

# KvartalsNyt

45. årgang nr. 2/2019

## Sommerens 2 store arrangementer

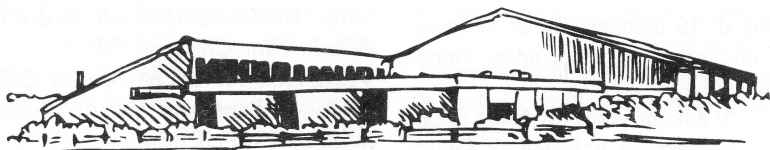


Vores bod på  
Roskilde Festival

Sportsfest i  
Ågerup  
15-18. august



# 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,-

Rengøring Kr. 500,-

Depositum Kr. 1.000,-

Udlejning af borde og stole

**Bestilling: Halinspektøren - Tlf. 46 78 70 64**

Gundsøllehallen email adresse: [kontor@gundsøllehallen.dk](mailto:kontor@gundsøllehallen.dk)

Gundsøllehallens hjemmeside: [www.gundsoelillehallen](http://www.gundsoelillehallen)



# Formandens beretning

**Igen i år var GSG&IF på Roskilde Festival med boder Eat Beer!**

**I skrivende stund, har vi netop fået ryddet de sidste rester af Eat Beer og kan se tilbage på en festival, der virkelig er lykkedes godt for vores forening.** Vi kender naturligvis ikke resultatet endnu, men håber at det endnu en gang bliver et væsentligt beløb til foreningens drift.

**Der skal herfra lyde et KÆMPE TAK** til Eat Beer udvalget samt de mange medlemmer og andre frivillige, der har været med til at gøre Eat Beer på Roskilde Festival til en succes endnu en gang. I har alle ydet en stor indsats for alle medlemmer i GSG&IF! Foreningen kan ikke takke jer nok for at i bruger jeres fritid og egne ressourcer på at give resten af idrætsforeningens medlemmer et økonomisk tilskud, Tusind tak for det!

Festivalens forløb er beskrevet andet sted i Kvartalsnyt.

**Det næste du kan glæde dig til er årets sportsfest i Ågerup!**

Fra den 15. til den 18. august 2018, vil Ågerup sportsplads igen blive omdannet til Danmarks hyggeligste sportsfest, med boder, hoppeborge, legeplads, idræt, mad, fest og meget andet.....

Hvis du ikke er på ferie, så SKAL du bare komme og mærke stemningen!

Uanset om du er medlem i GSG&IF er du meget velkommen og Sportsfest udvalget ser meget gerne hvis du kan give en hjælpende hånd, der er super mange opgaver så selv den mindste hjælp kan bruges.

Kontakt os gerne via [www.gsgif.dk](http://www.gsgif.dk) hvis du har mulighed for at give en hånd med!

Programmet for sommerfesten findes separat sammen med Kvartalsnyt!

**Sportsnat i samarbejde med Impulsen!**

Camilla fra Impulsen har efterspurgt en sportsnat her lokalt og vi er blevet enige om at lave en sportsnat i Gundsøllelehallen den den 6. september 2019. Det bliver gratis for alle og man må gerne deltage uanset om man går til sport eller ej i dag! 3-5 klasse fra 19:00-21:00 og 6.-9. klasse fra 21:00-23:00.

Alle fra ovenstående klassetrin er meget velkomne og man kan frit prøve, skydning, bootcamp, fodbold, hoppepude, dans/gymnastik. – Yderligere information kommer på [www.gsgif.dk](http://www.gsgif.dk) i august.

**Vores nye hjemmeside, [www.gsgif.dk](http://www.gsgif.dk)** har snart været oppe i 1 år, og alle underafdelinger fylder godt ind, så hold dig gerne orienteret ved at følge siden så du følger alle de nyheder vi har lokalt i vores hyggelige idrætsforening, som jo rent faktisk nu er over 1200 medlemmer samlet ☺

Fortsat rigtig GOD SOMMER!



# Eat Beer



Sidste år var vi lidt i tvivl om, hvorvidt der igen ville være en Eat Beer bod på Roskilde Festivalen, ledelsen var blevet lidt træt, men da vi vendte det blandt de engagerede deltagere fra Idrætsforeningen, kom der øjeblikkeligt gang i forberedelsen. Meget hurtigt blev der etableret arbejdsgrupper både på køkken- og personaleområdet, der kunne supplere den fasttømrede byggegruppe, og så var vi godt i gang.

I år fik vi lov til at tage 130 frivillige med på holdet, og selv om vi fortsat gerne vil

have flere af vores egne med, gik det rimeligt hurtigt med at få frivillige nok. Vi har en fin aldersmæssig spredning, idet den yngste fyldte 15 på åbningsdagen og den ældste var 75. Det noget ustabile vejr med regn og blæst har gav os lidt sygdom i de sidste dage, men alligevel kunne vi holde fraværet nede på 3%, hvilket nok er bedre end de fleste virksomheder med døgnåbent. Vi er igen i år ovenud tilfredse



med den indsats og det gode humør, som de frivillige bidrager med. Enkelte er måske lidt tøvende overfor de mange opgaver i starten, men meget hurtigt falder alle ind i rytmen, og tager fat.

Vores servering for kunderne omfattede som sædvanligt god mad med øl i, hvor Chili con Carne er glansnummeret med 6392 portioner, efterfulgt af Asian porter Kylling med 3320 og Chili sin Carne (vegetar-udgaven) med 2058 stk. Derudover solgte vi 2 slags supper, pandekager, hvidløgsbrød og morgenmad som øllebrød og havregrød samt diverse drikkevarer (ikke øl). I alt nåede vi en omsætning på ligeover 1 million, som vi opfatter som tilfredsstillende. Resultatet kender vi ikke før senere i august.

På vores evalueringsmøde sidstedagen blandt vagtlederne var der stor stemning for at være med i 2020, hvor Roskilde Festival fejrer 50 års jubilæum, og jeg er sikker på, at Eat Beer også i 2020 vil være at finde blandt festivalens madboder.

Per Lassen



## *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](http://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](http://www.VEquine.dk) og på facebookside 'VEQuine'**

# Fodbold

## Fodboldtur til Holland – U12/13 d. 18. – 22. april 2019

18 forventningsfulde drenge 2 trænere samt 2 holdledere drog skærtorsdag kl. 04.00 med bus mod Holland. Forude ventede en international fodboldturnering og masser af socialt sammenværd.

De 9 lange timer i bussen blev brugt på oplæsning af vittigheder, kortspil og professorterninger, idet turen var planlagt uden telefoner, iPads eller andre elektroniske anordninger.



Vel ankommet til Holland blev vi installeret i tre huse. Drengene kastede sig straks over det udendørs bordtennisbord, der resten af opholdet, blev brugt til 'hovedstøds-fodbold-rundt-om-bordet', måske en ny disciplin til VM? Den tilstødende legeplads blev ligeledes brugt flittigt.



# Fodbold

Hele første dag blev brugt i den tilstødende forlystelsespark i høj sol og godt humør.



Til stævnet spillede drengene 6 kampe. Første dag mod et hollandsk hold som endte uafgjort 0-0. 2. kamp var mod Nykøbing som vi vandt over 4-0.

## 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

# Fodbold

3. kamp, var mod et engelsk hold som vi desværre tabte til 3-1. Hjemme igen var der aftensmad og en tur i poolen, hvor der var kamp om hvem der kunne få træner Pergj under – drengene kæmpede bravt, men tabte;-)



Sidste dag på stadion spillede vi også tre kampe. 1. kamp mod Odense som endte uafgjort 0-0. 2. kamp mod et tysk hold som også endte uafgjort 1-1. 3. og sidste kamp vandt vi lykkeligvis over Albertslund 1-0.

## 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

Begge trænere var tilfredse med holdets indsats.  
Alt i alt var det en fantastisk tur og oplevelse for både drengene og voksne.  
Drengene har holdånden i højsæde og passer godt på hinanden.

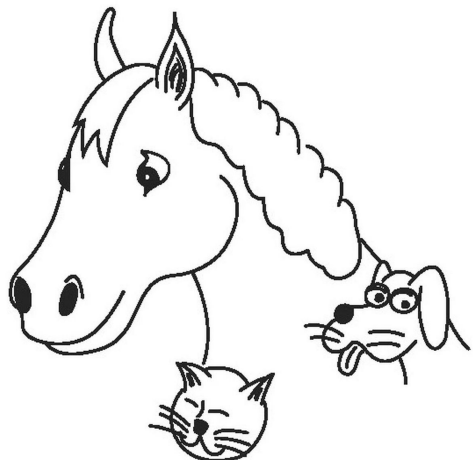


Vi vil hermed sige 1000 TAK til GIV og Tanken for økonomisk støtte til denne tur.  
På vegne af Gundsøllille U12/13 - Nicolaj, Lotte, Katja og Dorthe.

## *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](http://www.friskedyr.dk)



IAVC certificeret i kiropraktik til hest og hund

## **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](mailto:renzana@live.dk)**

[www.renzana.dk](http://www.renzana.dk) - 4000 Roskilde

# Bordtennis

Bordtennis holder sommerpause nu; men vi har lige været massivt i gang med Roskilde festivalen – se fotoet herunder :-)

- og skal nu gøre klar til sportsfesten i Ågerup, så der er som sædvanlig gang i den.

De faste klubmedlemmer får snart en opfordring om at hjælpe til sportsfesten, og afdelingsudvalget håber meget på, at vi igen i år får alle vagterne dækket af børn og voksne medlemmer. Måske slår vi pjalterne sammen med gymnastik og tombolaen i år, så vi kan hjælpe hinanden med tombola og fiskedam?

I år har vi ikke deltaget i bordtennis - landstævnet, men til gengæld planlægger vi en klubtur for seniorerne til Alicante i Spanien!



## "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**



# Bordtennis

I Alicante har vi taget kontakt til en venskabs – bordtennisklub, og vi benytter samtidig lejligheden til at hilse på en af klubbens tidligere seniorer, som er emigreret til netop denne egn.

Denne tur er kun for seniorerne, men lad os se, om ikke udvalget og den gamle formand finder på noget godt for ungdomsspillerne også, i løbet af næste sæson?

Sæsonen begynder igen i Gundsøllillehallens selskabslokaler tirsdag den 10. september, hvor vi som sædvanlig starter med børnetræningen kl. 18.30 og ALLE børn fra 7-8 år og op er velkomne!

Vi har også stadig informationer fra bordtennis på vores Facebook-side: Gundsøllille bordtennis, og på hjemmesiden [www.gsgif.dk](http://www.gsgif.dk); så slå gerne et smut forbi disse portaler!

Vi glæder os til, at vi ses og starter træning den 10. september!

Venlige sommerhilsener fra  
Den Gamle Formand



**2pluXX**

Formstøbte høreværn til jagt, skydning, motorcykler, industriarbejde, flyrejser, svømmepropper til "ørebørn" m.m.  
Fra kr. 550,00  
Se mere på [www.skytteudstyr.com](http://www.skytteudstyr.com) eller kontakt 2pluXX på **4119 2007**

Skytteudstyr.com, Brøndbakken 3, Herringløse, 4000 Roskilde

## Vi udfører alle entreprenøropgaver indenfor:

- Jord, kloak og beton
- Støbning af grunde
- Nybyggeri / tilbygninger
- Alle former for belægningsarbejde
- Fugtsikring af kældre
- Forsikringskader
- Udlejning af rendegraver/minigraver med fører

Autoriseret kloakmester

**Evers Enterprise Aps**

**Tlf: 46787666 - Mobil: 27283666**



Gundsøllillevej 5, Ågerup, 4000 Roskilde  
email: kim-evers@mail.dk - web: www.kim-evers.dk



**bp-jordvarme**  
*Ren energi og klimastyring*

### 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](http://www.bpjordvarme.dk) og [www.bpcool.dk](http://www.bpcool.dk)



**bp Køleanlæg**

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

# Garageporte . Industriporte.

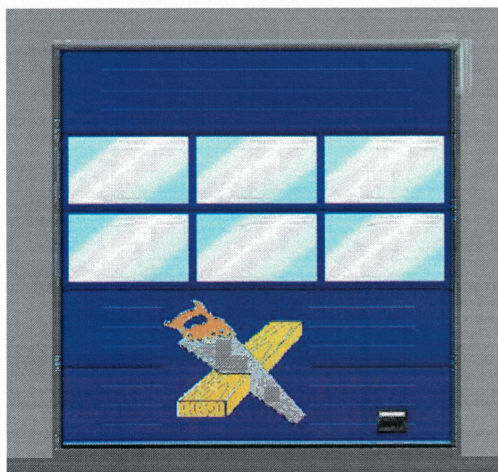
Til Private, landbrug og industri.

## *Port og byg*

*Slæggerupvej 207, 4000 Roskilde*

[pm@portogbyg.dk](mailto:pm@portogbyg.dk)

[www.Portogbyg.dk](http://www.Portogbyg.dk)



*Salg og montage af industri-  
og garageporte.*

*Service og reparationer af  
gamle porte udføres.*

*Tømmer og snedkerarbejde  
udføres.*

*Tlf: 20 96 91 26*

# Sportsfest i Ågerup

**Sportsfest i Ågerup er for alle!**  
d. 15.- 18. august 2019

Årets store begivenhed i Ågerup er sommerfesten på sportspladsen. Om du er barn eller voksen, ung eller gammel, så garanterer vi 4 hyggelige og festlige dage, hvor du får mulighed for at møde naboer, familie og venner.

Programmet i år indeholder både gamle kendinge og nyheder.

Kom og prøv **Landevejscykling** og **Mountainbike**, deltag i **Bakkeløbet**, oplev **Tryllekunstneren**, prøv **Loppemarkedet**, hyg dig i **Legoteltet**, få gang i kroppen med **Zumba** og **Dancefunkfitness**, få slukket tørsten til **Gin-smagning**, deltag i **Fodboldsjov**, prøv **Ansigtsmaling**, hyg med **Spejderne**, lav et tårn af bøger i **Biblioteksboden** eller deltag i **Banko**. Husk at komme ned på sportspladsen og hej på de lokale **håndboldhold** som spiller søndag. Bliver du sulten eller tørstig undervejs, så kig forbi en af de mange hyggelige boder, som tilbyder lækker mad og drikke.

Fredag er der **Beboertuning** – så kom og spil sammen med dine naboer og få chancen for at vinde den prestigefyldte pokal. Derefter er der **Sodavandsdiskotek** og **Ungdomsdiskotek** for de unge og lørdag er der **Den Store Fest**, som i år byder på Gril menu og dessert og god musik.

Årets Sportsfest slutter søndag kl. 14 og vi håber, at mange vil blive og hjælpe med oprydning m.m.

Du finder mange flere aktiviteter i programmet, så kig det igennem og husk at nogle af aktiviteterne kræver tilmelding i teltet samt betaling.

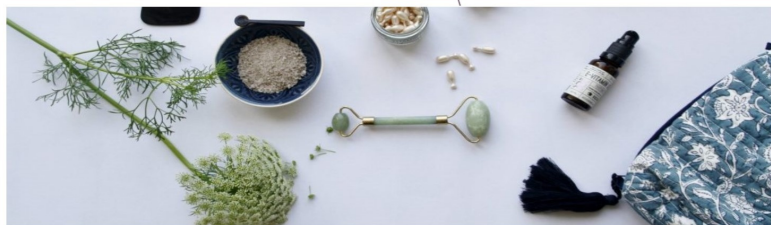
Vi glæder os til at se dig på sportspladsen.

Hilsen Sportsfestudvalget

(Pernille, Anita, Malene, Ragna, Mathilde, Penelope og Jeanette)



DET GRØNNE UNIVERS



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](http://www.detgronneunivers.dk)

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

**Gartneriet Søegaard Nielsen, Ågerupvej 14**

4000 Roskilde, Tlf.: 22202941 eller 22202914

Vi har selvfølgelig de  
**ORIGINALE**  
skoleagurker

de danske  
**SKOLEAGURKER**  
-lige til din madkasse



[www.skoleagurk.dk](http://www.skoleagurk.dk)



# GSG&IF

## Gymnastik

Vi byder velkommen til  
sæsonen 2019/2020



Så er vi klar til ny sæson for 2019/2020.

Vi savner fortsat en træner til Ramasjang-holdet og så arbejder vi lidt med tanken om et familiehold på tværs af fitness og gymnastik/bootcamp til lørdag formiddag samt et børnehold, der tager udgangspunkt i Jiu Jitsu kamp-sporten. Så følg med på Facebook og hjemmesiden.

MvH Bestyrelsen

## **Minifræs 2-4 år med mor og far**

**Minifræs** 2-4 år med mor og far  
**Onsdage** kl. 17.00-18.00 i Gundsøllillehallen  
**Sæson:** 21. august 2019 til 29. april 2020  
**Instruktør:** Pernille True  
**Pris:** 550 kr / familie

Så er vi klar til endnu en sæson, hvor du kan løbe, hoppe, trille, lege, synge og bruge hele kroppen. Vi vil gennem lege og redskabsbaner styrke motorikken, mens vi tilbringer en hyggelig time sammen. Forældre deltager omklædt og aktivt.

## **Ramasjang-holdet 4-6 år**

**Vi mangler desværre en træner til dette hold – så hvis du har mod til at prøve kræfter med nogle dejlige krudtugler, så kontakt venligst Kathrin (27 49 23 03) eller Karin (21 34 45 44)**

## **De små springere 0. - 3. kl.**

**Mandage** kl. 16.00-17.00 i Gundsøllillehallen  
**Sæson:** 19. august 2019 til 27. april 2020  
**Instruktører:** Pernille & Franz Treue samt Lene Gottrup  
+ hjælpetrænere  
**Pris:** 600 kr

Kom og vær med til at udfordre din og dine venners krop i spring, styrke og balance. Vi lægger vægt på at lære de grundlæggende spring, og for at kunne få så meget som muligt ud af træningen, deler vi op i mindre grupper. Det gør vi for at kunne udfordre både begyndere og de mere øvede – og undgå for meget ventetid. Vi glæder os til at se jer og få lært jer nogle flotte spring og få sved på panden.

## **De store springere 4. - 6. kl.**

<b>Mandage</b>	<b>kl. 16.30-18.00 i selskabslokalet og Gundsøllille-hallen</b>
<b>Sæson:</b>	<b>19. august 2019 til 27. april 2020</b>
<b>Instruktører:</b>	<b>Otto, Ágúst, Anton og Fritz samt Lene Gottrup</b>
<b>Pris:</b>	<b>600 kr</b>

Kom og vær med til at udfordre din og dine venners krop i spring, styrke og balance. Vi lægger vægt på at lære de grundlæggende spring, og for at kunne få så meget som muligt ud af træningen, deler vi op i mindre grupper. Det gør vi for at kunne udfordre både begyndere og de mere øvede – og undgå for meget ventetid. Vi glæder os til at se jer og få lært jer nogle flotte spring og få sved på panden.

## **Små dansere 0. – 2. klasse**

<b>Torsdage</b>	<b>kl. 16.00-17.00 i selskabslokalet</b>
<b>Sæson:</b>	<b>22. august 2019 til 30. april 2020</b>
<b>Instruktør:</b>	<b>Caroline og Bella</b>
<b>Pris:</b>	<b>600 kr</b>

For jer der elsker at danse og få rørt kroppen til god musik. Alle kan deltage uanset om man aldrig har danset før. Fokus er på at lære det grundlæggende i dans f.eks. at tælle takter og flytte sin vægt til musikken. Så skal vi have attitude med og have det rigtigt sjovt.

## **Hip Hop – junior Fra 3. klasse**

<b>Onsdage</b>	<b>kl. 16.00-17.00 i selskabslokalet</b>
<b>Sæson:</b>	<b>21. august 2019 til 29. april 2020</b>
<b>Instruktør:</b>	<b>Niclas Rasmussen</b>
<b>Pris:</b>	<b>700 kr</b>

Der kommer fart over feltet, masser af god musik og udfordringer i dansen. Holdet er for alle der elsker at danse uanset om man har danset før. Der arbejdes med koreografi og forskellige stilarter indenfor Hip Hop. Der bygges op til at præsentere en 4 –6 minutters sammenhængende danse-koreografi til opvisningen i april. Ugerne lære at bruge deres krop, lytte til musikken, bruge attitude og udtrykke sig i dansen. Det bliver sjovt men også udfordrende. Niveaet vil være for alle.

## Blid bevægelse

<b>Tirsdage</b>	<b>kl. 17.00 – 18.00 i selskabslokalet</b>
<b>Sæson:</b>	<b>13. august 2019 til 28. april 2020</b>
<b>Instruktør:</b>	<b>Lene Byriel</b>
<b>Pris:</b>	<b>500 kr</b>

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

## Senior fitness

<b>Torsdage</b>	<b>kl. 10.00-11.15 i selskabslokalet</b>
<b>Sæson:</b>	<b>15. august 2019 til 30. april 2020</b>
<b>Instruktør:</b>	<b>Justina Cronin</b>
<b>Pris:</b>	<b>500 kr</b>

Senior Fitness er et sjovt motionshold for både mænd og kvinder fra 60 år eller over.

Det gør ikke noget om du aldrig har dyrket motion eller har gjort det i mange år – dette hyggelige hold er til dig. Start nu! Det er aldrig for sent

## Puls og Styrke

<b>Mandage</b>	<b>kl. 18.00-19.30 i selskabslokalet</b>
<b>Sæson:</b>	<b>12. august 2019 til 15. juni 2020</b>
<b>Instruktør:</b>	<b>Thea L. Kaarslev</b>
<b>Pris:</b>	<b>900 kr</b>

Effektiv træning for kvinder og mænd – ung som ældre.

På dette hold får du, som overskriften indikerer, både trænet din kondition og dine muskler. Men vi har også altid behagelig og velfortjent smidighedstræning

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

## Yoga

<b>Onsdage</b>	<b>kl. 19.15-20.25 i selskabslokalet</b>
<b>Sæson:</b>	<b>14. august 2019 til 29. april 2020</b>
<b>Instruktør:</b>	<b>Thor Birgisson</b>
<b>Pris:</b>	<b>850 kr</b>

Vinyasa Slow-Flow yoga - Let øvede

Vinyasa yoga kan beskrives som yoga i bevægelse, hvor man bevæger sig mellem yoga-stillinger i takt med sit åndedræt for at opnå en flydende(flow) praksis, og er en forholdsvis atletisk yogaform der benytter sig meget af stående stillinger.

I min Slow Flow undervisning benytter jeg mig stadig meget af stående stillinger men i et lavere tempo der både styrker og strækker kroppens muskler, men samtidig giver plads til at gå lidt mere i dybden med stillinger, åndedræt og tilstedeværelse i kroppen.

Der vil dog altid være plads til liggende stillinger der har fokus på dybere stræk.

Vi starter altid med en kort meditation eller en vejtrækningsøvelse for at komme ned i fart efter en travl hverdag, og slutter af med en afspænding (Savasana).

Begyndere er velkomne og vil godt kunne følge med når de har været der et par gange, selvom holdet hedder "Let Øvet". De første 2 gange bliver rettet mod begyndere for at give en mulighed for at komme godt i gang hvis ikke man har prøvet Yoga før.

## Zumba (16 år og op)

<b>Onsdage</b>	<b>kl. 18.00 – 19.00 i selskabslokalet</b>
<b>Sæson:</b>	<b>14. august 2019 til 29. april 2020</b>
<b>Instruktør:</b>	<b>Malene Lundberg</b>
<b>Pris:</b>	<b>850 kr</b>

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

## Latin funkens

<b>Torsdage</b>	<b>kl. 17.30 – 18.30 i selskabslokalet</b>
<b>Sæson:</b>	<b>15. august 2019 til 30. april 2020</b>
<b>Instruktør:</b>	<b>Nicolai Lomholt</b>
<b>Pris:</b>	<b>850 kr</b>

Latinfunkens er det nye dansehold. Udtrykket vil være de latinske rytmer sammensat med moderne dans og svedige moves. Holdet er for alle, men vi tager det roligt i starten og derfor vil det også være det perfekte valg for nybegyndere. Selvom vi tager det roligt, så skal tempoet og pulsen op. Så timen vil bære præg af god musik, højt humør og meget grunddans, bygget op om klassiske latinsk inspirerede danse såsom Salsa, Mambo, Cha Cha Cha, Rumba mv. Efterhånden som sæsonen skrider frem, vil vi udfordre mere og mere på koreografierne så vi til opvisningen kan fremvise 3 danse af forskellig karakter. Timen er båret af lyst og grin og her kan vi alle lave fejl. Så hvis du har lyst til at være en del af team glade dansere i Gundsølle, så kom og giv den gas på Latinfunkens.

## Dance funkens

<b>Torsdage</b>	<b>kl. 18.30 – 19.30 i selskabslokalet</b>
<b>Sæson:</b>	<b>15. august 2019 til 30. april 2020</b>
<b>Instruktør:</b>	<b>Nicolai Lomholt</b>
<b>Pris:</b>	<b>850 kr</b>

Succes'en fortsætter. Holdet er for alle. Dog skal man være opmærksom på at kompleksiteten vil være større end på latinfunkers. Vi kommer også til at arbejde med mange forskellige stilarter som udover latin også tæller hip hop, funk mv. Holdet udvikler sig hele tiden og i år sættes baren yderligere op. Til opvisningen skal der laves 6 - 7 minutters samlet koreografi i et godt højt tempo, med spring imellem de forskellige stilarter. Så timerne her vil bære lidt mere præg af sammensætning af en samlet koreografi men stadigvæk vil vi danse med sved og fest i lokalet - fuldstændigt som vi plejer. Jeg glæder mig til at danse med jer.

## Bootcamp 1

<b>Tirsdage</b>	<b>kl. 19.30 – 20.30 udenfor</b>
<b>Sæson:</b>	<b>13. august 2019 til 18. juni 2020</b>
<b>Instruktør:</b>	<b>Christina Hirsbak</b>
<b>Pris:</b>	<b>700 kr</b>

Er du vild med at træne i det fri? Ellers kan du blive det. Udover den seje træning, får du fornøjelsen af den friske luft, mens du træner. Omdrejningspunktet for Bootcamp Outdoor er intervalløb, pulsøvelser og mange andre øvelser med egen kropsvægt. Og så inddrages desuden de redskaber, der findes i naturen undervejs – det kan være en bænk, et mønster i terrænet eller din makker, og simple redskaber som sjippetov, elastikker, bolde mm. Øvelserne i Bootcamp involverer flere muskelgrupper på én gang og har fokus på kernestyrke, kondition og styrkeudholdenhed, og der er garanti for hårdt arbejde og sved på panden.

Vi træner uanset vejret, så klæd dig på derefter.

## Bootcamp 2

<b>Torsdage</b>	<b>kl. 19.30 – 20.30 udenfor</b>
<b>Sæson:</b>	<b>15. august 2019 til 20. juni 2020</b>
<b>Instruktør:</b>	<b>Morten Rasmussen</b>
<b>Pris:</b>	<b>700 kr</b>

Er du vild med at træne i det fri? Ellers kan du blive det. Udover den seje træning, får du fornøjelsen af den friske luft, mens du træner. Omdrejningspunktet for Bootcamp Outdoor er intervalløb, pulsøvelser og mange andre

## **Bootcamp 2, fortsat**

øvelser med egen kropsvægt. Og så inddrages desuden de redskaber, der findes i naturen undervejs – det kan være en bænk, et mønster i terrænet eller din makker, og simple redskaber som sjippetov, elastikker, bolde mm. Øvelserne i Bootcamp involverer flere muskelgrupper på én gang og har fokus på kernestyrke, kondition og styrkeudholdenhed, og der er garanti for hårdt arbejde og sved på panden.

Vi træner uanset vejret, så klæd dig på derefter

## **Bootcamp 3 - træning 2 gange i ugen**

<b>Tirsdage &amp; Torsdage</b>	<b>kl. 19.30 – 20.30 udenfor</b>
<b>Sæson:</b>	<b>13. august 2019 til 20. juni 2020</b>
<b>Instruktør:</b>	<b>Christina Hirsbak og Morten Rasmussen</b>
<b>Pris:</b>	<b>1000 kr</b>

Bootcamp træning 2 gange om ugen

**Hold øje med hjemmesiden for opdateringer på holdene.  
Det er også her tilmelding finder sted:  
[www.gsgif.dk](http://www.gsgif.dk)**



# Fodbold

Fredag den 28. juni, stod spændte U11 drenge klar ved Lindebjergskolen, klar til 3 dage i Kerteminde, hvor de skulle spille 5 kampe til Kerteminde Cup. Det var bestemt ikke kun kampene som drengene glædede sig til, for kammeratskabet er højt blandt de unge drenge, og da vi havde valgt at leje en hytte tæt ved Kerteminde og bosætte os der sammen med de andre hold som deltog fra Gundsø United (sammenslutning imellem Gundsølille og Gundsømagle ungdomshold), ville der også være rigtig meget social hygge efter kampene.

For U11 drengenes vedkommende spillede de den ene utroligt spændende kamp efter den næste, og deres moral var virkelig høj for selv om vi kom bagud flere gange så formåede vi at vinde alle puljekampe og dermed være klar søndag til finalen mod det bedste hold fra den anden pulje.

I finalen om søndagen trak vi igen det længste strå og vandt efter at have spillet 1-1 i ordinær spilletid men først efter en nervepirrende straffesparks konkurrence, kunne vi løfte POKALEN og kalde os vinder af Kerteminde Cup!

EN utrolig dejlig weekend og samarbejdet mellem Gundsølille og Gundsømagle er en stor succes og noget vi vil arbejde videre med!

Vi vil gerne takke Idræts-tanken i Ågerup og GIV for støtten!





# 4000 NORD

ERHVERVSNETVÆRK

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

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

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

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

Læs mere på Erhvervsnetværkets website  
[www.4000NORD.dk](http://www.4000NORD.dk)

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

# Fodbold



Om lørdagen blev der også tid til at hygge et par timer ved Kerteminde Strand, og som man kan se på billedet så kan man da sagtens spille fodbold ude på badebroen

## Vi SÆLGER EJENDOMME

### Roskilde og Nordsjælland i fokus

Landsdækkende selvstændig Ejendomsmægler

### Vores Frihed – Din Fordel

Besøg os på

[www.landisfriisbolig.dk](http://www.landisfriisbolig.dk)

Se de flotte ejendomspræsentationer

Bestil en gratis salgsvurdering

Få vores Focus-salær-rabat

Spørg efter "solgt almost the American way"

Anerkendt og eftertragtet KØBERRÅDGIVNING

- VI SER DYBERE -



**Helle Friis**  
Ejendomsmægler  
MDE og Direktør

Tlf. 21 36 30 80

LANDIS FRIIS BOLIG  
v/indehaver John Landis Gustavsen  
Ejendomsmægler MDE & Direktør Helle Friis  
Tlf. +45 21 36 30 80 • mail@landisfriisbolig.dk  
www.landisfriisbolig.dk

LANDIS FRIIS BOLIG  DEN  
RETTE  
VINKEL

# Håndbold

Efter en lang og dejlig sommer starter vi op på en ny håndboldsæson med godt humør og masser af energi, dog skal lige nævnes lidt aktivitet, der har været i foråret i håndbold regi:

Vores klub drog afsted med ca 50 børn og 10 voksne til Faxe Cup:

\*\*\*FAXE CUP 2019\*\*\*

Så er Faxe Cup 2019 vel overstået og det har været en fantastisk weekend for Gundsølle Håndbold.

Vores spillere fra U10-U14 har i den grad vist hvad det betyder, hvis man bliver ved med at kæmpe, både på og udenfor banen. 🏈🏈🏈🏈 Opbakningen på sidelinjen kan mærkes på banen, og det har givet gode resultater. 🙌🏈🏈

Slutstationen for vores 5 hold:

U10 D B - A-kvartfinale 🏈

U12 P B - A-semi finale 🏈

U12 D B - A-kvartfinale 🏈

U12 D A - A-finale - førsteplads

U14 P B - B-finale – andenplads

TUSIND TAK til alle som har været med: Spillere, trænere, forældre og jer derhjemme som har fuldt med på facebookopslag og livestreams.



## U8 mix:

U8 mix har været til DGI stævne på Fælled i Holbæk den 15.06.19, der blev spillet 4 kampe hvor 2 blev vundet og 2 blev tabt.

Vi var heldige at spille inden regnen kom, så børnene fik spillet nogle gode kampe på græs samt de lærte at flytte sig efter bolden, så alt i alt et godt lille stævne på Fælled og fin opbakning fra forældrene.

Der vil blive arrangeret håndboldskole for U6 - U9 lørdag den 07.09.19 fra kl. 10 - 14, nærmere information følger.

# Børnehaven Dyssegården

Et godt sted at være – et godt sted at lære



Skal dit barn snart i børnehave og søger du en lille institution, hvor det enkelte barn bliver set og hørt?

Børnehaven Dyssegården ligger i Ågerup tæt på dejlige grønne områder. Vi har fokus på **NATUR OG KULTUR**. Vi er meget ude og ønsker at bruge naturen som et pædagogisk redskab. Vores holdning er, at udeliv giver sunde og aktive børn. Til børnehaven er der både en traditionel legeplads, en sansehøve og en naturlegeplads med bålplads. Vores mål med at arbejde med kultur er, at udvikle børnenes fantasi og kreativitet – og samtidig lære børnene om forskellige kulturer gennem traditioner, sange, lege, højtlesning og ture.

Dit barn kan starte fra 2 år og 10 måneder. Vi viser gerne rundt i børnehaven, ring og aftal nærmere.

**Børnehaven Dyssegården, Dyssevej 37- 39, Ågerup, tlf. 46 31 77 20**



**KFUM  
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:

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

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

# Håndbold

Fra denne sæson vil årgangene være ændret til **ulige årgange**. Vi vil i sæsonen 2019/20 tilbyde ungdomshåndbold for følgende hold:

U4-U8 min (årgang 2011-2015) (minibane)

U9 (årgang 2010) (Kortbane)

U11 piger + U11 drenge (årgang 2008+2009)

U13 piger + U13 drenge (årgang 2006+2007)

U15 piger (årgang 2004+2005)

U17 piger (årgang 2002+2003)

I weekenden **24-25 august** er U13 drengene og U13 pigerne tilmeldt Fløng Cup. Håndbold bestyrelsen har valgt at lade håndboldskolen udgå for årgang U11-U17 og erstatte denne med Hedebo Turnering i Tune d. 20-22. september.

Med hensyn til kommende kampe, vil dette blive offentlig gjort, når det er afklaret hvilken pulje de respektive hold skal spille i den kommende sæson.

*Vi har sæsonstart 13.08.2019 i hallen*

## Hår for M/K



*Salon Lise*

Gelhøj 10 · St. Valby · 4000 Roskilde

**Tlf. 46 78 74 74**

# Håndbold

## Årgangene og tiderne i hallen er følgende:

U4-U9: tirsdag	kl. 16.00-17.00	Grøndahl tlf. 2927 3045
U11D tirsdag	kl. 17.00-18.30	Janus tlf. 2625 3960
U11P tirsdag	kl. 17.00-18.30	Janus tlf. 2625 3960
U13D onsdag	kl. 18-19.30	Christina tlf. 4066 9345
U13P tirsdag	kl. 17.00-18.30	Louise tlf. 2173 7225
U15P tirsdag	kl. 18.30 – 20.00	Vibeke tlf. 2682 1171
U17P tirsdag	kl. 18.30-20.00	Margit tlf. 2828 4878

Ekstra ungdomstræning (U13-U17): fra påske til efterårsferien:

torsdag fra 18-20 i Gundsøllehallen, fra uge 43 til efter påske fra 18-19 på Margrethe skolen, Frederik tlf. 6162 2926

Kval: tirsdag	kl. 20.00-21.30	Camilla tlf. xxxx xxxx
Dame senior S2: tirsdag	kl. 20.00-21.30	Ann tlf. 3049 1494
Dame senior S4: onsdag	kl. 19.30-20.30	Grøndahl tlf. 2927 3045
Herre senior: onsdag	kl. 20-21.30	Palle tlf. 3023 7724

Holdene kan evt varme op en halv time udendørs eller i gangen, inden de har hal tid.

I sæsonen der kommer håber vi på stor forældre opbakning i forhold til kørsel, kage bagning hjemmekampe etc. og masse hyggelige stunder sammen

## Billeder fra kampe

En opfordring fra bestyrelsen skal lyde på, at sende jeres fine billeder fra kampe til [pernille.nybo.soerensen@hotmail.com](mailto:pernille.nybo.soerensen@hotmail.com), så vil disse billeder blive lagt på vores Face book side....

Dette var lidt information om de kommende måneder, vi glæder os til at tage hul på denne sæson.

Må alle hold få god vind i sejlene... ☺

Mange hilsner

Håndbold bestyrelsen

Oliver, Simone, Pernille, Vibeke, Britt, Susanne og Gudmunda

# Aktiv Mandag

Mødested: Gundsøllehallen, Store Valbyvej 248 A, 4000 Roskilde.  
Sommersæsonen er godt i gang, men der er stadig plads til nye medlemmer.  
Hver mandag: Kl. 10-12 spilles petanque.

Kontingent: Kr. 150,00 for medlemmer der kun deltager i sommersæsonen (maj - august).

Medlemmer, der ønsker at fortsætte i vintersæsonens aktiviteter, får beløbet modregnet i kontingentet for vintersæsonen, der starter den 2. september med fælles spisning kl. 12.

Vintersæsonens aktiviteter:

Hver mandag: Kl. 13.30 - 15.30

Fælles opvarmningsgymnastik.

Herefter: Badminton, billard, bob og petanque.

Som nyt er der mulighed for at spille floorball.

Der serveres kaffe og the mellem aktiviteterne.

Kontingent: Kr. 450,00 (2 x kr. 225,00)

Henvendelse:

Formand Judith Elmlund tlf. 40 71 06 95

Kasserer Johannes Hansen tlf. 46 78 70 66

Læs mere på vores hjemmeside [www.gsgif.dk](http://www.gsgif.dk)

## Mød Landbyrådet til sommerfesten

Landsbyrådet deltager aktivt i årets sommerfest. Her kan du komme forbi vores pavillon og give dit besyrmød. Store som små ideer er velkomne.

### Skal vi pendle sammen?

Du kan også være med til at fortælle, om du har interesse i samkørsel – og hvor vi så skal pendle hen sammen? Roskilde, København, Hillerød, andet?  
Håber vi ses 16-17. august til sommerfesten.

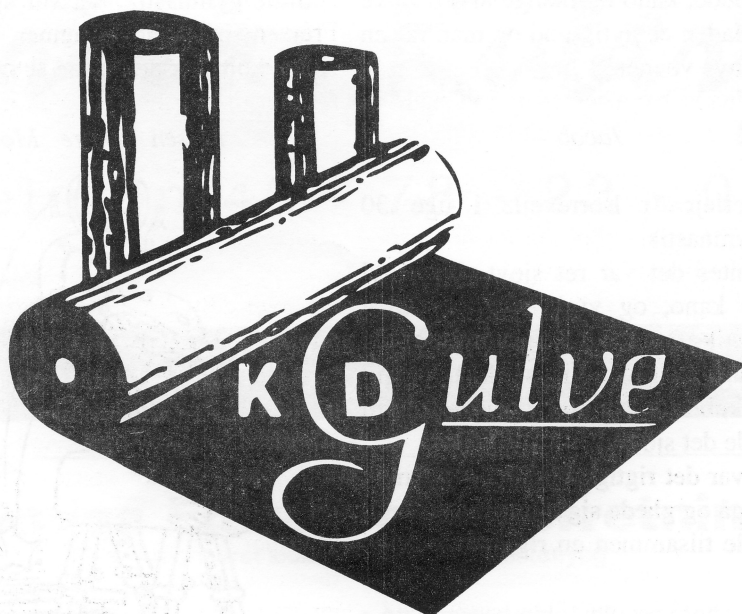


**Støt op om arbejdet – bliv medlem!**  
[www.aool.dk/bliv-medlem](http://www.aool.dk/bliv-medlem)





# Tæpper - Linoleum - Vinyl Gulvafslibning



Himmelev Bygade 52 - 54A · 4000 Roskilde

**Telefon 46 37 35 34**

-medlem af



og

Gulvbranchens  
Vådrumskontrol



# Skydning

Så er vi klar til en ny sæson. Allerede fra mandag d. 12. august starter vi træningen på den olympiske disciplin "10 meter" med lufttriffel eller luftpistol. Foreningen råder over moderne udstyr, så det eneste du skal gøre, er at tilmelde dig på hjemmesiden, og møde op til træning.

Vidste du at erfaringer viser, at det gavner både børn og unge med ADHD og lignende udfordringer at gå til skydning i en forening. De træner deres koncentration under skydning, bliver roligere på skydebanen og får succesoplevelser med hjem, som giver deres humør og trivsel et boost. Voksne der har svært ved at finde roen, har naturligvis samme positive oplevelser ud af at gå til skydning.

Vi råder over DIF Diplomtræner, Danske mestre, Nordiske mestre, og Guldvinderen fra Ungdoms-OL i 2018 startede i, og skyder stadig for Gundsøllille.

Vi glæder os til at træner sammen med dig. Har du spørgsmål kan du kontakte formand Poul Lamhauge, 41192007, poul@lamhauge.dk



## - Hvor trykker skoen?

Professionel hjælp til:

- Livskriser
- Børn og unges udvikling

Samtale – Terapi – Rådgivning

Hersegade 18, 2., 4000 Roskilde

[www.psykolog-jacobstein.dk](http://www.psykolog-jacobstein.dk)

Medl. Dansk Psykologforening



**Psykolog  
Jacob Stein**

Cand.psych.aut.

Tlf. 6131 1515



**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 aftale et besøg på 46782369

med venlig hilsen Guldæblets personale.



## Klinik for Fodterapi

Besøg din lokale fodterapeut:

Statsaut. Fodterapeut

Lene Pedersen

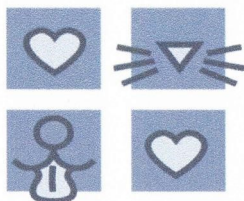
Dyssevej 22, Ågerup

Tidsbestilling: **2258 3377**

eller på [www.FodterapiForDig.dk](http://www.FodterapiForDig.dk)



**Fødder for livet - hele livet**



## 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](http://www.herringloesedyreklinik.dk)  
for tilbud, kurser og arrangementer

**Skolegyden 3, 4000 Roskilde Tlf. 29790609**

# Fitness

Vi er glade for at vi kan holde medlemstallet over 300 her hen over sommeren. Det gør nemlig at vi både kan spare lidt op til en eventuel tilbygning, og samtidig forbedre vores nuværende faciliteter.



Som dem der jævnligt kommer i centeret har set, så har vi investeret i en StairMaster ”trappe-maskine”. Den er god for alle andre, da den både kan vedligeholde styrken og evnen til at gå på trapper, og også være en utrolig hård cardiomaskine.

Cykelentusiasterne kan nu boltre sig på sidste nye version af BodyBike cyklen, som man kan træne på, båd med og uden en app på sin telefon.

Sidst men ikke mindst, så har vi fået sat solfilm på vinduerne mod vest, for at mindske varmeindfaldet fro solen om eftermiddagen/aftenen. Dette håber vi vil gøre indeklimaet bedre at træne i.

## Træning for unge under 15

Gundsølille Fitness ønsker at tilbyde træning for unge mellem 13-15 år. Da man skal være 15 år for at træne alene i centeret, vil dette tilbud kræve at de unge mellem 13-15 år er under kyndigt opsyn af en uddannet unge-instruktør.

Vi ønsker at tilbyde daglig træning for dem, dvs. minimum 1 time hver eftermiddag (gerne efter skoletid), hvor de kan træne sammen med en instruktør. Vores nuværende instruktør team har pt ikke ressourcer til dette, og vi søger derfor nu efter personer

som kunne være interesserede i at hjælpe.

Vi ønsker at uddanne minimum 5 ekstra instruktører. Omkostningerne til kurset dækkes af foreningen, og der er pt. plads på kurser hhv. i Stubbekøbing 9.-11. & 23.-25. august og i Karlslunde d. 6.-8. & 27.-29. september.

Instruktører der får uddannelsen betalt af foreningen, forpligter sig til at tage det der svarer til 1 ugentlig træningstime med de unge indtil 1/7-2020. Derudover kan man selv træne gratis på lige fod med andre medlemmer af fitness i samme periode.

Interesserede bedes melde sig til under tegnede så hurtigt som muligt, da kurserne erfaringsmæssigt bliver hurtigt besat. Med ønsket om en god sommer, og gode træningsforhold for alle.

Poul Lamhauge, GSG&IF Fitness, Mobil 41192007, Mail [poul@lamhauge.dk](mailto:poul@lamhauge.dk)

FRISØR & STYLIST

RUBERG

STYLE

KILDEMOSEVEJ 29, ÅGERUP  
4000 ROSKILDE

TLF: 46 78 23 01

# Wibholm Aut. El-installatør



## *Alle el-entrepriser udføres Din lokale el-installatør*

**Wibholm Aut. El-Installatør** er en nyetableret virksomhed som er startet op i 2013. Vi er 2 ansatte. 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.



## 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](http://www.RMDL.dk)



## Skal der fejres?

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

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

Henvendelse til Poul  
tlf.28120037 eller mail:  
[fiepoul@gmail.com](mailto:fiepoul@gmail.com)



# Tal med en bank, der forstår dig

Spar Nord Roskilde  
Københavnsvej 65  
Telefon 46 35 51 00  
[sparnord.dk](http://sparnord.dk)



**spar nord**

# Bestyrelsen i GSG&IF

		<b>Telefon:</b>	<b>Email:</b>
<b>Formand</b>	Johnny Magnussen	2970 0000	formand@gsgif.dk
<b>Næstformand</b>	Anne Hossy	2962 8619	Hossy-vange@privat.dk
<b>Kasserer</b>	Susanne Grøndahl	2927 3045	sg.krica@hotmail.com
<b>Sekretær</b>	Karina Hou Larsen	2615 5461	Karina@gsgif.dk
<b>Udv. Medlem</b>	Bo Michael Hansen	5325 5525	bonypost@gmail.com
<b>Aktiv mandag</b>	Fmd. Judith Elmlund Kass. Johannes Hansen	4071 0696 4678 7066	judith@elmlund.dk johannes_hansen@mail.tele.dk
<b>Badminton</b>	Fmd. Bo Michael Hansen Kass. Joe Pedersen	5325 5525 2013 8524	bonypost@gmail.com joe@flemming.net
<b>Bordtennis</b>	Fmd. Johannes Michelsen Kass. Vagn R. Hansen	3042 2885 3011 0668	johannesmi@yahoo.com vagn.r.hansen@gmail.com
<b>Fitness</b>	Fmd. Poul Lamhauge Kass. Jens Larsen	4119 2007 2575 4884	poul@lamhauge.dk jl.trade@hotmail.com
<b>Fodbold</b>	Fmd. Nicolaj Pergi Kass. Dorte Grøndal	<u>4028 3750</u>	formand@gundsolille.dk kasserer@gundsolille.dk
<b>Gymnastik</b>	Fmd. Kathrin Kaiser	2749 2303	k.kaiser04@outlook.com
<b>Håndbold</b>	Fmd. Gudmunda Einarsdottir Kass. Susanne Grøndahl	5121 9787 2927 3045	gseinarsdottir@hotmail.com sg.krica@hotmail.com
<b>Skydning</b>	Fmd. Poul Lamhauge Kass. Morten Peter Rasmussen	4119 2007 2987 7066	poul@lamhauge.dk mprasmussen@gmail.com
<b>Tennis</b>	Fmd. Jeanette S. Dannow Kass. Gurli Vittrup	4678 6031 2019 8065	dannow@post1.dknet.dk gurli.vittrup@gmail.com
<b>Materialeforv. og leje af flag</b>	Poul Nielsen	2812 0037	fiepoul@gmail.com
<b>Fanebærere</b>	Palle Jensen Vagn R. Hansen	2010 1186 3011 0668	pallekrantzjensen@gmail.com vagn.r.hansen@gmail.com
<b>Sommerfest</b>	Pernille Nielsen	6060 4851	jonnille@hotmail.com
<b>Festivaludvalg Eat Beer</b>	Henriette Krüger Per B. Lassen	6118 8069 5146 5170	hk.henriettekruger@gmail.com eatbeer@gsgif.dk
<b>GIVs bestyrelse</b>	Fmd. Jette Palmquist Kass. Ole Kristoffersen	4678 2033	jpok@digmail.dk
<b>Idræts-tankens bestyrelse</b>	Fmd. Lars Dannow Kass. Hanne Egholm	6120 0413 4021 0411	lars@dannow.dk hanne.egholm@outlook.dk
<b>Gundsøllillehallen</b>	Store Valbyvej 248A, 4000 Roskilde	4678 7064 2374 7064	kontor@gundsøllillehallen.dk www.gundsøllillehallen.dk
<b>Kvartalsnyt</b>	Per B. Lassen	5146 5170	<b>kvartalsnyt@gsgif.dk</b>
<b>Oplag</b>	1700		

**Kvartalsnyt udkommer næste gang den 16. november 2019  
Deadline for indlæg er d. 20. oktober til kvartalsnyt@gsgif.dk**

# TANK HOS GO'ON I ÅGERUP

OG STØT GUNDSØLILLE 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