyheder og debat på Facebook
- Repair Café
- Spændende arrangementer
- Kildemosesøen – ny aktivitetspark erstatter det gamle renseanlæg i Agerup



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



Padel

Kom til åbningsfest ved Gundsøllehallen
lørdag d. 30-04-2022 kl. 13:00.

KÆMPE TAK til vores
sponsorer til
Gundsølle Padel:



Roskilde kommunes
idrætspulje

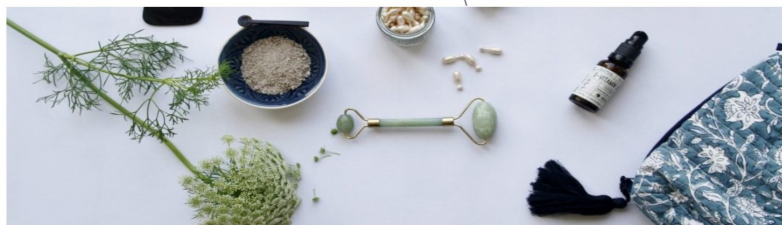
**AUTORISERET KLOAKMESTER
EVERS ENTREPRISE**



**TANK HOS GO'ON
I ÅGERUP
OG STØT GUNDSØLILLE SG & IF**



DET GRØNNE UN^{IVERS}



Ansigtsbehandling
Bryn og Vipper

Lash Lift
Voks

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

FRISØR & STYLIST

RUBERG
STYLE

KILDEMOSEVEJ 29, ÅGERUP
4000 ROSKILDE

TLF: 46 78 23 01

Eat Beer 2022



Så skal vi endelig til festival igen! Også i 2022, hvor Roskilde Festival fejrer 50 års jubilæum, er boden EAT BEER at finde på campingområdet på Roskilde Festival. Vi regner med at være på Camping West, tæt på medarbejdercamping.

Vi skal bemande boden fra fredag aften den 24. juni til søndag den 3. juli og vi skal bruge omkring 130 frivillige. Så hvis du er frisk på 32 timers vagt (standard for alle madboder på campingområdet) så har du nu chancen for at være del af en hyggelig bod.

Vi har fortsat få pladser til unge under 18 år. Medarbejdere over 65 kan nøjes med 24 timers vagt.

Hvis du vil være, og dermed støtte din idrætsforening, kan du kontakte os på eatbeer@gsgif.dk med dit navn, mail, fødselsdag og evt. afdeling. Du behøver ikke at være med i GSG&IF for at få denne oplevelse; vi har frivillige fra det meste af landet og også fra Norge, England, Brasilien, Spanien m.m.

Vi har en herlig madbod på campingområdet, hvor vi fremstiller og sælger en masse god mad, der er kendetegnet ved at øl indgår som ingrediens. Vores væsentligste ret er Chili con Carne, men vi har også pandekager, Chili sin Carne, suppe, og Asian Porter Kylling m.m. ligesom vi sælger kaffe, the, saft og kakao. Vi er mellem 10 og 30 på arbejde samtidigt afhængig af travlheden, og der er altid erfarne køkkenledere, der styrer slagets gang. Der er alle steder beskrivelse af de mange aktiviteter på både dansk og engelsk, så alle kan nemt være med. Vi producerer maden fra grunden, og sætter en ære i, at vi hele tiden har friske varer til vores kunder. På din vagt kan du få mange forskellige opgaver. salg ved disken, anretning og udlevering, kogning af ris, pandekageproduktion, pasning af ovn til hvidløgsbrød, opvask, pilning af løg, ordning af gulerødder, re-
novation udenfor o.s.v.

Du kan som frivillig under dine vagter spise og drikke

(ikke øl) uden beregning, ligesom du udenfor vagt kan få måltider og drikkevarer til en særdeles fornuftig pris. Vi forsøger undervejs at gøre oplevelsen som frivillig så god som mulig. Vi har et medarbejdertelt med hyggelig stemning



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



ANDERS GØRICKE A/S

. etableret 1989 .

Træpiller . Brænde . Spåner . Briketter . Pyntegrønt

SALG AF

Svenske træpiller - 6 og 8 mm

Brænde - Ovntørret 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@goricke.dk
WWW.GORICKE.DK

Fodbold

U8 deltog med 2 hold i årets girafcup, som løb af stablen d. 25/9 i Knuthenborg safari-park.

Dagen stod på en masse fodbold, hygge både blandt spil-

lere og forældre. U8 er utrolig heldige at have et stort forældre engagement.

Alle kom hjem med medaljer, men vigtigst af alt kom drenge hjem med endnu mere

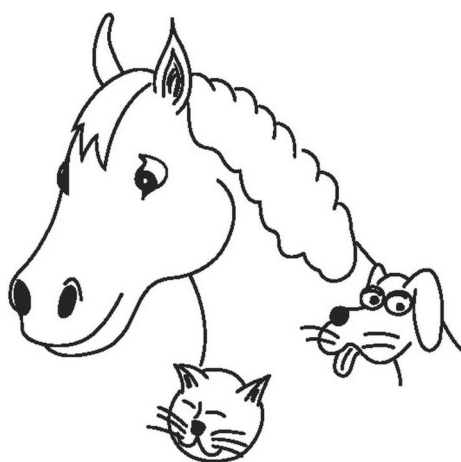
mod på fodbold, da begge hold klarede det så flot og de efter denne dag virkelig forstod konceptet bag det at være et hold, vi kæmper sammen, vi sejre sammen og vi står sammen.



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

Badminton

I badminton spiller vi igen med godt humør og gode oplevelser blandt både børn og voksne. Efter Corona har sluppet restriktionerne er der fuld belægning på alle fem baner om mandagen, kun påvirket af lidt tiltrængt vinterferie.

Hos børnene har vi fået tilknyttet to hjælpetrænere mere, så Lars nu har selskab af Jesper og Jimmi til at give børnene god træning og sjov motion om mandagen.

Hvis du er nysgerrig på om badminton kunne være noget for dig, er du altid velkommen til at skrive eller ringe til os, eller kigge forbi hallen om mandagen og tage et kig. For voksne er der ledige banetider mandage kl. 21.00 - 22.00.

Du kan også kigge forbi når der er Åben Hal arrangement og se på nogle af aktiviteter-

ne idrætsforeningen kan tilbyde, herunder badminton.

De bedste forårshilsner på badmintonafdelingens vegne

Bo Michael Hansen



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
BRÆNDEØVNSPRODUCENTER
DPAFO

 **TRUSTPILOT**
★★★★★



Aktiv Mandag

Vintersæsonen:

Vi mødes hver mandag fra kl. 13.30 - 15.30 i Gundsø-lillehallen

Mandag d. 6. september kunne vi, efter næsten et års nedlukning, endelig komme i gang med vores mandagsaktiviteter.

Både gensynsglæden og fremmødet var stort.

Vi tog fat på vores sædvanlige program med fælles gymnastik under ledelse af Birthe Olsen.

Derefter følgende aktiviteter: Floor ball – badminton – Petanque – bob – billiard.

Kaffepause mellem aktiviteterne.

Selvom det er sidst på Sæsonen, er nye medlemmer velkomne til at deltage nogle gratis prøvedage

Mandag d. 25. april slutter vintersæsonen med fælles spisning.

Sommersæsonen:

Hver mandag fra kl. 10.00 – 12.00 spilles petanque på banerne ved Gundsøllillehallen

Mandag d. 2. maj er planlagt som sæsonstart. Pga. byggeriet ved Hallen er det usikkert, om sæsonstarten må udskydes.

Alle både gamle og nye medlemmer kan få nærmere besked ved at kontakte:

Robert Sørensen, tlf. 61 59 08 77

Kontingent

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 eller

Lis Pedersen tlf. 28 57 76 28



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

ÅGERUP Pizzeria

ÅBNINGSTIDER

Mandag - Fredag 12:00 - 22:00

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

Højgårdsvej 6, ÅGERUP



46 78 23 18

Sportsfest 2022

18. august til 21. august 2022



Efter 2 år med Sportsfest i en mere begrænset version, er vi i 2022 tilbage med en fuld Sportsfest over 4 dage. Så husk allerede nu at sætte kryds i kalenderen og vær klar til at møde op, så vi kan få 4 super fede dage sammen.

Igen i år er vinterhalvåret i Sportsfestudvalget brugt på at udarbejde nye og spændende ideer til, hvordan vi kan gøre dagene og pladsen endnu sjovere. De nye tiltag fra sidste år Campingbaren, Biergarten og Loungen kommer igen.

Er du frivillig i foreningens bod på festivalen, har du som noget nyt mulighed for at donere dit bidrag til Sportsfesten. Husk at informere Eat Beer udvalget, om at dit bidrag skal gå til Sportsfesten. Det kan være med til at gøre en kæmpe forskel og sikre en endnu federe Sportsfest.

Har du lyst til at støtte Sportsfesten, så send en mail til sportsfest@gsgif.dk alle bidrag gør en forskel.

For at sikre vi kan stable en fed Sportsfest på benene har vi brug for din hjælp til opsætning på pladsen og nedtagning af pladsen. Vi håber derfor dem der har mulighed for at hjælpe allerede nu afsætter 3-4 timer i kalenderen enten søndag d. 14. august eller søndag d. 21. august.

Som altid en STOR tak alle de frivillige der hjælper med at sætte op og tage ned,

samt de mange sponsorater vi får til at skabe nogle fantastiske rammer på pladsen. I er med til at sikre, at Sportsfesten lever videre, som en tradition i vores lokalsamfund - UDEN jer, INGEN Sportsfest.

Vi glæder os til en fantastisk

Sportsfest med jer i 2022 - vi ses!

De festligste hilsner

Sportsfestudvalget

Thomas, Jeanette, Penelope, Ragna og Pia



Hår for M/K



Salon Lise

Gelhøj 10 · St. Valby · 4000 Roskilde

Tlf. 46 78 74 74

Fitness

Årets julehygge i fitness var i år 1 ugentlig holdtræning til seniorerne i seniorfitness fra kl. 9.30-10.30. Vi har fortsat initiativet her i januar og februar. Se på vores hjemmeside under gsgif.dk/fitness under holdtræning, for at se kommende træningsdage – tiden er altid kl 9.30-10.30, og herefter drikker vi kaffe fra kl 10.30-11.00. Alle er velkomne, husk tilmelding, så vi ved hvor mange kaffekopper vi skal medbringe til hver træningssession. Tilmelding på fitness@gsgif.dk.



Julehygge i fitness

Nyt udstyr

I fitness investerer vi løbende i nyt udstyr. Vi har derfor indkøbt to stole og et cafebord, hvor vores medlemmer kan skifte fodtøj, når de skifter fra og til indendørs. Vi har også indkøbt:

- En stor trækasse til alle vores forskellige håndtag til brug i kabeltårnet, så de kan ligge pænt samlet, når de ikke bruges.
- Træningselastikker i 4 forskellige hårdheder
- Bodypump i 2,5 kg (grøn) og 5 kg (orange)
- Slyngetræner

Vi håber, at I bliver glade for at træne med det nye udstyr.

Holdtræning

Vi tilbyder en række forskellige hold, hvor der er plads til alle – Vi har også plads til dig!

Vi tilbyder:

- Unge fitness mandag og fredag fra kl 15.30-17.00 for elever i 8. og 9. klasse – Der er også plads til dig. Du møder bare op omklædt foran fitness kl 15.30, så kommer der en instruktør og lukker dig ind. Medlemskab koster kun DKK 50 om måneden.
- Udendørs fitness tirsdag fra kl 19.30-20.30 for dig, der
- kan lide at træne udendørs – Der er også plads til dig. Du møder bare op omklædt foran hallen kl 19.30, så kommer der en instruktør og tager dig med. Medlemskab koster fra DKK 50 om måneden (hvis du kun vil deltage i dette hold) eller medlemskab mellem DKK 75 -125 om måneden, hvor du også kan træne i hele vores åbningstid.
- Seniorfitness torsdag eller lørdag fra kl 9.30-10.30 – se hjemmesiden for træningsdage.



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



Håndbold

Ved årsmedlemsmøde skulle håndboldafdelingen have ny bestyrelse da 3 af bestyrelsesmedlemmerne ikke ønskede at for sætte med bestyrelsesarbejde. Vibeke Kløve er trådt ud af bestyrelsen men ville stadig forsætte med kontakten til HRØ, som er en rimelig stor opgave som normalt er en bestyrelsesopgave. Der blev valgt en ny bestyrelse ved årsmødet den 08.02.22, bestyrelsen består af Magnus (Formand) er forældre til Vesti på U7-U8, Oliver (best.medl.) er forældre til Jasper for U11, Anne (best.medl.), Gitte (sekretær) og Grøndahl (medlemsansvarlig) for Old girls holdet. Vi kan kun sige det er dejligt med forældre opbakning i bestyrelsen.

Håndbold afdelingen er i uge 9 - 11 med til Idræt ind i skolen på Margrethe skolen hvor vi har årgang 1 - 3, da det er mange dage vi skal bruge, har vi fået assistance fra DHF ved Nicklas som deltager alle 9 gange.

Vi arbejder p.t. på at få en håndboldskole op at køre sammen med DHF/HRØ for aldersgruppen 9 år - 11/13 år som vil komme med instruktør. Nærmere information følger.

U5-U8 mix

Gruppen er kommet godt i gang efter julepausen, med en god gruppe U7-U8-spillere, og en lidt mindre gruppe U5-U6 spillere. Vores flittige frivillige er i gang med flere tiltag for at introducere håndbold bl.a. i lokalområdets skoler for at få flere spillere.

Børnene lægger god energi i træningen. Hen over foråret er vi tilmeldt flere stævner, det første stævne er 5. marts i Gundsøllille Hallen. Her er vi tilmeldt med 4 hold, så der er god energi og garanti for trætte børn. Vi er tilmeldt yderligere 2 stævner i foråret.

Gruppen trænes af Jesper og Grøndahl samt 2 ungdomsspillere Jasper og Lucas.

U11 drenge

U11 drengeholdet består i øjeblikket af 13 dejlige og motive-rede drenge. De startede i foråret 2022 med en sejr mod BK Ydun4 og vandt 27 - 22 på udebane, samt en enkelt kamp blev uafgjort 17 - 17 med et vigtigt mål i absolut sidste øje-

blik. I de følgende kampe har drengene ikke været så heldig, men det er rart at se holdet vokse mere og mere sammen.

Der er god stemning til træning og alle har det sjovt. Drengene vil selvfølgelig gerne fortsætte med træning og kampe i den kommende tid, derfor kunne drengene godt ønske sig nogle flere at spille sammen med, så kender du nogen der kunne tænke sig at prøve håndbold, er de hjertelig velkommen til træning tirsdag fra kl. 17 - 18.15.

Til den nye sæson bliver holdet delt i et U11 og U13 holdet, det betyder det kan blive svært at stille hold.

Vi vil glæde os over alle dem, som gerne vil prøve at komme til træning og spille håndbold med os.

Dame Senior:

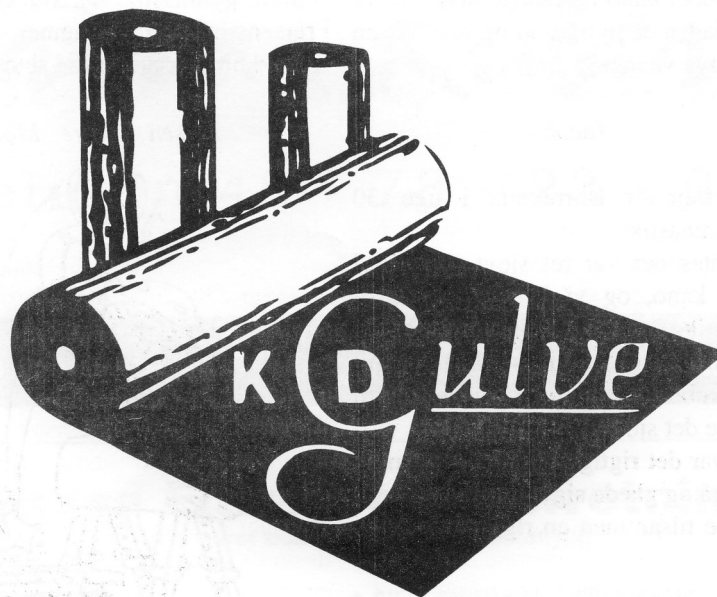
Dame senior har haft en lidt svær start på sæsonen efter jul, da gruppen har mistet spillere siden starten af sæsonen i august mdr., men pigerne kæmper stærkt til hver kamp og har et godt fællesskab.

Der er startet et træningsfællesskab med Himmelev håndbold, hvor de, som gerne vil træne 2 gange om ugen, kan træne med i Himmelev om torsdagen.

Old girls:

Gruppen består af ca. 11 spillere når alle kommer til træning, holdet har haft lidt svært ved at komme i gang efter jul, bl.a. på grund af smitte med COVID19. Vi håber at vi snart kan blive fuldtallig til træningen og få spillet lidt træningskampe.

Tæpper - Linoleum - Vinyl Gulvafslibning



Himmelev Bygade 52 - 54A · 4000 Roskilde

Telefon 46 37 35 34

-medlem af



og

Gulvbranchens
Vådromskontrol



Gymnastik

'Ingen træner uden uddannelse' – sådan starter en af artiklerne i DGI's medlemsblad 'Udspil' der har udgangspunkt i en badminton forening i Esberg. I GSG&IF har vi det på samme måde. Vi mener at kvalificeret undervisning giver de bedste forhold for udøverne – og for hjælpetrænere og trænere.

I gymnastik afdelingen, hvor jeg selv har fornøjelsen af at undervise, er der et stort fokus på at vi trænere – og alle vores dygtige og engagerede hjælpetrænere – hver sæson bliver tilbudt at komme på kursus.

Vi tager typisk afsted sammen, så vi også lærer hinanden bedre at kende og har det sjovt sammen, mens vi lærer nyt.

Måske tænker du over, hvad det vil sige at være 'Træner' eller 'Hjælpetræner'?

Hvad laver man som hjælpe-

træner?

Hvad er det bedste ved at være hjælpetræner?

Hvad er det lidt mindre sjove?

Jeg ved, hvorfor jeg selv har undervist i springgymnastik i +25 år. Jeg ved, hvor meget glæde det giver, hvor mange venskaber og fællesskaber det giver adgang til – f.eks. når man flytter til et nyt sted.

Af nysgerrighed har jeg spurgt mine hjælpetrænere og træner kollegaer, hvad de synes er det allerbedste ved trænergerningen – og hvad de synes kan være udfordrende. Måske kan I nikke genkendende til noget af det?

"Som hjælpetræner er det altid dejligt at træde ind til gymnastik. Alle de glade børn, der er helt klar og ivrige efter at kom



me igang giver en et smil på læben. Som hjælpetræner kan man måske være et større forbillede får de små og nogle af se op til, både inde i hallen og udenfor"

"Det fedeste er at være med til at lære de yngre gymnaster nye spring – og at vise dem hvordan de skal gøre. Være en god rollemodel.



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'

Gymnastik

"Det er ikke så fedt, når de ikke hører efter hvad man siger"

"Vi har det sjovt sammen med de andre hjælpetrænere – og inden træningen er det sjovt at lege med gymnasterne. Det er med til at give mig en god start på træningen. Man lærer også hvordan det er at f.eks. stå for en leg og få andre til at høre efter"

"Det fede er helt klar at man kan følge gymnasternes udvikling i løbet af året, og se hvor meget glæde det bringer når de lander et nyt spring for første gang. Som træner/hjælpetræner lærer man blandet an-



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 modtageteknikker til spring. Men mest af alt lærer man hvordan man skal være som person, for at kunne have det sjovt sammen med børnene, og stadig være én som de skal respektere og lytte til"

"Det er altid fedt at møde frem til en masse glade børn, der gerne vil bevæge sig og lære nyt. Det giver en masse energi til dagligdagen resten af ugen. Og så er det fantastisk at se hvordan gymnasterne udvikler sig gennem en sæson. Helt specielt er vores gymnastik opvisning før Påske. Her er alle HELT klar og giver sig 110%"

Fakta: Hvad vil det sige at være hjælpetræner i GSG&IF Gymnastik?

Som hjælpetræner er du en del af træner teamet. Du aftaler med de voksne trænere, hvilke opgaver du har, hvordan og hvornår du skal løse dem. I kommer med forskellige kvalifikationer og personligheder og det tager vi selvfølgelig hensyn til.



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, Gundsøllille:

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

Gymnastik

Eksempler på opgaver for en hjælpetræner.

- Komme ca. 20 min. før holdet starter og være med at stiller redskaber og pakke dem væk igen.
- Være en god rollemodel – dvs. med positiv attitude at hjælpe gymnasterne til at lære springene, føle sig tryk og som en del af holdet.
- Hjælpe gymnasterne med at lære spring eller rytme serier
- Finde på og undervise i lege eller enkelte opvarmingsøvelser
- Støtte modtagning ved springopstillinger

Som tak for din indsats får du:

- Foreningstøj (en T-shirt og en træningsdragt til brug i undervisningen)
- Kursus der passer til din alder og kvalificationer – f.eks. minihjælper kursus (11- 12 årige), hjælpertrænerkursus 1+2 (13 – 15-årige)
- Træneretur – f.eks. ind og se DGIs verdenshold.
- Hertil kommer de kompetencer, som du lærer og øver ved at være hjælpetræner: organisering af lege og øvelser, pædagogik, motivatering af gymnaster, præsentationsteknik osv. Alt sammen noget du vil kunne bruge positivt i resten af dit liv!
- Hvis du har lyst til at være en del af vores trænersteam, har spørgsmål eller bare gerne vil høre lidt mere om det - så tag fat i gymnastikkens bestyrelse eller en af os trænere.

Lige nu glæder vi os rigtig meget til at vise hvad vi har lavet i denne sæson ved årets opvisning

Lørdag d. 2. april.

Kom og kig! Det bliver en festlig eftermiddag med masser af god gymnastik og glade børn og voksne. '



4000 ROSKILDE
Søgaard Gartneri



TLF. 22202941

GÅRDBUTIK (1/3 - 1/11)

Åbent alle dage fra
kl. 8-19



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.krlica@hotmail.com
Sekretær	Karina Hou Larsen	2615 5461	Karina@gsgif.dk
Udv. Medlem	Bo Michael Hansen	5325 5525	bonypost@gmail.com
Suppl.	Penelope Andersen	2787 5656	penelope.andersen@gmail.com
Suppl.	Morten Rasmussen	2987 7066	mprasmussen@gmail.com
Aktiv mandag	Fmd. Judith Elmlund Medl.ansv. Lis Pedersen	4071 0695 2857 7628	judith@elmlund.dk jolis@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. Vagn R. Hansen	3042 2885 3011 0668	Johannesml@yahoo.com vagn.r.hansen@gmail.com
Fitness	Fmd. Kristina Grøndahl Larsen Medl.ansv. Jens Larsen	2288 9748 2575 4884	kl.krlica@hotmail.com jl.trade@hotmail.com
Fodbold	Fmd. Nicolaj Pergl Medl.ansv. Dorte Grøndal	4028 3750	formand@gundsollille.dk kasserer@gundsollille.dk
Gymnastik	Fmd. Kimle Nielsen Medl.ansv.	5071 0540	kimlenielsen@gmail.com
Håndbold	Fmd. Magnus Rohde Medl.ansv. Susanne Grøndahl	2992 2980 2927 3045	magnus.rohde@gmail.com sg.krlica@hotmail.com
Skydning	Fmd. Poul Lamhauge Medl.ansv. Morten Rasmussen	4119 2007 2987 7066	poul@lamhauge.dk mprasmussen@gmail.com
Tennis	Fmd. Tine Mikkelsen Wibholm Medl.ansv. Gurli Vittrup	4078 2063 2019 8065	tnewibholm@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	Ragna Hjelmggaard	2629 8112	sportsfest@gsgif.dk
Festivaludvalg Eat Beer	Jens Larsen Per B. Lassen	2575 4878 5146 5170	jl.trade@hotmail.com eatbeer@gsgif.dk
GIVs bestyrelse	Fmd. Jette Palmquist Kass. Ole Kristoffersen	4678 2033	jpok@dlgmail.dk
Idræts- tankens bestyrelse	Fmd. Lars Dannow Kass. Hanne Egholm	6120 0413 4021 0411	lars@dannow.dk hanne.egholm@outlook.dk
Gundsøllillehal- len	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 august 2022
oplag: 1850**

**Deadline for indlæg er
d. 1. juli 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