

KvartalsNyt

48. årgang nr. 1

Marts 2023



Fastelavnsfest 2023

Søndag den 19. feb. kunne idrætsforeningen atter slå dørene op for vores traditionsrige fastelavnsfest med udklædning, tøndeslagning for børn i alle aldre, konkurrencer for børnene, fastelavnsboller samt fællesskab.

Fastelavnsfesten blev afholdt i samarbejde med Gundsøllillehallen, som vi plejer. En børnebillet kostede DKK 30,-, som gav adgang til en fastelavnsbolle med creme og en sodavand/vand/æblejuicebrik, mens en voksenbillet kostede DKK 20,-. Det var muligt at købe fastelavnsboller med flødeskum samt kaffe, te, is mv. hos Gundsøllillehallens cafeteria.

I år deltog 160 børn og tæt på 150 voksne samt ca. 10 hjælpere. Der var opsat 10 fastelavnstønder med lidt godter i. Tønderne var inddelt i følgende kategorier:

2 paptønder for de mindste (0-4 år)

3 små trættønder for de lidt større (5-7 år)

3 almindelige trættønder for de lidt større (8-10 år)

2 almindelig trættønder for de store (over 11 år)

Ved hver tønde blev der kåret en kattekonge og en katte-dronning. 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 Hos-sy, som også er mangeårig tovholder for denne årlige fest. Vi havde bl.a. besøg af slikautomat, pokemon, pizzaslice, M&M, Barbie, spejlæg, jule-gave 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 i år; uanset jeres erfaring er vi taknemmelige for jeres hjælp. Frivillige hjælp med at uddele fastelavnsboller samt sodavand/



10 Kattekonger og -dronninger (næsten: der var en, der løb med begge kroner)



10 af de flotteste eller mest eventyrlige kostumer blev også præmieret.

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 Gundsøllillehallen. Vi kunne ikke gøre det uden jer.

(der er flere billeder fra fastelavn på s.13 og på www.gsgif.dk)



GUNDSØLLEHALLEN

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

Vi har brug for din hjælp. 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 den 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, uan-

set om det er på leder plan eller bare med at rydde borde væk efter fastelavn, juletræsfest, sportsfest eller Åben Hal om fredagene.

GSG&IF, tilbyder frivillige der hjælper som træner, mad fra cafeteriet, til træneren selv samt trænerens familie samt trænerkurser, tøj og lidt økonomisk godtgørelse.

Så kontakt os endelig hvis du kunne være interesseret i at være en del af GSG&IF.

Gundsøllillehallen tilbyder fortsat, at du kan købe dagens ret!

Du kan bestille mad på:
www.gundsoelillehallen.dk/mad-bestilling

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

Fastelavn:

Vi afholdte igen i år fastelavn for hele lokalområdet, og der var samlet mere end 310 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.

Mangler du en sportsgren eller et hold, så kontakt os gerne, så hjælper vi med at undersøge om det er muligt, at lave den sportsgren eller hold som du gerne vil gå på.

Håber vi ses i og omkring Gundsøllillehallen!

Med venlig hilsen
Johnny Magnussen
Formand for GSG&IF
Mobil: 29 700 000

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

Kranio Sakral Terapi til børn og voksne

- Blid og dyb afspænding
- Løser skævheder og spændinger
- Genopretter balance både fysisk og psykisk

Læs mere om Kranio Sakral Terapiens fantastiske virkning på min hjemmeside, hvor der også er åbent for online tidsbestilling.

- Mulighed for både dag- og aftentider

WWW.HAKUNA.DK

Charlotte Ryttersgaard - Skolestræde 1 - Gundsøllille



Fitness

Holdtræning

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

Vi tilbyder:

Unge fitness

mandag fra kl. 17.30-19.00 for unge mellem 12 og 14 år og elever i 8. og 9. klasse – Der er også plads til dig. Du møder bare op omklædt foran fitness kl 17.30, 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 hal-len 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.



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 

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.

Store Valby

info@wibholmel.dk

Tlf 20612069

www.wibholmel.dk

Badminton

Badminton er godt i gang i Gundsø Lillehal- len. Vi spiller badmin- ton om mandagen fra kl. 19.00 – 21.00, og har mulighed for også at spille fra kl. 21.00 – 22.00. I øjeblikket er alle baner i brug kl. 19.00 – 21.00, så hvis du og nogle ven- ner eller kolleger vil spille badminton sam- men i Gundsø Lillehal- len er det muligt kl. 21.00 – 22.00. Pris for resten af sæsonen frem til 1. juni 2023

er pr. spiller kr. 395,- excl. bolde for single- bane og kr. 315,- excl. bolde for double- bane.

Børn og unge under 25 år spiller mandage kl. 18.00 – 19.00 og pris for resten af sæ- sonen er kr. 200,- incl. bolde.

Der indkøbes nye ket- chere til træning for de unge, så alle ket- chere der kan bruges til spil er nye og go- de. Der er givet

sponsorstøtte til køb af de nye ketchere fra Idræts-tanken, som badminton afdelingen er meget glad for og siger stor tak for.

Fra vores nylig af- holdte medlemsmøde er der kun at fortælle at badminton har fået oprettet et mobilepay nummer som kan bruges ved køb af nye fjerbolde, og at det nuværende afdelings- udvalg ved Joe Peder- sen og undertegnede fortsætter som ud-

valg.

Har du spørgsmål om badminton, tilmelding og spil i Gundsø Lille- hallen, kan du skrive en mail til fjer- bold.gsgif@gmail.com

Skriv også gerne med ønsker, idéer eller hvis du skulle have en træner for børn og unge gemt i dig.

Bo Hansen, formand

FRISØR & STYLIST

RUBERG

STYLE

KILDEMOSEVEJ 29, ÅGERUP
4000 ROSKILDE

TLF: 46 78 23 01



DET GRØNNE UNIVERS



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

Jeg er uddannet kosmetolog med mere end 20 års erfaring – og jeg behandlinger 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 højtryksrense
- Flisarbejde

46 78 75 85

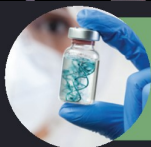
Langbjerg 8 · 4000 Roskilde · Mobil 30 37 33 20

**Støt vore
Annoncører**

De støtter os

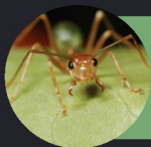
Forår 2023

LIVESTREAM FRA AARHUS UNIVERSITET OFFENTLIGE FOREDRAG I NATURVIDENSKAB



Fremtidens RNA- medicin
Ved RNA-forskerne
Mette Malle og Jørgen Kjems

2023
18. apr
kl. 19-21



Myrer
Ved insektforsker
Joachim Offenberg

2023
25. apr
kl. 19-21

Gundsøllehallen
Store Valbyvej 248A
Gundsølle
4000 Roskilde

Via livestream fra
Aarhus Universitet 

Bordtennis

Her lige inden påske er det snart slut med at træne bordtennis for denne sæson. Sæsonafslutningen er planlagt til tirsdag den 18. april, og så er der sommerferie indtil den 12. 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.

På det velbesøgte afdelingsmøde var der genvalg til hele afdelingsudvalget.

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?

Men indtil vi begynder igen, skulle vi gerne tjene en masse penge hjem til klubben på Roskilde Festival – har du lyst at give en hånd med til dette, så ring endelig til Johannes på 3042 2885 eller til Jens Larsen, som er formand for vores festivaludvalg.

Herunder ses et foto fra sidste sæsons første pointstævne i Gundsøllehallen, og et hvor Kian, en af vores unge, vinder en bold til et pointstævne i Jægerspris.



Aktiv Mandag

Aktiv Mandag er et idrætstilbud til pensionister, der gerne vil møde ligesindede både til idræt og socialt samvær. Alle kan være med, både nye og gamle idrætsudøvere.

I vintersæsonen mødes vi hver mandag fra kl. 13.30 – 15.30 i Gundsøllillehallen.

Birthe Olsen indleder med en halv times fælles opvarmingsgymnastik.

Derefter kan man vælge mellem følgende aktiviteter:

Badminton – Floorball – Billard – Bob – Petanque – Tæppecurling.

Efter en halv time med diverse spil, holder vi altid en

hyggelig kaffepause, og så slutte vi af med endnu en halvtimes aktiviteter.

Kontingent for vintersæsonen er: 600 kr.

Selvom det er sidst på sæsonen er nye medlemmer velkomne til at deltage nogle gratis prøvedage.

Mandag d. 24. april slutter vintersæsonen med fællesspisning.

I sommersæsonen spilles petanque hver mandag fra kl. 10.00 – 12.00 på banerne ved Gundsøllillehallen.

Sæsonen starter mandag d. 1. maj og slutter mandag d. 28. august.

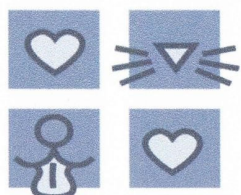
Kontingent for sommersæsonen, hvis man ikke har deltaget i vintersæsonen er: 200 kr.

Hvis du vil vide mere, kan du kontakte:

Formand: Johnny Reinhold Hansen
tlf.: 23 20 84 62

Medlemsansvarlig:
Lis Petersen tlf.: 28 57 76 28

**KOM OG
VÆR MED**



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

Fodbold

Fodbold/Fitness for kvinder

Kvinder over 18 år: kom og ha' det sjovt med hygge og fodbold.

Vi er et fodboldhold af ca. 15 kvinder i en alder fra 18 til 56, som hygger os med at spille fodbold i Gundsølllehallen om torsdagen 18:30-20:00. Vi spiller 5-mands fodbold fitness, hvor det ikke er en turnering, men hvor vi lejlighedsvis deltager i stævner, der arrangeres af os selv eller andre. Spillerne har et meget forskelligt teknisk niveau, så på holdet er der plads til alle. Til hver træning starter vi med opvarmning, en eller to øvelser og efterfølgende spiller vi fodbold. Uanset dit niveau, så er du mere end velkommen til at komme på prøvetræning på holdet (de 3 første træninger er gratis).

Hvis du vil checke træningen ud eller have en uforpligtende snak med træneren eller spillerne, så kig ind i Gundsølllehallen om torsdagen kl. 18:30-20:00 eller efter Påskeudendørs på 5-mandsbanerne nærmest P-pladsen kl. 19 - også om torsdagen.

Håber at vi ses.

mvh.
Mogens Hartfelt,
Fodbold Fitness træner (42670002)



Her er holdet, der deltog og vandt :-)) i vores eget indendørsstævne lørdag 4/2.



Her er de sjællandske hold, der deltog i stævnet i Gundsølllehallen 4/2.

Tal med en bank, der forstår dig

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



sparnord



Her modtager målmand Anne en tilbagemægning i en kamp fra stævnet

Ung Senior Fodbold

Fodbold

GSG Ung-senior er bestående af unge gutter der er samlet om et fodboldhold. Holdet startede med nogle gamle fodboldkammerater, som besluttede sig for at starte et nyt fodboldhold. Efterfølgende blev der taget kontakt til en gammel kending. Derfra gik

det hurtigt med at få stablet holdet på benene. Vi har hurtigt formået at opbygge et unikt sammenhold, takket være utallige arrangementer og godt initiativ.

Her i foråret skal vi spille om oprykning til serie 3, så vi har brug for alt den støtte vi kan få!

FORZA Gundsøllille Senior Fodbold

Med venlig hilsen
Henrik Roost



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

Gundsø Sunside

Lidt om os: Vi er en frivillig gruppe som går under navnet Gundsø Sunside som støtter det lokale fodboldhold i Gundsøllille. Det er os som står for at sælge øl, sodavand og ved speciale kampe pølser og brød. Vi står også for at lave lidt larm og underholdning med trommer og truthorn samt lave bannere. Vi i Gundsø sunside vil håbe, at flere vil komme over og se noget godt fodbold og købe en kold sodavand eller øl. Fællesskabet til kampene plejer at være i top og hyggeligt. Du kan følge med på vores facebookprofil (Gundsø senior fodbold) eller på instagram (gundsoe_sunside.) Vi lægger op, hvornår der bliver spillet kampe, resultater samt nyheder. Vi i Gundsø Sunside glæder os til at se jer på Facebook profilen eller til en hjemmekamp i Gundsøllille



PADEL

LEJ BANER
ELLER
BLIV MEDLEM

GOD START FOR PADEL

Padelbanerne er kommet godt fra start i 2022. Vi slog dørene op 18. juni 2022 og har siden haft fin fremgang i medlemstallet. Vi er nu over 80 medlemmer og det er lang flere end forventet. Til gengæld har banerne ikke været lejet ud til ikke-medlemmer på helt det niveau, som vi havde forventet. Vi er godt tilfredse.

Her i foråret frem til sommerferien vil vi forsøge at skabe rammerne omkring nogle arrangementer for at trække flere medlemmer til og for at skabe gode relationer mellem vores medlemmer, så det er lettere at finde makkere at spille med. Vi vil forsøge at lave nogle hyggelige arrangementer, hvor vi både skal spille padel og hygge med lidt mad.



Vi forsøger herudover at planlægge nogle træningsaftener i perioden fra slutningen af april til starten af juni og forsøger at samlet et lille hold, så vi kan stille op i en turnering f.eks. Arla ligaen her i foråret.

Hold øje med vores Facebook-opslag for yderligere information
Gundsøllille Padel | Facebook.

Kom ned og prøv at spille Padel i Gundsøllille!

KOMMENDE ARRANGEMENTER

21 April
Fra kl. 16
Tøser & Tapas

28 April
Kl. 19-23
Åben hal
3-9 Klasse

29 April
Kl. 14-16
Åbent Hus
for alle

14 Maj
Kl. 10-14
Americano
Let øvede
Øvede

2 Juni
Kl. 16 og frem
Medlemsarrangement

Læs mere om arrangementerne på hjemmesiden
Scan QR-koden



Gymnastik

Har du lyst til at blive træner eller hjælpetræner i den kommende sæson?

Har du lyst til at blive en del af Gymnastikafdelingen som træner eller hjælpetræner? Vi har det super sjovt sammen og forsøger at skabe en forening med plads til alle – så har du en træner eller hjælpetræner gemt i dig, så tøv endelig ikke med at tage fat i en af vores trænere eller bestyrelsen. Vi er også lydhør overfor nye tiltag – det kan f.eks. være, du har en drøm om at starte parkour op, men du synes måske en hel sæson er for meget? Det kan også være, du gerne vil undervise i dans eller noget helt tredje? Vi venter på dig – og hjælper dig gerne i gang!

Gymnastikopvisning lørdag 22. april 2023

Lige nu glæder vi os rigtig meget til at vise hvad vi har lavet i denne sæson ved årets gymnastikopvisning i Gundsøllehallen **lørdag d. 22. april 2023**. Kom og kig! Det bliver en festlig eftermiddag med masser af god gymnastik og glade børn og voksne. Vi glæder os til at se dig 😊

Frivillige kræfter

Du vil sikkert gerne, at der er en velfungerende gymnastikforening i lokalsamfundet, så du eller dit barn kan deltage på diverse hold – det vil vi også. Det kræver nogle frivillige kræfter – så overvej om du har mulighed for at tilbyde din hjælp nogle timer hver sæson til f.eks. følgende:

Klargøring til gymnastikopvisning, f.eks. lave program, bestille blomster, hjælpe med musikken, være speaker osv.

Hjælpe med gymnastikafdelingens hjemmeside, dvs. opdatere holdene ved sæsonstart, tilføje billeder af nye trænere/ hjælpetrænere mv.

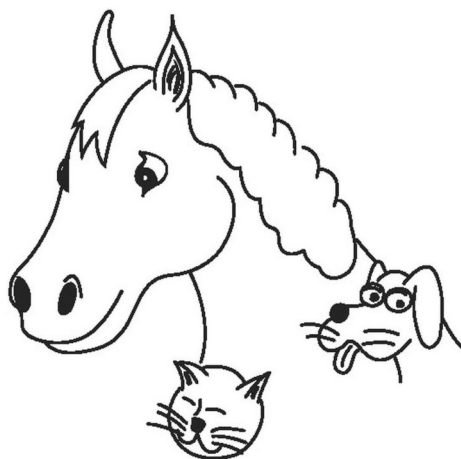
Hjælpe med at arrangere en festlig begivenhed for de frivillige trænere/ hjælpetrænere

Synes du, dele af ovenstående lyder som noget, du kan påtage dig, så tag endelig fat i Katrine Andersen, katrinerey@hotmail.com eller på tlf. 2989 6863 og lad os tage en snak. Vi venter på dig!!!

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



Gymnastik

Uddannelse til hjælpetrænere i GSG&IF Gymnastik

Kvalificeret undervisning giver de bedste forhold for udøverne – og for hjælpetrænere og trænere.

DGI har træneruddannelser indenfor mange idrætter – herunder gymnastik. Grunduddannelsen for hjælpetrænere består af to dele og indeholder moduler indenfor:

- Motorisk udvikling
- Rytmisk forståelse
- Didaktik og motivation
- Springmodtagning
- Opbygning og af-

vikling af en træning

- 'Kend din forening'

Kurserne afholdes i hele landet og samler 30-50 unge fra 10-15 foreninger på hvert kursus.

I gymnastikafdelingen har vi et antal dygtige og engagerede unge hjælpetrænere. De udgør en vigtig del af trænerstaben og er hver uge med til at skabe motivation, glæde, trykthed og læring på vores gymnastikhold.

(fortsættes s. 13)



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.GØRICKE.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
BRÆNDEØVNSPRODUCENTER
DAPD

 **TRUSTPILOT**
★★★★★



Gymnastik

I januar i år drog 5 af vores unge afsted på DGI's Hjælpetrænerkursus I (Mira og Filippa: hjælpetrænere på Familiefræs og Ramasjang, Mathilde, Gustav og Christoffer: hjælpetrænere på Spring 0. - 3. kl.)

Det blev afholdt på Gørlev Idrætsefterskole fra lørdag morgen kl. 8 til søndag kl. 17.

Vi har bedt dem give eksempler på noget af det de lærte og har brugt på holdene efter kurset. Her kommer uddrag af det de nævner:

- * At det motivere gymnasterne, hvis man selv er aktiv og med i legen / aktiviteten.
- * Mange gode lege til forskellige aldersgrupper.
- * Hvordan man planlægger aktiviteter der er tilpasset forskellige aldersgrupper og motorisk udvikling.
- * Vi øvede også springmodtagning og de forskellige typer af modtagning: fysiske-, psykisk- og støtte-modtagning.
- * At vi skal tale ekstra

højt og tydeligt, når vi giver en instruktion.

** Og så var instruktørerne rigtig søde og gode til at hjælpe og lære fra sig!*

Tilbage på holdene er vi i fuld gang med at bringe de nye kompetencer i spil på holdene i samarbejde mellem trænere og hjælpetrænerne. (fortsættes)

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

- * Hvad laver man som hjælpetræner?
 - * Hvad er det bedste ved at være hjælpetræner?
 - * Er det svært?
 - * Hvad kræver det?
- Går du med den slags spørgsmål - så kontakt Katrine Rey Andersen via E-mail katrinerey@hotmail.com eller på tlf. 2989 6863 eller Lene Gottrup Barfod,

E-mail: lenegottrup@gmail.com eller på tlf. 61669903.

Vi fortæller gerne mere om hvad det indebærer.



ÅGERUP Pizzeria

ÅBNINGSTIDER

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

Højgårdsvej 6, ÅGERUP



46 78 23 18





fastelavn er mit navn boller vil jeg have!



Idræts-tanken

har siden 2015 driftet GO'ON tanken i Ågerup og dermed støttet rigtig mange anskaffelser og arrangementer i GSG&IF med mere end 400 tus. indtil nu.



Køb dit brændstof her og støt Idrætsforeningen

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



Tennis

**Standerhejsning
d. 29/4-23
kl. 11:00**



Så begynder vi så småt at tage fat på tennis sæsonen 2023.

Vi afholder standerhejsning d. 29/4-23 kl. 11 (tennisportens dag), hvor vi skyder sæsonen i gang. Vi håber vejret er med os.

Der vil være en lille forfriskning og vi håber I har mulighed for at komme ned og være med.

Har du spørgsmål er du velkommen til at tage kontakt til bestyrelsen.

Mvh Tine Wibholm



KFUW
spejderne
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, 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



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'

FÆLLESSPISNING

PÅ UDVALGTE FREDAGE I GUNDSØLILLEHALLENS CAFETERIA

- - - DAGENS MENU - - -

- 21. april 2023** : Forloren hare med sovs og kartofler
- 19. maj 2023** : Laks med sovs og kartofler
- 16. juni 2023** : Krebinetter med sovs og kartofler
- 15. september 2023** : Hamburgerryg med sovs og kartofler
- 13. oktober 2023** : Medister med sovs og kartofler
- 24. november 2023** : Hakkebøf med sovs og kartofler

Hver fællesspisning afsluttes med en kop kaffe eller te med lidt sødt.

- - - PRATISK INFORMATION - - -

Dagens program

Kl. 11.30: Døren åbner

Kl. 12.00: Maden serveres som buffet og postevand serveres ved bordene

Kl. 13.00: Kaffe og te med lidt sødt serveres

Kl. 14.00: Vi runder af

Det er helt op til dig, om du går så snart du har spist eller om du bliver hængende og snakke over en kop kaffe eller te.

Priser

DKK 75,- pr. person

DKK 40,- pr. person (for medlemmer af Aktiv Mandag)

Mad, postevand til maden samt en kop kaffe/te med lidt sødt er inkluderet i prisen.

Der er maksimalt plads til 40 spisende pr. gang.



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



VIKALIVINO



Vinbutikken på Dyssevej 24 i Ågerup er åben, når skiltet er ude - de fleste dage typisk fra kl. 9-19.

www.vikalivino.dk
Tlf. 60729414



Du kan læse mere om vores vine på vikalivino.dk
Vi arrangerer vinsmagning til enhver lejlighed - kontakt os gerne med spørgsmål.

Drikkevarer

Hvis du ønsker at drikke andet end postevand til maden samt yderligere kaffe eller te end den ene kop, kan dette købes af hallen for egen regning enten kontant eller med Mobile-Pay/betalingskort.

Egne drikkevarer må ikke medbringes.

Hjælpende hånd med på dagen

Har du lyst til at give en hjælpende hånd på dagen fra kl. 11, så send en mail til Kristina på fitness@gsgif.dk eller anfør det i forbindelse med din tilmelding.

Tilmelding og betaling

Tilmeld og betal online ved at gå ind på gsgif.nemtilmeld.dk/ og betal med betalingskort. Tilmeldingen til hver spisning åbner, når den forrige spisning er afholdt.

Inden du går hjem fra en fællesspisning, har du også mulighed for at tilmelde dig til næste fællesspisning ved at skrive dig på tilmeldingssedlen og betale kontant ved tilmelding (husk lige penge). Vi tager desværre ikke MobilePay.

GSG&IF Madklub

GSG&IF Madklub er et ny-startet madfællesskab under GSG&IF. Der er ingen bestyrelse.

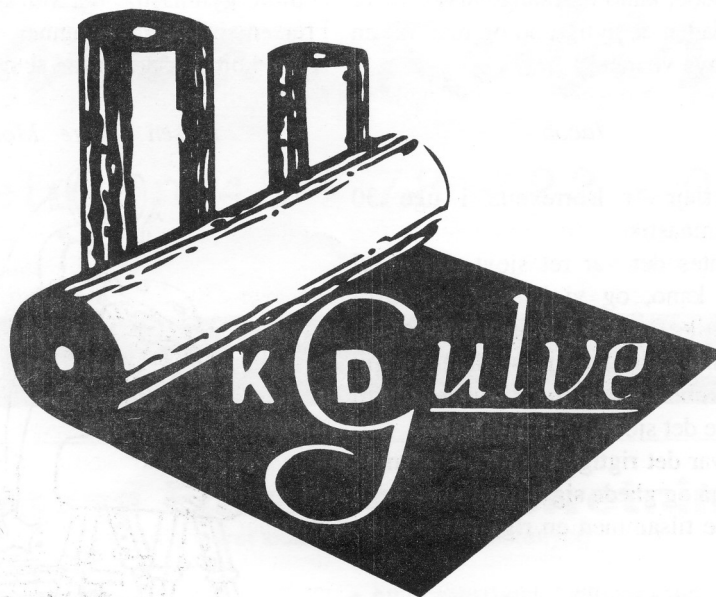
Prisen pr. madbillet dækker kun lige vores udgifter til maden. Sponsorater skal gøre det muligt at tilbyde medlemmer af Aktiv Mandag en favorable pris.

Madfællesskabet er baseret på tillid og ideen om, at alle deltager aktivt i at få måltidet til at køre. Der er ingen tjenere eller vært, men derimod hjælper vi alle hinanden med at dække bord, rydde af og skænke vand. Til gengæld er der sørget for maden og opvasken skal du ikke bekymre dig om.

For at deltage i fællesspisningen, skal du have købt en madbillet på forhånd enten online via gsgif.nemtilmeld.dk/ eller kontant sidste gang vi spiste sammen.

Har du spørgsmål, så kontakt Kristina Grøndahl Larsen på mobil 3038 0352 eller fitness@gsgif.dk

Tæpper - Linoleum - Vinyl Gulvafslibning



Himmelev Bygade 52 - 54A · 4000 Roskilde

Telefon 46 37 35 34

-medlem af



og

Gulvbranchens
Vådromskontrol



Håndbold

Håndboldafdelingen har afholdt årsmøde onsdag den 08.02.23, hvor der var 14 deltagere - medlemmer og bestyrelsen. Der var genvalg til den nuværende bestyrelse, som består af

formand -
Magnus (far til Vesti)
medlemsansvarlig -
Grøndahl (Five-a-side)
Best.medlem -
Anne (Five-a-side)
Best.medlem -
Gitte (Five-a-side)
Best.medlem -
Oliver (gift med Conny)
suppleant. -
Lotte (Five-a-side)

Håndboldafdelingen har mistet en del medlemmer efter COVID19 samt nogle af børnene har valgt andre klubber eller interesser. Vi aftalt derfor ved årsmøde at lave et "åbent hus - kom til din sport", nærmere info vil følge.

2 halvdel af sæsonen er kommet i gang for vores Dame senior, som på nuværende tidspunkt har spillet 6 kampe og er nr. 4 i deres række. Holdet har fået lidt tilgang af nye spiller og tidligere spiller så grup-

pen består i dag af 15-16 spillere.

Five-a-side holdet består i dag af 14 spillere, det betyder vi ikke er så sårbare ved afbud, da der blot skal være 10 spillere for at kunne spille til 2 mål , men der er plads til flere som blot gerne vil have lidt bevægelse uden det hård spil. Vi har deltaget i vores først stævne den 04.03.23 som er spillet i Gundsøllille Hallen, mere info følger i det næste Kvartals Nyt.

U9 - U12 drengene er kommet op på 9 spillere og har spillet en træningskamp mod Roskilde Håndbold, som drengene vandt. Da vi først er blevet 9 spillere efter jul er holdet stadig ikke tilmeldt turnering, men vil spille/træne lidt sammen med Roskilde Håndbold.

U5 - U8 mix - Gruppen består af 10 spillere, får stadig nye spillere lige fra U5 - U8 hvilke er superdejligt. Vi har været til C-stævne den 05.02.23 med U6 mix, som blev spillet i Gundsøllille Hallen, hvor vi fik 2 gode kampe og hyggede os

sammen. Vi har været til C-stævne den 04.03.23 med U7 mix i Jersie Hallen, hvor vi ligeledes fik 2 gode kampe og hyggede os sammen. Vores næste kamp ville være den 26.03.23 for begge hold. Der arbejdes p.t. på en ny træner til U5 - U8, Maria som er tidligere spiller i Gundsøllille Håndbold er med til træningen for at se om det er noget hun gerne vil tage sig af i den nye sæson. Der er også tilknyttet 2 hjælpetrænere til gruppen, som Niels (Johannes far) og Albert (store bror til Asbjørn og tidligere Gundsøllille spiller).

Hvad sker der i håndboldafdelingen de næste par måneder, Dame senior spiller kampe indtil april. Vi forsøger at få C-stævne for U5-U8 til Gundsøllille Hallen. Vi deltager i Idræt ind i skolen i uge 9 - uge 11 på Margrethe Skole. Vi hjælper GIV til Banko den 12.03.23 Vi tilmelder os til "Ren natur" - og håber at få en rute.

Husk man kan også give en hånd med til Roskilde Festivalen i perioden 24.06.23 - 02.07.23 og som medlem af håndboldafdelingen, vil du være med til at tjene lidt penge til håndboldafdelingen.



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.

Eat Beer 2023 på Roskilde Festival

IDrætsforeningens madbod Eat Beer, er med igen på Roskilde Festival til sommer, når festivalen afvikles fra 24. juni til og med 1. juli.

Sidste års mindre gode økonomiske resultat håber vi på kan forbedres.

I år har vi efter god dialog med Festivalen derfor fået tildelt en ny placering i et mere centralt område

(Central Park), hvor også to scener er placeret. Området åbner dog først søndag. Der forventes et større flow af kunder, særligt afhængigt af musikprogrammet for de to scener placeret i samme område, som er åbent hele ugen. Vi vil prøve at forenkle menuen og udbuddet lidt, så der kan afvikles hurtigere. Men også selve indretningen af boden skal deraf

justeres lidt. Vi kommer ikke til at have døgnåbent i år, som ellers har været normalen i de sidste festivaler. Det betyder der er mulighed for lidt mere nattesøvn selvom man er frivillig

Er du vanlig festivalgæst vil du ud fra kortet vide præcis hvor boden kommer til at ligge og hvor du kan finde din Chili con



carne.

Vi er i fuld gang med planlægningen. Hvis du tænker du gerne vil støtte op om foreningen i dit lokalområde og give nogle timers frivillig indsats, i et fællesskab, og være med til at få samlebåndet til at køre, når musikken spiller, så skriv til eat-beer@gsgif.dk eller så tag fat i undertegnede. Ligeledes hvis du tænker du kan holde overblikket er der også brug for lederkræfter.

Og ja, selvfølgelig, komme på Roskilde Festival

Historisk set har boden givet et solidt økonomisk tilskud til aktiviteter for alle tilknyttede afdelinger i foreningen. De nye Padelbaner, som blev åbnet sidste år havde ikke kunnet realiseres, uden Eat Beer bodens lange tradition.

På Eat Beer udvalgets vegne

Morten Rasmussen,
Tlf. 29877066

4000 ROSKILDE
Søegaard Gartneri

ÅGERUPVEJ 14, TLF. 22202941

GÅRDBUTIK (1/3 - 1/11)

Åbent alle dage fra
kl. 8-19

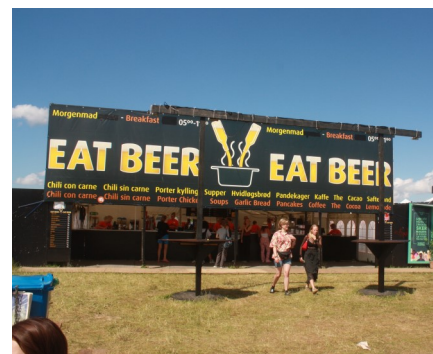


2pluXX

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



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.kr1ca@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. Johnny Reinhold Hansen Medl.ansv. Lis Pedersen	2320 8462 2857 7628	johnny@reinhold.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	johannesmi@yahoo.com vagn.r.hansen@gmail.com
Fitness	Fmd. Kristina Grøndahl Larsen Medl.ansv. Jens Larsen	3038 0352 2575 4884	fitness@gsgif.dk jl.trade@hotmail.com
Fodbold	Fmd. Nicolaj Pergl Medl.ansv. Dorte Grøndal	4028 3750	formand@gundsollille.dk kasserer@gundsollille.dk
Gymnastik	Fmd. Katrine Rey Andersen Medl.ansv. Lene Gottrup Barfod	2989 6863 6166 9903	katrinerey@hotmail.com lenegottrup@gmail.com
Håndbold	Fmd. Magnus Rohde Medl.ansv. Susanne Grøndahl	2992 2980 2927 3045	magnus.rohde@gmail.com sg.kr1ca@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. Guril Vittrup	4078 2063 2019 8065	tnewibholm@gmail.com guril.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 Morten Rasmussen	2575 4878 2987 7066	jl.trade@hotmail.com mprasmussen@gmail.com
GIVs bestyrelse	Fmd. Jette Palmquist Kass. Ole Kristoffersen	4678 2033	jpok@dlgmail.dk
Idræts-tankens bestyrelse	Fmd. Per Lassen Kass. Hanne Egholm	6120 0413 4021 0411	per@gsgif.dk hanne.egholm@outlook.dk
Gundsøllillehallen	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 2023

Deadline for indlæg er
d. 15. juni 2023 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