

KvartalsNyt

49. årgang nr. 1

Marts 2024



Sæt kryds i kalenderen allerede nu!

lørdag den 25. maj 2024
afholder vi "Åben Sportsdag"
i Gundsøllehallen
for alle medlemmer og andre interesserede



Tillykke Grøndahl!

Ved idrætsfesten i Roskilde Kongreshallerne i februar modtog Susanne Grøndahl

Roskilde Kommune og Riu's Sociale pris.
Se indstilling og beskrivelse af festen inde i bladet

**Gymnastik-
opvisning i
hallen
lørdag den
13. april
2024**





GUNDSØLILLEHALLEN

Selskabslokaler

Udlejningspriser

Selskabslokaler inkl. Køkken Kr. 4.500,-

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

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

Depositum Kr. 2.000,-

Udlejning af borde og stole

Bestilling: Halinspektøren—tlf. 23 74 70 64

Gundsøllehallens email: kontor@gundsoelillehallen.dk

Gundsøllehallens hjemmeside: www.gundsoelillehallen.dk

Snavsede vinduer?

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

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



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

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

www.renzana.dk - 4000 Roskilde



Formandens tanker

Først vil jeg nævne, at vi i år fra GSG&IF side havde valgt at indstille vores allesammens "Susanne Grøndahl" til Roskilde Kommune og RIU's (Læs: Roskilde Idræt Union) Sociale pris, som Susanne blev tildelt!

Der er vist ikke mange af jer som ikke ved hvem Susanne er, for hun er "limen" som holder sammen på alt i GSG&IF, om det er hjælp til rengøring i Fitness, træne de yngste i håndbold, være kasserer for alle afdelinger eller f.eks stå for Fastelavn (som i år havde rekord deltagelse), så er Susanne altid den som man kan regne med.

STORT TILLYKKE til Susanne fra min side, vi regner alle med at du fortsætter dit uvurderlige arbejde!

GSG&IF vokser stille og roligt, specielt efter at nybygger børnefamilierne i området også er begyndt at komme til vores dejlige lille forening.

Derfor har vi 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. 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 fastelavn, juletræsfest, sportsfest eller Åben Hal om freda-

gene. Så kontakt os endelig hvis du kunne være interesseret i at hjælpe til udvalgte ting.

Fastelavn: Vi afholdte igen i år fastelavn for hele lokalområdet, og der var samlet mere end 500 deltagende! Tusind tak til de frivillige som hjalp til og derved sikrede at de yngste i vores lokalområde igen fik sig en SUPER hyggelig dag.

Håber vi ses i og omkring Gundstøllehallen!

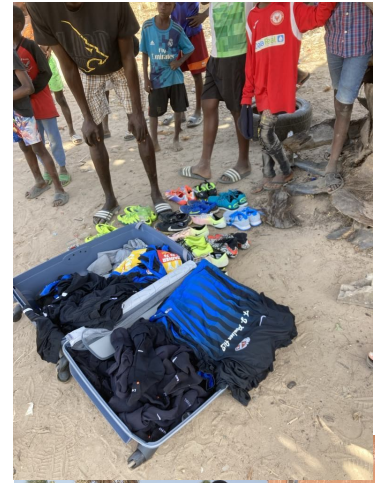
Med venlig hilsen

Johnny Magnussen
Formand for GSG&IF

Mail: formand@gsgif.dk

Mobil: 29 700 000

Og til slut en sød historie: GSG&IF Fodbolds medlemsansvarlige Dorthe har være ude og aflevere aflagt tøj fra fodboldafdelingen til gambianske drenge—DE BLEV GLADE!



VEJBLOMSTEN

Besøg min blomster bod på Slæggerupvej 203.

Åben alle dage fra klokken 9 til 18.

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

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

Vi ses ved Vejblomsten 🌻

Badminton:

Vi spiller badminton om mandagen, og der er én ledig bane tilbage fra kl. 19.00 til 20.00, så hvis du er interesseret i at spille frem til udgangen af maj måned 2024, så kom og prøv om det er noget for dig. Du kan spille single med en ven, eller du kan spille double med tre af dine venner.

Spil for voksne

Priser for resten af sæsonen i foråret 2024 :

- Singlebane pr. spiller : kr. 650- excl. bolde

- Doublebane pr. spiller: kr. 400,- excl. bolde

Spil og træning for børn og unge under 25 år

Børn og unge spiller mandage kl. 18.00 – 19.00.

Pris for resten af sæsonen i foråret 2024 med træning og spil for børn og unge: kr. 175,- incl bolde

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

til formand Bo Michael Hansen.

Se mere information om badminton på GSG&IF's hjemmeside.

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

Vi tilbyder gerne uddannelse og kursus eller lignende efter behov og ønske.



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
- Flisearbejde

46 78 75 85

Langbjerg 8 • 4000 Roskilde • Mobil 30 37 33 20

**Støt vore
Annoncører**

De støtter os

GRATIS KONSULTATION



Mangler du én eller flere tænder?

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

Altid helt uforpligtende og gratis konsultation!

Vi laver digitale tandproteser til alle

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

GEBISSET



Jernbanegade 40, 4000 Roskilde

93 94 83 99 - www.gebisset.dk

Wibholm Aut. El-installatør



Privat

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

Erhverv

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

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

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

Roskilde Kommune og Roskilde Idræts Unions sociale pris til en af vores største ildsjæle

Af Kristina Grøndahl Larsen

Der var rød løber i Roskilde Kongrescenter og Idrætscenter, da Roskilde Idræts Union inviterede til årets idrætsfest.

Idrætsforeningen deltog i årets idrætsfest, og det var der en helt særlig grund til i år. Idrætsforeningen havde nemlig indstillet vores egen mangeårig ildsjæl

Susanne Grøndahl til en idrætspris – Den sociale pris.

Idrætsfesten blev i år afholdt fredag den 2. februar 2024 i Roskilde Kongrescenter og Idrætscenter til fejring af **SPORTSFEJRING, FEST OG FÆLLESKAB**.

Idrætsfesten

Den årlige idrætsfest i Roskilde Kongres- og Idrætscenter har været en fast tradition siden 1994. Siden da er en række kendte, såvel som mindre kendte idrætstalenter og -ledere, trådt op på scenen for at modtage en velfortjent hyldelse for et fremragende resultat. For styrken ved Idrætsfesten i Roskilde er netop, at udøvere fra alle sportsgrene, kan gøre sig fortjent til en hædning. Og det gælder på tværs af alder samt sportens og klubbens størrelse.

Blandt de hædrede er danske mestre, medaljetagere ved nordiske-, europæiske- og verdensmesterskaber, samt deltagere, der har været udtaget til landshold og Olympiske Lege. Alle udøvende i Roskilde Kommune.

Derudover modtager et antal idrætsudøvere, frivillige og ledere en af aftenens priser.



Stephanie Grundsøe fra skytterne modtog talentpris på 25.000.

Fælles for dem er, at de alle har ydet en særlig indsats, eller på anden måde har markeret sig i det forgangne år. Og at der er masser af anerkendelse til Roskildes idrætstalenter og -klubber, vidner årets Idrætsfest om, hvor over 500+ gæster var mødt op for at feste med prismodtagere såvel som nominerede.



Idrætsfesten afholdes af Roskilde Idræts Union i samarbejde med Roskilde Kongres- og Idrætscenter. Festen støttes økonomisk af Roskilde Kommune samt en række lokale virksomheder i Roskilde.

Idrætspriser

Hvert år uddeles en række priser, doneret af forskellige virksomheder i Roskilde.

Ved "Årets Idrætsfest" uddeles følgende priser:

- * Roskilde Idræts Union - Årets Idrætsforening
- * Dagbladet Roskildes Ungdomspokal
- * Erhvervsforum Roskildes Ærespokal

- * Roskilde Avis Prisen
- * Forum Advokaternes Leder Pris
- * FB Gruppens Ildsjælepris
- * Roskilde Kommune og Roskilde Idræts Unions Sociale Pris
- * Beierholms Talentpris
- * Snow Funs Årets Initiativpris
- * Spar Nords Rollemodel Pris
- * ForeningLet - Årets Træner / Instruktør

Roskilde Kommune og Roskilde Idræts Unions Sociale Pris

Den Sociale pris uddeles i samarbejde mellem Roskilde Idræts Union og Roskilde Kommunes fritidspasordning Like My Life.

Prisen tildeles en forening/person, som har gjort noget særligt ud af at skabe et socialt liv i foreningen som for eksempel medvirken til at:

- * Tiltrække ikke-foreningsvante børn til foreningen
- * Fastholde børn og unges tilknytning til idrætslivet
- * Tage særlige sociale initiativer eller arrangere ekstraordinære oplevelser for børn og unge (herunder rejser, aktiviteter og arrangementer)

I år havde Idrætsforeningen indstillet vores egen mangeårige ildsjæl Susanne Grøndahl til den sociale pris!

Den sociale pris blev i år overrakt af Mogens Hallager, som er formanden for Roskildes kultur- og idrætsudvalg, fulgt op med en indledende kommentar om:

Jeg har aldrig læst en så lang indstilling i min tid.

Baggrunden for indstillingen

Idrætsforeningen ville gerne anerkende det store frivillige arbejde som Susanne har gjort for vores alle lokale idrætsforening igennem hendes mangeårig indsats som frivillig ildsjæl i idrætsforeningen.

Du kan læse hele indstillingen her:

Susanne Grøndahl startede som spiller i foreningen i 1995, blev hurtigt en del af bestyrelsen, og er en stor bærende kraft i foreningen!

Hun har siden midt 90'erne fungeret og fungerer fortsat som træner for børne og voksenhold i håndbold.



Samtidig er hun selv aktiv spiller og har senest fået i gang sat five-a-side håndboldhold for senior damer og turneringer. Hun tager med børnehold til kampe i weekender, og har arrangeret træningsweekender med overnatning. Hun sidder med i besty-

relsen i håndbold samt i hovedbestyrelsen i GSG&IF. Samtidig er hun kasserer for flere underafdelinger i foreningen. Hun har helt styr på hvem der har betalt sit kontingent og hvordan hele dagligdagen i foreningen fungerer. Stiller frivilligt op hvis folk skal have hjælp til at melde sig ind i en afdeling på nettet. Hun bestiller holdtrøjer, sørger for at de unge trænere kommer på kursus, og tager selv fortsat på kurser for at udvikle sig, gør hovedrent i vores fitnesslokaler, hvis rengøringen fejler, og vi kunne blive ved!

Susanne holder særligt af børnene – og gør hvad hun kan for at gøre træningen sjov og inspirerende. Hun tager fri fra arbejde for at arrangere "Idræt ind i skolen" håndbold på nærliggende skoler hvor børn kan stifte bekendtskab med håndbold i idræstimerne, og det har givet flere nye spillere i klubben.

Susanne har i over 25 år arrangeret fastelavnsfest, et årligt lokalt loppe-marked, og været en del af den lokale store begivenhed "Ågerup Sportsfest" som er et stort socialt tilløbsstykke i byen hvor idrætsforeningen kan promovere deres idrætsgrene.

Af nyere tiltag indenfor de sidste 5-7 år har hun været en medinitiativtager til en årlig juletræsfest og fået

samarbejde i gang med menighedsrådet og den lokale præst. Været med til at arrangere "Åben hal" sammen med den lokale Ungdomsklub Impulsen hvor alle unge fra 3-9. klasse kan komme og boltre sig i hallen en fredag aften 5 gange om året. For den ældre generation gik hun i gang med spade og skovl for at etablere nye petanquebaner til Aktiv Mandag (forening for 65+'ere) så de kan få rørt sig.

Hun er frivillig på foreningens bod "Eat Beer" på Roskilde Festival, både med op og nedtagning og under festivalen. Hun hjælper til Gundsøllille Idrætsforenings Venners Banko. Hun får prikket til forældrene så de kommer i gang som holdleder eller træner for hold, og har fingeren på pulsen med hvem der gør hvad i de forskellige arrangementer og i daglig drift af foreningen.

Susanne er foreningsrepræsentant for GSG&IF hos Idræts-tanken, Gundsøllillehallen og Roskilde Kommune.

Hun har arrangeret Kidz Sports Awards som er for hele Roskilde kommunes foreninger.

Susanne er altid positiv og med et smil på læben, og åben overfor nye initiativer i foreningsregi hvis det kan gavne lokale børn, unge, voksne, ældre så de kommer i gang med at dyrke mere motion.

Hele bestyrelsen for GSG&IF indstiller hermed Susanne Grøndahl til ovenstående pris, da hun om nogen fortjener et klap på skulderen!

Stort tillykke med prisen

Det er så fortjent for din indsats i vores idrætsforening!

**Tal med en bank,
der forstår dig**

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



sparnord



Tennis: Standerhejsning søndag d. 28/4 Kl.11

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 

Så er sæsonen ved at røre på sig og vi glæder os til at komme igang igen.

Vi skyder sæsonen igang søndag d. 28/4 kl. 11, hvor der også vil være en lille forfriskning.

Kom ned og vær med og måske du har lyst til at prøve et par grund- slag.

Har du spørgsmål kan du altid kontakte en fra bestyrelsen.

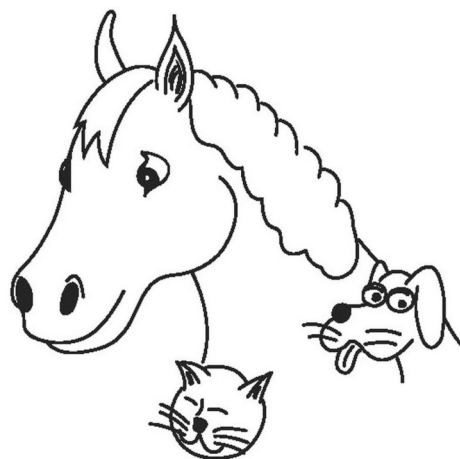
På glædeligt gensyn
Tennis afdelingen



Karina Larsens Dyrlægepraksis ApS

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

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



IAVC certificeret i kiropraktik til hest og hund

FRISØR & STYLIST

RUBERG
STYLE

KILDEMOSEVEJ 29, ÅGERUP
4000 ROSKILDE

TLF: 46 78 23 01

Så batter det!

Her lige inden påske er det snart slut med at træne bordtennis for denne sæson. Sæsonafslutningen er planlagt til tirsdag den 9. april, og så er der sommerferie indtil den 10. 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.

Efter at epoken med indtægter fra Eat Beer slutter, skal afdelingen ud at finde andre finansieringsmetoder – vi har derfor måttet hæve kontingentet med 200,- for seniorer og 100,- for ungdom, fra og med næste sæson; men vi er stadig væsentligt billigere end andre bordtennis klubber i omegnen.

Formanden orienterede desuden om, at afdelingen har fået 6.000 kr. i tilskud til en bordtennisrobot

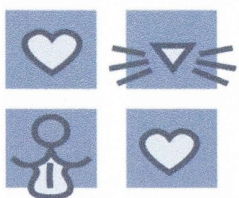
af Idræts-Tanken, så måske bliver der noget nyt spændende iskram at afprøve efter sommerferien? Vi takker Idræts-Tanken for tilsagnet.

I den forløbne sæson har bordtennis igen været aktive i ungdomsarbejdet og har blandt andet haft deltagere i 2 pointstævner. Og seniorarbejdet kører over forventning, hvilket vil sige at begge vores serie 3 hold klarer sig og skal spille i serie 3 igen næste sæson, og vi har fået tilgang af flere seniorspillere.

Men 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!

Mens jeg sad og skrev dette, fandt jeg lige et foto fra 1989. Altså for 35 år siden. Billedet viser 4 af vores lokalområdes, og vores idrætsforenings, store profiler: Kan du genkende dem? Fra venstre er det (med brillerne) Steen,



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

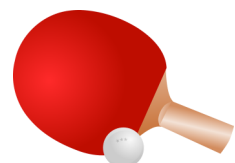
Gurli, Glennie og Vagn. Ak ja – dengang havde vi alle mere farve i håret :-)

Billedet er taget ved et af vores "GurliCup" stævner i Gundsøllillehallen

Venlig hilsen,

Den Gamle Formand

Johannes Michelsen



Planlægningen af "Åben sportsdag" er skudt i gang

Af Kristina Grøndahl Larsen

Tag hele familien med til en sjov og hyggelig dag, hvor du vil få mulighed for at prøve vores aktiviteter plus meget mere – Det er helt gratis!

Gundsøllille Idrætsforening afholder for første gang GSG&IF "Åben Sportsdag". Sportsdagen afholdes lørdag den 25. maj 2024 kl. 10:00 – 15:00. Besøg os på sportsdagen, hvor du vil få rig mulighed for at prøve mange af vores faciliteter og aktiviteter.

"Åben sportsdag" – Hvad og hvorfor?

Vi ønsker at holde en hyggelig dag for både eksisterende medlemmer og nye medlemmer i samarbejde med Gundsøllillehallen.

For eksisterende medlemmer ønsker vi at afholde en sjov og hyggelig dag på tværs af idrætsforeningen med fokus på

idræt, fællesskabet og foreningslivet.

For nye medlemmer ønsker vi at afholde en sjov og hyggelig dag for alle aldersniveauer, hvor du får mulighed for at se vores faciliteter og aktiviteter, herunder prøve kræfter med vores aktiviteter, uanset alder. Vi har også plads til dig.

Garageporte Industriporte

Til private, landbrug og industri

Port og Byg

Hvedstrupvej 18, Herringløse, 4000 Roskilde

Telefon 20 96 91 26

PortogByg@gmail.com



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

Planlægningen er skudt i gang

Onsdag den 14. februar 2024 mødtes en række frivillige fra idrætsforeningen og dens underafdelinger til at tage de indledende snakke om, hvad programmet, rammerne mv. for sportsdagen skal være. Vi kan ikke endnu løftet sløret for flere detaljer, men der bliver noget for enhver aldersgruppe; børn, unge, voksne og ældre.

Sæt kryds i kalenderen allerede nu ud for lørdag den 25. maj 2024

Så tag hele familien med til et par hyggelige timer

Åben sportsdag, fortsat

Programmet for dagen

Vi planlægger at tilbyde aktiviteter for alle aldersgrupper, både børn, unge, voksen og ældre.

For aldersgruppen under 10 år planlægger vi bl.a. at tilbyde;

* fodbold, gymnastik, håndbold og hoppeborg

For aldersgruppen mellem 10 – 15 år planlægger vi bl.a. at tilbyde:

* badminton, bordtennis, fitness, fodbold, gymnastik, håndbold, padel, tennis, yoga og hoppeborg

For aldersgruppen fra 15 år og op planlægger vi bl.a. at tilbyde:

* badminton, bordtennis, fitness, fodbold, gymnastik,

håndbold, padel, tennis og yoga

For aldersgruppen 60+ år planlægger vi bl.a. at tilbyde:

* fitness, petanque og yoga

På dagen kan alle få udleveret et aktivitetspas ved indgangen og du deltager gratis i vores store konkurrence for dagen, hvis du får det udfyldt i løbet af dagen med de forskellige aktiviteter.

Der vil være gratis pølser og brød til alle der deltager på dagen. Derudover vil der dagen igennem være mulighed for at købe mad og drikke,

herunder slush-ice, til rimelige priser.

Hjælp til på sportsdagen

Hvis du kunne tænke dig til at give en hånd med før eller på dagen, så hører vi gerne fra dig. Du kan skrive til fitness@gsgif.dk.

Læs mere om

Du kan læse mere om sportsdagen og følge med i programmet ved at gå ind på vores hjemmeside (gsgif.dk/sportsdag).

Vi glæder os til at se dig og din familie til et par hyggelige

Kom og vær med

Vi glæder os til at vise vores sport

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.



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**
★★★★★



Hjælpetræner i GSG&IF Gymnastik

Hver mandag er jeg hjælpetræner på et gymnastikhold. Gymnasterne går i 1. – 3. klasse og er både drenge og piger. Vi træner om mandagen fra klokken 16 til 17 i hallen, men vi træner og hjælpetrænere møder typisk ind 1530, så vi kan nå at stille redskaberne klar og aftale, hvem der gør hvad til dagens træning.

Hvad laver man som hjælpetræner?

Jeg bygger typisk en bane vi kalder "Tarzan banen", hvor det går ud på at børnene skal have det sjovt og samtidig bliver udfordret – styrke musklerne, prøve noget der kræver lidt mod osv.

Som hjælpetræner laver du mange forskellige ting, du bygger baner og underviser i styrkeøvelser, sving eller hop til opvarmning eller forklarer en leg vi skal lege.

Når vi er klar til at springe, står man for en bane/springopstilling, hvor man fx lære gymnasterne at lave saltoer eller forskellige spring på en airtrack, f.eks. flikflak eller kraftspring. Det er faktisk ret sjovt at stå ved en bane, fordi du kan tale med børnene eller en anden hjælpetræner, der står ved samme bane og du kan følge med i hvordan gymnasterne bliver bedre og bedre gennem sæsonen.

Hvad får jeg ud af at være hjælpetræner?

Noget af det jeg får ud af det er,

at jeg lærer at undervise, og at introducere en leg eller sådan noget. Man lærer også at være en god rollemodel. Gymnasterne ser tit op til os hjælpetrænere og vi skal derfor være med til at vise hvordan man springer springene og opfører sig overfor hinanden.

Det er også godt at have på sit CV til fremtiden, og du får nogle forskellige kurser, som man kan bruge i andre undervisningsjobs.

Gustav Gottrup Barfod



ÅGERUP Pizzeria

ÅBNINGSTIDER

Mandag - Fredag 12:00 - 22:00

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

Højgårdsvej 6, ÅGERUP



46 78 23 18

Så starter padelsæsonen for alvor op igen!

Vi glæder os til at få rigtig meget gang i banerne igen og vi håber at se mange nye ansigter!

Padelafdelingen har afholdt første årsmøde med et fint fremmøde. Hele udvalget valgte glædeligt nok at fortsætte deres arbejde for Padelafdelingen. Det er en stor fornøjelse at være en del af dette udvalg, hvor der er god energi og masser af kræfter og

ønsker til at gøre det endnu bedre det kommende år.

Vi har udarbejdet sommerens program, men er desværre ikke helt i mål med alle datoer i skrivende stund. Planen er derfor vejledende for træningsdatoerne. Idrætsdag og Sommerpadel-arrangementerne bliver fast! Følg med på Facebook eller på Sportyfriends, hvor de endelige

datoer vil blive annonceret.

Tilmelding til træninger og arrangementer foregår på Sportyfriends' app eller hjemmeside.

Vi ønsker jer alle en dejlig sommer og håber I kommer forbi på banerne!

Hilsen Padeludvalget

Mere info:



Sportyfriends



Facebook



GSGIF hjemmeside



Kom og prøv – banerne er åbne og vi er klar til at svare på spørgsmål til Idrætsdagen i GSG&IF lørdag d. 25-05-2024 i og omkring Gundsøllillehallen.

Der er padelbat og bolde ved banerne, så kom bare og vær med.

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

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

Se mere på Sportyfriends – app eller hjemmeside: <https://sportyfriends.com/da/gsgif-padel>.

Vi tilbyder flere forskellige medlemskaber:

Årsmedlemsskab voksne 1200 kr./år

Månedssmedlemsskab voksne 300 kr./mdr.

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

60+ medlemskab 150 kr./mdr.

Du kan tilmelde dig på Sportyfriends eller ved at kontakte en i udvalget!

Fitness - året der gik 2023

Året 2023 har på mange måder været et historisk år for GSG&IF Fitness. Det forgangne år har budt på en række højdepunkter fra et historisk år.

Årets vigtigste højdepunkter, som jeg gerne vil fremhæve, er følgende:

- #1: Medlemsrekord
- #2: Genstart af holdet Unge Fitness
- #3: Yogaen kom til

#1: Medlemsrekord

2023 blev året, hvor vi slog medlemsrekord i antal medlemmer. Da vi gjorde medlemstallet op, lå det på ikke mindre end 452 medlemmer for året. Det er en fremgang på flotte 33% i forhold til 2022.

Vi fortsætter således med at være den største afdeling i idrætsforeningen målt på antal medlemmer for året. Derudover har vi øget vores medlemsandel fra 35% til 41% af idrætsforeningens samlede antal medlemmer for året.

#2: Genstart af holdet Unge Fitness

I december 2022 stod vi desværre i den situation, at vi ikke havde nogen instruktører fra januar 2023 til at køre holdet Unge Fitness videre. Det betød, at vi desværre kort før juleferien 2022 måtte informere vores medlemmer om, at holdet ville blive nedlagt efter jul.

Vores medlem, Tobias Wilken, blev ked over at hans børn og andre unge over 12 år ikke længere ville have muligheden for at træne i vores fitnessafdeling. Så han lokkede hans gode ven, Per Jørgensen, med på holdet.

Siden januar 2023 har de to ildsjæle sammen stået for holdet Unge Fitness hver mandag fra kl. 17:30-19:00, hvor de står klar til at hjælpe vores unge medlemmer mellem 12 - 14 år eller som går 8. og 9. klasse.

En stor tak til jer alle for at I vil bruge tiden som frivillig i vores fitnessafdeling og dele ud af jeres erfaringer til vores unge medlemmer.

#3: Yogaen kom til

2023 blev også året, hvor vi startede vores yoga-hold op i samarbejde med Maibritt fra Maj Yoga i Trekroner. Konceptet blev at medlemmer af GSG&IF Fitness eller GSG&IF Gymnastik fik rabat på holdene. Holdene ville blive udbudt som sæsonhold, hvor man tilmeldte for enten foråret eller efteråret med mulighed for tilkøb af dagsbilletter.

I marts 2023 startede vi således vores første yogahold op. Yogaholdet lå tirsdag fra kl. 16:30 - 17:30 i selskabslokalerne.

I maj 2023 kom endnu et yogahold til. Dette yogahold lå fredag fra kl. 9:15 - 10.15 også i selskabslokalerne

Begge hold var en succes med god tilslutning i både foråret og efteråret, så vi valgte at fortsætte med begge vores yogahold efter sommerferien.

I december 2023 afprøvede vi et koncept med 2 timers Yin Yoga på en søndag af. Det var også med god tilslutning med en masse nye delta-

gere.

På den baggrund har vi valgt at fortsætte vores samarbejde med Maibritt fra Maj Yoga ind i 2024. Dette indebærer, at vi vil fortsætte med vores nuværende yogahold samt se ind i mulighederne for at få yderligere yogahold op at køre.

En stor tak til alle deltagerne for at I har taget så godt imod vores yogahold.

I GSG&IF Fitness vil vi gerne sig tak for 2023 og velkommen til 2024 med dette korte tilbageblik på Året der gik.

Med venlig hilsen
Kristina Grøndahl Larsen
Formand i GSG&IF Fitness



Fitness anskaffede i 2023 denne monkey bar til udendørs fitness

Møde hver mandag

Bævere 0. - 1. klasse
17.30-19.00

Ulve 2. - 3. klasse
18.00-19.30

Junior 4. - 5. klasse
18.00-20.00

Storspejder 6. - 8. kl.
18.00-20.00

Vores hytter ligger på
Lindebjergstien 25
Gundsølløse

Kom og vær med!

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

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

Se mere på bolundgruppe.dk
facebook.com/bolundgruppe



Fra trygge
rammer
til internationale
eventyr

Fitness - Løbebåndet – Elsket og hadet

Vi har indkøbt to nye løbebånd til vores medlemmer, idet de to gamle løbebånd ikke var funktionsdygtige til vores behov længere.

De to nye løbebånd er fra Intenza 450-serien, så de matcher vores cross-trainers.

Løbebånd og konsol har Intenzas minimalistiske, æstetiske design, samt fokus på en upåklagelig, intuitiv brugeroplevelse.

Uni-Dial™, som er placeret midt for på konsollen, giver brugeren adgang til alle valgmuligheder og funktioner ved simpelt at dreje på knappen når som helst.

Med Intenza i2 LCD-konsollen fås et flot 12" LCD farve-display og Intenzas Uni-Dial™ knap, så der kan skiftes imellem de forskellige valgmulighe-

der på skærmen med lethed.

Der kan vælges imellem 34 programmer i seks kategorier, hvilket giver rig mulighed for varieret træning og tests.

Du er altid velkommen til at booke en af vores instruktører til en introduktion til brugen af løbebåndet. Du booker en instruktør inde på vores hjemmeside: www.gsgif.dk/fitness



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

Støt vore
annoncører

de støtter
OS

Klinik "KROP OG SIND"

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

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

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



Fitness - den gode velkomst

I **GSG&IF Fitness** er det vigtigt for os, at vi kan tilbyde vores nye medlemmer en god velkomst til vores fitnessafdeling.

Hjemmeside

Vi har derfor forsøgt at have information om de mest stillede spørgsmål på vores hjemmeside (www.gsgif.dk/fitness). Derudover er I altid velkomne til at kontakte os på mail fitness@gsgif.dk eller mobil 3038 0352 (Kristina, formand), hvis I stadig har spørgsmål, som I mangler svar på.

Rundvisning

Inden du melder dig ind, så tilbyder vi at give dig en gratis rundvisning af vores faciliteter og besvare eventuelle spørgsmål, som du måtte have. Vi har gratis rundvisning den 3. torsdag i hver måned. Du tilmelder dig på vores hjemmeside. Hvis dagen og tidspunktet ikke passer dig, så kontakt os, så finder vi en anden dag, der passer dig bedre.

Aldersgrænse

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

Indmeldelse

For at melde dig ind, så skal du gå ind på vores hjemmeside (www.gsgif.dk/fitness) og vælge dit medlemskab.

Tilmeldingen til vores yoga-hold sker under de enkelte hold.

Fleksibelt medlemskab

Hos os kan du kan træne styrketræning, funktionel træning og kredsløb indenfor både individuel træning og holdtræning samt træne udendørs og yoga indenfor holdtræning.

Vi tilbyder lige nu følgende medlemsskaber:

- * Junior (12 - 14 år) - DKK 75 pr. md.
- * Ungdom (15 - 24 år) - DKK 75 pr. måned
- * Voksen (25 - 67 år) - DKK 125 pr. måned
- * Pensionist - DKK 75 pr. måned
- * Hold - Unge Fitness - DKK 50 pr. måned
- * Hold - Udendørs Fitness - DKK 50 pr. måned
- * Bootcamps - Yoga (rabat, hvis du har et af de andre medlemskaber

også) - DKK 500-1.000 pr. sæson afhængig af antal gange

Træningsprogram og intro til maskinerne

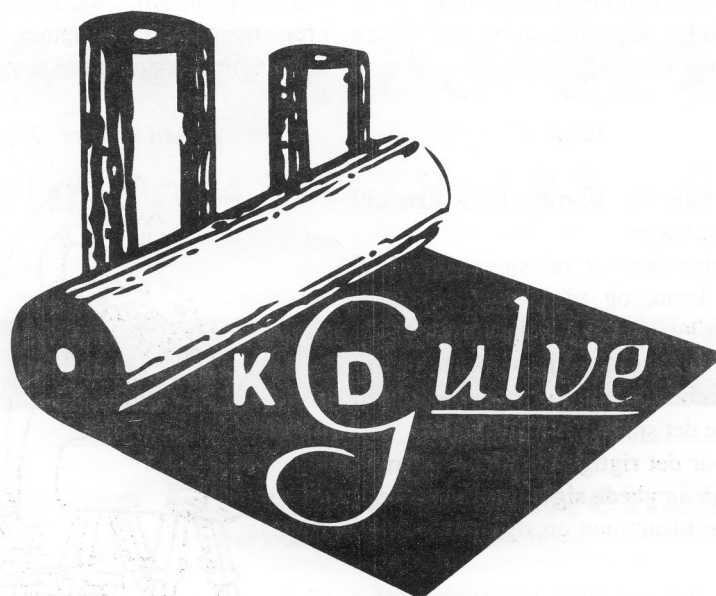
Hvis du har enten et ungdoms-, voksen- eller pensionist-medlemskab, kan du gratis få lavet dit eget træningsprogram af en af vores uddannede instruktører.

Du har også mulighed for blot at bestille en introduktion til vores maskiner og udstyr.

Du booker en tid på vores hjemmeside: www.gsgif.dk/fitness

Start den sunde vane

Tæpper - Linoleum - Vinyl Gulvafslibning



Himmelev Bygade 52 - 54A · 4000 Roskilde

Telefon 46 37 35 34

-medlem af



og

Gulvbranchens
Vådromskontrol



Fitness - Afslut weekenden med Yin Yoga

Vi inviterer dig til 2-timers Yin Yoga workshop en søndag i hver måned (ca.) i selskabslokalerne i Gundsøllelehallen. Du tilmelder dig pr. gang.

Uanset om du har erfaring med yoga eller ej, så kan vi stærkt anbefale dig at prøve Yin Yoga. Din krop vil elske dig for det.

Til workshoppen vil du opleve, hvordan yoga kan skabe et energi flow og balance i kroppen, afspænde muskler og vigtigst af alt – gøre dig glad. Workshoppen er til dig, som trænger til et pusterum, mærke forbindelsen mellem krop og sind og afslutte weekenden på en skøn måde.

Vi tilbyder workshoppen i samarbejde med Majbritt fra Maj Yoga i Tre kroner. Prisen er DKK 110 pr. workshop (2 timer).

Maj Yoga

Maj Yoga drives af Majbritt Zuzanna Munch i Roskilde Tre kroner. Med mere end 30 års erfaring indenfor yoga mv., vil Majbritt dele ud af hendes store viden. Majbritt er uddannet yogalærer, pædagog, clairvoyant og organisk psykoterapeut.

Maj Yoga holder til i lokalerne i Tre kroner på Joensuuvej 1, 4000 Roskilde, hvor der tilbydes ugentlig hold tirsdag og fredag.

Du kan læse mere om Maj Yoga på hendes hjemmeside (www.majyoga.dk).

Udstyr

Lån af yogamåtte, yogabælte og yogablok er inkluderet i prisen, men du er også velkommen til at medbringe dit eget udstyr.

Medbring gerne en lille pude (50x50) eller et lille tæppe.

Tilmelding og næste gang

Du tilmelder dig ved at gå ind på vores hjemmeside, hvor du også kan se datoerne: www.gsgif.dk/fitness-hold-yoga-workshop

Hvad er Yin Yoga?

Yin yoga er en yogaform der, som navnet angiver, nærer os med sin mere feminine tilgang til yoga. Yin yoga handler ikke om at oparbejde styrke og stærke muskler, men snarere om at spænde af, give efter og strække bindevævet, for derved at

oparbejde en mere fleksibel krop med mere plads.

Vi befinder os oftest 3-5 minutter i en yin yogastilling. Det kan sammenholdt med andre yogaformer synes som lang tid, men når først man vender sig til det, føles det vidunderligt, at få lov at give slip og at have god tid til det.

Grundlæggende (og med lidt træning) sker der flere ting, når du giver efter i en Yin stilling:

- * Du giver slip på din krop
- * Du giver slip på dit åndedræt
- * Du giver slip på dit sind

Når vi skal være 3-5 minutter (eller måske helt op til 10 minutter) i en stilling er vi nødt til at give slip på musklerne for at kunne give os hen og slippe spændinger og muskelaktivitet. Når det sker og vi finder ro i stillingen og giver efter for tyngdekraften, vil åndedrættet falde mere til ro, så det bliver beroligende og nærende. Når dine muskler slappes og dit åndedræt falder til ro, vil du mærke, hvordan du langsomt giver slip på dit sind.

Yin yoga består af omkring 25 stillinger, som alle virker dybt i vores krop fordi vi arbejder med bindevævet snarere end musklerne. Yin stillingerne påvirker medianbanerne og energiflowet i kroppen og ud i organerne.



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.

Fitness - I støbeskeen

Der er mange ting i støbeskeen for tiden, da vi ønsker at give jer den bedste lokale fitnessoplevelse, hvor motion og fællesskab er i højsæde.

En af de ting, som vi arbejder med, er at vi ønsker at kunne tilbyde jer flere hold og bootcamps. På nuværende tidspunkt er vi i fuld gang med at se ind i mulighederne for, at vi vil kunne tilbyde jer følgende hold og bootcamps:

- * Unge Fitness for piger som hold
- * MotionsCafe for kvinder som sæsonbootcamp
- * Yin Yoga som sæsonbootcamp

Unge Fitness for piger

Unge Fitness for piger er træning kun for piger i alderen 12 – 14 år eller som går i 8. og 9. klasse med fokus på varierede træning for mave, baller, lår og arme.

Vi er i fuld gang med at afsøge mulighederne for at oprette "Unge

Fitness for piger" som enten bootcamp eller hold.

MotionsCafe for kvinder

Motionsfællesskab er for kvinder med fokus på varierede træning for mave, baller, lår og arme, samt en masse grin og latter. Hver gang afsluttede med hygge i cafeteriet i Gundsøllehallen.

Vi er i fuld gang med at afsøge mulighederne for at oprette MotionsCafe som enten bootcamp eller hold.

Yin Yoga

Yin Yoga er tiltænkt som en fortsættelse af vores Yoga Workshops, som afholdes ca. en gang om måneden, som hvor vi tilbyder det som sæsonbootcamp.

Vi er i fuld gang med at afsøge mulighederne for at oprette Yin Yoga som sæsonbootcamp.

Instruktør søges til Unge Fitness for piger og MotionsCafe for kvinder

Går du med en lille instruktør gemt i maven eller har du en god ide, så hører vi gerne fra dig, så tager vi en snak om mulighederne. Du kan læse på vores hjemmeside (gsgif.dk/fitness) om, hvordan du kontakter os.

Vil du vide mere?

Vi opdaterer vores hjemmeside (www.gsgif.dk/fitness), hvis og når vi er klar med de nye holdkoncepter.

Vil du hjælpe eller har du en god ide?

Har du en god ide eller vil give en hånd med, så hører vi gerne fra dig, så tager vi en snak om mulighederne. Du kan læse på vores hjemmeside (www.gsgif.dk/fitness) om, hvordan du kontakter os.

Vi glæder os til at høre fra dig.



Klinik for smådyr og heste

Dyreklinik v.
Dyrlæge Lars Rasmussen

Ågerupvej 10 * 4000 Roskilde * 4035 7008

Din lokale dyrlæge

Klinikken tilbyder:

- o Vaccination og sundhedsordning*
- o Avanceret billeddiagnostik, bla CT & MRI
- o Kirurgi
- o Kiropraktik
- o Akupunktur herunder guldimplantation mod gigt
- o Vagtordning
- o 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'

Fitness - Nye kræfter kommer til

Torsdag den 8. februar 2024 afholdte vi traditionen tro årsmøde i klublokalet i Gundsølliehallen.

To udvalgsmedlemmer havde på forhånd meldt ud at det var tide til at overlade pladserne til nye kræfter, og valgte derfor ikke at genopstille.

Nye kræfter stod da også klar til at videreføre det arbejde, som de to afgående udvalgsmedlemmer havde lagt i afdelingen.

Poul giver stafetten videre

En af de afgående udvalgsmedlemmer var Poul Lamhauge, som gav stafetten videre til Susanne Due Rysgaard.

Poul Lamhauge har om nogen betydet meget for afdelingen, idet han var med til at starte GSG&IF Fitness op i Gundsølliehallen tilbage i 2017. Derudover har han ligeledes virket som fitnessinstruktør siden opstarten. Frem til 2022 sad han som formand for GSG&IF Fitness, hvorefter han fortsatte som udvalgsmedlem frem til årsmødet i 2024.

Poul udtræder ganske vist af afdelingsudvalget, men vi har heldigvis ikke set det sidste til Poul i afdelingen, idet han stadig fortsætter som fitnessinstruktør. Det er vi glade for, men fra GSG&IF Fitness skal der lyde en stor tak for Pouls mangeårige engagement i afdelingsudvalget.

Helene giver også stafetten videre

Helene har siddet som medlem af afdelingsudvalget i de seneste 2 år. Hun er desværre flyttet fra lokalområdet, og har derfor på årsmødet givet stafetten videre til en velkendt ildsjæl i afdelingen, da

Christina Lund Hirsbak vil overtage Helenes plads i afdelingsudvalget i GSG&IF Fitness.

Christina var med til at starte holdet Udendørs Fitness op i gymnastikafdelingen, og hun videreførte det arbejde, da holdet blev flyttet over til fitnessafdelingen.

Afdelingsudvalget

Efter afholdelse af årsmødet sammensætter afdelingsudvalget sig som følgende:

- * Formand:
Kristina Grøndahl Larsen
- * Medlemsansvarlig: Jens Larsen
- * Sekretær: Bo Hansen
- * Udvalgsmedlem:
Susanne Due Rysgaard
- * Udvalgsmedlem:
Christina Lund Hirsbak

Vi glæder os til det fremtidige arbejde.

Fodbold - formandsskifte

Tak til Nicolaj Pergi for hans tid som formand i foreningen, den er værdsat og husket. Nicolaj bliver i foreningen og er træner for U12 piger.



Ny formand er Simon Lund, tlf. 40270283, mail formandgundsolille@outlook.dk



4000 ROSKILDE
Søegaard Gartneri

ÅGERUPVEJ 14, TLF. 22202941

GÅRDBUTIK (1/3 - 1/11)

Åbent alle dage fra
kl. 8-19

Gymnastikopvisning - kom lørdag den 13. april!

Vi nærmer os hastigt den store dag i gymnastikforeningen, nemlig dagen hvor årets gymnastikopvisning afholdes. Det sker lørdag d. 13. april fra kl 14 i hallen. Her vil gymnaster fra 2 år og op, vise et udsnit af det, de har øvet i løbet af sæsonen. Samtlige børnehold vil være på gulvet samt et enkelt voksenhold. Det bliver en eftermiddag, hvor hallen vil emme af glade gymnaster, musik, faner og farver. Der er gratis adgang, og vi håber på at se alle gymnaster, deres familie og bekendte, og alle andre, der gerne vil opleve gymnastikforeningen.

Vi har i 2023/2024 haft 6 børnehold, som starter med Familiefæs for de allermindste, Ramasjang for de 4-6 årige og 3 Springhold for forskellige klassetrin.

I år har der også været et nyt hold nemlig Minidansere fra 0.-3. kl. Interessen for holdene har været stor og de fleste børnehold har været fuldt booket inden opstart i august. For de voksne har der været mulighed for at prøve kræfter med Puls & Styrke, Zumba eller yoga.

Vi vil gerne benytte lejligheden til at sige tusind tak til de engagerede trænere/hjælpetrænerne, som troligt stiller op og sørger for spændende træning på alle holdene, hver uge.

Vi glæder os til at se jer alle lørdag d. 13 april i hallen. Omkring sommerferien åbner tilmeldingen til den nye sæson.

På gensyn.



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**

Sportsfest 2024

torsdag den 15. august—søndag den 18. august

Først og fremmest vil sportsfestudvalget gerne sige tusind tak til alle jer, der var med og hjalp os med Sportsfesten i 2023.



Det resulterede i fire virkelig hyggelige og sjove dage, hvor vi havde både fodbold, håndbold og cykling på programmet. Der var også besøg af spejderne. Vi fik spillet banko, Rundboldturnering, og prøvede lykken i alle boderne og lykehjulet. Vi fik styrket de sociale netværker, og mærkede fællesskabet i byen. Vi fik hygget os med familien, vennerne og naboerne. Spiste dejlig mad, og dansede til god musik.. Præcis som vi plejer, når der er sportsfest. Og så fik vi støttet vores lokale idrætsforening. Det var takket være, den gode opbakning fra mange af jer, og det skal vi gøre igen i år!

Vi skal derfor i gang med at planlægge Sportsfesten 2024.

Datoen er sat, og det bliver igen på sportspladsen i Ågerup med de samme søde mennesker, stadig med god musik, forhåbentlig god mad, kolde forfriskninger og måske med ny lækker øl. Det vil være med en masse sjove aktiviteter for alle, og så skal der bare være en masse hygge i alle de fire dage.



Vi holder første møde mandag d. 11/3-24 kl. 19 i klublokalet i hallen. Der vil vi også starte på, at få lavet et super lækkert program til jer over de fire dage. Det vil blive meget af det, som vi kender, men vi vil også arbejde på nye tiltag. Det er heldigvis også sådan, at der er kommet nye til i ud-



valget, så det bliver rigtig spændende, at komme i gang med planlægningen og samarbejdet med jer, så tak for det.

Vi kan stadig godt bruge flere frivillige kræfter til både små og store opgaver, eller hvis du/I sidder med nogle gode ideer, forslag eller tanker til planlægningen, så send dem gerne til Jeanett.meisner@hotmail.com.

Er du/I medlem af grupperne Sportsfestens Venner og Sportsfest i Ågerup v/GSG&IF? Hvis du/I ikke er, så skynd jer at melde jer ind i grupperne på facebook. Vi har brug for alle!

Vi glæder os til at høre fra jer, og vi glæder os til endnu en hyggelig sportsfest. Vi ses på pladsen til august!

Mange hilsner Sportsfestudvalget



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

Fastelavn er mit navn



Søndag den 11. februar var Gundløllehallen traditionen tro fyldt med en masse glade mennesker. Da klokken var omkring kvart i to, talte vi om, at der nok ikke kom så mange i år, men lige pludselig væltede flot udklædte børn og deres forældre/bedsteforældre ind i lange rækker.



Da klokken var kvart over to, stilledes det da lidt af, og vi kunne konstatere, at for første gang deltog mere end 500 i vores fastelavnsfest, fordelt på 240 børn og 270 voksne. Der blev undervejs sat ekstra borde/stole op, og med lidt besvær blev der også indkøbt ekstra fastelavnsboller, så alle kunne blive forsynet.

Stemningen var høj, og nedslagningen af de 10 tønner kunne gå i gang. Hver tønde blev passet af to voksne, der sørgede for at de til tider voldsomme slag mod tøndens kunne foretages i sikker afstand. Tak til de voksne, der stillede op, og tak for jeres tålmodighed!



Der var præmier til såvel kattedronninger og -konger og ikke mindst til de 10 flotteste, sjoveste

eller mest originale udklædninger. I år var der heldigvis også mange voksne, der stillede op i flotte kostumer, og for første gang har idrætsforeningen valgt at uddele en belønning til flotteste voksenudklædning, som i år gik til en meget elegant herre.



Flere afdelinger stillede med frivillige kræfter til arrangementet, der med års erfaring blev ledet af forretningsudvalgets repræsentanter Anne, Karina og Susanne. Tak for indsatsen!



Også tak til hallen for det gode samarbejde.

I en sjælden pause mindedes halbestyrer Jens Ole de gamle dage hvor der blev kørt rundt i området med heste, mens de mange udklædte samlede ind til foreningen. Ligeledes havde vi engang tøndeslagning udenfor hallen, endda også fra hesteryg.



Bagefter kan vi konstatere, at også dette års fastelavn er et godt eksempel på et foreningsarrangement, der først og fremmest har til formål at vise, at idrætsforeningen er et godt samlingssted for børn og voksne. Mange kom og sagde tak for en god dag og på gensyn næste år.



Bestyrelsen

| | | Telefon: | Email: |
|---------------------------------------|---|--------------------------------------|---|
| Formand | Johnny Magnussen | 2970 0000 | formand@gsglf.dk |
| Næstformand | Anne Hossy | 2962 8619 | Hossy-vange@privat.dk |
| Kasserer | Susanne Grøndahl | 2927 3045 | sg.krica@hotmail.com |
| Sekretær | Karina Hou Larsen | 2615 5461 | Karina@gsglf.dk |
| Udv. Medlem | Bo Michael Hansen | 5325 5525 | bonypost@gmail.com |
| Suppl. | Magnus Rohde | 2992 2980 | magnus.rohde@gmail.com |
| Suppl. | Morten Rasmussen | 2987 7066 | mprasmussen@gmail.com |
| Aktiv mandag | Fmd. Johnny Reinhold Hansen | 2320 8462 | Johnny@reinhold.dk |
| | Medl.ansv. Lis Pedersen | 2857 7628 | jols@privat.dk |
| Badminton | Fmd. Bo Michael Hansen | 5325 5525 | bonypost@gmail.com |
| | Medl.ansv. Joe Pedersen | 2013 8524 | Joe@flemming.net |
| Bordtennis | Fmd. Johannes Michelsen | 3042 2885 | Johannesml@yahoo.com |
| | Medl.ansv. Vagn R. Hansen | 3011 0668 | vagn.r.hansen@gmail.com |
| Fitness | Fmd. Kristina Grøndahl Larsen | 3038 0352 | fitness@gsglf.dk |
| | Medl.ansv. Jens Larsen | 2575 4884 | jl.trade@hotmail.com |
| Fodbold | Fmd. Simon Lund | 4027 0283 | formandgundsollille@outlook.dk |
| | Medl.ansv. Dorte Grøndal | | Fodsalon@hotmail.com |
| Gymnastik | Fung. fmd. Charlotte Møller | 2679 7492 | charlotte.moeller@gmail.com |
| | Medl.ansv. Lene Gottrup Barfod | 6166 9903 | lenegottrup@gmail.com |
| Håndbold | Fmd. Magnus Rohde | 2992 2980 | magnus.rohde@gmail.com |
| | Medl.ansv. Susanne Grøndahl | 2927 3045 | sg.krica@hotmail.com |
| Padel | Fmd. Penelope Andersen | 2787 5656 | penelope.andersen@gmail.com |
| | Medl.ansv. Morten Rasmussen | 2987 7066 | mprasmussen@gmail.com |
| Skydning | Fmd. Poul Lamhauge | 4119 2007 | poul@lamhauge.dk |
| | Medl.ansv. Carsten Skjøth | 2240 9380 | |
| Tennis | Fmd. Tine Mikkelsen Wibholm | 4078 2063 | tinewibholm@gmail.com |
| | Medl.ansv. Gurli Vittrup | 2019 8065 | gurl.vittrup@gmail.com |
| Materialeforv. og leje af flag | Poul Nielsen | 2812 0037 | flepoul@gmail.com |
| Fanøbærere | Palle Jensen | 2010 1186 | pallekrantzjensen@gmail.com |
| | Vagn R. Hansen | 3011 0668 | vagn.r.hansen@gmail.com |
| Sportsfest | | | sportsfest@gsglf.dk |
| GIVs bestyrelse | Fmd. Jette Palmquist | 4678 2033 | jpok@dlgmail.dk |
| | Kass. Ole Kristoffersen | | |
| Idræts-tankens bestyrelse | Fmd. Per Lassen | 5146 5170 | per@gsglf.dk |
| | Kass. Johannes Michelsen | 3042 2885 | Johannesml@yahoo.com |
| Gundsøllille-hallen | Store Valbyvej 248A, 4000 Roskilde | 4678 7064 2374 7064 | kontor@gundsoellillehallen.dk www.gundsoellillehallen.dk |
| Kvartalsnyt | Per B. Lassen | 5146 5170 | kvartalsnyt@gsglf.dk |

**Kvartalsnyt udkommer
næste gang
primo august 2024**

**Deadline for indlæg er
d. 10. juni 2024 til
kvartalsnyt@gsglf.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